

Liebe sei die erste Übung

Liebe sei die erste Übung,
Mitgefühl üb' zweitens,
Freude ist die dritte Übung,
Gleichmut kommt zuletzt.

*prathamam bhāvayen maitrīm dvitīye karuṇām tathā |
trtīye bhāvayen modam upekṣām sarvaśeṣataḥ ||*

།དང་པོར་བྱམས་པ་བསྐྱོམ་པར་བྱ།
།གཉིས་པར་སྦྱང་ཇེ་རྣམ་བསྐྱོམ་ཞིང་།
།གསུམ་པར་དགའ་བ་བསྐྱོམ་པ་དང་།
།ཀུན་གྱི་མཐར་ཉི་བཏང་སྦྱོམས་སོ། །