

# **DIE VIER EDLEN GEISTESHALTUNGEN**



Mögen alle Wesen das Leiden durch die Liebe vermindern.  
Ich entwickle Liebe.

Mögen alle Wesen das Leiden durch das Mitgefühl vermindern.  
Ich entwickle Mitgefühl.

Mögen alle Wesen das Leiden durch die Mitfreude vermindern.  
Ich entwickle Mitfreude.

Mögen alle Wesen das Leiden durch den Gleichmut vermindern.  
Ich entwickle Gleichmut.

Mögen alle Ursachen, die zu Leid führen, aufgehoben werden.  
Ich setze keine Ursachen mehr, die zu Leid führen.

Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.  
Ich bin glücklich und frei.