

## Nur durch eine angemessene Anstrengung kannst du deine inneren Makel auflösen.

Willst du vollkommenen Frieden des Geistes erlangen,  
so entwickle innere Stärke und befreie dich vom Stolz.  
Sei aufrichtig, freundlich und sanftmütig.

Löse dich von der Gier des Habenwollens,  
entwickle tiefe Zufriedenheit  
und eine natürliche Bedürfnislosigkeit.

Lege alle übermäßige Geschäftigkeit ab,  
halte deinen Geist still und klar.  
Vergehe dich auch im Kleinsten nicht.

Wünsche allen Lebewesen ohne Ausnahme Glück,  
ob schwach oder stark, groß oder klein,  
ob sichtbar oder unsichtbar, nah oder fern,  
geboren oder noch Geburt suchend.

Umfange sie alle mit Liebe und Mitgefühl.  
Sei zu ihnen wie eine Mutter, die ihr einziges Kind  
mit ihrem Leben behütet und beschützt.

Wecke einen allumfassenden Geist der Liebe, der in  
alle Richtungen - oben, unten und ringsum - offen ist.  
Bewahre dieses weite, liebevolle Gewahrsein  
im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen,  
überall und zu jeder Zeit.

