



Meditación: Los cuatro pensamientos incommensurables

*Que todos los seres tengan la felicidad y las causas de la felicidad
Sería maravilloso que todos los seres tuvieran la felicidad y las causas de la felicidad*

*Ojalá todos tengan la felicidad y las causas de la felicidad
Voy a hacer lo posible para que todos los seres tengan la felicidad y las causas de la felicidad*

Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

*Sería maravilloso que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
Ojalá todos libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
Voy a hacer lo posible para que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.*

*Que todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento.
Sería maravilloso que todos los seres alcanzasen el gozo que trasciende el sufrimiento.*

*Ojalá todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento.
Voy a hacer lo posible para que todos los seres alcancen el gozo que trasciende el sufrimiento.*

*Que todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad.
Sería maravilloso que todos los seres vivieran en armonía y ecuanimidad.*

*Ojalá todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad.
Voy a hacer lo posible para que todos los seres vivan en armonía y ecuanimidad.*