

## **Los cuatro pensamientos inconmensurables**

### **Versión de compromiso**

Que maravilloso sería que todos los seres tuvieran felicidad, que tengan todas sus causas y todas sus condiciones y que nunca les falte.

Puedan todos los seres, sin excepción alguna, ser plenamente felices, al igual que sus familias, amigos, enemigos y desconocidos.

Me comprometo a crear las causas para que todos los seres seamos felices.

#### **Metta.**

Que maravilloso sería si todos los seres estuvieran completamente libres del sufrimiento, de todas sus causas y todas sus condiciones.

Puedan todos los seres, sin excepción alguna, no tener causas ni condiciones de sufrimiento.

Me comprometo a crear las causas para que todos los seres nos liberemos del sufrimiento.

#### **Karuna.**

Que maravilloso sería si todos los seres nunca se vieran apartados de la felicidad, de renacimientos superiores, de la libertad y del gozo.

Puedan todos los seres, sin excepción alguna, ser alegres y contentos.

Me comprometo a crear las causas para que todos los seres podamos experimentar alegría, felicidad y gozo.

#### **Mudita.**

Que maravilloso sería si todos los seres puedan permanecer en la ecuanimidad, con una mente y un corazón finamente balanceado.

Puedan todos los seres, sin excepción alguna, liberarse de los apegos, los aferramientos, la aversión, del odio y, de la ignorancia.

Me comprometo a crear las causas para que todos los seres podamos vivir en un estado de serenidad indestructible y en ecuanimidad.

**Upeksha.**