

**Los cuatro pensamientos inconmensurables
(Versión corta)**

Que puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.
Que puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de sus causas.
Que puedan todos los seres, nunca estar separados de la felicidad que está libre de sufrimiento.
Que puedan todos los seres morar en gran ecuanimidad, libres del apego y la aversión, que nos hacen a unos cercanos y a otros distantes.

**Los cuatro pensamientos inconmensurables
(Versión larga 1)**

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas!
Que tengan la felicidad y sus causas.
Yo haré que las tengan.
Por favor, Maestro, bendíceme para poder hacerlo.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libre del sufrimiento y de sus causas!
Que estén libre del sufrimiento y de sus causas.
Yo haré que lo estén.
Por favor, Maestro, bendíceme para poder hacerlo.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad que está libre de sufrimiento!
Que tengan la felicidad que está libre de sufrimiento.
Yo haré que la tengan.
Por favor, Maestro, bendíceme para poder hacerlo.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres pudieran morar en gran ecuanimidad, libres del apego y la aversión, que nos hacen a unos cercanos y a otros distantes!
Que puedan morar en gran ecuanimidad, libres del apego y la aversión.
Yo haré que moren así.
Por favor, Maestro, bendíceme para poder hacerlo.

Los cuatro pensamientos inconmensurables (Versión larga 2)

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas!
Que tengan la felicidad y sus causas.
Yo haré que las tengan.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libre del sufrimiento y de sus causas!
Que estén libre del sufrimiento y de sus causas.
Yo haré que lo estén.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad que está libre de sufrimiento!
Que tengan la felicidad que está libre de sufrimiento.
Yo haré que la tengan.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres pudieran morar en gran ecuanimidad, libres del apego y la aversión, que nos hacen a unos cercanos y a otros distantes!
Que puedan morar en gran ecuanimidad, libres del apego y la aversión.
Yo haré que moren así.