

LOS CUATRO INCONMENSURABLES,

o

LOS CUATRO BRAHMAVIHARAS

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG
sentient beings all happiness and

May all sentient beings have happiness

Que todos los seres tengan felicidad

བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

DE WAI GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG
happiness cause and have may this come to be

And the cause of happiness.

y las causas de la felicidad.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་

SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL DANG
sentient beings all suffering and

May all sentient beings be freed from suffering

Que todos los seres estén libres de sufrimiento

སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG
suffering of cause and separate, free of may this come to be

And the cause of suffering.

y las causas del sufrimiento.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་

SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL MED PAI
sentient beings all suffering free of

May all sentient beings never be separated from

Que todos los seres nunca estén separados de

བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DE WA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIG
happiness and not separate may this come to be

The happiness that is free of suffering.

la felicidad que está libre de sufrimiento.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་

SEM CHEN THAM CHE NYE RING CHAG DANG DANG
sentient beings all near far desire anger and

May all sentient beings abide in equanimity free from cherishing friends and relatives

Que todos los seres moren en la ecuanimidad libre de apreciar a los amigos y familiares

བྱལ་བའི་བཏང་སྣོམ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

DRAL WAI TANG NYOM LA NAE PAR GYUR CHIG
free of equanimity with abide may this come to be

And being dismissive towards strangers and enemies

y desdeñar a los desconocidos y enemigos.

May all sentient beings have happiness and the cause of happiness. May all sentient beings be freed from suffering and the cause of suffering. May all sentient beings never be separated from the happiness that is free of suffering. May all sentient beings abide in equanimity free from cherishing friends and relatives and being dismissive towards strangers and enemies.

Que todos los seres tengan felicidad y las causas de la felicidad. Que todos los seres estén libres de sufrimiento y las causas del sufrimiento. Que todos los seres nunca estén separados de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que todos los seres moren en la ecuanimidad libre de apreciar a los amigos y familiares y despreciar a los desconocidos y enemigos.

Traducción al español de Juan B. García Lázaro, agosto de 2020