

## Generación de motivación para meditar

Debido al contemplar el sufrimiento y sus causas,  
quiero que mi caminar por la vida pueda beneficiar a todos los Seres,  
por esta razón voy a meditar y me comprometo a su resolución.  
Deseo que todos los Seres obtengan la Felicidad y sus Causas,  
por esta razón voy a meditar y me comprometo a su resolución.  
Que todos los Seres estén libres del sufrimiento y sus causas,  
por esta razón voy a meditar y me comprometo a su resolución.  
Que todos los Seres obtengan la suprema felicidad que trasciende el sufrimiento  
por esta razón voy a meditar y me comprometo a su resolución.  
Que todos los Seres consigan la ecuanimidad y vivan en armonía,  
por esta razón voy a meditar y me comprometo a su resolución.

## Dedicación de méritos tras la meditación

Dedico todos estos humildes méritos  
que haya podido acumular desde la ignorancia,  
pero con la fuerza de una noble motivación,  
para que todos los seres a lo largo de sus vidas en los mundos,  
obtengan el mérito y la sabiduría ilimitada  
y de ese modo, se conviertan en el tesoro inagotable  
de todas las cualidades, métodos, sabiduría, absorciones y poderes.