

Los cuatro inconmensurables

Que todos los seres disfruten de la felicidad y la raíz de la felicidad.

Qué estén libres de sufrimiento y la raíz del sufrimiento.

Que no se separen de la gran felicidad libre de sufrimiento.

Que permanezcan en la gran ecuanimidad libre de pasión, agresión y prejuicios.

Los cuatro apoyos

No te apoyes en las personas, sino en las enseñanzas.

En cuanto a las enseñanzas, no te apoyes en las palabras, sino en el significado.

En cuanto al significado, no te apoyes en el significado provisional, sino en el significado definitivo.

En cuanto al significado definitivo, no te apoyes en la conciencia ordinaria, sino en la sabiduría.

—palabras del Buda del *Sutra de Catupratisarana*