

LOS 4 PRELIMINARES COMUNES

Los 4 pensamientos que apartan del mundo

1. **Reflexión sobre la dificultad de obtener una existencia humana libre y bien dotada.**

El cuerpo humano provisto de las ocho libertades y las diez adquisiciones es superior a la vida de los dioses, y (su obtención) es (algo) parecido a una joya encontrada por un mendigo.

De diversas maneras, por su causa, su número, y los ejemplos, (se comprende) lo difícil que es conseguirlo fuera de la vida presente.

Además, es impermanente como una burbuja de agua y con toda seguridad, será destruido pronto. Así pues, ninguna otra cosa me será útil aparte del Dharma.

Es por lo que medito en este camino, quintaesencia del santo Dharma.

2. **Reflexión sobre la impermanencia.**

El receptáculo del mundo exterior será destruido por el fuego y el agua. Meses y estaciones, no duran más que un instante.

Todo está limitado por las cuatro determinaciones de la transitoriedad. No hay nada que, una vez nacido, no muera.

La vida es como un relámpago o una perla de rocío.

Nadie sabe que llegará antes, si el día de mañana, o el más allá.

Cuando el Dharma auténtico está al alcance de mi espíritu, si no lo practico, entonces, arrastrado (barrido) por los demonios de la distracción y la indolencia, habré de marcharme de esta vida con las manos vacías.

Practicaré ya, el santo Dharma sin perder el tiempo.

3. **Reflexión sobre la causalidad kármica**

En el momento de la muerte, incluso teniendo el poder de un monarca universal, habré de dejarlo todo atrás y errar sólo en el bardo.

Las consecuencias de los actos positivos y negativos me siguen como la sombra al cuerpo.

Los actos cometidos nunca se pierden o extinguen y es imposible no experimentar sus consecuencias. Los actos crecen y los resultados de los actos positivos o negativos, felicidad y dolor, maduran inexorablemente en quién los ha cometido.

Aunque este mundo no dura más que un instante, el samsara es de una duración sin fin. En consecuencia, no quiero ser causa de mi propia pérdida.

En general, estoy convencido de la causalidad kármica y en particular me propongo mantener mis votos y promesas (de liberación) sin cubrirme de faltas.

4. **Reflexión sobre el carácter defectuoso del samsara.**

Desde la cumbre de las existencias hasta el infierno más bajo, todos los lugares del samsara, superiores e inferiores, son parecidos a un volcán ardiente o a un jardín de cuchillas, dónde no hay ninguna oportunidad de felicidad.

Desde tiempos sin principio, erro en los ciclos de las existencias. Innumerables son las producciones proyectadas por la ignorancia. A partir de ahora, inspirado por un irreversible disgusto y una intensa renuncia, entro en el camino de la liberación y la felicidad permanentes.

Siguiendo el ejemplo de la completa liberación de los antiguos, obtendré en esta vida el estado de Buddha.