

# EL DHAMMAPADA

LA SENDA DE LA PERFECCIÓN



**Los 423 aforismos que ilustran  
las enseñanzas morales de Buda**

# EL DHAMMAPADA

## **La Senda de la Perfección**

Edición y traducción  
de Joaquim Torres Godori



Primera edición en esta colección: mayo de 2014

© de la edición y la traducción, Joaquim Torres Godori, 2014

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2014

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 12415-2014

ISBN: 978-84-16096-55-8

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

# ÍNDICE

1.
  1. [Prólogo](#)
2.
  1. [1. Caminos contrarios](#)
  2. [2. La vigilancia](#)
  3. [3. La mente](#)
  4. [4. Las flores de vida](#)
  5. [5. El necio](#)
  6. [6. El hombre sabio](#)
  7. [7. La libertad infinita](#)
  8. [8. Mejor que mil](#)
  9. [9. El bien y el mal](#)
  10. [10. La vida](#)
  11. [11. Más allá de la vida](#)
  12. [12. La posesión de uno mismo](#)
  13. [13. ¡Levántate! Vigila](#)
  14. [14. El buda](#)
  15. [15. El gozo](#)
  16. [16. Los placeres efímeros](#)
  17. [17. Abandona la ira](#)
  18. [18. Apresúrate y lucha](#)
  19. [19. La rectitud](#)
  20. [20. La senda](#)
  21. [21. La vigilia](#)
  22. [22. En la oscuridad](#)
  23. [23. El aguante](#)
  24. [24. La concupiscencia](#)
  25. [25. El monje](#)
  26. [26. El brahmán](#)

## PRÓLOGO

El *Dhammapada* es una escritura budista, es un libro sagrado. Para intentar comprender su espíritu es necesario que el lector se acerque con un mínimo de fe. La fe, según Henri Le Saux, «no consiste primariamente en la aceptación mental de determinadas proposiciones, llamadas “datos de revelación”. La fe es esencialmente aquel sentido interior mediante el cual el intelecto penetra oscuramente aquellas honduras del propio ser que él mismo percibe que exceden su simple poder de exploración mediante el pensamiento y la percepción sensible».

La religión-filosofía conocida en Occidente como budismo es la más difundida del mundo. Apareció en la India en el siglo VI a. C. y se convirtió en la religión de Ceilán (actual Sri Lanka), Siam (Tailandia), Birmania y Camboya, países que se adherirían a la Escuela del Sur o hinayana, la más antigua, mientras que la posterior Escuela del Norte o mahayana se encuentra bajo diferentes formas en el Tíbet, Mongolia, China, Corea y Japón.

El *Dhammapada* es una colección de 423 aforismos escritos en pali, lengua de las Escrituras budistas de Ceilán, Birmania e Indochina, y pertenece a la literatura budista canónica, pali o hinayana. No se conoce con certeza la fecha de su recopilación, pero se supone que esta tuvo lugar en el siglo III antes de Cristo.

La palabra pali *Dhamma*, *Dharma* en sánscrito, alude a un concepto básico en el budismo. Su sentido es muy afín al de «ley, una ley moral, la ley eterna del Cosmos, la Verdad». *Pada* significa en pali y en sánscrito «pie, paso» y, por lo tanto, puede traducirse como camino, senda. De ahí que *Dhammapada* sugiera la senda del *Dharma*, la senda correcta que lleva a la Verdad, a la luz, al amor, al Nirvana. Aunque no consigamos alcanzar el final de la senda, nuestro peregrinaje no habrá sido en vano. Nadie puede arrebatarnos la dicha del camino. La Senda suprema es para nosotros la Senda de la Perfección.

El término *Buda* deriva de la raíz BUDH, «está despierto». Significa la irrupción del conocimiento en la mente, conocimiento que se dará siempre a través de una intuición,

como un relampagueo luminoso, y que permitirá al ser humano distinguir entre lo que es verdadero y lo que es falso. La gran tarea del hombre sobre la tierra es destruir la ignorancia, ver lo que es real tras las apariencias, abrir la puerta al gran despertar, a la iluminación:

Pero el mayor de los pecados es en verdad el pecado de la ignorancia. Arroja de ti este pecado, oh hombre, y queda limpio de pecado.

(*Dhammapada*, 243)

Buda Gautama, «el que está despierto» (563-483 a. C.), fundador del budismo, fundamentó la verdad en la razón y en la experiencia, ya que no aceptó nada que no se pudiera comprobar y demostrar. En lo que se refiere a los problemas metafísicos, Buda simplemente los evitó. Las únicas cuestiones útiles son las relacionadas con la manera de eludir el sufrimiento continuo provocado por la sed de existencia, con la progresión en la Senda de la Perfección, con la consecución de la salvación. La tradición nos dice que cuando Buda alcanzó el Nirvana bajo el árbol Bodhi exteriorizó la dicha de la liberación en los dos famosos versos del *Dhammapada*:

En vano he seguido los ciclos de muchas vidas siempre esforzándome por encontrar al constructor de la casa de la vida y la muerte. ¡Qué grande es el pesar de la vida que ha de morir!

Pero ahora te he visto, constructor: nunca más volverás a construir esta casa. Las vigas de los pecados están rotas, la parhilera de la ignorancia está destruida. La fiebre de los deseos ha pasado: porque mi mente mortal ha ido al gozo del inmortal NIRVANA.

(153, 154)

Sus palabras son palabras de vida, de vida aquí y ahora. Buda quiere que detengamos la rueda del devenir y que habitemos en nuestro ser profundo. Quiere que abracemos el Camino del Medio y que, *sintiendo* las Cuatro Nobles Verdades, empecemos a seguir la gran Senda, la Senda de los Ocho Grados.

Si se tuviera que resumir en una palabra el espíritu del Camino del Medio, esta palabra sería *armonía*. En el *Bhagavad Gita* encontramos un verso que se puede aplicar de forma soberbia a esta vía:

La armonía que destruye el sufrimiento  
es de aquel que ha logrado controlarse  
en el comer, en el recreo,  
en el empeño puesto en las acciones,

en el sueño, en la vigilia.

(6.17)

El Camino del Medio se encuentra tan alejado del hedonismo como de las prácticas ascéticas más rigurosas. Como lo ejemplifica el Buda, para que el laúd suene correctamente es necesario que sus cuerdas no estén ni demasiado tensas ni demasiado flojas.

Las Cuatro Nobles Verdades son: toda vida es sufrimiento, la causa del sufrimiento, la extinción del sufrimiento, la senda para conseguir la extinción del sufrimiento.

El nacimiento es la base de todas las aflicciones: enfermedad, vejez, hambre... El dolor se comprende cuando uno es consciente del carácter transitorio de todo lo que nos rodea. El deseo es la causa del sufrimiento, de todas las miserias que siguen al nacimiento. El ser humano pide la felicidad, el placer absoluto a un mundo que por su propia esencia ha de defraudarlo siempre. Un exigir la luna cósmicamente trágico. Aferrándose a las cosas que se desvanecen, olvida lo que es eterno en sí mismo. Dice el joven Naciketas en el *Katha Upanishad*:

Yo sé que la riqueza es perecedera, pues lo que es eterno no se logra por medio de cosas impermanentes. Sin embargo, he construido el fuego de Naciketas, con materiales perecederos he obtenido lo eterno.

(2.10)

Y unos bellísimos versos del poema *Creer en la mente*, de Seng Ts'an, que pertenece al budismo zen, exclaman:

Cuando retornamos al origen, recuperamos el sentido; cuando perseguimos objetos externos, perdemos la razón. En el instante en que alcanzamos la iluminación interior, vamos más allá de la vacuidad de un mundo que nos afronta. Las transformaciones que se producen en un mundo vacío que nos afronta parecen reales a causa de la ignorancia.

(8.9)

La liberación del sufrimiento radica, por tanto, en la abolición de los deseos. La Senda, la vía mostrada por Buda para alcanzar este fin, tiene ocho grados: visión correcta, intención correcta, palabras correctas, actos correctos, ocupación correcta, esfuerzo correcto, pensamiento correcto y concentración correcta.

Con las ocho reglas de vida se puede romper el encadenamiento sin fin de causas y efectos, cortar el *karma* –resultado de los actos hechos en una vida previa– nefasto y

alcanzar la liberación. Liberarse es entrar en el nirvana, que es la cesación del sufrimiento, de la miseria y del *Samsara* –sucesión inacabable de nacimientos y muertes–, es decir, la cadena de la reencarnación.

Los primeros versos del *Dhammapada* nos señalan el comienzo de la Senda de los Ocho Grados. Una mente pura hace que se tengan opiniones y visiones correctas: nada puede empañar la percepción de lo que es en verdad real.

Los magníficos aforismos del *Dhammapada* insisten en los ideales budistas del autoconocimiento, del control de la mente, de la renuncia, de la pureza, del esfuerzo y de la vigilancia permanentes, de la sabiduría, de la caridad. Caridad, no-violencia, tolerancia, simplicidad y armonía son en el momento actual dramáticamente necesarias para evitar el envilecimiento y la destrucción misma de la vida sobre la tierra. Como afirma Borges en *Siete noches*, el budismo siempre ha sido tolerante, no ha provocado nunca una guerra. Y Schumacher, en *Small is Beautiful*, consideraba que en una economía budista basada en la ocupación correcta o en medios correctos de subsistencia –uno de los estadios de la Senda de los Ocho Grados–, en la no-violencia, la simplicidad y la armonía, se encontraba la salida a la alienación del trabajo, al paro, al consumismo aturdidor, al agotamiento de los recursos no renovables y a la violencia que este agotamiento inevitablemente provoca. El budismo ve la esencia de la civilización no en la multiplicación de los deseos sino en la purificación de la naturaleza humana. Pero es necesario no olvidar que el budismo es el Camino del Medio y, por tanto, que no está en contra *per se* del disfrute de las cosas placenteras sino de la esclavitud a ellas.

En el budismo, la no-violencia y el respeto se extienden a cualquier criatura viva. Un egoísmo sabio nos induce a tomar nuestro camino practicando sobre lo que nos rodea la menor violencia posible si no queremos desviarnos de la realización de la gran tarea, alcanzar la salvación, y si no queremos, a otro nivel, la degradación de toda la vida de este planeta:

Así como la abeja recoge la esencia de una flor y se aleja sin destruir su belleza ni su perfume, así el sabio peregrina en esta vida.

(*Dhammapada*, 49)

El mensaje del Buda está en el *Dhammapada*, y es un mensaje de esperanza y de gozo:

Así como un lago que es puro y sereno y profundo, así deviene el alma del hombre sabio cuando escucha las palabras del DHAMMA.

(82)

Henri Le Saux nos comunica estas palabras confiadas:

El descubrimiento del Buda es el descubrimiento de cualquier persona; el descubrimiento del *rishi* –vidente o sabio védico– está al alcance de todos los que desean entrar realmente en el camino interior y hallar la propia libertad. El descubrimiento del centro más profundo del ser y del yo es una posibilidad para cualquier conciencia humana.

# 1. CAMINOS CONTRARIOS

1 Lo que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos actuales construyen nuestra vida de mañana:

nuestra vida es la creación de nuestra mente.

Si un hombre habla u obra con una mente impura, el sufrimiento lo sigue como la rueda del carro sigue a la bestia que tira del carro.



2 Lo que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos actuales construyen nuestra vida de mañana:

nuestra vida es la creación de nuestra mente.

Si un hombre habla u obra con una mente pura, el gozo lo sigue como su propia sombra.



3 «Me insultó, me hizo daño, me venció, me robó.» Aquellos que piensan tales pensamientos no estarán libres del odio.



4 «Me insultó, me hizo daño, me venció, me robó.» Aquellos que no piensan tales pensamientos serán libres del odio.



5 Porque el odio no es vencido por el odio: el odio es vencido por el amor. Esta es una ley eterna.



6 Muchos no saben que estamos en este mundo para vivir en armonía. Aquellos que lo saben no luchan entre ellos.



7 El que vive solo para los placeres y cuya alma no está en armonía, que no tiene en cuenta la comida que come, es perezoso y no tiene el poder de la virtud, tal hombre es movido por MARA, es movido por tentaciones mezquinas, así como un árbol débil es sacudido por el viento.



8 Pero el que no vive para los placeres, y cuya alma está en armonía con ella misma, que come y ayuna con moderación, y tiene fe y el poder de la virtud, este hombre no es movido por las tentaciones, así como una gran roca no es sacudida por el viento.



9 Si un hombre se pone la pura túnica amarilla y su alma es impura, y no está

en armonía consigo mismo y no posee la verdad,  
él no es digno de la sagrada túnica.



10 Pero el que es puro y cuya alma es fuerte  
en la virtud, y está en armonía consigo mismo y posee la verdad, él es digno de la  
sagrada túnica.



11 Aquellos que creen que lo que no es real es,  
y que lo Real no es, nunca alcanzarán la Verdad, perdidos en la senda del pensamiento  
incorrecto.



12 Pero aquellos que saben que lo Real es,  
y saben que lo irreal no es, ciertamente alcanzarán la Verdad, seguros en la senda del  
pensamiento correcto.



13 Así como la lluvia penetra en una casa  
mal cubierta, las pasiones penetrarán  
en una mente mal guardada.



14 Pero así como la lluvia no penetra en una casa bien cubierta, las pasiones no penetran en una mente bien guardada.



15 Sufre en este mundo, y sufre en el mundo venidero: el hombre que hace el mal sufre en ambos mundos. Sufre, sufre y se aflige cuando ve el mal que ha hecho.



16 Es feliz en este mundo y es feliz en el mundo venidero: el hombre que hace el bien es feliz en ambos mundos. Está contento, siente un gran contento cuando ve el bien que ha hecho.



17 Se aflige en este mundo y se aflige en el mundo venidero: el hombre que hace el mal se aflige en ambos mundos. «He hecho el mal», se lamenta, y no para de lamentarse en la senda de la aflicción.



18 Se alegra en este mundo, y se alegra en el mundo venidero: el hombre que hace el bien se alegra en ambos mundos. «He hecho el bien», se alegra, y no para de alegrarse en la senda del gozo.



19 Si un hombre dice muchas palabras sagradas, pero dice y no hace, este hombre necio no puede gozar de la vida de santidad: es como un pastor de vacas que cuenta las vacas de su amo.



20 Mientras que si un hombre dice solo unas pocas palabras sagradas, pero vive la vida de estas palabras, libre de pasiones y odio e ilusión  
—con visión correcta y una mente libre, sin desear nada ni ahora ni en el tiempo venidero—, la vida de este hombre es una vida de santidad.



## 2. LA VIGILANCIA

21 La vigilancia es la senda de la inmortalidad: la negligencia es la senda de la muerte. Aquellos que están vigilantes nunca mueren: aquellos que no están vigilantes ya están como muertos.



22 Aquellos que con una mente clara han visto esta verdad, aquellos que son sabios y están siempre vigilantes, sienten el gozo de la vigilancia, el gozo de la senda de los Grandes.



23 Y aquellos que, entregados a pensamientos elevados y en profunda contemplación, con fuerza inagotable avanzan por la senda, al final alcanzan el NIRVANA, la paz suprema y el infinito gozo.



24 El hombre que se eleva en la fe, que siempre recuerda su alto designio, cuya obra es pura, y que cuidadosamente considera su obra, que controlándose a sí mismo vive la vida de

perfección,  
y que siempre, para siempre, está vigilante, este hombre se elevará gloriosamente.



25 A través de la elevación en la fe y en la vigilancia, a través del control de sí mismo, y la armonía consigo mismo, el hombre sabio construye una isla para su alma, que las aguas no pueden inundar.



26 Los hombres que son necios e ignorantes son descuidados y nunca están vigilantes; pero el hombre que vive en la vigilancia la considera su mayor tesoro.



27 Nunca te abandones a la negligencia; nunca te hundas en los flacos placeres y en la lujuria. Aquellos que están vigilantes, en profunda contemplación, alcanzan al final el gozo supremo.



28 El hombre sabio que por la vigilancia conquista la necesidad es como aquel que, libre de aflicciones, asciende al palacio de la sabiduría y allí, desde la alta terraza, ve allá abajo aquellos en aflicción; así como un fuerte hombre sabio, habitante de la montaña sagrada, puede contemplar la multitud de ignorantes allá abajo, en el llano.



29 Vigilante entre los negligentes,  
despierto entre aquellos que duermen, el hombre sabio, como un caballo rápido, corre su  
carrera dejando atrás aquellos que son lentos.



30 Fue por la vigilancia que Indra se convirtió  
en el señor de los dioses, y es por esto que los  
dioses alaban a quien está vigilante, y la irreflexión  
es para siempre despreciada.



31 El monje que tiene el gozo de la vigilancia  
y que mira con miedo la irreflexión avanza  
por su senda como el fuego, quemando todos  
los obstáculos, pequeños y grandes.



32 El monje que tiene el gozo de la vigilancia y que mira con miedo la irreflexión  
nunca puede ser privado de su victoria y está cerca del NIRVANA.



### 3. LA MENTE

33 La mente es inconstante e inquieta, difícil de guardar y de contener: que el hombre sabio enderece su mente así como el constructor de flechas hace rectas sus flechas.



34 Como un pez que es arrojado sobre la tierra, arrebatado de su morada de las aguas, la mente se esfuerza y lucha para liberarse del poder de la Muerte.



35 La mente es voluble y ligera, en cualquier lugar vuela detrás de ilusiones: es ciertamente difícil de contener. Pero es un gran bien controlar la mente: una mente que se controla a sí misma es fuente de gran gozo.



36 Invisible y sutil es la mente, y en cualquier lugar vuela detrás de ilusiones; pero que el hombre sabio guarde bien su mente, porque

una mente  
bien guardada es fuente de gran gozo.



37 Oculta en el misterio de la conciencia,  
la mente, incorpórea, vuela sola muy lejos.  
Aquellos que consiguen tener sus mentes  
en armonía se liberan de los lazos de la muerte.



38 Aquel cuya mente es inestable, que  
no conoce la senda de la Verdad, cuyas fe y paz permanentemente fluctúan, él nunca  
alcanzará  
la plenitud de la sabiduría.



39 Pero aquel cuya mente, controlándose calmadamente a sí misma, es libre de la  
atracción  
de los deseos, que se ha elevado por encima del bien  
y del mal, él está despierto y no tiene miedo.



40 Considerando que este cuerpo es frágil  
como un jarro, haz tu mente fuerte como una fortaleza y lucha la gran lucha contra  
MARA, todas las malignas tentaciones. Después de la victoria guarda bien tus conquistas,  
y para siempre vigila.



41 Porque pronto, ¡qué tristeza!, este cuerpo sin vida yacerá sobre la tierra, abandonado como un inútil tronco.



42 Un enemigo puede herir a un enemigo, y un hombre que odia puede hacer daño a otro hombre; pero la propia mente del hombre, si no está bien dirigida, puede hacerle mucho más daño.



43 Un padre o una madre, o un familiar, pueden ciertamente hacer bien a un hombre; pero su propia mente bien dirigida puede hacerle mucho más bien.



## 4. LAS FLORES DE VIDA

44 ¿Quién conquistará este mundo y el mundo de los dioses, y también el mundo de Yama, de muerte y de dolor? ¿Quién encontrará el DHAMMAPADA, la clara Senda de la Perfección, así como un hombre que busca flores encuentra la flor más bella?



45 El sabio estudiante conquistará este mundo, y el mundo de los dioses, y también el mundo de Yama, de muerte y de dolor. El sabio estudiante encontrará el DHAMMAPADA, la clara Senda de la Perfección, así como un hombre que busca flores encuentra la flor más bella.



46 El que sabe que este cuerpo es la espuma de una ola, la sombra de un espejismo, rompe las afiladas flechas de MARA, cubiertas con las flores de pasiones sensuales y, sin ser visto por el Rey de la muerte, continúa y sigue su senda.



47 Pero la muerte se lleva al hombre que recoge las flores de pasiones sensuales, así como un torrente de aguas impetuosas arrasa un pueblo dormido y prosigue su curso.



48 Y la muerte, el fin de todo, es el fin del hombre que, siempre sediento de deseos, recoge las flores de pasiones sensuales.



49 Así como la abeja recoge la esencia de una flor y se aleja sin destruir su belleza ni su perfume, así el sabio peregrina en esta vida.



50 No pienses en las faltas de los otros, en lo que han hecho o no han hecho. Piensa más bien en tus propios pecados, en las cosas que has hecho o no has hecho.



51 Lo mismo que una flor que parece bella y tiene color pero no tiene perfume son las palabras sin fruto del hombre que las dice pero no las cumple.



52 Y lo mismo que una flor bella que tiene color y también tiene perfume son las bellas palabras fructíferas del hombre que habla y hace lo que dice.



53 Así como de un gran montón de flores se pueden hacer muchas guirnaldas y coronas, así para un mortal, en esta vida, hay muchas buenas obras que se tienen que realizar.



54 El perfume de las flores no se extiende contra el viento, ni incluso el perfume del sándalo, del baladre, o del jazmín; pero el perfume de la virtud viaja contra el viento y llega a los límites del mundo.



55 Hay el perfume del sándalo, del baladre, del loto azul y del jazmín; pero de mucho supera el perfume de estas flores el perfume de la virtud.



56 No va muy lejos el perfume de las flores, incluso el del baladre o del sándalo; pero el perfume del bien alcanza el cielo, y entre los dioses es el perfume supremo.



57 La senda de aquellos que son ricos en virtud, que están siempre vigilantes, cuya luz verdadera los hace libres, no puede ser cruzada por MARA, la muerte.



58 Así como sobre un montón de basura arrojada al borde del camino la flor del loto



59 puede crecer y florecer y alegrar el alma con su puro perfume, de la misma manera entre las ciegas multitudes brilla pura la luz de la sabiduría del estudiante que sigue al Buda, EL que está verdaderamente despierto.



## 5. EL NECIO

60 ¡Qué larga es la noche para el centinela,  
qué larga es la carretera para el cansado, qué largo  
es el curso de vidas que acaban en muerte para  
el necio que no puede encontrar la senda!



61 Si en el gran viaje de la vida un hombre  
no puede encontrar a alguien que sea mejor  
o al menos tan bueno como él, que alegremente  
haga el camino solo: un necio no puede ayudarlo  
en su viaje.



62 «Estos son mis hijos. Esta es mi riqueza.»  
De esta manera el necio se preocupa. No es  
ni el amo de sí mismo: ¡cuánto menos de sus hijos  
y de su riqueza!



63 Si un necio puede ver su propia necesidad,  
él en esto al menos es sabio; pero el necio que se  
cree sabio es verdaderamente un auténtico necio.



64 Si durante toda su vida el necio vive con un hombre sabio, nunca conoce la senda de la sabiduría, así como la cuchara nunca conoce el gusto de la sopa.



65 Pero si un hombre que observa y ve está solo un momento con un hombre sabio, pronto conoce la senda de la sabiduría, así como la lengua conoce el gusto de la sopa.



66 Un necio que se cree sabio va por la vida con él como enemigo, y siempre comete malas acciones que al final producen frutos amargos.



67 Porque cierta acción no está bien hecha cuando una vez realizada uno tiene que arrepentirse; y cuando uno tiene que recoger con lágrimas los frutos amargos de la mala acción.



68 Pero cierta acción está en verdad bien hecha cuando una vez realizada uno no tiene

que arrepentirse; y cuando uno puede recoger con gozo los frutos dulces de la buena acción.



69 La mala acción parece dulce al necio hasta que viene la reacción y trae dolor, y los frutos amargos de las malas acciones han de ser entonces comidos por el necio.



70 Un necio puede ayunar mes tras mes comiendo su alimento con la afilada punta de una hoja de la hierba *kusa*, y su mérito no alcanzará ni la dieciseisava parte del del hombre sabio cuyos pensamientos se alimentan de verdad.



71 Una mala acción puede no traer su reacción enseguida, así como la leche fresca no se vuelve agria enseguida: al igual que un fuego latente bajo las cenizas, la mala acción consume a quien obra mal, el necio.



72 Y si algún día, para su desgracia, el necio aumenta su talento, esto solo destruye su propia mente y su destino deviene peor que antes.



73 Porque él deseará reputación,  
el primer lugar entre los monjes, la autoridad  
en el monasterio, la veneración de la gente.



74 «Que padres de familia y ermitaños,  
ambos, piensen que yo soy quien hizo ese trabajo;  
y que me pregunten en todo momento lo que  
deben hacer y lo que no.» Estos son los pensamientos del necio, hinchado de deseo y  
orgullo.



75 Pero una es la senda de la riqueza mundana y otra es la senda del NIRVANA. Que el  
seguidor de Buda piense en esto y, sin perseguir la reputación, que en todo momento  
persiga la libertad.



## 6. EL HOMBRE SABIO

76 Presta atención al hombre que te dice tus defectos como si te dijera donde se halla un tesoro oculto, el hombre sabio que te muestra los peligros de la vida. Sigue a este hombre: quien lo siga verá el bien y no el mal.



77 Que él advierta y que instruya, y que frene lo que está equivocado. Él será amado por aquellos que son buenos y odiado por aquellos que no lo son.



78 No tengas por amigos aquellos cuya alma es repugnante; no vayas con los hombres que tienen un alma malvada. Ten por amigos aquellos cuya alma es bella; ve con los hombres cuya alma es buena.



79 El que bebe de las aguas de la Verdad descansa con gozo, su mente es serena. Los sabios encuentran su dicha en el DHAMMA, en la Verdad revelada por los grandes.



80 Aquellos que construyen canales para el agua dominan las aguas; los constructores de flechas hacen las flechas rectas; los carpinteros dominan la madera; y los sabios dominan sus propias mentes.



81 Así como una gran roca no es movida por el viento, así el hombre sabio no es movido ni por la alabanza ni por el vituperio.



82 Así como un lago que es puro y sereno y profundo, así deviene el alma del hombre sabio cuando escucha las palabras del DHAMMA.



83 Los hombres buenos, en todo momento, vencen en verdad todas las ataduras. Los hombres puros no malgastan palabras en cosas relacionadas con el deseo. Tocados por el placer o el dolor, los sabios se remontan por encima del placer y el dolor.



84 El que no anhela, ni para él ni para los otros, hijos o poder o riquezas, que no antepone su triunfo al triunfo de la rectitud, es virtuoso, y recto, y sabio.



85 Pocos cruzan el río del tiempo y son capaces de alcanzar el NIRVANA. La mayoría va arriba y abajo sin dejar nunca este lado del río.



86 Pero aquellos que cuando conocen la ley siguen la senda de la ley, alcanzarán la otra orilla e irán más allá del reino de la muerte.



87 Dejando atrás la senda de la oscuridad y siguiendo la senda de la luz, que el hombre



88 sabio abandone su vida doméstica y entre en una vida de libertad. En la soledad que pocos gozan, que encuentre su gozo supremo: libre de posesiones, libre de deseos y libre de todo lo que pueda oscurecer su mente.



89 Porque aquel cuya mente está bien entrenada en los caminos que llevan a la luz, que vence la esclavitud de los apegos y encuentra el gozo en

la liberación de la esclavitud, que, libre de la oscuridad de las pasiones, brilla puro en un resplandor de luz, incluso en esta vida mortal accede al inmortal NIRVANA.



## 7. LA LIBERTAD INFINITA

90 ¡El viajero ha llegado al final de su viaje! En la libertad del Infinito, él es libre de todas las aflicciones, los grilletes que lo encadenaban yacen tirados y la ardiente fiebre de la vida ya no existe.



91 Aquellos que tienen pensamientos elevados están continuamente en lucha: no están satisfechos de permanecer en el mismo sitio. Como cisnes que dejan su lago y ascienden en el aire, ellos dejan su casa para habitar una casa más alta.



92 ¿Quién puede trazar la senda de aquellos que conocen el apropiado alimento de la vida y que, rehusando los excesos, se elevan en el firmamento de la liberación, el infinito Vacío sin principio? Su curso es tan difícil de seguir como el de los pájaros en el aire.



93 ¿Quién puede trazar la invisible senda del hombre que se eleva en el firmamento

de la liberación, el infinito Vacío sin principio,  
cuyas pasiones son paz y sobre el cual los placeres  
son impotentes? Su senda es tan difícil de trazar  
como la de los pájaros en el aire.



94 El hombre que sabiamente controla  
sus sentidos como el buen cochero controla sus caballos, y que es libre de bajas pasiones  
y orgullo,  
es admirado incluso por los dioses.



95 Él es sereno como la tierra que resiste;  
él es constante como una columna que es firme; él es puro como un lago que es claro; él  
es libre del *Samsara*, la vida-en-la-muerte que retorna y retorna.



96 En la luz de su visión, él ha encontrado  
su libertad: sus pensamientos son paz, sus palabras son paz y su trabajo es paz.



97 Y el que es libre de la credulidad desde  
que ha visto el eterno NIRVANA, que ha roto la esclavitud de la vida inferior y que, mucho  
más allá de las tentaciones, ha vencido todos sus deseos,  
él es verdaderamente grande entre los hombres.



98 Donde quiera que los hombres santos vivan, aquel es en verdad un lugar de gozo – sea en el pueblo, o en un bosque, o en un valle o en las colinas.



99 Ellos hacen deliciosos los bosques donde otras personas no podrían habitar. Porque ellos no tienen la carga de los deseos, ellos tienen aquel gozo que otros no encuentran.



## 8. MEJOR QUE MIL

100 Mejor que mil palabras inútiles es una sola palabra que da paz.



101 Mejor que mil versos inútiles es un solo verso que da paz.



102 Mejor que mil poemas inútiles es un solo poema que da paz.



103 Si un hombre venciera en batalla  
a mil y mil más, y otro hombre se venciera a sí

104 mismo, del último sería la más grande  
victoria, porque la más grande de las

105 victorias es la victoria sobre uno mismo;  
y ni los dioses arriba en el cielo ni los demonios  
en las profundidades pueden convertir en  
derrota la victoria de un hombre tal.



106 Si mes tras mes durante cien años un hombre ofreciera mil sacrificios; y otro solo por un instante reverenciara a un hombre que se ha vencido a sí mismo, este instante tendría más valor que cien años de sacrificios.



107 Si un hombre durante cien años adorara el fuego sagrado en el bosque; y si otro solo por un instante reverenciara a un hombre que se ha vencido a sí mismo, este único acto de reverencia tendría más valor que cien años de adoración.



108 Sea lo que fuere lo que un hombre en un año pueda dar en adoración o en ofrendas para ganar méritos, no vale ni una fracción del mérito ganado por la reverencia a un hombre justo.



109 Y quienquiera que honre a los ancianos ricos en virtud y santidad, en verdad obtendrá cuatro tesoros: larga vida, y salud y poder y gozo.



110 Mejor que cien años vividos en el vicio, sin contemplación, es un solo día de vida vivido en la virtud y en profunda contemplación.



111 Mejor que cien años vividos en la ignorancia, sin contemplación, es un solo día de vida vivido en la sabiduría y en profunda contemplación.



112 Mejor que cien años vividos en la pasividad y en la debilidad es un solo día de vida vivido con coraje y afán de lucha.



113 Mejor que cien años vividos sin pensar en cómo todas las cosas aparecen y desaparecen es un solo día de vida si uno piensa en cómo todas las cosas aparecen y desaparecen.



114 Mejor que cien años vividos sin ver la propia inmortalidad es un solo día de vida si uno ve su propia inmortalidad.



115 Mejor que cien años vividos sin ver la Senda suprema es un solo día de vida si uno

ve la Senda suprema.



## 9. EL BIEN Y EL MAL

116 Apresúrate y haz lo que está bien; mantén tu mente alejada del mal. Si un hombre es lento en hacer el bien, su mente encuentra placer en el mal.



117 Si un hombre hace algo malo, que no vuelva a hacerlo una y otra vez. Que no encuentre placer en su pecado. Dolorosa es la acumulación de malas acciones.



118 Si un hombre hace algo bueno, que vuelva a hacerlo una y otra vez. Que encuentre gozo en su bien obrar. Gozosa es la acumulación de buenas acciones.



119 Un hombre puede encontrar placer en el mal mientras el mal no dé fruto; pero cuando el fruto del mal viene, entonces este hombre encuentra en verdad el mal.



120 Un hombre puede encontrar dolor en hacer el bien mientras el bien no dé fruto; pero cuando el fruto del bien viene, entonces ese hombre encuentra en verdad el bien.



121 No trates un pecado con displicencia, pensando «esto es de poca importancia». Gota a gota se llena la jarra. Así, el hombre necio se llena de mal, aunque lo vaya acumulando poco a poco.



122 No trates una buena acción con displicencia, pensando «esto es de poca importancia». Gota a gota se llena la jarra. Así, el hombre sabio se llena de bien, aunque lo vaya acumulando poco a poco.



123 Que un hombre evite los peligros del mal así como un mercader, portador de grandes riquezas, pero con una pequeña escolta, evita los peligros del camino, o como un hombre que quiere su vida evita beber un veneno.



124 Así como un hombre que no tiene ninguna herida en la mano no puede ser dañado por el veneno que pueda llevar en la mano, ya que el veneno no daña en donde no hay herida, así el hombre que no tiene el mal no puede ser dañado por el mal.



125 Al necio que hace mal a un hombre  
que es bueno, a un hombre que es puro y libre  
de pecado, el mal le retorna como el polvo lanzado contra el viento.



126 Algunas personas nacen en esta tierra;  
aquellos que hacen el mal renacen en el infierno; los justos van al cielo; pero aquellos  
que son  
puros alcanzan el NIRVANA.



127 Ni en el firmamento, ni en las profundidades del océano, ni en una cueva en la  
montaña,  
ni en ninguna parte, puede un hombre ser libre  
del mal que ha hecho.



128 Ni en el firmamento, ni en las profundidades del océano, ni en una cueva en la  
montaña,  
ni en ninguna parte, puede un hombre ser libre  
del poder de la muerte.



## 10. LA VIDA

129 Todos los seres tiemblan ante el peligro, todos temen la muerte. Cuando un hombre piensa en ello, no mata ni es causa de muerte.



130 Todos los seres sienten miedo ante el peligro, la vida es cara a todos. Cuando un hombre piensa en ello, no mata ni es causa de muerte.



131 El que en pos de la felicidad hiere a otros que también quieren la felicidad, no encontrará al final la felicidad.



132 El que en pos de la felicidad no hiere a otros que también quieren la felicidad, encontrará al final la felicidad.



133 Nunca digas palabras ásperas, pues una vez dichas te pueden retornar. Las palabras airadas son dolorosas y quien golpea puede ser golpeado.



134 Si puedes estar en quietud silenciosa como un gong roto que está silencioso, tú has alcanzado la paz del NIRVANA y tu ira es paz.



135 Talmente como un pastor de vacas conduce sus vacas a los campos, la vejez y la muerte conducen a los seres vivos a las profundidades de los campos de la muerte.



136 Cuando un necio hace el mal, olvida que está encendiendo un fuego en el que ha de arder un día.



137 -140 El que hiere con sus armas a aquellos que son inocentes y puros pronto será visitado por una de estas diez desgracias: atroz dolor o achaque; pérdida de algún miembro o enfermedad terrible; o incluso locura, la pérdida de la mente; la persecución del rey; espantosas acusaciones; la pérdida de posesiones o la pérdida

de familiares; o fuego bajado del cielo que queme su casa. Y cuando el hacedor de mal ha dejado de existir, entonces él renace en el infierno.



141 Ni la desnudez, ni el cabello enredado, ni la suciedad, ni el ayuno, ni dormir en el suelo, ni cubrir el cuerpo con cenizas, ni permanecer para siempre agachado, pueden purificar a un hombre que no está limpio de dudas y deseos.



142 Pero aunque un hombre lleve ropas delicadas, si vive pacíficamente; y es bueno, se controla a sí mismo, tiene fe y es puro; y si no hace daño a ningún ser vivo, él es un sagrado brahmán, un ermitaño de la reclusión, un monje llamado un Bhikkhu.



143 ¿Existe en este mundo un hombre tan noble que siempre evite toda censura, así como un noble caballo evita el contacto del látigo?



144 Ten fuego como un noble caballo tocado por el látigo. Por la fe, por la virtud

y la energía, por la contemplación y la visión profundas, por la sabiduría y la acción adecuada, vencerás los pesares de la vida.



145 Aquellos que hacen canales para el agua dominan las aguas; los constructores de flechas hacen las flechas rectas; los carpinteros dominan la madera; y los santos dominan su alma.



## 11. MÁS ALLÁ DE LA VIDA

146 ¿Cómo puede haber risa, cómo puede haber placer, cuando el mundo entero está ardiendo? Cuando te encuentras en profunda oscuridad, ¿no pides una lámpara?



147 ¡Considera este cuerpo! Un muñeco pintado con miembros articulados, algunas veces sufriendo y cubierto de úlceras, lleno de fantasías, nunca permanente, por siempre cambiante.



148 ¡Este cuerpo se está descomponiendo!  
Un nido de enfermedades, un montón de corrupción predestinado a la destrucción, a la disolución.  
Toda la vida acaba en muerte.



149 Mira estos huesos secados de un blanco grisáceo, como calabazas vacías y secas tiradas al final del verano. ¿Quién sentirá gozo mirándolos?



150 Una casa de huesos es este cuerpo, huesos cubiertos con carne y sangre. Orgullo e hipocresía habitan en esta casa y también vejez y muerte.



151 Los gloriosos carros de los reyes se gastan, y el cuerpo se gasta y envejece; pero la virtud de los buenos nunca envejece, y así ellos pueden enseñar el bien a aquellos que son buenos.



152 ¡Si un hombre no intenta aprender, envejece como un buey! Su cuerpo crece en años, pero su sabiduría no crece.



153 En vano he seguido los ciclos de muchas vidas siempre esforzándome por encontrar

154 al constructor de la casa de la vida y la muerte. ¡Qué grande es el pesar de la vida que ha de morir!

Pero ahora te he visto, constructor: nunca más volverás a construir esta casa. Las vigas de

los pecados están rotas, la parhilera de la ignorancia

está destruida. La fiebre de los deseos ha pasado: porque mi mente mortal ha ido al gozo del inmortal NIRVANA.



155 Aquellos que en su juventud no viven en armonía con ellos mismos, y que no ganan los verdaderos tesoros de la vida, son más tarde como viejas garzas de largas patas plantadas tristes a la orilla de un lago sin peces.



156 Aquellos que en su juventud no viven en armonía con ellos mismos, y que no ganan los verdaderos tesoros de la vida, son más tarde como arcos rotos, siempre añorando viejas cosas pasadas y perdidas.



## 12. LA POSESIÓN DE UNO MISMO

157 Si un hombre se estima a sí mismo,  
que se guarde bien a sí mismo. De las tres guardias  
de su vida, que al menos esté vigilante en una.



158 Que encuentre primero lo que es recto  
y entonces lo podrá enseñar a los otros,  
evitando de tal manera dolor inútil.



159 Si se hace él mismo tan bueno como  
dice a los otros que han de ser, entonces  
él en verdad puede enseñar a los otros. Es difícil realmente el autocontrol.



160 Solo uno mismo puede ser el señor  
de uno mismo: ¿qué otro, desde fuera, podría ser  
su señor? Cuando señor y sirviente son uno,  
entonces hay verdadero progreso y autoposesión.



161 Cualquier falta o mal que un hombre hace, en él mismo nace y es causado por él mismo; y ello aplasta al hombre necio como la piedra dura muele la piedra más blanda.



162 Y el mal que crece en un hombre es como la enredadera *malava* que embrolla el árbol *sala*; y el hombre es bajado a aquella condición en la que desearía verlo su enemigo.



163 Es fácil hacer lo que está equivocado, hacer lo que es malo para uno mismo; pero es muy difícil hacer lo que es acertado, hacer lo que es bueno para uno mismo.



164 El necio que a causa de sus puntos de vista desprecia las enseñanzas de los santos, aquellos cuyas almas son grandes y justas, recoge frutos para su destrucción, como la caña *kashta*, cuyos frutos significan su muerte.



165 Por uno mismo el mal es hecho, y es uno mismo quien sufre: por uno mismo el mal no es hecho, y por uno Mismo uno

deviene puro.

Lo puro y lo impuro de uno mismo provienen: ningún hombre puede purificar a otro.



166 Que ningún hombre se distraiga de su deber, el bien de su alma, por el bien de otra cosa,  
por grande que sea. Cuando haya visto el bien de su alma, que lo siga con todas sus fuerzas.



### 13. ¡LEVÁNTATE! VIGILA

167 No vivas una vida baja; recuerda y no olvides; no sigas ideas equivocadas; no te hundas en el mundo.



168 ¡Levántate! Vigila. Camina por la senda correcta. Quien sigue la senda correcta tiene gozo en este mundo y en el mundo del más allá.



169 Sigue la senda correcta: no sigas la senda equivocada. Quien sigue la senda correcta tiene gozo en este mundo y en el mundo del más allá.



170 Cuando un hombre considera que este mundo es una burbuja de espuma y una ilusión, entonces el rey de la muerte no tiene poder sobre él.



171 Ven y mira este mundo. Es como un carro real pintado que engaña a los necios.

Los sabios no se dejan encarcelar por él.



172 El que en su juventud era ignorante y más tarde encuentra la sabiduría derrama una luz sobre el mundo como la de la luna cuando sale de entre las nubes.



173 Quien vence el mal que ha hecho con el bien que después hace derrama una luz sobre el mundo como la de la luna cuando sale de entre las nubes.



174 Este mundo está en verdad en la oscuridad, ¡y cuán pocos consiguen ver la luz! Así como pocos pájaros consiguen escapar de la red, pocas almas consiguen volar en la libertad del cielo.



175 Los cisnes siguen la senda del sol por el milagro de volar a través del aire. Los hombres que son fuertes derrotan el mal y sus ejércitos; y después se elevan muy por encima del mundo.



176 Un hombre cuyas palabras son mentiras,  
que transgrede la Gran Ley, y que desdeña el mundo elevado, no hay mal que este  
hombre no pueda hacer.



177 Los avaros ciertamente no van al cielo  
de los dioses, y los necios no loan la liberalidad, pero los hombres nobles encuentran  
gozo en la generosidad, y esto les da gozo en mundos más elevados.



178 Mejor que tener poder sobre toda  
la tierra, mejor que ir al cielo y mejor que dominar los mundos es el gozo del hombre  
que entra  
en el río de la vida que conduce al nirvana.



## 14. EL BUDA

179 ¿Por qué camino terrenal podrías tentar al Buda que, disfrutando de todo, puede vagar por los caminos sin marcar del Infinito? – el Buda que está despierto, cuya victoria no puede convertirse en derrota, y a quien nadie puede conquistar.



180 ¿Por qué camino terrenal podrías tentar al Buda que, disfrutando de todo, puede vagar por los caminos sin marcar del Infinito? – el Buda que está despierto, a quien la red de los deseos venenosos no puede seducir.



181 Incluso los dioses desean ser como los Budas que están despiertos y vigilantes, que encuentran paz en la contemplación y que, calmos y constantes, encuentran gozo en la renuncia.



182 Es un gran acontecimiento nacer hombre; y su vida es una lucha perenne. Él no oye a menudo la doctrina de la Verdad; y es un raro acontecimiento la aparición de un Buda.



183 No hagas lo que es malo. Haz lo que es bueno. Mantén tu mente pura. Esta es la enseñanza de Buda.



184 La clemencia es el más elevado sacrificio.  
El NIRVANA es el más elevado bien. Esto dicen  
los Budas que están despiertos. Si un hombre hiere  
a otro, él no es un ermitaño; si ofende a otro,  
él no es un asceta.



185 No herir con acciones ni con palabras,  
el autocontrol tal como es enseñado en las Leyes,  
la moderación en la comida, la soledad de la propia habitación y de la propia cama, y la  
práctica de  
la más elevada conciencia: esta es la enseñanza  
de los Budas que están despiertos.



186 Ya que una lluvia de monedas de oro  
no puede satisfacer los deseos anhelantes y el

187 final de todo placer es dolor, ¿cómo  
puede encontrar un hombre sabio satisfacción  
ni que sea en los placeres de los dioses?

Cuando los deseos se van, el gozo viene:  
el seguidor de Buda encuentra esta verdad.



188 Los hombres en su miedo corren a buscar refugio en las montañas o las selvas, las

189 arboledas, los árboles sagrados o los santuarios. Pero estos no son un refugio seguro, no son el refugio que libera a un hombre del pesar de la vida.



190 El que va a refugiarse en Buda, en la Verdad, en aquellos a quien Buda enseñó, va en verdad a un gran refugio. Verá las cuatro grandes verdades:



191 El dolor, la causa del dolor, el fin del dolor, y la senda de los ocho grados que lleva al fin del dolor.



192 Este es el refugio seguro, este es el refugio supremo. Si un hombre va a este refugio, es libre del dolor.



193 Un hombre de visión verdadera no es fácil de encontrar, un Buda que está despierto no nace en todas partes. Dichosa es la gente de donde nace un hombre tal.



194 Dichoso es el nacimiento de un Buda, dichosa es la enseñanza del DHAMMA, dichosa es la armonía de sus seguidores, dichosa es la vida de aquellos que viven en armonía.



195 ¿Quién puede medir la excelencia del hombre que rinde veneración a aquellos

196 dignos de veneración, un Buda o sus discípulos, que han dejado el mal atrás y han cruzado el río del dolor, que, libres de todo miedo, habitan en la gloria del NIRVANA?



## 15. EL GOZO

197 ¡Vivamos con gozo, con amor  
entre aquellos que odian! Entre los hombres  
que odian, vivamos con amor.



198 ¡Vivamos con gozo, con salud entre  
aquellos que están enfermos! Entre los hombres  
que están enfermos, vivamos con salud.



199 ¡Vivamos con gozo, en paz entre  
aquellos que luchan! Entre aquellos que luchan, vivamos en paz.



200 ¡Vivamos con gozo, aunque no  
tengamos nada! ¡Con gozo vivamos como  
espíritus de luz!



201 La victoria trae el odio, porque el hombre derrotado es infeliz. El que vence victoria y derrota, este hombre encuentra el gozo.



202 No hay fuego como la lujuria. No hay mal como el odio. No hay dolor como la desarmonía. No hay gozo como el NIRVANA.



203 El hambre de pasiones es la mayor enfermedad. La desarmonía es el mayor dolor. Cuando sabes esto bien, entonces sabes que el NIRVANA es el mayor gozo.



204 La salud es la mayor posesión. La satisfacción es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo. El NIRVANA es el mayor gozo.



205 Cuando un hombre conoce la soledad del silencio, y siente el gozo de la quietud, es entonces libre de miedo y de pecado y siente el gozo del DHAMMA.



206 Es un gozo ver a los nobles y los buenos,  
y estar con ellos hace a uno feliz. ¡Si uno pudiera  
no ver nunca necios, entonces uno podría  
ser para siempre feliz!



207 El que tiene que andar con necios tiene  
un largo viaje de dolor, ya que estar con un necio es tan doloroso como estar con un  
enemigo; pero el gozo de estar con el sabio es como el gozo de encontrar a un pariente  
estimado.



208 Si encuentras a un hombre que es  
constante, despierto a la luz interior, erudito, que ha sufrido largo tiempo, dotado de  
devoción, un hombre noble, sigue a este hombre grande y bueno así como la luna sigue  
el camino de las estrellas.



## 16. LOS PLACERES EFÍMEROS

209 El que hace lo que no se debe hacer y deja de hacer lo que se debe hacer, el que olvida el verdadero propósito de la vida y se hunde en los placeres efímeros, un día envidiará al hombre que vive en elevada contemplación.



210 Que un hombre esté libre del placer y que un hombre esté libre del dolor; porque no tener placer es sufrimiento y tener dolor es también sufrimiento.



211 No estés, por lo tanto, atado al placer, porque la pérdida del placer es dolor. No existen grilletes para el hombre que está más allá del placer y del dolor.



212 Del placer surge el dolor y del dolor surge el miedo. Si un hombre es libre del placer, es libre del miedo y del dolor.



213 De la pasión surge el dolor y de la pasión surge el miedo. Si un hombre es libre de la pasión, es libre del miedo y del dolor.



214 De la sensualidad surge el dolor y de la sensualidad surge el miedo. Si un hombre es libre de la sensualidad, es libre del miedo y del dolor.



215 De la lujuria surge el dolor y de la lujuria surge el miedo. Si un hombre es libre de la lujuria, es libre del miedo y del dolor.



216 Del deseo surge el dolor y del deseo surge el miedo. Si un hombre es libre del deseo, es libre del miedo y del dolor.



217 El que tiene virtud y visión, que sigue el DHAMMA, la Senda de la Perfección, cuyas palabras son verdad, y hace la tarea que se

ha  
de hacer, es amado por el mundo.



218 Y el hombre cuya mente, llena de determinación, anhela el infinito NIRVANA, y que es libre de placeres sensuales, es llamado *uddham-soto*, «el que remonta la corriente», porque contra el curso de las pasiones y la vida mundana se dirige al gozo del Infinito.



219 Así como un hombre que vuelve ileso de un largo viaje a tierras lejanas es recibido

220 con gozo por sus parientes y amigos, de la misma manera las buenas obras en la vida de un hombre le dan la bienvenida en otra vida, con el gozo de un amigo que recibe al amigo en su retorno.



## 17. ABANDONA LA IRA

221 Abandona la ira, depón el orgullo.

El dolor no puede tocar al hombre que no está encadenado a nada, que no posee nada.



222 Al que puede controlar su ira creciente como un cochero controla su carruaje a toda velocidad,  
a este hombre lo llamo un buen conductor:  
los otros simplemente aguantan las riendas.



223 Vence la ira con la serenidad; vence el mal con el bien. Vence al mezquino con la generosidad; y al hombre que miente con la verdad.



224 Di la verdad, no cedas a la ira, da lo que puedas al que pide: estos tres peldaños te llevan a los dioses.



225 Los sabios que no hacen daño a ninguna criatura viva, y que controlan su propio cuerpo,  
van al inmortal NIRVANA, donde, una vez allí,  
ya no padecen más.



226 Aquellos que siempre están vigilantes,  
que día y noche se estudian a sí mismos y que  
se entregan totalmente a alcanzar el NIRVANA,  
son abandonados por todas sus pasiones.



227 Este es un viejo proverbio, Atula,  
no es un proverbio de hoy: «Critican al hombre  
que está silencioso, critican al hombre que habla demasiado y critican al hombre que  
habla demasiado poco». Ningún hombre puede escapar de  
la crítica de este mundo.



228 Nunca ha habido, nunca habrá, ni hay ahora, un hombre a quien los hombres  
siempre critiquen,  
o un hombre a quien ellos siempre alaben.



229 Pero ¿quién se atrevería a criticar  
al hombre al que los sabios alaban día tras día,

230 cuya vida es pura y llena de luz,  
en el que hay virtud y sabiduría, que es puro  
como una pura moneda de oro del río Jambu?  
Incluso los dioses alaban a este hombre,  
incluso Brahma el Creador lo alaba.



231 Guárdate de la ira del cuerpo: que el cuerpo  
se controle a sí mismo. No hieras con el cuerpo,  
sino usa tu cuerpo bien.



232 Guárdate de la ira de las palabras:  
que tus palabras se controlen a sí mismas. No hieras con las palabras, sino usa tus  
palabras bien.



233 Guárdate de la ira de la mente: que tu  
mente se controle a sí misma. No hieras con  
la mente, sino usa tu mente bien.



234 Hay hombres constantes y sabios cuyos cuerpos, palabras y mentes se controlan a  
sí mismos. Son los hombres del supremo autocontrol.



## 18. APRESÚRATE Y LUCHA

235 Hojas amarillas cuelgan en tu árbol de la vida. Los mensajeros de la muerte están esperando.

Irás muy lejos. ¿Tienes provisiones para el viaje?



236 Haz una isla para ti mismo. Apresúrate y lucha. Sé sabio. Sacudido el polvo de las impurezas,  
y libre de pasiones pecaminosas, entrarás en la gloriosa tierra de los grandes.



237 Te encuentras al final de tu vida. Vas a encontrar a la Muerte. No hay lugar para descansar en tu camino, y no tienes provisiones para el viaje.



238 Haz, por lo tanto, una isla para ti mismo. Apresúrate y lucha. Sé sabio. Sacudido el polvo  
de las impurezas, y libre de pasiones pecaminosas, serás libre del nacimiento que ha de morir, serás  
libre de la vejez que acaba en la muerte.



239 Que un hombre sabio se quite las  
impurezas de sí mismo como un orfebre quita  
las impurezas de la plata: una tras otra, poco a poco, una vez y otra vez.



240 Así como la herrumbre sobre el hierro destruye al final el hierro, las  
transgresiones  
impuras de un hombre conducen a este hombre  
a la senda del mal.



241 La desvaída repetición es la herrumbre  
de los versos sagrados; la falta de reparación  
es la herrumbre de las cosas; la falta de ejercicio saludable es la herrumbre de la belleza;  
la negligencia es la herrumbre del vigilante.



242 El adulterio es pecado en la mujer;  
la mezquindad es pecado en el benefactor;  
las malas acciones son en verdad pecados en este mundo y en el venidero.



243 Pero el mayor de los pecados es en verdad  
el pecado de la ignorancia. Arroja de ti este pecado, oh hombre, y queda limpio de  
pecado.



244 La vida parece fácil para aquellos que son desvergonzadamente atrevidos y dominadores, astutos y trapaceros, sensualmente egoístas, frívolos e impuros, arrogantes e insolentes, podridos de corrupción.



245 Pero la vida parece difícil para aquellos que pacíficamente luchan por la perfección, que, libres de egoísmo, no son dominadores, cuya vida es pura, que ven la luz.



246 El que destruye vida, que dice falsedades, que coge lo que no le es dado, que se

247 acerca a la mujer de otro, que se embriaga con fuertes bebidas, arranca las raíces mismas de su vida.



248 Por lo tanto, sabe esto, oh hombre: que la falta de autocontrol significa obrar mal. Mira que la avaricia y el vicio no te lleven a largos sufrimientos.



249 La gente de este mundo hace donaciones  
a causa de su luz interna o a causa de un placer  
egoísta. Si los pensamientos de un hombre se ven afectados por lo que los otros den o  
dejen de dar,  
¿cómo puede él alcanzar, de día o de noche,  
la contemplación suprema?



250 Pero el que ha arrancado de sí mismo  
las raíces de la envidia y las ha quemado,  
entonces él, de día o de noche, puede alcanzar  
la contemplación suprema.



251 No hay fuego como la lujuria, ni cadenas como las del odio. No hay red como la  
ilusión,  
ni torrente impetuoso como el deseo.



252 Es fácil ver las faltas de los otros,  
pero difícil ver las faltas propias. Se esparcen  
las faltas de los otros como plumas lanzadas al viento, pero se ocultan las propias faltas  
como el jugador astuto oculta su juego.



253 Si un hombre ve los pecados  
de los otros y para siempre piensa en ellos,  
sus propios pecados aumentan para siempre  
y lejos se encuentra del fin de sus faltas.



254 No hay senda en el firmamento y el monje debe encontrar la senda interior. El mundo goza con los placeres que son obstáculos en la senda; pero los *Tatha-gatas*, los iluminados, han cruzado el río del tiempo y han vencido al mundo.



255 No hay senda en el firmamento y el monje debe encontrar la senda interior. Todas las cosas en verdad se desvanecen, pero los Budas están para siempre en la Eternidad.



## 19. LA RECTITUD

256 Un hombre no se halla en la senda de la rectitud si resuelve asuntos con violencia

257 precipitación. Un hombre sabio considera calmadamente lo que es recto y lo que no es recto, y se enfrenta a diferentes opiniones con verdad, no violencia y paz. Este hombre es guardado por la verdad y es un guardián de la verdad. Es recto y sabio.



258 Un hombre no es llamado sabio porque hable continuamente; pero si es pacífico, amoroso y valiente, es con razón llamado sabio.



259 Un hombre no es un seguidor de la rectitud porque hable con mucha erudición; pero aunque un hombre no sea erudito, si no olvida la recta senda, si su trabajo está hecho rectamente, es un seguidor de la rectitud.



260 Un hombre no es viejo y venerable porque tenga cabellos grises en su cabeza. Si un hombre solo es viejo en años, ciertamente es viejo en vano.



261 Pero un hombre es un venerable «anciano» si está en verdad libre de pecado, y si en él hay verdad y rectitud, no violencia, moderación y autocontrol.



262 No meramente por palabras corteses y apariencia puede un hombre ser un hombre

263 de honor, si la envidia, la avaricia y el engaño están en él. Pero aquel que ha arrancado de sí mismo estos tres pecados y es sabio y tiene amor es en verdad un hombre de honor.



264 No por la tonsura, una cabeza afeitada, un hombre deviene un *samana*, un monje. ¡Cómo puede un hombre ser un *samana* si olvida sus votos religiosos, si dice lo que no es verdad, si todavía tiene deseo y codicia!



265 Pero el que convierte en paz todo mal,  
sea este grande o pequeño, es en verdad un *samana*, porque todo su mal es paz.



266 No se lo llama a un mendicante Bhikkhu porque lleve una vida de mendicante. Un hombre no puede ser un verdadero Bhikkhu si no acepta la ley de la rectitud y rechaza la ley de la carne.



267 Pero el que está por encima del bien y del mal, que vive en castidad y camina por la vida en meditación, él en verdad es llamado un Bhikkhu.



268 Si un hombre está silencioso solo porque es ignorante o necio, no es un pensador

269 silencioso, un MUNI que considera y piensa. Pero así como aquel que, cogiendo una balanza, pone en ella lo que es bueno y rechaza

lo que es malo, si un hombre considera los dos mundos, es llamado entonces un MUNI de silencio, un hombre que considera y piensa.



270 Un hombre no es un gran hombre  
porque sea un guerrero y mate a otros hombres;  
sino que porque él no hiere a ningún ser vivo,  
es llamado en verdad un gran hombre.



271 No por meros rituales, por mucho  
saber o elevada concentración, o por una cama de

272 soledad, puedo alcanzar aquel gozo de la libertad que no es alcanzado por la gente  
del mundo. ¡Mendicante! No tengas autosatisfacción,  
la victoria aún no ha sido ganada.



## 20. LA SENDA

273 La mejor de las sendas es la senda de ocho.  
La mejor verdad, los cuatro proverbios. El mejor  
de los estados, la libertad de las pasiones.  
El mejor de los hombres, aquel que ve.



274 Esta es la senda. No hay otra que lleve  
a la visión. Sigue esta senda y confundirás a MARA,  
el demonio de la confusión.



275 Quienquiera que siga esta senda viaja  
al final de su dolor. Mostré esta senda al mundo cuando encontré las raíces del dolor.



276 Eres tú quien tiene que hacer el esfuerzo. Los Grandes del pasado solo muestran  
el camino. Aquéllos que piensan y siguen la senda quedan  
libres de la esclavitud de MARA.



277 «Todo es transitorio.» Cuando uno ve esto, está por encima del dolor. Esta es la clara senda.



278 «Todo es dolor.» Cuando uno ve esto, está por encima del dolor. Esta es la clara senda.



279 «Todo es irreal.» Cuando uno ve esto, está por encima del dolor. Esta es la clara senda.



280 Si un hombre cuando es joven y fuerte no se eleva y lucha cuando tiene que elevarse y luchar, y se hunde así en la pereza y en la falta de determinación, él nunca encontrará la senda de la sabiduría.



281 Un hombre tiene que controlar sus palabras y su mente y no tiene que hacer ningún daño con su cuerpo. Si estas vías de acción son puras, él podrá avanzar en la senda de los sabios.



282 El Yoga espiritual lleva a la luz: la falta de Yoga a la oscuridad. Después de considerar las dos sendas, que el hombre sabio camine por la senda que lleva a la luz.



283 Talad el bosque de los deseos, no solo un árbol; porque el peligro está en el bosque. Si taláis el bosque y la maleza, entonces, Bhikkhus, estaréis libres en la senda de la libertad.



284 Hasta que el deseo lujurioso, aunque sea pequeño, del hombre por las mujeres no sea controlado, la mente del hombre no es libre, sino sujeta como un ternero atado a una vaca.



285 Extirpa el amor a ti mismo como arrancarías un loto mustio en otoño. Lucha en la senda de la paz, la senda del NIRVANA mostrada por Buda.



286 «Aquí habitaré en la estación de las lluvias, y aquí en invierno y en verano»; así piensa el necio, pero no piensa en la muerte.



287 Porque la muerte se lleva al hombre  
cuya mente se complace en sí misma con sus hijos  
y sus rebaños, así como un torrente se lleva  
el pueblo dormido.



288 Ni el padre, ni los hijos, ni los otros  
parientes pueden detener al Rey de la Muerte. Cuando él viene con todo su poder, los  
parientes  
de un hombre no pueden salvarlo.



289 Un hombre que es virtuoso y sabio  
entiende el significado de esto, y rápidamente  
se pone con toda su fuerza a abrir una senda  
hacia el NIRVANA.



## 21. LA VIGILIA

290 Si renunciando a un pequeño placer  
uno encuentra un gran gozo, el que es sabio atenderá a lo que es mayor y abandonará lo  
que es menor.



291 Aquel que busca la felicidad para sí mismo haciendo a otros infelices se ata con  
las cadenas  
del odio y de ellas no se podrá liberar.



292 No haciendo lo que se debe hacer, y haciendo lo que no se debe hacer, los deseos  
pecaminosos  
de los hombres irreflexivos y orgullosos aumentan.



293 Pero aquellos que están siempre atentos  
a sus acciones, que no hacen lo que no se debe  
hacer, son los que son sabios y vigilantes, y sus  
deseos pecaminosos se extinguen.



294 Y un santo, un brahmán, está limpio de pecados pasados; aunque hubiera matado a su padre y a su madre, hubiera asesinado a dos nobles reyes y hubiera destruido todo un reino y a sus gentes.



295 Un santo, un brahmán, está limpio de pecados pasados; aunque hubiera matado a su padre y a su madre, hubiera asesinado a dos sagrados reyes y hubiera también asesinado al mejor de los hombres.



296 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, recuerdan a Buda, su Maestro.



297 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, recuerdan la Verdad de la Ley.



298 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, recuerdan la sagrada hermandad.



299 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, recuerdan el misterio del cuerpo.



300 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, encuentran gozo en el amor a todos los seres.



301 Los seguidores de Buda Gautama están despiertos y para siempre vigilan; y siempre, de día y de noche, encuentran gozo en la contemplación suprema.



302 Es doloroso dejar el mundo; es doloroso estar en el mundo; y es doloroso estar solo entre muchos. El largo camino de la transmigración es un camino de dolor para el viajero: que él descanse al borde del camino y que sea libre.



303 Si un hombre tiene fe y tiene virtud,  
entonces tiene verdadera gloria y un verdadero  
tesoro. Donde quiera que vaya este hombre,  
allí será honrado.



304 Desde muy lejos se ve el resplandor  
de los buenos, como el de las montañas del Himalaya; pero los malvados están en la  
oscuridad, como flechas lanzadas en la noche.



305 El que puede estar solo y descansar  
solo y no está nunca cansado de su gran tarea,  
puede vivir con alegría, señor de sí mismo,  
en el margen del bosque de los deseos.



## 22. EN LA OSCURIDAD

306 El que dice lo que no es descende por el camino del infierno; y el que dice que no ha hecho lo que sabe muy bien que ha hecho. Ambos al final han de sufrir, porque ambos pecaron contra la verdad.



307 Muchos llevan la túnica amarilla y su vida no es pura, no tienen autocontrol. Estos malos hombres por sus malas acciones renacen en un infierno de mal.



308 Porque es mejor para un mal hombre tragar una bola de hierro al rojo vivo que comer las ofrendas de alimentos hechas por la buena gente.



309 Cuatro cosas suceden al hombre irreflexivo que toma a la mujer de otro hombre: se rebaja a sí mismo, su placer no tiene paz, es censurado por los otros y va al infierno.



310 Sí. La degradación del alma,  
un placer temeroso, el peligro de la ley, la senda  
del infierno. Considerando las cuatro, que un hombre no vaya tras la mujer de otro  
hombre.



311 Lo mismo que la hierba *kusa* si se agarra  
mal corta la mano, la vida de un monje, si es seguida imperfectamente, solo lo llevará al  
infierno.



312 Porque cuando los actos de devoción  
son ejecutados descuidadamente, cuando los  
votos sagrados son rotos y cuando la vida sagrada  
no es pura, poco fruto puede venir de una vida tal.



313 Cuando un hombre tiene que hacer algo,  
que lo haga con toda su fuerza. Un peregrino negligente solo levanta polvo en el camino,  
el polvo de deseos peligrosos.



314 Es mejor no hacer nada que hacer lo que está mal, porque hacer el mal trae dolor abrasador. Haz, por tanto, lo que está bien, porque las buenas acciones nunca traen dolor.



315 Como una ciudad fronteriza que está bien guardada de puertas adentro y de puertas afuera, que un hombre se guarde a sí mismo y que ni un solo momento se abandone. Aquellos que dejan descuidadamente que su vida pase, al final han de sufrir en el infierno.



316 Aquellos que se avergüenzan cuando no deberían avergonzarse, y que no se avergüenzan cuando deberían avergonzarse, son hombres de visión muy equivocada y van por la senda que desciende.



317 Aquellos que temen lo que no deberían temer, y no temen lo que deberían temer, son hombres de visión muy equivocada y van por la senda que desciende.



318 Aquellos que piensan que lo que es correcto es equivocado, y que piensan que lo que es equivocado es correcto, ellos son los

hombres de visión equivocada y van por la senda que desciende.



**319** Pero aquellos que piensan que lo que es equivocado es equivocado, y que piensan que lo que es correcto es correcto, ellos son los hombres de visión correcta y van por la senda que asciende.



## 23. EL AGUANTE

320 Soportaré palabras que hieren en paz silenciosa, como el potente elefante soporta en batalla las flechas lanzadas por el arco, porque mucha gente carece de autocontrol.



321 Se entrenan elefantes para la batalla, y los reyes montan elefantes especialmente entrenados para ellos. Los hombres mejores se entrenan a sí mismos, pueden soportar la injuria en paz.



322 Las mulas entrenadas son excelentes, como lo son los nobles caballos de Sindh. Los potentes elefantes entrenados son excelentes; pero el mejor es el hombre que se entrena a sí mismo.



323 Porque no es con esos animales de montar que un hombre alcanza la tierra desconocida. El NIRVANA es alcanzado por aquel hombre que sabiamente, heroicamente, se entrena a sí mismo.



324 El gran elefante llamado Dhana-palaka es difícil de controlar cuando está en celo, y no quiere comer cuando se encuentra en cautividad, pues recuerda la arboleda de los elefantes.



325 El hombre que es perezoso y glotón, que ingiere grandes comidas y que se complace en la cama, que es como un cerdo alimentado en la pocilga, este necio renace a una vida de muerte.



326 En días pasados mi mente vagaba por donde el deseo egoísta o la lujuria o el placer la llevaban. Hoy, esta mente no vaga y está bajo la armonía del control, como un elefante salvaje es controlado por el domador.



327 Encuentra gozo en la vigilancia; guarda bien tu mente. Levántate tú mismo de tu yo más bajo, como un elefante sale por sí mismo del pantano fangoso.



328 Si en el viaje de la vida un hombre puede encontrar a un amigo inteligente y sabio que

es bueno y se controla a sí mismo, que vaya con este viajero; y en el gozo y la concentración, que venzan los peligros de la ruta.



**329** Pero si en el viaje de la vida un hombre no puede encontrar a un amigo inteligente y sabio que es bueno y se controla a sí mismo, entonces que haga camino solo, como un rey que ha abandonado su país, o como un gran elefante solo en la selva.



**330** Porque es mejor ir solo por la senda de la vida que tener a un necio por compañero. Con pocos deseos y pocas preocupaciones, y dejando atrás todos los pecados, que un hombre viaje solo, como un gran elefante solo en la selva.



**331** Es grato tener amigos en la necesidad; y compartir la alegría es grato. Es grato haber hecho el bien antes de morir; y abandonar todo dolor es grato.



**332** Es grato, en este mundo, ser madre; y ser padre es grato. Es grato, en este mundo,

ser un monje; y ser un santo brahmán es grato.



333 Es grato gozar de una virtud que  
acompaña toda la vida; y una firme y pura  
fe es grata. Es grato alcanzar la sabiduría;  
y estar libre de pecado es grato.



## 24. LA CONCUPISCENCIA

334 Si un hombre no busca el NIRVANA,  
su concupiscencia crece como una enredadera  
y salta de muerte a muerte como un mono  
en la selva de un árbol sin fruto a otro.



335 Y cuando su concupiscencia lo vence,  
sus dolores se agrandan más y más, como  
la embrollada enredadera llamada *birana*.



336 Pero quienquiera que en este mundo vence  
su concupiscencia ve cómo sus dolores se desprenden de él, como gotas de agua de una  
flor de loto.



337 Por tanto, amorosamente os digo  
a todos vosotros que habéis venido aquí:  
cortad los lazos de los deseos, como se corta  
la enredadera rastrera *birana* para obtener  
su fragante raíz llamada *usira*. No seáis como una caña a la orilla de una corriente que

MARA,  
el demonio de la tentación, aplasta una y otra vez.



338 Lo mismo que un árbol cortado puede volver a crecer si sus raíces no han sido heridas y son poderosas, de la misma manera si las raíces de la concupiscencia no son completamente arrancadas, los dolores volverán una y otra vez.



339 Cuando las treinta y seis corrientes del deseo que corren hacia los placeres son poderosas, sus potentes olas se llevan al hombre sin visión cuyas fantasías son deseos carnales.



340 Por todas partes fluyen las corrientes. La enredadera de la concupiscencia crece por todas partes. Si ves la enredadera crecer, corta sus raíces con el poder de la sabiduría.



341 Los placeres sensuales de los hombres fluyen por todas partes. Atados por los placeres

y a la búsqueda de placeres, los hombres sufren la vida y la vejez.



342 Los hombres que son perseguidos por la lujuria corren de aquí para allá como una liebre acosada por el cazador. Encadenados como están, sufren sin fin.



343 Los hombres que son perseguidos por la lujuria corren de aquí para allá como una liebre acosada por el cazador. Para que un monje venza la lujuria, debe primero vencer los deseos.



344 Del hombre que, libre de deseos, encuentra gozo en la soledad, pero que más tarde retorna a su vida de viejos deseos, la gente puede decir: «¡Era libre y se apresuró a entrar de nuevo en su prisión!».



345 Los sabios no llaman a una cadena fuerte a aquella que está hecha de hierro, de madera o de cáñamo; mucho más fuerte es la cadena de la pasión por el oro y por las joyas, por hijos o por esposas.



346 Esta es verdaderamente una cadena fuerte, dicen los sabios. Parece floja, pero arrastra a un hombre hacia abajo y es difícil deshacerse de ella.

Por esto algunos hombres cortan sus cadenas, renuncian a la vida del mundo y comienzan a caminar por la senda, dejando los placeres atrás.



347 Aquellos que son esclavos de los deseos caen en la corriente de los deseos, así como una araña

cae en la tela que ella ha construido. Por esto algunos hombres cortan sus cadenas y comienzan a caminar por la senda, dejando los sufrimientos atrás.



348 Deja el pasado atrás; deja el futuro atrás; deja el presente atrás. Estarás entonces listo para cruzar a la otra orilla. Nunca más retornarás a una vida que acaba en muerte.



349 El hombre que es perturbado por pensamientos equivocados, cuyas pasiones egoístas son potentes, y que solo busca placeres sensuales, acrecienta su concupiscencia y hace más fuertes las cadenas que se forja para sí mismo.



350 Pero el que goza de pensamientos pacíficos, que considera los sufrimientos del placer, y que siempre recuerda la luz de su vida, verá el fin de su concupiscencia, romperá las cadenas de la muerte.



351 Él ha llegado al final de su viaje, no tiembla, su concupiscencia se ha extinguido, es libre de pecado, ha quemado las espinas de la vida: este es su último cuerpo mortal.



352 Él es libre de la lujuria, es libre de la avaricia, conoce el significado de las palabras y el significado de sus combinaciones, es un gran hombre, un gran hombre que ve la Luz: este es su último cuerpo mortal.



353 Lo he vencido todo; lo sé todo, y mi vida es pura; lo he abandonado todo, y soy libre de la concupiscencia. Yo mismo encontré el camino. ¿A quién llamaré Maestro? ¿A quién enseñaré?



354 El don de la Verdad vence todos los dones. El gusto de la Verdad vence toda dulzura. El Gozo de la Verdad vence todos los placeres. La pérdida de los deseos vence todos los dolores.



355 La riqueza destruye al necio que no busca el Más Allá. A causa de la pasión por la riqueza el necio se destruye a sí mismo como si él fuera su propio enemigo.



356 Las malas hierbas dañan los campos, las pasiones dañan la naturaleza humana: las ofrendas hechas a aquellos libres de pasiones traen una gran recompensa.



357 Las malas hierbas dañan los campos, el odio daña la naturaleza humana: las ofrendas hechas a aquellos libres de odio traen una gran recompensa.



358 Las malas hierbas dañan los campos, la ilusión daña la naturaleza humana: las ofrendas hechas a aquellos libres de ilusión traen una gran recompensa.



359 Las malas hierbas dañan los campos, el deseo daña la naturaleza humana: las ofrendas hechas a aquellos libres de deseo traen una gran recompensa.



## 25. EL MONJE

360 Bueno es el control del ojo, y bueno es el control del oído; bueno es el control del olfato, y bueno es el control del gusto.



361 Bueno es el control del cuerpo, y bueno es el control de las palabras; bueno es el control de la mente, y bueno es el control de toda nuestra vida interior. Cuando un monje ha conseguido el perfecto autocontrol, deja todos los dolores atrás.



362 El hombre cuyas manos son controladas, cuyos pies son controlados, cuyas palabras son controladas, que se controla a sí mismo en todas las cosas, que encuentra el gozo interior, cuya mente se posee a sí misma, que es uno consigo mismo y ha encontrado la paz perfecta – a este hombre yo lo llamo un monje.



363 El monje cuyas palabras son controladas, pacíficas y sabias, que es humilde,

que ilumina la letra y el espíritu de los  
versos sagrados – gratas son sus palabras.



**364** El monje que habita en la verdad  
del DHAMMA, cuyo gozo está en la verdad del DHAMMA, que estudia el DHAMMA, y que  
recuerda  
la verdad del DHAMMA – este monje nunca abandonará el DHAMMA, la Verdad.



**365** Que no desprecie las ofrendas que  
le son hechas y que no esté celoso de otros,  
porque el monje que siente envidia no puede conseguir la profunda contemplación.



**366** Aunque sea poco lo que un monje reciba,  
si no desprecia lo que recibe, incluso los dioses alaban a este hombre, cuya vida es pura  
y llena de empeño.



**367** Aquel para quien «nombre y forma»  
no son reales, que nunca siente «esto es mío»,  
que no se aflige por las cosas que no son,  
él en verdad puede ser llamado un monje.



368 El monje que está lleno de amor y que plenamente vive la ley de Buda, sigue la senda del NIRVANA, la senda del fin de todo dolor, la senda del gozo infinito.



369 Vacía la barca de tu vida, oh hombre; cuando esté vacía navegará ligera. Cuando estés vacío de pasiones y de deseos perjudiciales alcanzarás la tierra del NIRVANA.



370 Destruye los cinco –egoísmo, duda, ritos y austeridades equivocados, lujuria, odio–, tira los cinco –deseo de nacer con un cuerpo, o sin un cuerpo, terquedad, desasosiego, ignorancia–, pero cuida los cinco –fe, vigilancia, energía, contemplación, visión–. El que ha roto los cinco grilletes –lujuria, odio, ilusión, orgullo, falsas ideas– es uno que ha cruzado a la otra orilla.



371 Vigila, Bhikkhu. Está en elevada contemplación y no pienses en el placer, para que no tengas que pensar en el dolor, como aquellos que en el fuego del infierno han de tragarse una bola de hierro al rojo vivo.



372 El que no tiene sabiduría no tiene contemplación, y el que no tiene contemplación no tiene sabiduría; pero el que tiene sabiduría y contemplación, él está muy cerca del NIRVANA.



373 Cuando con la mente en paz silenciosa un monje entra en su casa vacía, siente el gozo sobrenatural de contemplar la luz de la Verdad.



374 Y cuando él ve en una clara visión la venida y la partida de los eventos interiores, siente el gozo infinito de aquellos que ven el inmortal AQUEL, el NIRVANA inmortal.



375 Este es el principio de la vida de un monje sabio: autocontrol de los sentidos, felicidad, vivir bajo la ley moral, y la asociación con buenos amigos cuya vida sea pura y que constantemente se esfuercen.



376 Que viva él en el amor. Que su trabajo esté bien hecho. Entonces, en la plenitud del gozo, verá el fin del dolor.



377 Así como el jazmín *vasika* deja caer sus flores marchitas, dejad caer de vosotros, oh monjes, todas las malas pasiones y toda la mala voluntad.



378 Se dice que el monje es un Bhikkhu de paz cuando su cuerpo, sus palabras y su mente son pacíficos, cuando es señor de sí mismo y cuando ha dejado atrás las bajas atracciones del mundo.



379 ¡Levántate! Elévate tú mismo por tu Yo; disciplínate tú mismo por tu Yo. En el abrigo de tu Yo, y estando siempre alerta, vivirás en supremo gozo.



380 Porque tu Yo es el señor de ti mismo, y tu Yo es tu refugio. Adiéstrate, por tanto, a ti mismo, como un comerciante adiestra un espléndido caballo.



381 En la plenitud del deleite y de la fe en la enseñanza de Buda, el monje mendicante encuentra paz suprema y, más allá del tiempo efímero, encontrará el gozo de la Eternidad, el supremo gozo del NIRVANA.



382 Cuando un monje mendicante, aunque sea joven, sigue con fe la senda de Buda, su luz brilla resplandeciente sobre el mundo, como el resplandor de una luna en un cielo sin nubes.



## 26. EL BRAHMÁN

383 Ve más allá del río, brahmán, ve con toda tu alma: deja los deseos atrás. Cuando hayas cruzado el río del *Samsara*, alcanzarás la tierra del NIRVANA.



384 Cuando más allá de la meditación y la contemplación, un brahmán ha alcanzado la otra orilla, gana la visión suprema y todos sus grilletes son rotos.



385 Aquel para el cual no hay ni esta ni la otra orilla, ni ambas, que, más allá de todo miedo, es libre – a él yo lo llamo un brahmán.



386 Aquel que vive en contemplación, que es puro y está en paz, que ha hecho lo que había de ser hecho, que es libre de pasiones, que ha alcanzado el Supremo fin – a él yo lo llamo un brahmán.



387 De día el sol brilla, y de noche brilla  
la luna. El guerrero brilla en su armadura,  
y el sacerdote brahmán en su meditación. Pero  
el Buda brilla de día y de noche, y en el resplandor  
de su gloria brilla el hombre que está despierto.



388 Porque él ha alejado el mal, se lo llama un brahmán; porque él vive en paz, se lo  
llama  
un *Samana*; porque él deja todos los pecados atrás,  
se lo llama un *Pabbajita*, un peregrino.



389 Uno nunca debe herir a un brahmán;  
y un brahmán nunca debe devolver mal por mal.  
¡Ay del hombre que hiere a un brahmán! ¡Ay del brahmán que devuelve mal por mal!



390 No es un bien pequeño el que un  
brahmán gana si mantiene su mente alejada  
de los placeres de la vida. Cada vez que  
el deseo de herir cesa, un dolor desaparece.



391 Aquel que no hiere con sus pensamientos, palabras o acciones, que mantiene estos  
tres bajo control – a él yo lo llamo un brahmán.



392 Aquel que aprende la ley de la rectitud  
de uno que enseña lo que Buda enseñó,  
que reverencie a su maestro, así como un brahmán reverencia el fuego del sacrificio.



393 Un hombre no deviene un brahmán  
por sus largos cabellos, por familia o por nacimiento. El hombre en el cual hay verdad y  
santidad  
está gozoso y es un brahmán.



394 ¿De qué te sirve tu cabello enredado,  
hombre necio, de qué te sirve tu vestido  
de antílope, si dentro tienes enredados anhelos,  
y fuera, ornamentos ascéticos?



395 El hombre que se cubre con vestidos  
gastados, delgado, cuyas venas están hinchadas,  
que en el bosque está solo en contemplación –  
a él yo lo llamo un brahmán.



396 No llamo a un hombre un brahmán porque haya nacido de una cierta familia o madre, ya que él puede ser orgulloso y puede ser rico. El hombre que es libre de posesiones y libre de deseos – a él yo lo llamo un brahmán.



397 Aquel que ha cortado todos sus grilletes y cuya mente no tiembla, que en libertad infinita es libre de todos los lazos – a él yo lo llamo un brahmán.



398 Quien ha cortado la correa y la cuerda, con todas sus ataduras, que ha levantado la barra que cierra la puerta, que está despierto – a él yo lo llamo un brahmán.



399 Quien, siendo inocente, sufre insultos, azotes y cadenas, cuyas armas son la resistencia y la fuerza del alma – a él yo lo llamo un brahmán.



400 Quien es libre de la cólera, fiel a sus votos, virtuoso, libre de la lujuria, que se ha adiestrado a sí mismo, cuyo cuerpo mortal es el último – a él yo lo llamo un brahmán.



401 Quien no se aferra a los placeres sensuales, así como el agua no se aferra a la hoja del loto, o un grano de mostaza a la punta de una aguja – a él yo lo llamo un brahmán.



402 Aquel que incluso en esta vida conoce el fin del dolor, que ha dejado su carga y es libre – a él yo lo llamo un brahmán.



403 Aquel cuya visión es profunda, que es sabio, que conoce la senda y lo que hay fuera de la senda, que ha alcanzado el fin más elevado – a él yo lo llamo un brahmán.



404 Quien se mantiene alejado de aquellos que tienen una casa y de aquellos que no tienen una casa, que vaga solo y que tiene pocos deseos – a él yo lo llamo un brahmán.



405 Quien no hiere a ningún ser vivo,  
sea débil o fuerte, que no mata ni es causa  
de muerte – a él yo lo llamo un brahmán.



406 Quien es tolerante con el intolerante, pacífico con el violento, libre de codicia con  
el codicioso – a él yo lo llamo un brahmán.



407 Aquel del cual lujuria y odio, y orgullo  
e insinceridad caen como un grano de mostaza de la punta de una aguja – a él yo lo  
llamo un brahmán.



408 Aquel que dice palabras que son pacíficas  
y útiles y verdaderas, palabras que no ofenden  
a nadie – a él yo lo llamo un brahmán.



409 Quien en este mundo no toma nada  
no dado a él, sea largo o corto, grande o pequeño, bueno o malo – a él yo lo llamo un  
brahmán.



410 Aquel que no tiene concupiscencia, atada a este mundo o a otro mudo, que, libre de deseos, es en libertad infinita – a él yo lo llamo un brahmán.



411 Aquel que en su visión es libre de duda y que, teniéndolo todo, no anhela nada, ya que ha alcanzado el inmortal NIRVANA – a él yo lo llamo un brahmán.



412 Aquel que en este mundo ha ido más allá del bien y del mal y de ambos, que, libre de sufrimientos, es libre de pasiones y es puro – a él yo lo llamo un brahmán.



413 Aquel que como la luna es puro, brillante, claro y sereno; cuyo placer en las cosas que pasan ha acabado – a él yo lo llamo un brahmán.



414 Aquel que ha ido más allá de la ilusión del *Samsara*, el enfangado camino de la transmigración tan difícil de pasar; que ha cruzado a la otra orilla y, libre de dudas y de deseos temporales,

ha alcanzado en su profunda contemplación el gozo del NIRVANA – a él yo lo llamo un brahmán.



415 Aquel que vaga sin una casa en este mundo, dejando atrás los deseos del mundo, y los deseos nunca retornan – a él yo lo llamo un brahmán.



416 Aquel que vaga sin una casa en este mundo, dejando atrás la febril sed por el mundo, y la fiebre nunca retorna – a él yo lo llamo un brahmán.



417 Aquel que es libre de la esclavitud de los hombres y también de la esclavitud de los dioses; que es libre de todas las cosas de la creación – a él yo lo llamo un brahmán.



418 Aquel que es libre del placer y del dolor, que es sereno, y cuyas semillas de muerte-en-la-vida están quemadas, cuyo heroísmo ha conquistado todos los mundos internos – a él yo lo llamo un brahmán.



419 Aquel que conoce la ida y el retorno de los seres –el nacimiento y el renacimiento de la vida–, y en el gozo ha llegado al fin de su viaje, y ahora está despierto y puede ver – a él yo lo llamo un brahmán.



420 Aquel cuya senda no es conocida por los hombres, ni por los espíritus o los dioses, que es limpio de toda imperfección, que es un santo, un Arahant – a él yo lo llamo un brahmán.



421 Aquel para el cual las cosas futuras, pasadas o presentes no son nada, que no tiene nada y no desea nada – a él yo lo llamo un brahmán.



422 Aquel que es poderoso, noble, que vive una vida de heroísmo interior, que todo lo ve, todo lo conquista, que es siempre puro, que ha llegado al fin del viaje, que como Buda está despierto – a él yo lo llamo un brahmán.



423 Aquel que conoce el río de sus vidas  
pasadas y es libre de la vida que acaba en muerte,  
que conoce el gozo del cielo y los sufrimientos  
del infierno, porque es uno que ve y cuya visión es pura, que en perfección es uno con la  
Suprema Perfección – a él yo lo llamo un brahmán.



Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Plataforma  
Editorial

THICH  
NHAT  
HANH



DOMAR  
AL TIGRE INTERIOR

Meditaciones sobre la transformación  
de las emociones difíciles

«Nos muestra la conexión entre  
la paz interior y la paz en la tierra.»  
Su Santidad el Dalai Lama

# Domar al tigre interior

Nhat Hanh, Thich

9788416096435

120 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El admirado maestro espiritual Thich Nhat Hanh nos proporciona en estas páginas una guía para liberarnos de las emociones que son causa de nuestro mayor sufrimiento. Erudito de gran prestigio internacional, activista por la paz y maestro budista venerado por gentes de todas las creencias, Thich Nhat Hanh ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con su profundo conocimiento del corazón y la mente humanos. En esta ocasión, aborda con su profunda sabiduría espiritual las emociones humanas básicas con las que todos nos enfrentamos cada día. Destilación de algunas de sus célebres obras, Domar al tigre interior constituye un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas con sentido práctico para apagar la ira, transformar el miedo y cultivar el amor en todos los escenarios de la vida. En definitiva, una guía sabia y exquisita para llevar la armonía y la sanación a nuestras vidas y a las relaciones con los demás

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



**21<sup>a</sup>**  
edición ampliada

---

Traducido a 13 idiomas  
Más de 100.000  
ejemplares vendidos  
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con  
pasión y entusiasmo

**Victor Küppers**



Solo se vive una vez, pero una vez es  
suficiente si se hace bien

# Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces  
que no utilizan los merluzos

Plataforma  
Actual



**Victor Küppers**

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

**Para vender, o enamoras o eres barato**

# Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prólogo	5
1. Caminos contrarios	10
2. La vigilancia	15
3. La mente	18
4. Las flores de vida	21
5. El necio	25
6. El hombre sabio	29
7. La libertad infinita	33
8. Mejor que mil	36
9. El bien y el mal	40
10. La vida	43
11. Más allá de la vida	47
12. La posesión de uno mismo	50
13. ¡Levántate! Vigila	53
14. El buda	56
15. El gozo	60
16. Los placeres efímeros	63
17. Abandona la ira	66
18. Apresúrate y lucha	70
19. La rectitud	75
20. La senda	79
21. La vigilia	83
22. En la oscuridad	87
23. El aguante	91
24. La concupiscencia	95
25. El monje	102

26. El brahmán  
Colofón

108  
118