

Lecturas de la Semana

Dhammapada

Los Versos Gemelos

La experiencia humana está precedida por la mente,
creada por la mente, hecha de mente.

Con nuestra mente construimos el mundo.
Habla o actúa con mente impura
y los problemas te seguirán
como sigue la carreta al buey ensimismado.

La experiencia humana está precedida por la mente,
creada por la mente, hecha de mente.

Con nuestra mente construimos el mundo.
Habla o actúa con una mente pura
y la felicidad te seguirá
como tu misma sombra, inseparable.

"¡Abusó de mí, me golpeó!"
"¡Me maltrataron y me robaron!"

Vive con estos pensamientos y vivirás con odio.
"¡Pero abusó de mí, me golpeó!"
"¡Miren cómo me maltrataron y me robaron!"
Abandona estos pensamientos y vivirás en paz.

En este mundo, hasta la fecha
el odio nunca ha disipado el odio.

Sólo el amor disipa el odio: ésta es la ley.

El mundo no sabe que vamos a morir.
Tú también morirás... si te das cuenta
¿cómo puedes seguir peleando?

El viento arranca fácilmente al árbol frágil:
busca la felicidad en los sentidos,
sé indulgente en la comida y el descanso,
y tú también serás desenraizado.

¡Mas el viento no puede arrancar una montaña!
La tentación no toca al hombre que está despierto,
que se domina a sí mismo, sin ansia de placer,
que es fuerte y humilde, y recuerda la ley.

Si los pensamientos de un hombre son oscuros,
si está insatisfecho y lleno de deseos,
¿cómo va a vestir la túnica amarilla?

Aquel que es un maestro de su propia naturaleza,
que es brillante, virtuoso y verdadero,
puede vestir la túnica amarilla.

Confundiendo lo falso con lo verdadero
y lo verdadero con lo falso,
dejas de atender a tu naturaleza
y te llenas de vanos deseos.

Ve lo falso como falso
y lo verdadero como verdadero.
Presta atención a lo que importa:
sigue la inclinación de tu naturaleza.

Una mente irreflexiva es un pobre techo:
la pasión, como la lluvia, inunda la casa.

Mas si el techo es fuerte, hay refugio:
no irrumpe la pasión en una mente ordenada.

Aquel que sigue los pensamientos impuros
sufre en este mundo y en el siguiente.
En ambos mundos sufre, ¡y cómo!
al ver todo el mal que ha hecho.

Pues grande es la cosecha en este mundo
y más grande es aún en el siguiente.

Mas aquel que sigue la ley
es feliz aquí, y es feliz allá.
En ambos mundos se regocija, ¡y cómo!
al ver todo el bien que ha hecho.

Pues grande es la cosecha en este mundo
y más grande es aún en el siguiente.

No importa cuántas palabras sagradas digas,
¿qué bien te pueden hacer
si no pones en práctica lo que dices?
¿O serás como el pastor
que cuenta las ovejas del otro
sin compartir su camino?

Puedes leer tan poco como quieras,
y puedes hablar menos aún,
pero actúa conforme a la ley.
Abandona tus viejas rutinas:
el odio, la pasión, la insensatez.
Vive la verdad en paz: comparte el camino.

El Despertar

ESTAR despierto es un camino hacia la vida.
El tonto duerme como si estuviera muerto,
pero el maestro vela y vive para siempre.

Él observa, ve claro: ¡qué feliz es!
Porque ve que el despertar es vida
sigue el camino de los esclarecidos.

El sabio medita con gran perseverancia,
trabaja constantemente con todo su poder,
busca la libertad y la felicidad.

Despierto reflexiona, observa.
Trabaja con cuidado y atención.
Vive en el camino de la verdad
y la gloria crecerá dentro de ti.

Con claridad y paciencia,
con disciplina y trabajo,
el maestro construye una isla
que las aguas no pueden arrasar.

El tonto es vanidoso y descuidado.
Mas el maestro vigila su concentración
pues es su más grande tesoro.

No cede al deseo, medita.
Y en la fuerza de su resolución
descubre la verdadera felicidad.

Ha superado los deseos,
y desde la torre de la sabiduría

contempla desapasionadamente
a la multitud que sufre,
Desde la montaña mira
a los que viven más abajo.

Consciente entre los inconscientes,
despierto mientras los demás duermen,
veloz como un caballo muy fino
gana terreno y deja atrás a los demás.

Vigilando fue como Indra llegó al reino divino.
¡Qué maravilloso es observar atentamente!
¡Y qué despreciable es quedarse dormido!

El buscador que cuida sus pensamientos
y teme las proyecciones de su mente,
quema todas las ataduras
con el fuego de su vigilancia.

El buscador que cuida su mente
y teme su propia confusión,
no conocerá la derrota, ni la caída.
Ha encontrado el camino de la felicidad.

La Mente

Así como el arquero endereza su flecha
así el maestro dirige su pensamiento.

Como pez fuera del agua
que está varado en la arena,
los pensamientos se agitan...
¿Cómo liberarse de los deseos?

Tiemblan, se sacuden,
vagan a su completo antojo...
es bueno controlar los pensamientos.
Una mente dominada conduce a la felicidad.

¡Mas qué sutiles son, qué elusivos!
Por eso tu misión es aquietarlos,
gobernarlos, y hallar en ello la felicidad.

Con la mente controlada
el maestro aplaca sus pensamientos.
Termina con su peregrinar y su fantasía.

Sentado en la caverna del corazón
ha vencido la esclavitud de la muerte.

Una mente que esta desordenada
no puede comprender este camino.
El hombre que vive sin fe y sin calma
no llegará a tener jamás conocimiento.

Con los sentidos controlados,
una mente serena que no busca ya distinguir
lo que está bien de lo que está mal;

una mente más allá de los juicios,
observa y comprende: no tiene miedo.

Si sabes que tu cuerpo
es tan frágil como una vasija,
haz de tu mente una fortaleza.
Deja que el conocimiento luche por ti
para defender lo que has ganado.

Pues demasiado pronto el cuerpo se descarta
y queda sobre la tierra como un leño.
¿Qué puede saber? ¿Qué siente?

Tu peor enemigo no te puede dañar
Tanto como tus propios pensamientos.

Nada ni nadie, ni tu padre ni tu madre
te pueden brindar tanta ayuda
como tu propia mente disciplinada.

Las Flores

¿QUIÉN conquistará este mundo
y el mundo de la muerte y de los dioses?
¿Quién ha de descubrir como una flor
el espléndido camino de la ley?

¡Tú! El discípulo que busca las flores
y encuentra la más bella, la más rara.

Comprende que tu cuerpo
es apenas la espuma de una ola,
la sombra de una sombra apenas.
Rompe las floridas flechas del deseo
y escapa del reino de la muerte.

Pues la muerte sorprende al hombre
que corta flores distraídamente,
que busca en vano la felicidad
en los placeres de este mundo.

La muerte se lo lleva como la riada
que arrasa al pueblo que duerme.

La muerte avasalla al hombre
mientras recoge flores despreocupado.
En realidad nunca estuvo satisfecho
con los placeres de este mundo.

La abeja liba néctar de las flores
sin ajar su belleza o su perfume:
así vive el maestro donde vive.

Observa tus propios errores,
lo que has hecho o dejado de hacer.
No te fijas en los errores de los demás.

Como una bella flor sin perfume,
así son las hermosas palabras
de aquel que no hace lo que dice.

Como una bella flor llena de aroma
son las palabras ciertas del hombre
que sabe y hace lo que dice.

Como guirnaldas trenzadas con flores
son para tu vida las buenas acciones.
No existen límites en su variedad.

El perfume del sándalo, de la rosa y el jazmín
no puede viajar en contra del viento.
Mas la fragancia de un hombre bueno
viaja a donde quiera: está en todas partes.

La fragancia de la virtud es mucho más fina
que el sándalo y la rosa, el loto y el jazmín.

Pues el aroma del sándalo y la rosa
es delicado: no puede viajar muy lejos.
Pero la fragancia de la virtud
se eleva hasta los mismos dioses.

La tentación no se cruza en el camino
del hombre virtuoso y bien despierto:
el verdadero hombre de conocimiento.

El loto crece a la sombra del camino
sobre los desperdicios arrojados:
su dulce aroma deleita el corazón.

Así resplandece el discípulo
del verdadero y perfecto maestro
que brilla sobre la ciega multitud.

Los Miles

MEJOR que mil palabras huecas
una sola palabra que brinde paz.

Mejor que mil malos versos
un solo verso que traiga paz.

Mejor que miles de frases insulsas
una sola frase de la ley que dé la paz.

Es mejor conquistarse a sí mismo
que vencer a mil en mil batallas.

Al vencerse a uno mismo, uno gana:
nadie puede quitarnos la victoria.

Ni los ángeles ni los demonios,
ni el cielo ni el infierno,
pueden volverla una derrota.

Mejor que cien años de ofrendas
es un momento de reverencia al hombre
que se ha conquistado a sí mismo.

Mejor que miles de sacrificios
y miles de oblaciones para ganar méritos.

Mejor que guardar la llama sagrada
en el corazón del bosque por cien años.

Porque reverenciar a un hombre así
a un viejo maestro, verdadero, impecable,
trae consigo cuatro cosas: más vida,

más belleza, más felicidad y más poder.

Mejor que cien años de juerga
es un día dedicado a la meditación.

Mejor que cien años de ignorancia
es un día de sabia reflexión.

Mejor que cien años de pereza
es un día de trabajo verdadero.

Vale más la visión del principio y el final
que cien años sin comprender lo que sucede.

Vale más ver un día de nuestra inmortalidad
que vivir cien años entre las tinieblas.

Vale mas ese día que vimos el camino
que vivir toda una vida sin ver.

La Vejez

EL MUNDO está ardiendo
¿y tú te estás riendo?
Andas sumido en la oscuridad
¿y no quieres un poco de luz?

Simplemente observa tu cuerpo:
un muñeco; una sombra pintada,
un montón de enfermedades reunidas,
un compuesto débil que viene y que va.

Qué frágil y vulnerable es!
Se corrompe, se cae en pedazos...
como todos los seres vivos
finalmente enferma y muere.
La vida acaba en la muerte.

Mira estos huesos blanqueados
como cañas secas en el otoño...
¿cómo puedes seguir riendo?

Eres una casa de huesos,
una casa de carne y sangre,
Allí moran el orgullo y la hipocresía,
moran la decadencia y la muerte.

Las gloriosas carretas de los reyes se oxidan
y los cuerpos también se vuelven polvo,
pero el camino de la verdad no perece,
y esto dicen los buenos a los buenos.

El hombre ignorante es como un buey.
crece en tamaño mas no en sabiduría.

Vanamente busqué al constructor
por vidas y vidas sin hallarlo.
¡Qué duro es volver a nacer!
¡Qué duro es andar de vida en vida!

¡Mas por fin he visto al constructor!
He vencido a los deseos: soy libre
y vigas y ladrillos no son ya necesarios.
¡No construirás esta casa nuevamente!

Como garza agonizante en el agua
de un lago que no tiene peces,
es el hombre que cuando joven
vivió sin orden y no hizo fortuna.

Más triste que un arco roto
que se deja de lado, pues no sirve,
es el hombre que se lamenta del pasado;
que vivió la juventud sin disciplina.

La Felicidad

VIVAMOS en paz
en medio de los que odian,
vivamos libres de rencor.

Vivamos libres de inquietud
en medio de los afligidos,
sanos entre los enfermos.

Vivamos con felicidad
en medio de los codiciosos,
libres y sin envidia.

Vivamos felices
sin llamar a nada "nuestro",
cual seres resplandecientes
que se nutren de alegrías.

Los ganadores cosechan odio
porque los vencidos sufren.

Sólo quien ha renunciado
a la victoria y a la derrota
encuentra la felicidad.

No hay fuego mayor que la pasión,
no hay peor pérdida que el odio,
no hay peor dolor que el cuerpo
ni mayor felicidad que la paz.

No hay peor enfermedad que el odio
y el hambre es la peor aflicción.
Los elementos dispersos y condicionados
son la principal fuente de dolor.

Quien esto sabe alcanza la felicidad.

Salud, satisfacción, confianza:
no hay mejor defensa ni mayor gracia.
La liberación es la mayor felicidad.

Quien conoce la dulzura
de la soledad y la calma,
está libre de temor y apego:
bebe el néctar de la ley.

¡Qué alegría ver a los elegidos
y procurar la compañía de los sabios!
Lejos de los necios se puede vivir feliz.

¡Qué placer es tratar con los sabios
como si fueran parientes o amigos!
Pero qué largo es el camino del hombre
que viaja en compañía de un necio.
es peor que vivir con un enemigo.

Sigue a los que han despertado,
a los buscadores del camino,
a los transformados, ¡síguelos!
como sigue la luna el camino de las estrellas.