

El Dhammapada. El camino de la perfección

Compilación de palabras del Buda (s.V a.C.). Una pequeña selección

La condición humana está dirigida por la mente, nuestra vida es la creación de nuestra mente.

Aquello que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos de hoy construyen nuestra vida de mañana.

El sabio que vive en vigilancia considera esto su más precioso tesoro.

El sabio endereza su mente, vacilante e inestable, como el constructor de flechas endereza las flechas.

Mayor mal que el que puede generar el enemigo a su enemigo, es el mal que genera una mente mal dirigida.

Como la abeja recolecta la esencia de la flor y se aleja de ella sin destruir la belleza ni el perfume, así vive el sabio entre los suyos.

Tome cada cual en consideración lo que él mismo hace y no lo que hacen o dejan de hacer los demás.

Como la flor que parece bella y de lindos colores pero que no tiene perfume, así de bellas y estériles son las palabras de aquel que habla pero no hace.

Como la flor bella con color y también perfume, así de fructíferas son las palabras del que habla y hace lo que dice.

El camino de las riquezas es uno y el del Nirvana es otro. Que el buscador tenga esto bien presente y que no se ocupe en labrarse un nombre sino por lograr la verdadera libertad.

Hasta los dioses envidian a quien ha logrado deshacerse del orgullo y de la autocomplacencia, que ha conseguido tomar las riendas de sus sentidos y hallar la calma.

Una persona así todo lo soporta, es serena como la tierra firme, cristalina como un lago puro. Allá donde viva, ese lugar será lugar de plenitud.

De la concentración de la mente brota el conocimiento, de la carencia de concentración, la destrucción del conocimiento. Uno de estos dos caminos conduce a la existencia, el otro a la no-existencia.

Difícil de obtener es la condición humana, difícil es dar con la vía de la Verdad. No hagas el mal, trabaja por el bien y purifica tu mente, éste es el mensaje de los budas.

Abstenerse de herir a nadie, abstenerse de provocar mal alguno, buscar el bien de todos y guiar la propia mente por medio de la concentración, éste es el mensaje de los budas.

Quien se entrega a la dispersión y olvida la concentración olvida su propio bien.

Desligaros de vosotros mismos y seréis libres del miedo y libres del sufrimiento.

Del apego nacen el dolor, el miedo y la angustia. Del deseo nacen el dolor, el miedo y la angustia.

¡Te he descubierto, constructor! Ya nunca más volverás a construirme una casa. Las vigas han sido destruidas, el techo derrumbado. Mi mente se ha liberado de lo que hace girar y girar la existencia. ¡La cadena del deseo ha sido rota!

Como un lago transparente, sereno y profundo, así es el sabio que escucha las palabras de la vía.

No hay mejor camino que el del discernimiento. Cuando supe cómo arrancar el aguijón del deseo, ya no dejé de mostrar el camino.

Arranca de ti el amor por ti mismo, dedícate al camino que conduce a la paz. Quien entiende la gran felicidad que nace de la renuncia a una pequeña felicidad, sabe lo que debe abandonar.

Vuestro gozo lo hallaréis en la alerta y la vigilancia. Vigilad vuestra mente. El deseo crece como las plantas trepadoras. La vida de quien no ha vencido al deseo es como la del mono que no para de saltar de árbol en árbol buscando las frutas.

Del mismo modo que un árbol vuelve a crecer si la raíz se ha conservado intacta, del mismo modo el deseo y el sufrimiento reaparecen una y otra vez mientras no destruyas su raíz.

Fáciles de ver las faltas de los otros y difíciles de ver las propias. Hay quien difunde las debilidades de los demás como plumas lanzadas al viento mientras que esconde las propias como el jugador astuto esconde su juego.

Mejor que un millar de palabras inútiles es una sola palabra que genera paz.

Mejor que un millar de versos inútiles es un solo verso que genera paz.

Mejor que un centenar de poemas inútiles es un solo poema que genera paz.

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

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

Quien permanece en silencio sólo por ignorancia o necedad no es un buscador silencioso. Quien considera los dos mundos, reflexiona y valora, ese sí es un buscador silencioso.

No se es grande por ser guerrero y vencer a los demás. Grande es quien se vence a sí mismo. Grande es quien es capaz de no herir a ninguna criatura viviente.

No es por la mera práctica de los rituales, o por el prolongado estudio, o por la elevada concentración o por dormir en soledad por lo que se alcanza la libertad gozosa. ¡Mendicante, no te glorifiques en la autocomplacencia!

La senda no está en el firmamento, la senda hay que encontrarla en el propio interior.

Nadie es brahmán [de casta superior] por el nacimiento o por las trenzas. Aquel en quien hallamos verdad y rectitud, a ese sí podemos llamarle brahmán.

Yo no considero brahmán a alguien porque proceda de madre brahmánica, sino a aquél que no posee nada y que está libre de todo deseo.

Aquel para quien no existen esta orilla ni la otra, que vive libre, más allá de todo temor, ése sí que puede ser llamado brahmán.

Aquel que vive en contemplación, que es puro y está en paz, que ha hecho lo que debía hacer, que se halla libre de pasiones, que ha logrado el fin supremo, ese sí es brahman.

Brahmán es quien no posee nada, quien no desea nada, ni de este mundo ni de ningún otro, quien medita con serenidad y que por la vía del conocimiento ha alcanzado la sabiduría.

Quien no hiere con pensamientos, palabras ni acciones, quien mantiene a estos tres bajo control, a ése sí que yo le llamo brahmán.

Aquel cuya visión es profunda, sabio, que conoce la vía y lo que queda fuera de la vía, que ha logrado el fin más elevado, a ése yo sí le llamo brahmán.