

# Recopilaciones Cuentos y Fabulas de BUDA

Sri Deva Fénix (Prof. Félix E. Díaz)



Cautivadoras historias que estimulan la imaginación y permiten experimentar exóticas aventuras, además animan a visualizar distintos escenarios, fomentando la calma, la creatividad y la confianza en sí mismo. Al final de las historias se destacan los mensajes budistas más importantes

**Dedicado a todos los Curiosos del Mundo**

## **EL BUDISMO**

El budismo es una de las Filosofías más importantes del mundo. Fue fundada hace más de 2,500 años al norte de la India. Está fundamentada en los principios de la no-violencia, la gentileza amorosa para todos los seres sensibles, paz, tolerancia y compasión. Promueve que los seres humanos vivan según los maestros de la tradición, siguiendo la ética del equilibrio y buscando llegar a un estado de paz y ecuanimidad sin límites. Esta importante tradición religiosa ha acumulado por siglos mucha sabiduría sobre la mente humana y también tiene muchísimas técnicas de meditación que se pueden aprender bajo la tutela de un maestro cualificado. La meditación nos conduce a un mayor conocimiento propio y nos ayuda a mejorar nuestra actitud mental en general.

El fin de toda esta práctica es lograr beneficiar a todos los seres sensibles mediante el pleno desarrollo de la compasión. Esta es la práctica que enfatiza el budismo que nos llega del Tíbet.

El budismo tibetano proviene del último desarrollo del budismo en la India durante los siglos VII hasta el siglo XII.

Durante este periodo monjes, yoguis y eruditos del sur cruzaron los Himalayas con los tesoros de las enseñanzas budistas. Es durante ese periodo inicial donde se reúnen los talentos inconcebibles de Guru Padmasambhava, el Rey Trisong Deutsen y el traductor Shantarakshita y fundan la primera escuela budista del Tíbet, conocida como la Escuela de la Antigua Traducción o en tibetano Nyingma. Todos los textos budistas existentes en ese periodo fueron traducidos y archivados en los monasterios que fueron surgiendo, protegiendo así para la posteridad el legado del Buda para la humanidad.



Este hecho es importante pues el budismo desapareció prácticamente de su lugar de origen, la India. El budismo tibetano no es meramente una variación geográfica o cultural del budismo. Es su esencia misma. Todas sus tradiciones se encuentran dentro de él. La enseñanza Hinayana, Mahayana y Vajrayana se concentran todas en el Tibet. La tradición Vajrayana es la más intensa en la practica del budismo tibetano. Esta práctica combina todos los elementos de las anteriores escuelas, la Hinayana y la Mahayana, añadiéndole variadas técnicas de meditación, visualización y métodos para transformar radicalmente la mente de los practicantes del estado ordinario de conciencia a la naturaleza real de la mente. A través de los siglos distintas corrientes y visiones se formaron en el Tíbet. De ellas las más importantes surgieron como escuelas de pensamiento distintas. Todas tienen raíces, enseñanzas y tradiciones comunes, sin embargo la metodología usada por sus maestros para enseñar el camino a la iluminación es diferente. Estas escuelas principales son cuatro, la

Nyingma, la Kagyu, Sakya y Gelukpa.

**¿Qué es un Buda?** Un Buda es alguien que comprende el máximo potencial de la mente.

Por lo tanto algún día todos nos convertiremos en Budas.

Este máximo potencial es un estado total, de claridad ilimitada.

Está lleno de un amor universal e infinito de una compasión ilimitada y lleno de un poder tremendo para ayudar a otros. El viaje para lograr este estado envuelve liberar la mente de sus limitaciones más burdas, tales como el apego, la ira, la envidia, la ignorancia, y la arrogancia.

Además de liberarla de limitaciones más sutiles tales como la percepción dualista, que todo lo divide en objeto y sujeto. Alguien que complete este viaje de liberación perfectamente se convierte en un Buda.

Así lo hizo Sakyamuni Buda hace 2500 años en la India.

A través de la gran claridad de su mente, enseñó las verdades universales de la existencia. El Buda y su enseñanza El Buda no es un salvador sino un maestro. Sus enseñanzas ("dharma") nos ilustran que hacer para lograr el mismo estado al que él llegó. La enseñanza o dharma se perpetúa a través de los tiempos como una tradición y modo de vida donde se acumulan las experiencias de iluminados y como una filosofía por aquellos miembros de la comunidad budista que han desarrollado el estado de la iluminación.

Estos son conocidos como el sangha realizado. Las enseñanzas del Buda se diseminaron un desde la India por toda Asia, llegando hasta Grecia. (el Rey griego Milinda). Llegaron a lo que son hoy Japón, Indonesia, Mongolia y Rusia, y a países a lo largo del continente Hoy se encuentran a través del mundo. Las enseñanzas se dirigen a personas con las siguientes metas: Aquellos que quieren mejorar su experiencia del mundo, en esta vida y en vidas futuras a través de un entendimiento de los mecanismos causales de la existencia Aquellos que reconocen la limitada y angustiada existencia y desean liberarse para siempre buscando felicidad y paz duraderas . Aquellos que no solamente quieren la paz y la felicidad de la liberación del sufrimiento, sino quieren todas cualidades de la iluminación. Estas cualidades permiten ser de beneficio para todos los seres sensibles como hemos visto en la vida de Sakyamuni Buda.

Todos los seres humanos son únicos.

Tenemos diferentes necesidades y aspiraciones.

Dentro lo que se benefician por la práctica de meditación budista y por este modo de vida uno puede distinguir tres vehículos que atienden sus necesidades espirituales (yāna): ... el hinayana -el primer vehículo.

Son las enseñanzas fundamentales de este camino espiritual: la no-violencia, la ética pura y la meditación enfatizando en la concentración. ... el Mahayana - segundo vehículo.

Este camino tiene una dimensión ética mucho más amplia y además el enfoque de su meditación siempre está matizado por el afán de expandir la compasión como la meta última del ser humano con el fin de ser capaz de ayudar a todos los seres. ...

El Vajrayana - es un desarrollo especial del budismo Mahayana. Especial porque utiliza para meditar unas prácticas muy poderosas según la capacidad del individuo. Este vehículo sólo puede ser aprovechado cuando aparece un maestro excelente y debidamente cualificado, un gurú , y a su vez el discípulo tiene las cualidades necesarias y la estabilidad de la mente para hacer esta práctica.



**OM**



**MA**



**NI**



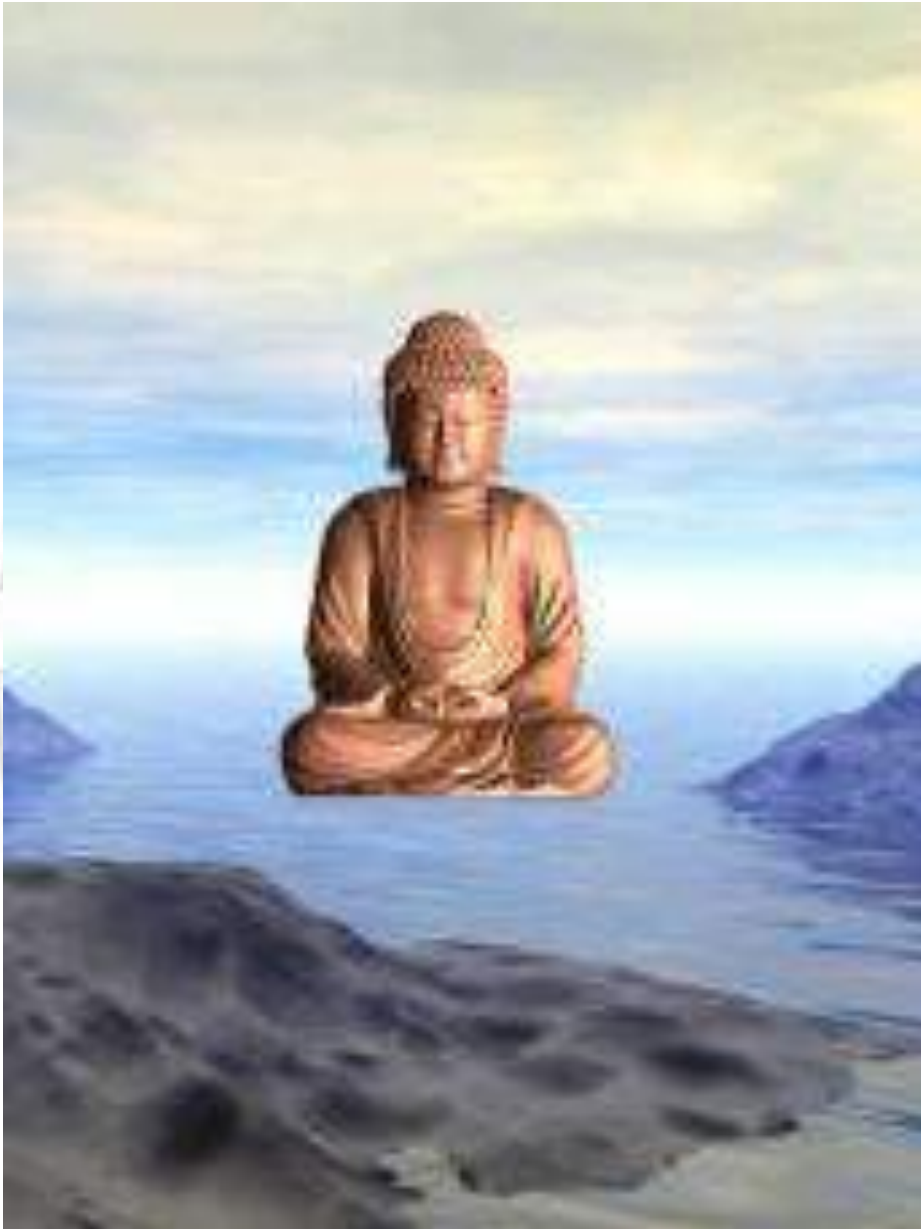
**PAD**



**ME**



**HUM**



**La antigua sabiduría del Buda es tan relevante en Occidente en la actualidad como lo era en Oriente hace 2.000 años.**

**Al hacer hincapié en la paz, la compasión y la plena conciencia, constituye una base ideal para ayudarnos a afrontar con calma y confianza los numerosos retos del mundo moderno, al tiempo que ofrece unos sólidos valores éticos con los que vivir.**



## La Anciana Mendiga

En la época de Buda vivió una anciana mendiga llamada “Confiar en la Alegría”. Esta mujer observaba cómo reyes, príncipes y demás personas hacían ofrendas a Buda y sus discípulos, y nada le habría gustado más que poder hacer ella lo mismo.

Así pues, salió a mendigar, y después de un día entero sólo había conseguido una monedita. Fue al vendedor de aceite para comprarle un poco, pero el hombre le dijo que con tan poco dinero no podía comprar nada.

Sin embargo, al saber que quería el aceite para ofrecérselo a Buda, se compadeció de ella y le dio lo que quería. La anciana fue con el aceite al monasterio y allí encendió una lamparilla, que depositó delante de Buda mientras le expresaba este deseo:

– No puedo ofrecerte nada más que esta minúscula lámpara. Pero, por la gracia de esta ofrenda, en el futuro sea yo bendecida con la lámpara de la sabiduría.

Pueda yo liberar a todos los seres de sus tinieblas. Pueda purificar todos sus oscurecimientos y conducirlos a la iluminación” A lo largo de la noche se agotó el aceite de todas las demás lamparillas, pero la de la anciana mendiga aún seguía ardiendo al amanecer cuando llegó

Maudgalyayana, discípulo de Buda, para retirarlas.

Al ver que aquella todavía estaba encendida, llena de aceite y con una mecha nueva, pensó: “No hay motivo para que esta lámpara permanezca encendida durante el día”, y trató de apagarla de un soplo. Pero la lámpara continuó encendida. Trató de apagarla con los dedos, pero siguió brillando. Trató de extinguirla con su túnica, pero aun así siguió ardiendo.

Buda, que había estado contemplando la escena, le dijo:  
– ¿Quieres apagar esa lámpara, Maudgalyayana? No podrás. No podrías ni siquiera moverla, y mucho menos apagarla. Si derramaras toda el agua del océano sobre ella, no se apagaría. El agua de todos los ríos y lagos del mundo no bastaría para extinguirla.

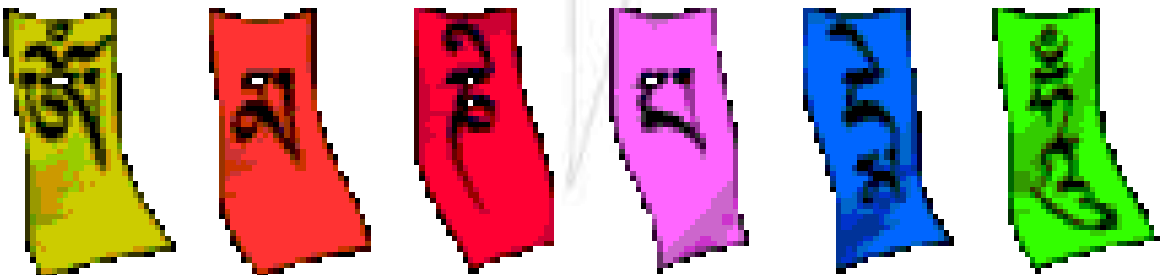
– ¿Por qué no?

– Porque esta lámpara fue ofrecida con devoción y con pureza de mente y corazón. Y esa motivación la ha hecho enormemente beneficiosa.

Cuando Buda terminó de hablar, la mujer se le acercó, y él profetizó que en el futuro llegaría a convertirse en un buda perfecto llamado “Luz de la lámpara”. Así pues, es nuestra motivación, ya sea buena o mala, la que determina el fruto de nuestros actos. Shantideva dijo:

"Toda la dicha que hay en este mundo,  
Toda proviene de desear que los demás sean felices;  
Y todo el sufrimiento que hay en este mundo,  
Todo proviene de desear ser feliz yo”

Puesto que la ley del karma es inevitable e infalible, cada vez que perjudicamos a otros nos perjudicamos directamente a nosotros mismos, y cada vez que les proporcionamos felicidad, nos proporcionamos a nosotros mismos felicidad futura.





## **El Problema**

Cuenta la leyenda que en un monasterio budista ubicado en una ladera casi inaccesible de las frías y escarpadas montañas del Himalaya, un buen día uno de los monjes guardianes más ancianos falleció. Le hicieron los rituales tibetanos propios para esas ocasiones, llenas de profundo respeto y misticismo. Sin embargo, era preciso que algún otro monje asumiera las funciones del puesto vacante del guardián. Debía encontrarse el monje adecuado para llevárselas a cabo. El Gran Maestro convocó a todos los discípulos del monasterio para determinar quién ocuparía el honroso puesto de guardián. El Maestro, con mucha tranquilidad y calma, colocó una magnífica mesita en el centro de la enorme sala en la que estaban reunidos y encima de ésta, colocó un exquisito jarrón de porcelana, y en él, una rosa amarilla de extraordinaria belleza y dijo:

-“He aquí el problema. Asumirá el puesto de Honorable Guardián de nuestro monasterio el primer monje que lo resuelva.” Todos quedaron asombrados mirando aquella escena: un jarrón de gran valor y belleza, con una maravillosa flor en el centro. Los monjes se quedaron como petrificados en el más respetuoso silencio, hundidos en sus interrogantes internas... ¿Qué representaría ese bello jarrón con flores? ¿Qué hacer con él? ¿Cuál podría ser el enigma encerrado de tan delicada belleza? ¿Simbolizaría acaso las tentaciones del mundo? ¿Podría ser algo tan simple como que necesitara agua la flor? Eran tantas preguntas...

En un momento determinado, uno de los discípulos sacó una espada, miró al Gran Maestro, y a todos sus compañeros, se dirigió al centro de la sala y ... zas!! Destruyó todo de un solo golpe.

Tan pronto el discípulo retornó a su lugar, el Gran Maestro dijo: “Alguien se ha atrevido no sólo a dar solución al problema, sino a eliminarlo. Honremos a nuestro Guardián del Monasterio”.

En realidad, poco importa cuál sea el problema. Hay problemas cuyo aspecto nos confunde, pues halaga los sentidos. En el fondo sigue siendo un problema. Si el problema, es exactamente eso: un problema, y precisa ser eliminado, no importa que se trate de una mujer sensacional, o de un hombre maravilloso o de un gran amor que se ha esfumado. Por más hermosa que haya sido la experiencia que has vivido o lo significativa que haya sido la persona con quien has estado, si no existiera más sentido para ello en tu vida, tiene que ser eliminado.

Muchas personas cargan la vida entera el peso de cosas que fueron importantes en su pasado y que hoy solamente ocupan un espacio inútil en sus mentes, espacio que es indispensable para recrear la vida.

**Un antiguo proverbio Chino dice:** Para que tú puedas beber vino en una copa que se encuentra llena de té, es necesario primero tirar el té y entonces podrás servir y beber el vino. Limpia tu vida, comienza por las gavetas, armarios, hasta llegar a aquellas personas del pasado que no tienen más sentidos que sigan ocupando un espacio en tu mente. Exígete a ti mismo lo que te gustaría exigirles a los demás, y a los demás déjalos tranquilos sin esperar nada de ellos, así te ahorrarás disgustos.

No te quejes con tu Dios diciéndole que tienes un gran problema, dile a tu problema que tienes un gran Dios, y ese Dios eres tú.

## **El Pescado Fresco**

Una vez, un Maestro budista fue invitado a una fiesta en la casa de un rico propietario. Muchos otros monjes budistas estaban también presentes y alguien de la casa decidió gastarles una broma. A todos ellos se les sirvió pescado fresco, que les estaba prohibido comer. Los monjes se abstuvieron de hacerlo, excepto el Maestro, quien se lo comió todo como si no supiera lo que era. Uno de los monjes, disimuladamente, le tiró de la manga y le dijo:

— Maestro eso es pescado fresco.

El Maestro miró al monje y replicó:

— Bueno, ¿y cómo sabes tú que es pescado fresco?

## **El Egoísmo**

El primer ministro de la dinastía Tang era un héroe nacional por su éxito como estadista y líder militar. Pero a pesar de su fama, poder, y riqueza, se consideraba a sí mismo como un humilde y devoto budista. Visitaba a menudo a su maestro preferido de Zen para estudiar bajo su instrucción, y parecían llevarse muy bien. El hecho de que era primer ministro no tenía, aparentemente, ningún efecto en su relación, la cual parecía ser simplemente una de un reverendo maestro y un respetuoso estudiante.

Un día, durante su usual visita, el primer ministro le preguntó al maestro, "Su Reverencia, según el Budismo ¿qué es el egoísmo?". La cara del maestro se puso roja, y en un tono de voz muy condescendiente e insultante, increpó a modo de respuesta, "¿¡Qué clase de pregunta estúpida es ésa!?".

Esta imprevista respuesta conmocionó tanto al primer ministro que llegó a fruncir el ceño y a enfadarse. Entonces el maestro de Zen sonrió y dijo, "ÉSTO, Su Excelencia, es egoísmo."



## **Los Dos monjes Budistas**

Dos monjes Budistas estaban paseando fuera del monasterio. Uno era un viejo maestro aproximadamente de unos noventa años y el otro eran un principiante joven. Ellos estaban cerca de una corriente de agua que había inundado sus bancos.

Al lado de la corriente había una joven hermosa que les dijo,  
"Mirad, Maestros, está todo inundado.

¿Me ayudaría usted a travesar la corriente?"

El joven monje estaba horrorizado ante el hecho de tener que tomarla para travesar el charco, pero el viejo con calma la tomó y la llevó a través la corriente. Cuando llegaron al otro lado de la corriente, él la dejó y los dos monjes continuaron caminando. El joven no podía dejar de pensar en este incidente y finalmente le dijo al más viejo, " ¡Maestro! Usted sabe que hemos jurado abstinencia. No nos permiten tocar una joven hermosa así. ¿Cómo podría usted tomar a aquella joven hermosa en sus brazos y dejarle poner sus manos alrededor de su cuello, sus pechos al lado de su pecho, y llevarle a través de la corriente así? ". Y el anciano le dijo, "¡Hijo mío, usted todavía la lleva encima! "

## **El Buda de Madera**

Una fría noche de invierno, un asceta errante pidió asilo en un templo. El pobre hombre estaba tiritando bajo la nieve, y el sacerdote del templo, aunque era reacio a dejarlo entrar, acabó accediendo:

— Está bien, puedes quedarte, pero sólo por esta noche. Esto es un templo. No un asilo. Por la mañana tendrás que marcharte.

A altas horas de la noche, el sacerdote oyó un extraño crepitar. Acudió rápido al templo y vio que el forastero había encendido un fuego y estaba calentándose.

Observó que faltaba un Buda de madera, y preguntó:

— ¿Dónde está la estatua?

El otro señaló al fuego con un gesto y dijo:

— Pensé que iba a morirme de frío...

— ¿Estás loco? ¿Sabes lo que has hecho? Era una estatua de Buda. ¡Has quemado al Buda!

El fuego iba extinguiéndose poco a poco. El asceta lo contempló fríamente y comenzó a removerlo con su bastón.

— ¿Qué haces ahora? —vociferó el sacerdote.

— Estoy buscando los huesos del Buda que, según tú, he quemado.

## **JUICIOS**

En una aldea había un anciano muy pobre, pero hasta los reyes lo envidiaban porque poseía un hermoso caballo blanco. Los reyes le ofrecieron cantidades fabulosas por el caballo pero el hombre decía: "Para mí, él no es un caballo, es una persona. ¿Y cómo se puede vender a una persona, a un amigo?". Era un hombre pobre pero nunca vendió su caballo.

Una mañana descubrió que el caballo ya no estaba en el establo. Todo el pueblo se reunió diciendo: "Viejo estúpido. Sabíamos que algún día le robarían su caballo. Hubiera sido mejor que lo vendieras. ¡Qué desgracia!".

- "No vayáis tan lejos" -dijo el viejo- "Simplemente decid que el caballo no estaba en el establo. Este es el hecho, todo lo demás es vuestro juicio. Si es una desgracia o una suerte, yo no lo sé, porque esto apenas es un fragmento. ¿Quién sabe lo que va a suceder mañana?". La gente se rió del viejo. Ellos siempre habían sabido que estaba un poco loco. Pero después de 15 días, una noche el caballo regresó. No había sido robado, se había escapado. Y no solo eso sino que trajo consigo una docena de caballos salvajes.

## DESAFIO

“Es imprescindible un poco de lucha. Las tormentas con sus truenos, relámpagos y tristezas, nos enriquecen tanto como la felicidad y la alegría.

Oí una parábola antigua. Y debe ser muy antigua porque en aquellos días Dios acostumbraba a vivir en la tierra.

Un día un viejo campesino fue a verle y le dijo: “Mira, tú debes ser Dios y debes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: No eres un campesino, no conoces ni siquiera el ABC de la agricultura. Tienes algo que aprender”.

Dios dijo: “¿Cual es tu consejo?”

El granjero dijo:” Dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo quiero y veamos que pasa. La pobreza no existirá más.”

Dios aceptó y le concedió al campesino un año. Naturalmente pidió lo mejor y solo lo mejor: ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano.

Todo confortable, cómodo y él era muy feliz. El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol, había sol; cuando quería lluvia, había tanta lluvia como hiciera falta. Este año todo fue perfecto, matemáticamente perfecto.

El trigo crecía tan alto....que el granjero fue a ver a Dios y le dijo:”¡Mira! esta vez tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en diez años, aún así tendremos comida suficiente”.

Pero cuando se recogieron los granos estaban vacios. El granjero se sorprendió. Le preguntó a Dios :”¿Qué pasó, qué error hubo?”.

Dios dijo:” Como no hubo desafío, no hubo conflicto, ni fricción, como tu evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente.



Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo”.

La noche es tan necesaria como el día y los días de tristeza son tan esenciales como los días de felicidad. A esto se le llama entendimiento. Entendiendo este secreto descubrirás cuán grande es la belleza de la vida, cuanta riqueza llueve sobre tí en todo momento, dejando de sentirte miserable porque las cosas no van de acuerdo con tus deseos.

### **INTELIGENCIA.**

Usa tu inteligencia para buscar las cosas donde están y no donde no están, incluso si está oscuro. Busca dentro de tí. Una tarde la gente vio a Rabiya buscando algo en la calle frente a su choza. Todos se acercaron a la pobre anciana, ”¿Qué pasa?”-le preguntaron-”¿qué estás buscando?”.

“Perdí mi aguja”, dijo ella. Y todos la ayudaron a buscarla. Pero alguien le preguntó: “Rabiya, la calle es larga, pronto no habrá más luz. Una aguja es algo muy pequeño ¿porqué no nos dices exactamente dónde se te cayó?”.

“Dentro de mi casa”, dijo Rabiya.

“¿Te has vuelto loca?”-preguntó la gente-”Si la aguja se te ha caído dentro de tu casa, ¿porqué la buscas aquí afuera?”.

“Porque aquí hay luz, dentro de la casa no hay”.

“Pero aún habiendo luz, ¿cómo podremos encontrar la aguja aquí si no es aquí donde la has perdido? Lo correcto sería llevar una lámpara a la casa y buscar allí la aguja”.

Y Rabiya se rió.

“Sois tan inteligentes para las cosas pequeñas ¿cuándo vais a utilizar esta inteligencia para vuestra vida interior?”

Os he visto a todos buscando afuera y yo sé perfectamente bien, lo sé por mi propia experiencia que lo que buscáis está perdido dentro. Usad vuestra inteligencia ¿porqué buscáis la felicidad en el mundo externo? ¿Acaso lo habéis perdido allí?”.

Se quedaron sin palabras y Rabiya desapareció dentro de su casa.

### **Ni tú ni yo somos los mismos**

El Buda fue el hombre más despierto de su época. Nadie como él comprendió el sufrimiento humano y desarrolló la benevolencia y la compasión. Entre sus primos, se encontraba el perverso Devadatta, siempre celoso del maestro y empeñado en desacreditarlo e incluso dispuesto amatarlo. Cierta día que el Buda estaba paseando tranquilamente, Devadatta, a su paso, le arrojó una pesada roca desde la cima de una colina, con la intención de acabar con su vida. Sin embargo, la roca sólo cayó al lado del Buda y Devadatta no pudo conseguir su objetivo. El Buda se dio cuenta de lo sucedido y permaneció impasible, sin perder la sonrisa de los labios. Días después, el Buda se cruzó con su primo y lo saludó afectuosamente. Muy sorprendido, Devadatta preguntó: -¿No estás enfadado, señor? -No, claro que no. sin salir de su asombro, inquirió: -¿Por qué? Y el Buda dijo: -Porque ni tú eres ya el que arrojó la roca, ni yo soy ya el que estaba allí cuando fue arrojada.

El Maestro dice:

Para el que sabe ver, todo es transitorio; para el que sabe amar, todo es perdonable

## **LA CUERDA DE LA VIDA**

Cuentan que un alpinista desesperado por conquistar el Aconcagua, inició su travesía después de años de preparación.

Pero quería la gloria para él solo, por lo tanto subió sin compañeros. Empezó a subir y se le fue haciendo tarde, y más tarde. No se preparó para acampar, sino que siguió subiendo decidido a llegar a la cima, hasta que se hizo la oscuridad. La noche cayó con gran pesadez en la altura de la montaña; ya no podía ver absolutamente nada. Todo era negro, cero visibilidad, no había luna y las estrellas estaban cubiertas por las nubes.

Subiendo por un acantilado, a solo 100 metros de la cima, resbaló y se desplomó por los aires...Caía a una velocidad vertiginosa, sólo podía ver veloces manchas más oscuras que pasaban en la misma oscuridad y la terrible sensación de ser succionado por la gravedad. Seguía cayendo... y en esos angustiantes momentos, le pasaron por su mente todos los gratos y no tan gratos momentos de su vida. Pensaba que iba a morir; sin embargo, de repente sintió un tirón muy fuerte que casi lo partió en dos...Sí, como todo alpinista experimentado, había clavado estacas de seguridad con candados a una larguísima sogas que lo amarraba de la cintura. Después de un momento de quietud, suspendido por los aires, gritó con todas sus fuerzas:

-”¡¡¡Ayúdame Dios mío!!!...”

De repente una voz grave y profunda de los cielos le contestó:

-”¿ QUÉ QUIERES QUE HAGA, HIJO MIO ?”

-”Sálvame, Dios mío “

-”¿REALMENTE CREES QUE TE PUEDA SALVAR?”

-”Por supuesto, Señor “



-”ENTONCES CORTA LA CUERDA QUE TE SOSTIENE...”

Hubo un momento de silencio y quietud. El hombre se aferró más a la cuerda y reflexionó...

Cuenta el equipo de rescate que al día siguiente encontraron colgado a un alpinista muerto, congelado, agarrado fuertemente con las manos a una cuerda... A TAN SOLO DOS METROS DEL SUELO...

¿Y tú ? ¿Qué tan confiado estás de tu cuerda?

¿Por qué no la sueltas?

### **La Olita Ignorante**

Erase una vez una olita pequeñita que vivía muy alegre junto a otras olitas, allí mar adentro.

A ella le gustaba mucho saltar y disfrutar de la compañía de sus compañeras. Tenía fama de ser muy alegre y divertida. Un día por eso de las corrientes marinas, nuestra protagonista se fue desplazando hacia tierra y cuál no sería su desconuelo cuando observó en uno de sus saltos, que las otras compañeras que le precedían terminaban rompiéndose contra el acantilado, o desapareciendo entre la arena de la playa, o fruto del reflujo marino, eran desplazadas hacia otras costas.

Toda compungida se volvió hacia su mejor amiga que se encontraba asustando a las gaviotas y le dijo:

-”Qué ignorante eres. Estás jugando y divirtiéndote sin haberte dado cuenta que dentro de poco, cuando la corriente nos lleve hacia la tierra, desapareceremos para siempre y no nos volveremos a ver”.

Y su amiga, la otra ola, le contestó:

-”Ignorancia la tuya, que todavía no te has dado cuenta que lejos de desaparecer estaremos juntas para siempre, porque entre todas somos... EL MAR!

## **El valor de las cosas**

“Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?”

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- y haciendo una pausa agregó: Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E...encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien-asintió el maestro.

Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó- toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete ya y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo.

En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, monto su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

-Maestro -dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

-Qué importante lo que dijiste, joven amigo -contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuanto te da por él. Pero no importa lo que te ofrezca, no se lo vendas.

Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

-Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

-¡¿58 monedas?!-exclamó el joven.

-Sí -replicó el joyero- Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé...

si la venta es urgente...



El Joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda



## **El increíble Ki (grito)**

Un Maestro de combate a mano desnuda enseñaba su arte en una ciudad de provincia. Su reputación era tal en la región que nadie podía competir con él. Los demás profesores de artes marciales se encontraban sin discípulos. Un joven experto que había decidido establecerse y enseñar en los alrededores quiso ir un día a provocar a este famoso Maestro con el fin de terminar con su reinado.

El experto se presentó en la escuela del Maestro. Un anciano le abrió la puerta y le preguntó que deseaba. El joven anunció sin dudar su intención. El anciano, visiblemente contrariado, le explicó que esa idea era un suicidio ya que la eficacia del Maestro era temible.

El experto, con el fin de impresionar a este viejo medio chocho que dudaba de su fuerza, cogió una plancha de madera que andaba por allí y de un rodillazo la partió en dos. El anciano permaneció imperturbable. El visitante insistió de nuevo en combatir con el Maestro, amenazando con romperlo todo para demostrar su determinación y sus capacidades. El buen hombre le rogó que esperara un momento y desapareció. Poco tiempo después volvió con un enorme trozo de bambú en la mano. Se lo dio al joven y le dijo:

El Maestro tiene la costumbre de romper con un puñetazo los bambúes de este grosor. No puedo tomar en serio su petición si usted no es capaz de hacer lo mismo.

El joven presuntuoso se esforzó en hacer con el bambú lo mismo que había hecho con la plancha de madera, pero finalmente renunció, exhausto y con los miembros doloridos. Dijo que ningún hombre podía romper ese bambú con la mano desnuda.

El anciano replicó que el Maestro podía hacerlo. Aconsejó al visitante que abandonara su proyecto hasta el momento que fuera capaz de hacer lo mismo. Abrumado, el experto juró volver y superar la prueba.

Durante dos años se entrenó intensivamente rompiendo bambúes. Sus músculos y su cuerpo se endurecían día a día. Sus esfuerzos tuvieron sus frutos y un día se presentó de nuevo en la puerta de la escuela, seguro de sí. Fue recibido por el mismo anciano. Exigió que le trajeran uno de esos famosos bambúes de la prueba y no tardó en calarlo entre dos piedras. Se concentró durante algunos segundos, levanto la mano y lanzando un terrible grito rompió el bambú. Con una gran sonrisa de satisfacción en los labios se volvió hacia el frágil anciano. Este le declaró un poco molesto:

Decididamente soy imperdonable. Creo que he olvidado precisar un detalle: el Maestro rompe el bambú... sin tocarlo. El joven, fuera de sí, contestó que no creía en las promesas de este Maestro cuya simple existencia no había podido verificar. En ese momento, el anciano cogió un bambú y lo ató a una cuerda que colgaba del techo. Después de haber respirado profundamente, sin quitar los ojos de bambú, lanzó un terrible grito que surgió de lo más profundo de su ser, al mismo tiempo que su mano, igual que un sable, hendió el aire y se detuvo a 5 centímetros del bambú... que saltó en pedazos.

Subyugado por el choque que acababa de recibir, el experto se quedó durante varios minutos sin poder decir una palabra, estaba petrificado. Por último pidió humildemente perdón al anciano Maestro por su odioso comportamiento y le rogó que lo aceptara como discípulo.



## **Chiyono**

Chiyono era una mujer bella.

Aunque en su interior atesoraba el amor más puro y hermoso, la mayoría de los hombres que se acercaron a su vida buscaban disfrutar del deseo que les despertaba la perfección de su cuerpo.

Y Chiyono descubrió que no había hombre que pudiera corresponder a su amor; que el único amante que podía ver lo que los ojos velaban era el amor divino. Y vagó de monasterio en monasterio, y en todos recibió la misma negativa. Su belleza sólo podría alterar la tranquilidad de los monjes, y hasta era posible que consiguiera con su sola presencia que más de uno abandonara la austeridad y el silencio.

Chiyono, cansada de ser valorada sólo por su aspecto, deformó su cuerpo sometiéndolo a dolorosas quemaduras. Su rostro, de piel aterciopelada y blanco perla, era ahora carne viva y purulenta. Tras recuperarse de sus heridas, decidió volver a visitar los monasterios que antes le habían cerrado sus puertas.

Al ver su aspecto y conocer el porqué de su estado, los monjes aceptaron respetuosamente su presencia y valoraron su deseo de volcar su vida al despertar divino.

Cuando pudo por fin dedicarse a lo que quería, estuvo años -década tras década- realizando las mismas rutinas, pacientemente, intentando mantenerse alerta a las indicaciones de los maestros y a sus propias experiencias. Su vida era bien sencilla; pero había aprendido que no eran las actividades en sí las que daban plenitud y sentido a la vida, sino la actitud con que éstas se realizaban. De sus maestros había aprendido también a observarse al caminar

... al fregar el suelo... al preparar la comida... al meditar sentada frente a un muro carente de objetos... Observaba su aburrimiento, su tristeza, su ira, su sueño... y sabía que en la realidad iluminada nada de esto era de ella... Si se aburría, se decía: “el aburrimiento está pasando por mí”... Si reaccionaba con ira, no la reprimía ni justificaba; se observaba y se decía: “la ira está pasando por mí”.

Y así estuvo años y más años, intentando ir más allá de la aparente repetición de la rutina, para descubrir la cualidad de fresca y espontaneidad que tenía, no lo acción en sí (fuera o no fuera nueva), sino la vivencia constante en el eterno presente.

Una noche, realizando una de las tareas propias de su rutina, fue a buscar agua a un pozo cercano. Tras llenar el destartalado cubo, se dispuso a llevarlo con calma y cuidado para no perder parte de su preciado contenido durante el camino. La noche, de nubes y claros, estaba tenuemente iluminaba por el resplandor de una hermosa luna llena. Chiyono alternaba su vista en el suelo, la Luna y el reflejo oscilante de ésta en el agua del balde.

De repente, mientras observaba el reflejo de la luna en el agua, tropezó, cediendo las asas y rompiéndose al impactar contra el suelo.

Durante unos instantes, la monja Chiyono permaneció inmóvil, observando los restos del cubo y cómo el agua se filtraba poco a poco en las porosidades del suelo... Luego, miró directamente a la luna... Y en ese sencillo percance, tras años de esfuerzo, paciencia y tenacidad, Chiyono se iluminó.

Rememorando lo que sintió en ese instante, escribió:

De un modo y otro traté de mantener el cubo íntegro,  
esperando que el débil bambú nunca se rompiera. De repente,  
el fondo se cayó. No más agua; no más reflejo de la luna en el  
agua: vaciedad en mi mano



## **El Camino Medio**

El Camino Medio es un término budista con ricas connotaciones. Implica una aproximación balanceada hacia la vida y la regulación de los impulsos y nuestra conducta.

Entendamos que la palabra medio denota balance, el Camino Medio no debe ser confundido con pasividad, transitar por el Camino Medio, más bien, implica un esfuerzo tenaz y constante.

En un sentido más amplio, el camino del medio se refiere a la correcta visión de la vida, esa que enseña el Buda, y de aquellas acciones o actitudes que crearán felicidad para uno mismo y para el prójimo. Así pues, el Budismo en sí muchas veces es referido como “el Camino Medio”, indicando una trascendental reconciliación de los extremos y puntos de vista opuestos.

Todas estas ideas son ejemplificadas por la propia vida de Shakyamuni, tal como se nos ha transmitido por la leyenda. Nacido como príncipe, Shakyamuni disfrutaba de todos los placeres y comodidades físicas. No obstante, insatisfecho con aspirar sólo a placeres efímeros, salió en busca de una verdad más profunda, más duradera. Ingresó en un período de prácticas ascéticas extremas, privándose de comida y de sueño, llevándose al borde del colapso físico. Sintiendo la futilidad de este camino, sin embargo, comenzó a meditar con la profunda determinación de comprender la verdad de la existencia humana, que la había eludido tanto en una vida de ascetismo como en una vida de lujos. Fue entonces como Shakyamuni despertó a la verdadera naturaleza de la vida – su eternidad, su profundo manantial de ilimitada vitalidad y sabiduría.



Después, para guiar a sus seguidores hacia este mismo Camino del Medio, les enseñó el óctuple camino: ocho principios, tales como la conducta correcta, el discurso correcto, etc., por los cuales los individuos pueden gobernar su conducta y desarrollar un verdadero conocimiento de sí mismos.

Desde entonces, en diversos puntos de la historia del Budismo, los estudiosos budistas han intentado aclarar y definir la verdadera naturaleza de la vida. A mediados del siglo III, la teoría de la naturaleza no sustancial del universo, de Nagarjuna, explicaba que no existe “algo” permanente detrás de los fenómenos constantemente cambiantes de la vida, ninguna base fija a la realidad. Para Nagarjuna, esta visión era el Camino del Medio, la perspectiva fundamental de la vida.

Las ideas de Nagarjuna fueron más desarrolladas por T’ien-t’ai (Chi-i) en el siglo VI, en la China. Todos los fenómenos, dijo él, son manifestaciones de una sola entidad – la vida misma. Esta entidad de vida, que T’ien-t’ai llamó Camino Medio, exhibe dos aspectos –un aspecto físico y un aspecto no sustancial. Ignorar o enfatizar otra cosa nos da una imagen distorsionada de la vida. No podemos, por ejemplo, conceptualizar realísticamente a una persona que carezca sea de un aspecto físico o de un aspecto mental/espiritual. Así, T’ien-t’ai aclaró la indivisible interrelación entre lo físico y lo espiritual. De este punto de vista surgen los principios budistas de la inseparabilidad del cuerpo y la mente y del yo y el medio ambiente.

Nichiren (1222-1282), a su vez, dio una forma concreta y práctica a estos argumentos con frecuencia sumamente abstractos. Basado en las enseñanzas del Sutra del Loto,.

Nichiren definió el Camino del Medio como Nam-myohorenge-kyo y enseñó que recitando esta frase se puede armonizar y dar vigor a los aspectos físico y espiritual de la vida, y despertar a la más profunda verdad de la existencia

Desde esta perspectiva, la vida – la energía vital y la sabiduría que penetra el universo y manifiesta todos los fenómenos - es una entidad que trasciende y armoniza las contradicciones aparentes entre lo físico y lo mental, incluso entre la vida y la muerte. El presidente de la SGI, Daisaku Ikeda, adopta la misma visión cuando dice que es la vida la que origina el ADN, y no a la inversa.

De acuerdo con el Budismo, los individuos y las sociedades en general tienen una tendencia ya sea hacia una visión predominantemente material o espiritual de la vida.

Los efectos negativos del materialismo que penetra el moderno mundo industrializado son evidentes en todos los niveles de la sociedad, desde la destrucción ambiental hasta el empobrecimiento espiritual.

Simplemente rechazar de inmediato el materialismo, sin embargo, no es otra cosa que idealismo o escapismo y socava nuestra capacidad para responder constructivamente a los desafíos de la vida.

En verdad, la violencia y los grotescos desbalances de esta era (Kali-Yuga) impulsan la necesidad de encontrar nuevos caminos de reconciliación pacífica entre los opuestos y aparentes. Lo más esencial, si la humanidad encuentra un camino del medio hacia una sociedad creativa y global en el siglo XXI, esta sería una apreciación más compasiva a la vez que reverencia la inviolable santidad de la vida...



ལོ་མཆི་དུ་ལྷོ།



# Los 53 Sutas de Sidharta Gautama Buda

## Los Sutas, Dhammapada (Budha)

Los Sutas son frases, afirmaciones esenciales, que llevan implícita o explícita una verdad que debe ser develada a través de la reflexión. No son frases para recordar, son ideas y conceptos para desarrollar e internalizar, y adaptar al comportamiento diario. En su tiempo, 500 A.C, fueron una herramienta de transmisión de las verdades que los iluminados deseaban dejar a sus adeptos o descendientes. En esos tiempos no existían ni la imprenta ni los libros, y por lo tanto todo traspaso de cultura dependía de la transmisión oral. Esto exigía que las afirmaciones, los Sutas, fueran cortos, concisos, y sobretodo genéricos.

Gautama Budha dejó 53 Sutas en su obra Dhammapada, los que en conjunto constituyen toda su doctrina. Cada Sutra debe ser cuidadosamente leído y se debe reflexionar sobre su contenido. Casi todos son crípticos, las verdades contenidas no están en exhibición, sino que hay que develarlas mediante su profunda comprensión.

### **Sutra 1: Él observa; tiene claridad.**

El necio duerme como si ya estuviera muerto, pero el maestro está despierto y vive para siempre. Él observa.  
Tiene claridad. (Budha).

Todo está a nuestra vista o dentro de nuestro corazón; lo único que necesitamos es aprender a observar. Al observar, surge la claridad porque te vuelves más delicado, más concentrado, más enfocado. Sé sabio y observa, no hables, sólo observa y aprende.



## **Sutra 2: Veloz como una carrera hípica.**

Atento entre los despreocupados, despierto mientras otros duermen, veloz como una carrera hípica, deja a sus competidores atrás. (Budha).

Un iluminado vive la realidad tal como es en su esencia, los demás sueñan. Aunque duerma, está despierto, alerta, atento. La llama es eterna en su interior. A medida que vas transitando el camino, verás que va haciendo en carne en ti este precepto y mirarás la realidad tal cual es y no en lo que parece. Te convertirás en un ser más objetivo, para ti y los que te rodean. Y sacarás ventaja de esta transformación en tu vida diaria.

## **Sutra 3: Pensamientos descarriados.**

Así como el arquero talla y pone sus flechas rectas, el maestro dirige sus pensamientos descarriados. (Budha).

¿Quién gobierna tu vida, tú o tus sueños? Los sueños son deseos expresados en lenguaje humano, pero no existen en la realidad. Si no te dominas, si no dominas tus propios pensamientos, ¿a quién pretendes dominar entonces? Debes aprender a soñar para poder delinear el futuro y vivir la vida tuya propia, pero nunca olvidar que los sueños, sueños son. Nada más. Es la realidad presente la que nos condiciona y la que vivimos.

## **Sutra 4: Sólo el amor disipa el odio.**

En este mundo el odio nunca ha disipado al odio. Sólo el amor disipa al odio. Esta es la ley, ancestral e inagotable. (Budha).

La luz disipa la oscuridad, y la oscuridad es el odio. ¿Cómo ganar la luz? A través de la meditación. Deja tu mente en blanco. desapégate de los resultados que generan odio. Gana el silencio, así entrará la luz en tí y el odio te será indiferente.

Estamos muy acostumbrados a odiar en nuestra vida, y eso sólo refleja nuestra insatisfacción por haber firmado un contrato que después de los años reconocemos lesivo: el contrato del Ego, del condicionamiento, del sometimiento a las normas de otros. Vaciamos la mente, busquemos el origen de nuestro odio, y encontraremos la paz. La gran sorpresa será descubrir que no odiamos a los demás sino a nosotros mismos.

### **Sutra 5: ¿Cómo puedes pelearte?**

Tú también pasarás a mejor vida. ¿Cómo puedes pelearte? (Budha).

La vida es muy corta como para gastarla inútilmente peleando. Mejor usa tu tiempo y tu energía en meditar para ganar la felicidad. Transfórmate en luz entrando en el silencio de la mente. En la muerte todos nos nivelamos; ¿a qué pelear entonces? ¿Qué ganamos con desperdiciar de este modo nuestras energías?

### **Sutra 6: Más allá de juicios**

Una mente más allá de los juicios observa y comprende. (Budha).

No entres en consideraciones de qué esta bien y qué esta mal, porque si lo analizas estarás dividido. te convertirás en un hipócrita. Elije una actitud de atención consciente, simplemente observa ambas opciones pero no elijas.

Simplemente observa.

### **Sutra 7: Sin duda necio**

El necio que reconoce serlo es muy sabio. El necio que se cree un sabio es sin duda un necio. (Budha).

Al necio sólo le interesa una cosa: su ego. A menos que tengas algo que puedas llevarte más allá de la muerte, no tienes nada en absoluto; tus manos están vacías.

### **Sutra 8: Ni elogios ni culpas**

El viento no puede agitar una montaña. El elogio ni la culpa mueven al hombre sabio. (Budha).

Ser sabio no consiste en tener conocimientos. Ser sabio significa realizar algo con tu consciencia. La sabiduría es experiencia, no creencia. Es una experiencia existencial, no una referencia. La creencia es una proyección de la mente tramposa; te da la sensación de saber, sin saber.

### **Sutra 9: Intacto. Desapegado...**

Felicidad o tristeza; cualquiera que te acontezca, sigue tu camino intacto, desapegado. (Budha).

Observa la vida como si le estuviera sucediendo a otra persona. El sabio muere y sigue observando su cuerpo muerto; si puedes hacerlo, has ido más allá de la muerte.

### **Sutra 10: En un bosque vacío**

Aún estando en un bosque vacío él encuentra disfrute porque no desea nada. (Budha).

Debes perseguir la libertad, ese estado de conciencia libre de todo deseo, no encadenado a ningún deseo, no presa de ninguna avaricia. Debes llegar al estado de no-mente, esa vaciedad positiva, libre, espaciosa, ilimitada. Si llegas a ella, disfrutarás. Vaciar tu mente es equivalente a ir vaciando una habitación: mientras más muebles saques, más espaciosa te parecerá

### **Sutra 11: Palabras huecas**

Mejor que mil palabras huecas es una palabra que aporta paz. (Budha).

Debes luchar en contra de tu mente; está más interesada en el conocimiento que en la sabiduría. El amor y todo lo bello no necesita información, necesita observación y consciencia.

### **Sutra 12: Conquistate a ti mismo**

Es mejor la conquista de uno mismo que ganar mil batallas.

Así, la victoria será tuya. Ángeles ni demonios, cielo ni infierno te la pueden arrebatarse. (Budha).

Alejandro Magno pidió que en su féretro lo llevaran con las manos colgando a la vista de todos. Es porque quiero que todos vean que me voy tal como llegué: con las manos vacías.

### **Sutra 13: Presto para hacer el bien**

Sé diligente para hacer el bien. Si eres lento, la mente, deleitándose con su maldad, te atrapará. (Budha).

La mente tiene miedo de hacer el bien, porque el bien sólo puede hacerse en estado de carencia de ego. El bien es una consecuencia del estado de No-mente.

### **Sutra 14: Todos aman la vida**

Todos los seres tiemblan ante la violencia. Todos temen la muerte. Todos aman la vida. (Budha).

La violencia no es natural, por lo tanto no hay que practicarla. La muerte forma parte de lo desconocido, por eso es temida. La vida es amada, por lo tanto glorifícala.

### **Sutra 15: Arde y sé veloz**

Como un noble caballo rápido bajo el látigo, arde y sé veloz. (Budha).

Sé como un caballo noble: despierto, atento, observador. La llama de la verdad está dentro de tí, búscala y encuéntrala, así como el caballo noble encuentra el camino.

### **Sutra 16: El hombre ignorante**

El hombre ignorante es un buey. Crece en tamaño, no en sabiduría. (Budha).

El conocimiento es una cosa que te prestan los demás, la sabiduría se desarrolla en tí. La sabiduría es interior, el conocimiento exterior.



### **Sutra 17: Enderézate**

Para enderezar lo torcido primero debes hacer algo más difícil: enderézate a ti mismo. (Budha).

Es muy difícil ver las faltas propias, porque nunca te miras a ti mismo; estás constantemente en lo externo mirando a los demás.

### **Sutra 18: Tú eres el origen,**

La maldad es tuya, el pesar es tuyo. Mas la virtud y la pureza también son tuyas. Tú eres el origen de toda pureza y de toda impureza. (Budha).

Si para tí eres una flor, tu fragancia tendrá que liberarse; les llegará a los demás. Si para tí eres una espina, cómo puedes ser una flor para los demás?

### **Sutra 19: Fuera de la ley.**

No vivas en la distracción y los falsos sueños del mundo, fuera de la ley. (Budha).

Vive en el mundo, pero no a través de la mente. No permitas que el pasado o el futuro se interpongan entre tú y la realidad.

### **Sutra 20: La simple enseñanza.**

Gobiérnate a ti mismo según la ley. Esta es la simple enseñanza de los que están despiertos. (Budha).

El río ya se encuentra fluyendo hacia el océano; simplemente déjate fluir con él. Tampoco necesitas nadar; déjate flotar y llegarás al océano.

### **Sutra 21: Gozosamente**

Aquel que desea despertar realiza sus deseos gozosamente. (Budha).

En la terminología de Buda, deseo es mente. Si despiertas mediante la meditación (es decir, el encontrarse a si mismo) podrás vivir el presente, el aquí y ahora, a plenitud, escapando del futuro inexistente. El futuro es una trampa de la mente. Pensar en el futuro nos hace evadirnos de la realidad.

## **Sutra 22: Entre los preocupados**

Vive en el gozo, en paz, aún entre los preocupados. (Budha).

Tu no puedes cambiar al mundo, por lo tanto no te empeñes en hacerlo. Vive tu vida propia, no la de los demás. Preocúpate de tu verdadera riqueza, la del espíritu.

## **Sutra 23: Libertad,**

Libérate de los apegos. (Budha).

Si no te aferras a nada, ¿cómo puedes ser infeliz? No te aferres a las cosas o a las personas porque ellas cambian, y muchas veces lo hacen en direcciones distintas a las que esperabas. Entrega amor por el amor mismo, por lo que te beneficia a tí, no por la recompensa que pudiera traer esa entrega. No te apegues a nada, ni tampoco te conviertas en un vagabundo; simplemente, vive tu propia vida. Se sabio en tu vivir.

## **Sutra 24: Superación.**

Con amabilidad supera la ira. Con generosidad supera la mezquindad. Con la verdad supera la decepción. (Budha).

Transforma lo negativo en positivo. La sociedad te prepara para lo negativo, te reprime, te empuja por los caminos de la represión. Una persona inteligente no le sirve a la sociedad, ya que lo que necesita son personas obedientes, no inteligentes. Vive tu vida inteligentemente.

## **Sutra 25: Más allá de la pena.**

Los sabios no dañan a nadie, son maestros de sus cuerpos y se dirigen al país sin límites, van más allá de la pena. (Budha).

Sabio no es el que sabe mucho sino el que comprende mucho. No es el instruido sino el consciente. Transfórmate en sabio. Cuando vivas tu vida, usa la sabiduría no la erudición. Que sea el corazón el que te guíe, no la mente.

## **Sutra 26: La hoja amarilla**

Eres como la hoja amarilla. Los mensajeros de la muerte están cerca. Vas a realizar un largo viaje. ¿Qué llevarás contigo? (Budha).

En la terminología de Buda, la hoja amarilla representa la muerte. Las únicas cosas importantes de la vida son el nacimiento y la muerte. El primero ya pasó, así que ¿para qué pensar en eso? La muerte está por llegar, en cualquier momento. No avisa. ¿Qué has hecho entre esos dos acontecimientos? ¿Perdiste el tiempo cabalgando en el ego y cayendo en las trampas de la mente? ¿Te has preparado para el acontecimiento más importante de tu vida, el único que es tuyo propio, el único que vas a interpretar tal cual tú eres?

## **Sutra 27: Viaja en solitario**

El no se entretiene con aquellos que tienen un hogar ni tampoco con los descarriados. No queriendo nada, viaja en solitario. (Budha).

La vida es insegura por naturaleza propia, por lo tanto es de simple lógica: aquellos que quieren estar más vivos, tienen que vivir en la inseguridad. Cuanto mayor sea tu inseguridad, mayor será tu vitalidad; cuanto mayor sea la falacia que conocemos como seguridad, menor será tu vitalidad. Y para vivir la inseguridad y dominarla hay que vivir en la soledad; hay que aprender a vivir con uno mismo.

## **Sutra 28: Haz tu trabajo,**

Vive en el amor. Haz tu trabajo. Pon fin a tus pesares. (Budha).

El universo te creó para que seas creador. Te asignó la tarea de ser y hacer cada vez mejor.

Ese es tu trabajo, y a tí te corresponde elegirlo: pintarás, levantarás casas y puentes, dirigirás legiones, tú debes elegir lo que seas tu mismo. Pero nada se logra si esa elección no se hace en un ambiente de amor, de negación del ego. Debes hacer tu trabajo en la soledad, rodeado de la belleza del silencio, sin pesares ni sufrimientos.

**Sutra 29: No está en el cielo.**

El camino no está en el cielo. El camino está en el corazón.  
(Budha).

No busques fuera de tí. No sigas a los que dicen ser el camino. Sigue tu propia consciencia, busca tu propio Yo, y se tu mismo. Todo va y todo viene, todo llega y todo pasa. La vida es un flujo siempre cambiante; la consciencia es lo único inamovible, eterno. Busca tu propia consciencia y ganarás la libertad. Todo está dentro de tí.

**Sutra 30: Despierto para siempre.**

Todo surge y desaparece. Pero quien despierta, lo hace para siempre. (Budha).

Tienes 2 maneras de vivir: cayendo o creciendo. Caer es fácil porque te ayuda la gravedad, la sociedad, la multitud, los que te condicionan. Para caer basta con dejarse estar, dejarse dirigir, ser obediente. Pero crecer es difícil. Para crecer hay que desobedecer, hay que vencer el ego, vencerse a uno mismo, evolucionar. Hay que ser un solitario, un individualista. El ser humano es el único que desarrolló una consciencia; todos la tenemos pero pocos la buscan y encuentran. Si emprendes el camino y logras conocerte y vivir tu propia vida, vivirás para siempre.



### **Sutra 31: El camino de la ley**

Si determinas tu rumbo por la fuerza o con prisa, te pierdes el camino de la ley. (Budha).

La fuerza o la prisa están marcadas por el Ego. Siempre quiere salir con la suya; quiere dominar. Y al hacerlo, nos domina a nosotros. Si nos dejamos llevar por el Ego, entonces no podremos vivir en forma relajada, no podremos vivir existencialmente. El Ego ahoga nuestra capacidad de sentir, de ser conscientes, y si lo aceptamos y no luchamos contra él, no podremos vivir la belleza que la existencia nos tiene preparada. No podremos disfrutar ni de la belleza ni del amor ni de nada que signifique bendición en nuestra vida.

### **Sutra 32: Sin apresuramiento**

Tranquilamente considera qué está bien y qué está mal.

Aceptando todas las opiniones por igual, sin apresuramiento, sabiamente, observa la ley. (Budha).

No pienses, no juzgues, observa el devenir de tu vida y lo que la afecta. Se un testigo, aunque seas participante. No tomes causa ni partido. No adoptes prejuicios. La vida es lo que es y debes aceptarla. Luchar contra lo que te incomoda significaría que el Ego está triunfando, y si te dejas llevar perderás la consciencia de tu existencia.

### **Sutra 33: Amoroso y sin miedo**

Permanece en silencio, amoroso y sin miedo. (Budha).

El silencio es el alimento de la soledad, y es el que debes comer. La soledad es tu compañera, regocíjate con ella. No tengas miedo porque el miedo viene del Ego y se origina en una mala interpretación de la muerte. Debes ser solo y vivir tu vida silencioso, y lleno de amor. En la medida que el amor te colme, perderás el miedo porque anularás el Ego.

### **Sutra 34: Silencio**

El silencio no puede hacer de un necio un maestro. (Budha).

Aunque debes permanecer en silencio, no es el silencio el que te dará sabiduría sino la consciencia. El silencio solamente te permitirá observar mejor, ser un mejor testigo.

Pero no te dará conocimiento.

Sólo el advenimiento a niveles superiores de consciencia te hará un Maestro y enriquecerá tu vida.

### **Sutra 35: Grato ser libre**

Mira hacia adentro: como asciende y desciende. Que felicidad! Que grato ser libre! (Budha).

La libertad viene mediante la Meditación. Al meditar descienes a las profundidades de tu Yo, y desde ahí vuelves con un nivel más alto de consciencia.

Meditando te vas haciendo libre. Mientras más Medites, más grata será tu vida y más disfrutarás de tu libertad.

### **Sutra 36: El camino resplandeciente**

Todo surge y desaparece. Una vez comprendes esto, estás por encima de la pena. Es el camino del resplandor. (Budha).

Todo es cambio.

La vida es cambio. Todo surge, se desarrolla, y desaparece.

Todo tiene su propio camino, su propia manera de ser.

Por lo tanto, no te alteres ni preocupes porque lo que ahora te acongoja mañana te hará feliz; y lo que hoy te da felicidad mañana será tu fuente de tristeza.

Vive como un espectador, no como un participante.

### **Sutra 37: El camino de la luminosidad**

La existencia es tristeza. Compréndelo y ve más allá de la aflicción. Ese es el camino de la luminosidad. (Budha).

Al existir quieres tener. El apego nace del solo hecho de existir. Y el apego trae tristeza porque es pasajero. Toma las cosas, las personas, vive las circunstancias, pero no te apegues a ellas. Sólo disfrútalas. Simplemente vive.

### **Sutra 38: Palabras**

Controla tus palabras. (Budha).

La mente está llena de palabras, las más de las veces innecesarias. Acostúmbrate a pensar lo necesario y a hablar lo mínimo. Se concreto. Se telegráfico. Habla lo necesario, lo que tenga sentido. Recuerda siempre que las palabras tienen poder y que ese poder puede volverse en contra tuya.

### **Sutra 39: Pensamientos**

Controla tus pensamientos. (Budha).

Los pensamientos están en tu mente, y son un caos. Van y vienen sin ningún sentido. Inventas cosas o las interpretas y tus pensamientos vuelan solos. Tus pensamientos son tus carceleros. Piensa solamente cuando quieras hacerlo.

Aprende a conectarte y a desconectarte. La Meditación consiste en aprender a desconectarte y a dejar tu mente en vacío, sin pensamientos.

### **Sutra 40: Aturdido y distraído**

La muerte sorprende al hombre que aturdido y distraído por el mundo, sólo se preocupa de su rebaño y sus hijos. La muerte lo atrapa como una riada que arrasa una aldea dormida (Budha).

Vivimos rodeados de cosas pequeñas, de pequeños logros alimentados por el Ego. Generalmente no vivimos, sólo respiramos. Debemos vivir en alerta y preocupados por lo importante. Debemos conocer qué es lo que quiere nuestro Ser y hacia allá dirigirnos. Si no, cuando llegue la muerte y miremos hacia atrás, veremos la nada: nada hemos hecho en esta vida, y todo aquello que nos enorgulleció, no lo podemos llevar. No ha servido de nada el vivir.

### **Sutra 41: Atado para siempre**

Si eres feliz a expensas de la felicidad de otro, estás atado para siempre (Budha).

La felicidad a costa de otro no es felicidad, es posesión. Todo lo que poseas aquí, es a expensas de otro, y por lo tanto es una posesión manchada. Para ser feliz debes saber disfrutar, y el verdadero disfrute se da en la libertad y en la inseguridad, de uno mismo, no de otra persona. Desapégate, piensa y vive sólo en la acción, no en el resultado.

### **Sutra 42: Largo es el camino**

Y que largo es el camino para el viajero, errando a través de tantas vidas! Permítele descansar, no dejes que sufra, no lo dejes caer en el sufrimiento. (Budha).

Vives tantas vidas y todas al mismo tiempo... con seguridad debes estar cansado. Si vivir la propia cansa, imagina cómo cansará vivir las vidas ajenas. Descansa, que la felicidad nace en un corazón descansado.

### **Sutra 43: Siéntate. Descansa. Trabaja.**

Zazen significa estar sentado, sin hacer nada. (Budha).

Deja que estas tres palabras se sumerjan en tu corazón y permitan que sigas adelante. Estás detrás de un paraíso; lo encontrarás sentado, relajado, y trabajando en tu propio yo.



### **Sutra 44: Polvo en el camino**

Haz lo que tengas que hacer resueltamente, con todo tu corazón. El viajero que duda, únicamente levanta polvo en el camino. (Budha).

Sólo existe una manera de avanzar, y es con el corazón. Con la mente no puedes hacerlo porque son muchas, y es mucha carga.

Para avanzar es sin dudas, y la duda habita en la mente, no en el corazón. La duda te mantiene fragmentado; sólo el corazón te une.

### **Sutra 45: Sosegarte**

Si no puedes sosegar, qué podrás aprender jamás? Cómo llegarás a ser libre? (Budha).

Afronta tú solo tu vida y tu realidad, y hazlo en paz contigo mismo y con los demás, con tu pasado.

Debes buscar y lograr la paz si quieres caminar. El que pretende avanzar por caminos pedregosos, por precipicios, y lo hace inquieto, se desbarranca.

Lo pierde todo. Si no tienes paz, cómo esperas ser libre?

### **Sutra 46: El camino verdadero**

Observa lo que es. Observa lo que no es. Sigues el camino verdadero. (Budha).

Caminar por el camino de las interpretaciones y los decires es caminar por un camino falso, que te lleva adonde los otros quieren que llegues, no donde quieres ir tú.

Para seguir el camino correcto debes identificar la realidad tal cual es, no la que aparece tras cristales.

La realidad es lo que es, no lo que parece. Ese es el camino.

### **Sutra 47: Vivir arduamente**

Es dulce vivir arduamente y ser dueño de ti mismo. (Budha).  
Subirías al Everest en helicóptero? Sería más fácil pero no más placentero. La vida hay que vivirla, no mirarla. Y eso sólo lo hacen los que viven vidas propias, no vidas ajenas.

### **Sutra 48: la sabiduría es dulce**

La sabiduría es dulce y también la libertad. (Budha).  
No gastes tu tiempo en cosas que son innecesarias. Piensa en lo esencial, en lo intrínseca y no te inquietes por lo accidental.  
Ganas algo con gastar tu tiempo en pensar si hay o no Dios? Infierno? Cielo? El pensar en eso sólo te quita tu libertad, te empuja hacia la fe, y no te da nada a cambio. Se libre y piensa en lo de verdad necesario.

### **Sutra 49: Sé libre**

Sé un Maestro en todo lo que haces, lo que dices, lo que piensas  
Sé libre. (Budha).

Si haces, dices o piensas lo de otro, para qué sirves entonces?

Acaso viniste a este mundo para ser un esclavo? Un simple repetidor? Para eso ya se inventaron los loros. Tú eres único y especial, pero si solamente repites... dónde está esa unicidad?

Qué es lo especial en tí?

### **Sutra 50: Abandona tus pesares**

Oh esclavo del deseo, flota con la corriente. Pequeña araña, pégate a tu tela. O si no, abandona tus pesares en el camino.  
(Budha).

Puedes abandonarlo todo, riquezas, familia, amores, pero no puedes abandonar tus pesares, tus penas. Ya las llevas dentro de tí, forman parte de tí. Al final, tú eres tus penas. Te has preguntado para qué? Acaso te gusta sufrir? Viniste aquí a sufrir o a ser feliz? Así como te apegas a tus penas, por qué no te apegas a tu felicidad?

### **Sutra 51: Para no perturbar tu sosiego**

Para no perturbar tu sosiego, no rechaces lo que te dan, ni tiendas la mano para tomar lo que dan a otros. (Budha).

Crees que el mundo te debe algo, pero no te debe nada. Todo lo que has hecho lo has hecho por tí, no por los demás. Crees que te has matado por tus hijos, por la patria, por tu Dios, pero en realidad lo has hecho por tu Ego y por tu ignorancia. Nadie te pidió nada. Date cuenta de esto y no dejes que el no recibir aplausos ni agradecimientos te perturbe. Simplemente, todo está en la normalidad de la vida.

### **Sutra 52: Observa**

Aquieta tu mente. Reflexiona. Observa. (Budha).

Lee estos Sutras y reflexiona. Mil flores se abrirán a tu paso: libertad, dicha, verdad, sabiduría, inocencia, pureza. Verás que la primavera serás tú. Mira tu vida desde afuera, como observador, no como protagonista. Estate quieto, y sé testigo. Sólo testigo, sólo un testigo consciente, que todo lo demás te llegará por la acción del Universo.

### **Sutra 53: Sammasati, descubrir al Buda**

Todo lo significativo está contenido en una sola palabra:

Sammasati. (Budha).

Buda no es un Dios, ni pretende ser su hijo. Es sólo un hombre que anduvo un camino y nos legó el plano para que lo recorramos nosotros. No ha habido un solo Buda, han habido miles, muchos de ellos desconocidos para el mundo. Cualquiera que haya despertado merece ser llamado Buda. Cualquiera que haya descubierto su propia vida y la haya seguido, que haya renunciado a ser un obediente, que haya anulado a su Ego, en un elegido a ser un Buda. Pero nadie lo eligió: él se eligió a si mismo. Eso es Sammasati, es elegir, caminar, y llegar.







# **CUENTO BUDISTA SOBRE EL BIEN Y EL MAL**

## **La leyenda de Mahaduta**

### **Capítulo 1**

Un rico joyero invitó a un monje a viajar con él y tuvo la oportunidad de oír el Dharma.

Hace mucho tiempo, en la India, vivió un joyero muy rico, de nombre Pandú. Cierta día en que se dirigía en su carruaje hacia la ciudad de Varanasi, Pandú se regocijaba por la bonanza del tiempo, recién refrescado por una tormenta, y sobre todo por el dinero que iba a conseguir al día siguiente vendiendo las joyas en el mercado.

Mirando hacia adelante, Pandú observó un monje caminando lentamente por un lado de la carretera. El monje caminaba con pasos firmes y espalda erguida; había algo en él que irradiaba paz y fortaleza interior. Pandú pensó: “Si ese monje va a Varanasi, le pediré si quiere viajar conmigo. Parece un santo y yo he oído que la compañía de hombres santos siempre trae buena suerte”. Así que dio órdenes a su fortachón esclavo, llamado Mahaduta, de parar los caballos. —Venerable Maestro del Dharma —dijo Pandú, abriendo la puerta de su carruaje—. ¿Puedo ofrecerle transporte hasta Varanasi?

—Viajaré contigo —contestó el monje—, si comprendes que no puedo pagarte, pues no tengo posesiones materiales. Lo único que puedo ofrecerte es Dharma. —Acepto sus condiciones —dijo el joyero, que siempre pensaba como si estuviese negociando. Y así invitó al monje a entrar en su carruaje.

Durante el viaje, el monje, cuyo nombre era Narada, le habló del karma, que es la ley de causa y efecto.

—La gente crea sus propios destinos a través de sus acciones— dijo Narada—. Buenas acciones generan de un modo natural buena fortuna, mientras que quienes cometen maldades acaban pagando por ellas tarde o temprano.

Pandú se encontraba a gusto con su compañero.

Le gustaba oír cosas con sentido, pues él era un hombre muy práctico, y también tenía raíces buenas y profundas en el Dharma, ¡aunque esto último él no lo sabía!

## Capítulo 2

El joyero ordena a su esclavo volcar un carromato cargado de arroz, y el Maestro del Dharma se lo reprocha sin éxito.

-Pandú, el joyero, interrumpió ásperamente a Narada cuando su carruaje se paró en mitad de la carretera.

—¿Qué ocurre? —gritó irritado a su esclavo Mahaduta—. ¡No hay tiempo que perder! Varanasi estaba aún diez millas de distancia, y el sol se estaba poniendo por el Oeste.

—Es el carromato de un estúpido agricultor en medio de la carretera —vociferó el esclavo.

El monje y el joyero abrieron las puertas del carruaje y se asomaron para ver lo que ocurría. Un poco más adelante, y bloqueando la carretera, había un carromato cargado de sacos de arroz. La rueda derecha yacía averiada en una zanja. El agricultor estaba sentado en el suelo intentando reparar una pezonera rota.

—¡Yo no puedo esperar! ¡Mahaduta! —gritó Pandú—. ¡Aparta su carromato!

El campesino se levantó de un salto para protestar y Narada se volvió hacia Pandú para pedirle que pensase otro modo de resolver la situación.

Pero antes de que nadie pudiese decir una palabra, el fortachón Mahaduta ya había saltado de su asiento, y arremetiendo contra el carromato del agricultor, lo empujó dentro de la zanja. Varios sacos de arroz cayeron en el barro. El agricultor se fue corriendo y chillando hacia Mahaduta, pero se frenó al darse cuenta de que el esclavo le doblaba en tamaño y fuerza. Sonriendo maliciosamente, Mahaduta levantó su puño; estaba claro que habría disfrutado dando una paliza al campesino si su amo no tuviese tanta prisa. Al mismo tiempo que el esclavo volvía a su asiento y retomaba las riendas del carruaje, el monje se bajó a la carretera, y dirigiéndose a Pandú le dijo:

—Estoy descansado y en deuda contigo por haberme llevado durante una hora, y qué mejor modo de saldar esta deuda que ayudando a este desafortunado agricultor al que tú has maltratado. Al hacerle daño, puedes dar por seguro que un daño similar te ocurrirá a ti. Así que, tal vez, si le ayudo puedo hacer que tu deuda con él no sea tan grave. Puesto que además el agricultor fue un familiar tuyo en una vida previa, tu karma y el suyo están atados de una manera mucho más fuerte de lo normal.

El joyero estaba sorprendido. No estaba acostumbrado a que lo regañaran, ni siquiera con la amabilidad con que el monje lo había hecho. Pero lo que más le molestó fue la idea de que él, Pandú, un joyero con grandes riquezas, pudiese estar de algún modo relacionado con un agricultor del arroz. —¡Eso es imposible! — replicó a Narada.

Narada esbozó una sonrisa y dijo:

—A veces la gente más inteligente no alcanza a reconocer las verdades más básicas de la vida. Pero yo intentaré protegerte contra el daño que te has hecho a ti mismo.

Molesto por estas palabras, Pandú hizo una señal vehemente con su mano para que el esclavo pusiese el carruaje en marcha. 50

### Capítulo 3

Al oír el Dharma, el agricultor comprendió la ley de causa y efecto.

Devala, el agricultor, ya se había sentado de nuevo en el suelo, a un lado de la carretera, intentando reparar de nuevo la rueda. Narada lo saludó inclinando su cabeza y empezó a empujar el carromato fuera de la zanja. Devala se levantó de un salto para ayudarlo, pero se dio cuenta de que el monje tenía mucha más fuerza de lo que se podía esperar de una persona de complexión tan ligera. El carromato estaba de nuevo en la carretera incluso antes de que Devala la hubo cruzado. “Este monje debe ser un santo”, pensó Devala en silencio. “Dioses y espíritus, invisibles protectores del Dharma, deben ayudarlo. Tal vez él pueda explicarme por qué hoy mi suerte ha dado un giro a peor”.

Los dos hombres cargaron los sacos de arroz que Mahaduta había tirado en la zanja, y entonces, al mismo tiempo que Devala se sentaba de nuevo a arreglar la rueda, preguntó: —Venerable Maestro del Dharma, ¿puede explicarme por qué he tenido que sufrir semejante injusticia por parte de ese rico tan arrogante a quien nunca había visto antes? ¿Es esto razonable?

Narada contestó: —Lo que has sufrido hoy no es realmente una injusticia. Has recibido el pago exacto por el daño que tú causaste al joyero en una vida previa.

El agricultor dijo asintiendo:

—He oído a gente decir este tipo de cosas antes, pero nunca he sabido si creerlas o no.

—No es algo muy difícil de creer— dijo el monje—. Nos convertimos en lo que hacemos.



Si haces buenas cosas, serás Buena persona de un modo natural, y cosas buenas le ocurrían naturalmente. Lo mismo sucede con las maldades. Actos malvados crean malas personalidades y vidas desafortunadas. Todas las cosas que has pensado, dicho y hecho crean la clase de persona que eres ahora, y también contienen las semillas de lo que serás en el futuro. Esta es la ley de causa y efecto, la ley del karma. —Tal vez sea así— dijo Devala—, pero yo no soy una mala persona, y ¡mira lo que me ha ocurrido hoy!

Narada le preguntó:

—Sin embargo, ¿no es cierto que tú habrías hecho lo mismo al joyero si él hubiese sido el que bloquease la carretera y tú el que llevase un conductor tan bravucón?

Las palabras del monje hicieron que Devala enmudeciese. Se dio cuenta de que hasta el momento en que Narada apareció para ayudarlo, su mente había estado llena de pensamientos de venganza. Exactamente lo que Narada había dicho es lo que él había estado pensando: “Ojalá hubiese sido él quien volcase el carruaje del joyero para después poder reanudar el viaje con orgullo mientras el ricachón se quedaba revolcado en el lodo”.

—Sí, Maestro del Dharma —admitió—. Es verdad.

Los dos hombres permanecieron en silencio hasta que la pezonera estaba lista y la rueda montada de nuevo en el carromato. El campesino seguía cavilando en las palabras del monje. Aunque Devala no había ido nunca a la escuela, él era un hombre muy pensativo y siempre intentaba descubrir el porqué de las cosas y las razones detrás de los sucesos.

De repente dijo:

—¡Pero esto es terrible! Ahora que el joyero me ha hecho daño, yo tendré que hacerle algo malo a él. Entonces él me lo devolverá, y yo volveré a herirle. ¡Y esto nunca acabará!

—No, no tiene por qué ser así —dijo Narada—. La gente tiene el poder de hacer cosas buenas y cosas malas. Encuentra un modo de pagar a este joyero tan orgulloso con ayuda en lugar de pagarle con daño.

Entonces el ciclo se romperá.

Devala asintió dudosamente a la vez que subía a su carromato. Creía lo que el monje le había dicho, pero no veía como iba a tener la oportunidad de seguir sus consejos.

¿Cómo iba a ser posible que él, un pobre campesino, pudiese ayudar a un hombre tan rico? Invitó a Narada a sentarse junto a él y tomó las riendas del caballo.

El caballo apenas había empezado a caminar cuando se paró de repente.

—¡Una serpiente en la carretera! —gritó Devala—. Pero Narada, mirando más atentamente, vio que no era una serpiente, sino una bolsa. Bajó del carro y la recogió. Era muy pesada pues estaba llena de oro.

—La reconozco. Pertenece a Pandú, el joyero —dijo el monje—. La llevaba entre sus piernas en el carruaje. Debe habersele caído al abrir la puerta para intentar a verte.

¿No te dije que su destino estaba unido al tuyo?

Dándole la bolsa a Devala le dijo:

—Aquí tienes la oportunidad de cortar las ataduras de violencia y venganza que te atan al joyero.

Cuando lleguemos a Varanasi, vete a la posada donde se hospeda y devuélvele el dinero.

Él pedirá perdón por lo que te hizo, pero tú dile que no guardas ningún rencor y que le desees lo mejor. Y escucha atentamente, vosotros dos sois muy parecidos, y ambos prosperaréis o fracasaréis juntos dependiendo de vuestras acciones.

## Capítulo 4

Golpeado cruelmente y sin razón, el esclavo escapa enfadado.

Devala obró según las instrucciones del monje. No tenía ningún deseo de quedarse con el dinero. Sólo deseaba pagar su deuda kármica con el joyero. Al anochecer, cuando llegaron a Varanasi, fue a la posada donde los hombres ricos solían hospedarse y pidió ver a Pandú.

—¿Y quién debo decir que quiere verlo? —dijo el posadero mirando con desdén la vestimenta del agricultor.

—Dígale que un amigo ha venido a verlo —contestó Devala. En unos minutos, Pandú entró en la habitación donde Devala estaba esperando. Cuando Pandú vio al campesino ofrecerle su bolsa, se quedó sin habla, lleno de sorpresa, vergüenza, y también alivio. Pero al momento que se reaccionó, salió corriendo de la habitación gritando:

—Parad, parad de golpearle.

Devala había oído quejidos provenientes de una habitación contigua. Pensaba que habría alguien agonizando de fiebre. Al poco, un hombre alto y corpulento entró con su espalda desnuda cubierta de sangre, y amoratada como consecuencia de los golpes recibidos. Era Mahaduta, el esclavo del joyero. Un oficial de policía lo seguía con un látigo en una mano y un palo en la otra.

Al ver a Devala, Mahaduta se sorprendió y dijo:

—Mi amable amo pensó que le había robado la bolsa. Hizo que me golpearan para que confesase. Este es mi castigo por hacerte daño siguiendo sus órdenes.

Y a trompicones y sin dirigir palabra a su amo, salió fuera y se perdió en la noche. Pandú lo vio irse, pensando que debía decir algo. Pero era demasiado orgulloso para pedir el perdón de un esclavo, especialmente delante de otra gente.

## Capítulo 5

El agricultor pagó de vuelta las malas acciones del joyero y el malentendido se solucionó.

El joyero no había tenido la oportunidad de saludar a Devala, ni de coger su bolsa. Justo cuando iba a hablar, un hombre corpulento vestido con ricas sedas entró en la habitación gritando:

—Pandú, me contaron lo que ha pasado. La rueda de la fortuna gira y gira, ¿no es así? Hace diez minutos parecía que ambos estábamos arruinados y ahora todo vuelve a estar bien. Venga, toma la bolsa, por lo que más quieras, y dale las gracias a este buen hombre.

Pandú tomó la bolsa e inclinó su cabeza ligeramente hacia el agricultor:

—Yo me porté mal contigo y como pago tú me has ayudado. No se cómo podré pagarte por lo que has hecho.

—¿Cómo? ¡Dale una recompensa, Pandú! —el hombre gordo chilló—. ¡Recompénsalo!

Inclinándose hacia Pandú, Devala dijo:

—Te he perdonado y no necesito ninguna recompensa.

Si no hubieses ordenado a tu esclavo volcar mi carro, posiblemente nunca habría tenido la oportunidad de conocer al Venerable Narada, ni de oír sus enseñanzas, las cuales me han beneficiado más que cualquier cantidad de dinero.

He tomado la resolución de nunca volver a dañar a otro ser vivo, ya que no quiero que me vuelvan a suceder calamidades como consecuencia de ello.

Esta resolución ha hecho que me sienta seguro y en control de mi vida de una manera que nunca antes había sentido.



—¡Narada! —dijo Pandú—. ¡Así que él te ha enseñado! Él me instruyó a mí también pero me temo que no escuché muy bien... Toma esto, buen hombre—. Y dio a Devala varias piezas de oro de su bolsa. —Y dime, ¿sabes dónde se hospeda el Venerable Maestro del Dharma en Varanasi? —Sí, lo acabo de dejar en el monasterio que hay junto a la entrada Oeste de la ciudad —Devala contestó—. De hecho, él me dijo que era posible que tú quisieses verlo. Me pidió que te dijese que puedes visitarlo mañana por la tarde.

Pandú se inclinó de nuevo, esta vez con mayor dignidad y reverencia.

—Ahora sí que tengo una verdadera deuda contigo —dijo Pandú—. Y también creo en algo que Narada me dijo. Él dijo que tú y yo fuimos parientes en vidas previas y que nuestros destinos discurren juntos. Parece que hasta hemos encontrado al mismo maestro

## **Capítulo 6**

La buena fortuna llega al agricultor como recompensa por su buena acción.

El hombre gordo había estado escuchando impacientemente.

—Sí, sí, toda esta cháchara filosófica está muy bien —dijo alzando la voz—, ¡pero ahora hablemos de negocios!

Y girándose hacia Devala continuó:

—Deja que me presente, soy Mallika el banquero, amigo de Pandú. Tengo un contrato con el secretario del rey para proveer el mejor arroz para su cocina, pero hace tres días, mi competidor, deseando mi fracaso frente al rey, compró todo el arroz en Varanasi. Si no hago la entrega mañana estaré arruinado. Pero ahora, amigo mío, tú estás aquí, ¡y eso es lo que importa!

¿Es tu arroz de primera calidad? ¿Fue dañado por el idiota de Mahaduta? ¿Cuánto arroz tienes? ¿Tienes un acuerdo para venderlo? ¡Habla!

Sonriendo ante la impaciencia del banquero, Devala contestó:—He traído mil quinientas libras de arroz de primera calidad.

Sólo uno de los sacos se mojó un poco en el barro. No tengo nada apalabrado y tenía previsto llevarlo al mercado mañana por la mañana.

—¡Espléndido! ¡Espléndido! ¿Al mercado dices? —Mallika exclamó frotándose las manos—. Supongo que aceptarás el triple de lo que obtendrías en el mercado, ¿no?

—Lo aceptaré —respondió Devala.

—Claro que sí —dijo el banquero.

Llamó a sus sirvientes e hizo que descargaran el carro de Devala inmediatamente, y se dispuso a pagarle generosamente. Al mismo tiempo que contaba y ponía las monedas de oro en las manos de Devala, le dijo a Pandú: —Un hombre nunca sabe de dónde vendrá la ayuda cuando la necesita.

Nunca pierdas la esperanza, pues la vida es un maravilloso misterio, ¿no?... Y esto completa el pago.

—¡No lo malgastes en el juego! —dijo Mallika a Devala—.

Mientras se retiraba riéndose para continuar con su cena. Devala no tenía intención de gastárselo en juegos o apuestas. Él ya había tomado la resolución de ir al monasterio donde el Venerable Narada vivía y ofrecer la mitad de su beneficio a la Triple Joya. El resto se lo llevó a su casa y lo gastó con cuidado a medida que lo necesitaba. A partir de ese día vivió prósperamente. Debido a su honestidad y sabiduría la gente de su pueblo llegó a considerarlo como su líder.

## Capítulo 7

Estamos estrechamente relacionados con el resto de seres vivos.

Al día siguiente por la tarde, Pandú fue al monasterio junto a la entrada Oeste de la ciudad. Narada lo recibió en la sala de huéspedes. Después de haber oído al joyero contar lo acontecido en la posada, el monje le dijo:

—Todavía tienes muchas dudas y preferiría no darte la explicación completa de lo que pides, pues no la aceptarías. Tu fe no es tan completa como la del agricultor Devala, así que aún tendrás que pasar más pruebas antes de poder convertirte en un verdadero discípulo de Buda.

—Venerable Maestro del Dharma —dijo Pandú humildemente—. Le imploro que me lo explique, pues así podré seguir mejor sus sabios consejos.

—Muy bien —dijo el monje—. Recuerda lo que te voy a decir y reflexiona bien sobre ello. En el futuro podrás llegar a comprenderlo. Te he explicado ya como todos y cada uno de nosotros crea su propio destino en función de lo que hace. Tu amigo rico, Mallika, por ejemplo, tiene muchas bendiciones, aunque muy poca sabiduría. Cree que la rueda de la fortuna, como él la llama, da vueltas y vueltas misteriosamente. Pero no hay misterio alguno. Su prosperidad y felicidad no tienen nada que ver con ninguna fuerza fuera de sus acciones, palabras y pensamientos. Vida tras vida él es rico y feliz simplemente porque vida tras vida él ha sido amable y generoso. Yo no creo que él hubiese tratado a ningún esclavo del modo en que tú trataste a Mahaduta.

—Es cierto —dijo Pandú—. Intentó frenarme. Pero yo estaba furioso y no lo escuché.

—Sí —dijo Narada asintiendo—. Y no pienses que estás libre de la deuda contraída con Mahaduta por haber hecho que lo apaleasen de un modo tan cruel y sin razón. No pienses que tú estás solo en este mundo, o que tus acciones no tienen consecuencias. Recuerda que tarde o temprano cada una de tus acciones, ya sean buenas o malas, grandes o pequeñas, te será devuelta del mismo modo y en la cantidad exacta. De ahí el dicho: “Planta legumbres y cosechará legumbres; planta melones y cosechará melones”. La bondad produce cosas buenas, mientras que la maldad trae consigo cosas malas. Trata a todas las criaturas vivas del mismo modo que a ti te gustaría ser tratado. Es verdad que tú no eres distinto del resto. Estás hecho de la misma sustancia básica que el resto de seres vivos; por eso, en cada una de tus acciones y pensamientos, estás relacionado con el resto de seres vivos de un modo incluso más íntimo que la relación que existe entre los órganos de tu cuerpo.

—Si realmente puedes comprender esto en tu corazón —continuó Narada—, ya no tendrás más deseos de causar daño a otros seres vivos, porque comprenderás que ellos son iguales a tí. Sentirás sus sufrimientos como los tuyos propios, y siempre intentarás ayudarlos. Deja que este verso te sirva de guía:

Aquel que causa daño a otros se daña a sí mismo;  
Aquel que ayuda a otros se ayuda a sí mismo aún más.  
Para encontrar el Camino puro, el Sendero de Luz,  
Abandona la falsedad de que tienes un ego.  
Pandú se levantó y se postró tres veces ante el Maestro del Dharma, algo que nunca antes había hecho con nadie.

Entonces dijo:

—No olvidaré tus palabras, Maestro del Dharma



Voy a establecer un monasterio en mi ciudad natal Kaushambi, para que la gente de allí tenga la oportunidad de escuchar este Dharma tan maravilloso. Sólo espero que el Maestro del Dharma, con su compasión, me ayude a completar este voto que ahora hago.

## **Capítulo 8**

Aunque Pandu estableció el monasterio, él no puso las enseñanzas en práctica.

Los años pasaron y Pandú, el joyero, prosperó. Tomó refugio con Narada y se convirtió en su discípulo, y fue uno de los que dio más donaciones y ofreció protección al monasterio de Kaushambi, que él mismo había ayudado a que Narada fundase. Siempre que podía poner aparte sus negocios, iba a escuchar las lecturas y explicaciones de los Sutas que daba el monje Panthaka, abad del monasterio y discípulo veterano de Narada.

Pandú siempre estaba dispuesto a recibir las instrucciones de Narada cuando éste visitaba la ciudad, pero luego nunca ponía las enseñanzas que oía en práctica. Él pensaba que la cultivación era cosa de monjes, y sus negocios lo mantenían demasiado ocupado.

## **Capítulo 9**

La corona le trae la desgracia a Pandu, y él no puede escapar de su retribución.

Un día, transcurridos seis o siete años desde su primer encuentro con el Venerable Narada en el camino hacia Varanasi, el taller de Pandú recibió un encargo muy especial. El rey del país vecino, al otro lado de las montañas, deseaba una nueva corona real. Él había oído hablar de la gran calidad de los productos de joyería de Pandú.

La corona tenía que ser de oro con incrustaciones de las mejores piedras preciosas de toda la India.

Los reyes de la India siempre habían tenido debilidad por las piedras preciosas y Pandú había soñado a menudo con convertirse en el joyero oficial de una casa real, pues entonces él tendría asegurada no sólo prosperidad sino también grandes riquezas.

Ahora su oportunidad había llegado.

Pandú dio órdenes de comprar los mejores zafiros, rubíes y diamantes que se pudiesen encontrar. Invirtió la mayor parte de su patrimonio en ellos.

Diseñó y trabajó en la corona él mismo. Después, usando una escolta numerosa de hombres armados para protegerse de los ladrones de las montañas, se dispuso a viajar al país vecino.

Todo estaba bien hasta que llegaron a un estrecho sendero cerca de la cima de la montaña.

Allí un grupo de fieros ladrones descendieron con estrépito sobre la caravana. Aunque la escolta de Pandú era mayor en número, los caballos asustados y el sendero tan estrecho dificultaron la defensa.

En cuestión de minutos, los hombres de Pandú habían sido desarmados.

Dos hombres sucios y sin afeitar abrieron la puerta del carruaje del joyero, lo sacaron fuera y después de tirarlo al suelo empezaron a golpearlo.

Pandú aguantó los golpes, pensando sólo en la bolsa escondida bajo sus ropas, apretándola contra su pecho. En la bolsa estaba la corona y una colección de piedras preciosas con las que él había planeado tentar a la hija del rey y a la reina.



## Capítulo 10

El jefe de los bandidos demanda el pago de la deuda.

—¡Parad un momento! — se oyó gritar—. Era una voz que Pandú había oído antes, aunque al principio no podía recordar de quién era. —¡Parad de golpearle he dicho! Pandú abrió sus ojos. Allí delante de él y vestido con pieles de animales y un pañuelo rojo en su cabeza estaba Mahaduta, el esclavo que él había hecho apalearse unos años antes. Pandú había oído que entre los ladrones de las montañas, el jefe más importante era un antiguo esclavo de Kaushambi. Lo que nunca se le había ocurrido era pensar que fuese su propio esclavo.

—Comprobad que es lo que tiene en su mano derecha — Mahaduta ordenó con firmeza—. Uno de los hombres que le había estado golpeando puso una rodilla en el estómago de Pandú y la otra sobre el brazo separado de su cuerpo, y luego tomó sin mayores problemas la bolsa del joyero.

—Yo guardaré eso. Yo ya he pagado por ello —dijo Mahaduta—. Tomó la bolsa y la guardó bajo su ropa. —¿No? Amo —preguntó a Pandú en un tono cínico y lleno de amargura.

—¿Lo matamos entonces? —inquirió uno de los ladrones a su jefe.

Mahaduta miró a Pandú, pero en lugar de enfado o miedo, algo que podía haber aumentado su odio, él sólo vio tristeza y resignación en los ojos de su víctima.

Él no sabía que en ese momento Pandú se estaba acordando de las palabras del Venerable Narada, tan claras como si las hubiese oído ayer:



“No pienses que estás libre de la deuda que debes a Mahaduta por haber hecho que lo apaleasen de un modo tan cruel y sin razón. No pienses que tú estás solo en este mundo, o que tus acciones no tienen consecuencias... Si realmente puedes comprender esto en tu corazón, ya no tendrás más deseos de causar daño a otros seres vivos, porque comprenderás que ellos son igual que tú. Sentirás sus sufrimientos como los tuyos propios”. Pandú suspiró. De repente se dio cuenta que nunca había aceptado las instrucciones de su maestro. Nunca había creído realmente que eran para él, sino para que se las aplicaran a otros. Iba a morir ahora, de un modo violento y antes de su hora, sin la oportunidad de despedirse de su familia. Él había sido el causante de todo, ocurría por su propia culpa.

Ni siquiera una vez se le había pasado por la cabeza el pensar en la suerte de su esclavo Mahaduta. Los sufrimientos que debía haber pasado en las montañas durante los helados días de invierno; la senda del mal que había tomado, llena de desesperación y peligro, en la que Pandú había empujado a Mahaduta. Todas esas consideraciones nunca habían cruzado en su mente. Pero ahora había llegado el momento de pagar. Se aclaró la garganta y habló humildemente a Mahaduta: —Es verdad, tú ya has pagado.

Giró su cabeza y se quedó esperando el siguiente golpe. Para su sorpresa, Mahaduta dijo a sus hombres: —Dejadlo ahí en el suelo. Su carruaje tiene un compartimento secreto bajo el asiento del conductor. Abridlo y encontraréis un cofre lleno de monedas de oro. Las dividiremos en partes iguales. Hoy es un gran día para todos nosotros. Los bandidos saltaron al carruaje con gran excitación. Pero Mahaduta no sentía ningún tipo de alegría al llevar a cabo su venganza.

Había pasado muchas mañanas heladas deseando que llegase este momento. Y ahora que por fin había llegado, sentía pesadez y remordimiento, como si estuviese maltratando a un miembro de su propia familia. Se dirigió a sus hombres diciéndoles que parasen de golpear a los hombres de Pandú.

—No matéis a ninguno; preocupaos sólo de coger todo lo que podáis.

El cofre lleno de oro les sirvió de distracción. Estaba escondido en el sitio exacto donde Mahaduta lo había puesto muchas veces en años pasados. El jefe de los ladrones dejó que Pandú y sus hombres abandonasen las montañas y volviesen a Kaushambi. Esa noche, cuando sus cómplices estaban contando el oro y riéndose, Mahaduta escondió la bolsa que había cogido a Pandú en una grieta de su cueva. No volvió a tocarla en mucho tiempo.

## **Capítulo 11**

Pagó su deuda kármica pacíficamente obtuvo la felicidad verdadera.

Después del robo, Pandu ya no era un hombre rico. Había perdido la mayoría de su capital, y sin capital un joyero puede hacer poco. Pero él no culpó a nadie por su pérdida, sino a sí mismo.

—Cuando era joven me porté mal con otras personas —dijo a su familia—. Lo que me ha ocurrido ahora es simplemente el pago por mi dureza y arrogancia.

Arrepentirse y cultivar según las enseñanzas de Buda le llegó ahora de un modo natural, y adoptó la costumbre de recitar el nombre de Buda siempre que su mente no estaba ocupada en negocios o hablando.

Gradualmente se dio cuenta que en el fondo de su corazón ahora era más feliz que cuando era rico. Lo único que resentía era que ya no podía hacer ofrendas al monasterio para apoyar el Dharma o ayudar a la gente pobre de la ciudad, algo que antes nunca había pensado mucho en hacer.

## **Capítulo 12**

Los ladrones se rebelan y golpean a su jefe llevándolo al borde de la muerte.

Varios años pasaron. Un día, Panthaka, abad del monasterio en Kaushambi, fue atacado por la banda de Mahaduta mientras caminaba solo en un peregrinaje a través de las montañas. Panthaka no llevaba dinero y Mahaduta le dio un par de golpes y lo dejó seguir. Panthaka no caminó más ese día.

A la mañana siguiente, al poco de empezar a caminar, oyó gritos de lucha junto a la carretera. Un hombre chillaba de dolor. Panthaka se apresuró con la esperanza de disuadir a los bandidos para que dejaran de golpear al viajero. Pero en lugar de un inocente viajero, era el propio Mahaduta quien era atacado. Estaba rodeado por una docena de sus propios hombres como un león acorralado por perros de caza. Con su palo golpeó a varios de los ladrones pero al final sucumbió. Fue golpeado con su propio palo hasta que se quedó inmóvil en el suelo.

Panthaka se quedó escondido hasta que los bandidos se fueron. Entonces se acercó a Mahaduta y vio que le quedaba poca vida. Panthaka bajó a un riachuelo que discurría entre las rocas no lejos de allí. Llenó su cuenco con agua fresca y lo llevó al hombre moribundo.

Mahaduta bebió y abrió sus ojos lentamente. Chilló de dolor:  
—¿Dónde están esos bandidos a los que yo he llevado a la victoria tantas veces? Habrían sido ahorcados hace tiempo si no hubiese sido por mí.

### Capítulo 13

El Maestro del Dharma fue al rescate y aconsejó al jefe de los bandidos que se arrepintiese de sus ofensas.

—Cálmate —dijo Panthaka—. No pienses en tus camaradas ni en las fechorías que habéis hecho juntos, piensa en tu destino. Ahora bebe un poco de agua, y déjame que te vende las heridas. Tal vez tu vida se pueda salvar.

Mahaduta miró atentamente a Panthaka por primera vez.

—¡Tu eres el monje a quien yo apaleé ayer mismo! Y ahora vienes a salvarme la vida. Haces que me avergüence.

Bebió un poco más de agua y miró alrededor suyo.

—Y los otros han escapado. ¡Perros desagradecidos! Yo fui quien les enseñé a pelear y ahora se vuelven contra mí.

—Tú les enseñaste a pelear —dijo Panthaka, —y te pagan peleando. Si les hubieses enseñado amabilidad, te hubiesen pagado con amabilidad. Has recibido la cosecha que tú sembraste.

—Lo que dices es verdad. Muchas veces temí que se volverían contra mí... ¡Ay! ¡Ay! —se quejó cuando Panthaka intentó levantarlo por el hombro.

—No creo que puedas salvar mi vida, pero dime, si puedes, cómo me puedo salvar del sufrimiento de los infiernos, que me merezco como pago por una vida llena de maldad. Últimamente he sentido como si mi final estuviese cerca, y la angustia de lo que viene después me pesaba como si llevase una gran piedra oprimiéndome el pecho; a veces casi no podía ni respirar.



—Arrepiéntete sinceramente de tus ofensas y refórmate —  
Panthaka le dijo—. Arranca de raíz la codicia y el odio de tu  
corazón y, en su lugar, llénalo de pensamientos de amor hacia  
todos los seres vivos.

—Pero yo desconozco esos buenos sentimientos —dijo  
Mahaduta—. Mi vida ha sido una historia llena de maldades,  
sin nada bueno. ¡Voy a ir directo a los infiernos sin tener la  
oportunidad de ir por el Camino noble que tú has caminado,  
Maestro del Dharma!

## **Capítulo 14**

Un pensamiento egoísta rompió el hilo de la araña.

—No desesperes —contestó Panthaka—. Y no infravalores el  
poder del arrepentimiento y la reforma. Recuerda que un  
único pensamiento sincero de arrepentimiento puede borrar  
diez mil eones llenos de maldades.

Por ejemplo, ¿has oído hablar del gran ladrón Kandata, que  
murió sin arrepentirse y cayó a los Infiernos Ininterrumpidos?

Después de haber sufrido allí durante varios eones, el Buda  
Sakyamuni apareció en el mundo y obtuvo la iluminación  
bajo el árbol de Bodhi. Los rayos de luz que en ese momento  
salieron de entre sus cejas penetraron en los infiernos e

inspiraron a los seres que allí sufrían a tener esperanza y a  
buscar una nueva vida. Mirando hacia arriba, Kandata vio al

Buda meditando bajo el árbol de Bodhi y exclamó:

—¡Sálvame, sálvame, Tú, Honrado por el Mundo! Yo estoy  
sufriendo aquí por todas las maldades que he cometido, ¡y no  
puedo salir! ¡Ayúdame a andar el Camino que tú has

caminado, Honrado por el Mundo!

Buda miró hacia abajo y vio a Kandata.

—Te guiaré en tu liberación —dijo al ladrón—, pero debe ser mediante el uso de tu propio buen karma. ¿Qué cosas buenas hiciste, Kandata, cuando estabas en el mundo de los hombres?

Kandata permaneció en silencio, pues había sido un hombre muy cruel.

Pero el Honrado por el Mundo, con su ojo de Buda, miró en el pasado de Kandata y vio que una vez, cuando iba caminando por un sendero en el bosque, evitó pisar una araña y pensó:

“La araña no ha herido a nadie, ¿por qué habría de aplastarla?” Al ver esto, el Buda envió una araña para que tejiese un hilo muy fino que bajase a los Infiernos Ininterrumpidos.

—Sujétate al hilo —dijo la araña—. ¡Y date prisa en subir! Kandata se apresuró a coger el hilo y empezó a subir. El hilo aguantaba bien. Subía rápido, cada vez más alto. De repente notó que el hilo temblaba, como si un nuevo peso hubiese sido añadido. Kandata miró hacia abajo y vio que otros seres de los infiernos habían empezado a trepar también por el hilo.

El hilo se estiraba cada vez más, pero sin romperse. Más y más seres del infierno se aferraban al hilo. Kandata ya no miraba a Buda, en su lugar, lleno de miedo, miraba a los otros seres del infierno que subían por debajo de él. Paró de subir. “¿Cómo puede este hilo soportar el peso de todos?”, pensó.

—¡El hilo es mío! —gritó hacia abajo—. ¡Soltadlo!  
¡Soltadlo! ¡Es mío!

Inmediatamente el hilo se rompió y Kandata y el resto cayeron otra vez a los infiernos.

## Capítulo 15

Tras arrepentirse sinceramente, Mahaduta murió en paz.

—El arrepentimiento de Kandata no fue sincero —dijo Panthaka a Mahaduta—. No se reformó. El hilo de araña hubiese aguantado, porque un pensamiento generoso tiene la fuerza suficiente para salvar la vida a miles. Pero Kandata rompió el hilo. Él todavía se aferraba a la ilusión de su ego, y sus malos hábitos eran muy fuertes. No estaba dispuesto a ayudar a nadie más. Incluso el Honrado por el Mundo no lo pudo salvar.

—Déjame pensar a ver si puedo encontrar un hilo que me ayude a mí —dijo Mahaduta llorando—. Si hay algo bueno que pueda hacer, no me lo guardaré para mí.

Los dos hombres permanecieron en silencio durante un rato. Mientras, Panthaka lavó las heridas de Mahaduta. El jefe de los ladrones respiraba ahora más tranquilo. Al final dijo:

—Hay una cosa buena que hice una vez, si se puede llamar bueno a parar de hacer algo malo.

—Sí que se puede —dijo Panthaka.

—Sí, hay una cosa buena que todavía puedo hacer. ¿Conoces por casualidad a Pandú, el rico joyero de Kaushambi?

—Soy de Kaushambi y lo conozco bien —dijo Panthaka—.

Aunque él ya no es rico.

—¿No? Siento oír eso. ¡Qué raro! Debería estar contento, pues él fue quien me enseñó a ser rudo y a maltratar a la gente.

Cuando era un esclavo joven, él me envió a aprender a pelear con un luchador, para así poder ser su guardaespaldas. Siempre que abusaba de alguien, él me recompensaba. Su corazón era duro como una roca. Una vez hizo que me apalearan, y fue entonces cuando escapé a las montañas.

Pero me han dicho que ha cambiado, y que ahora se le conoce en todos los sitios por su amabilidad y benevolencia. Es algo difícil de imaginar. ¿Es eso cierto Maestro de Dharma?

—Sí, es cierto —dijo Panthaka—. El poder del arrepentimiento sincero es realmente inconcebible, y nunca deja de sorprenderme.

—Muchas veces planeé vengarme de ese hombre —Mahaduta continuó—. Lo iba a torturar del mismo modo que él me torturó a mí.

Cuando finalmente cayó en mis manos, al ver su cara, yaciendo indefenso en la carretera, apretando sus joyas contra su pecho, resignado a morir, no lo pude hacer, Maestro de Dharma. Sentí como si fuese a torturar a mi propio hermano.

—Todos los hombres son hermanos —dijo Panthaka—. Cada hombre ha sido tu padre en una vida pasada y cada mujer tu madre. Y con este hombre, tu tienes afinidades especialmente fuertes, para bien y para mal.

Mahaduta asintió:

—Debe ser así. Ese día lo despojé de sus joyas y su oro pero dejé que él y sus hombres se fueran.

El oro se lo di a mis secuaces para que no protestasen por dejarlos escapar vivos. Pero sus joyas todavía las tengo escondidas en una grieta en mi cueva. Por alguna razón no he podido deshacerme de ellas.

No era sólo cuestión de que una corona como esa es difícil de vender. Sentí que tenía que guardarla para algo. No sabía para qué. Ahora me alegro de haberlo hecho. Mahaduta paró un momento y se giró hacia Panthaka:

—Concédame un último favor, Maestro del Dharma.

Mi cueva está tras un cedro muy alto que hay junto al riachuelo media milla por encima de nosotros.



Podrá ver la parte más alta del cedro desde el camino. La corona de Pandú y sus joyas están en una ranura vertical justo a la izquierda de la entrada. En la ranura, vaya recto y después hacia arriba y a la derecha. ¿Puede recordarlo?

—Sí —contestó Panthaka.

Mahaduta continuó:

—Pero no vaya solo. Dígale a Pandú que reclute treinta hombres armados. Mis hombres son pocos y sin mí carecen de coraje. Pandú podría vencerlos fácilmente. Dígale a Pandú que lo siento, y que deseo que recupere todas sus riquezas de nuevo.

Deseo para todos los hombres riqueza y felicidad, toda la riqueza y felicidad que les he robado. Si vivo, o en mi próxima vida, hago el voto de ser como Usted, Venerable Maestro del Dharma, y servir de ayuda a los hombres atrapados en la red de sufrimiento que ellos mismos han creado con sus estúpidas acciones.

Exhausto, Mahaduta se reclinó. Ya no sentía ningún dolor en sus heridas, pero su vida se extinguía. De repente, una gran sonrisa apareció en su cara. Levantó su mano apuntando hacia arriba y exclamó:

—¡Mire! El Buda está allí en su asiento, a punto de entrar en el Nirvana. Sus discípulos, los grandes Arhates, están junto a Él  
¡Mire! ¡Me está sonriendo!

La cara de Mahaduta brillaba de felicidad.

—¡Qué bendición más maravillosa que Él viniese al mundo!

—Sí, fue una bendición— dijo Panthaka—. Apareció en el mundo debido a su compasión hacia todos los seres vivos, para instruirnos en lo más importante: el problema de la vida y la muerte. Nos enseñó a despertar al sufrimiento de este mundo, y nos enseñó que el deseo egoísta es la fuente de todas las penalidades.

Nos enseñó el Camino Correcto para poner fin a nuestro sufrimiento. Nos enseñó moralidad, concentración y sabiduría para eliminar nuestra codicia, enfado e ignorancia.

Él mismo, a través de muchas vidas de cultivación y renunciación, puso fin a sus propios deseos, y con amabilidad, compasión, alegría y generosidad se ofreció a nosotros como ejemplo. Si todos los hombres y mujeres pudiesen tomar refugio con Él, este mundo no sería el sitio pobre y peligroso que es ahora.

Mahaduta asintió. Bebió de las palabras del monje como un hombre sediento a quien se le ofrece agua fresca. Intentó hablar pero no podía continuar. Panthaka comprendió lo que quería y le administró los Tres Refugios, para que él también pudiese ser un discípulo de la Triple Joya. Panthaka le repitió

los Cuatro Grandes Votos del Bodisattva:

Los seres vivos son innumerables; yo hago el voto de salvarlos a todos.

Las aflicciones son inacabables; yo hago el voto de extinguirlas todas.

Las Puertas al Dharma son incontables; yo hago el voto de penetrarlas todas.

El Camino a Buda es insuperable; yo hago el voto de completarlo.

También repitió tres veces el verso de arrepentimiento del Bodisattva:

De todas las maldades que he cometido en el pasado,  
Causadas por codicia, odio y estupidez sin límites,  
Y producidas con el cuerpo, la boca y la mente,  
Yo ahora me arrepiento y reformo.

Y el siguiente verso:

Las ofensas surgidas de la mente serán arrepentidas en la mente.

Cuando la mente se extingue, las ofensas se desvanecen. Con la mente desvanecida y las ofensas extinguidas, ambas vacías.

A esto se le llama el verdadero arrepentimiento y reforma.

Cuando Panthaka estaba recitando, Mahaduta exaló por última vez.

Murió con una sonrisa en su rostro.

## **Capítulo 16**

Con su arrepentimiento auténtico, el ladrón ayudó a otros incluso después de su muerte.

Panthaka canceló su peregrinaje y volvió a Kaushambi. Fue inmediatamente a la casa de Pandú a decirle lo que había pasado. Con una escolta de hombres armados, Pandú volvió a las montañas. Los hombres de Mahaduta ya se habían ido. La bolsa de Pandú estaba escondida exactamente donde Pandú había dicho, y la corona estaba allí, intacta.

Panthaka fue con ellos, y después de haber incinerado el cuerpo de Mahaduta y recogido sus cenizas en una urna, Panthaka lideró a la gente allí presente en la recitación de Sutras y mantras. Habló brevemente del poder del karma y del incluso mayor poder de arrepentimiento y reforma.

También recitó los siguientes versos:

Nadie puede salvarnos excepto nosotros mismos.

Nuestra fuerza es mayor que la fuerza derivada de otros.

Nosotros mismos debemos andar el camino de la Iluminación Correcta,

Con Buda como nuestro gran maestro y guía.

—Nuestro Anciano Maestro Narada —Panthaka continuó

—, siempre nos recordó que nosotros solos somos responsables de nuestras propias acciones, y que somos responsables de lo que nos pasa como resultado de esas acciones. Ningún dios u otro ser nos van a recompensar o castigar. Nos recompensamos a nosotros mismos, y nos castigamos a nosotros mismos. Todo surge de la mente, y por lo tanto, el mundo es exactamente como nosotros lo creamos. Este hombre, Mahaduta, a quien hoy hemos cremado y enterrado sus cenizas, llevó una vida de maldad, guiado por malos pensamientos, nunca feliz. Pero al final cambió. Su arrepentimiento y votos de reforma conmovieron al mismo Buda, quien apareció frente a él y lo bendijo. Su vida terminó con una acción de perdón y murió feliz. Todos nosotros podemos aprender de su ejemplo, pues ninguno de nosotros carece de faltas. El karma nos conecta a todos como una tela de araña creada por nosotros mismos. Y al mismo tiempo, todos somos capaces de liberarnos mediante un arrepentimiento sincero.

Panthaka hizo que en la tumba donde se depositó la urna con las cenizas de Mahaduta se inscribiese el siguiente epitafio en una losa:

Aquí yace Mahaduta, salteador de caminos.

Vivió rodeado de violencia; y la violencia trajo su perdición.

Al final, arrepentido, devolvió los frutos de sus robos,

Y prometió andar el Camino Correcto.

El Buda le sonrió y certificó su transformación.

¡Maha Prajña Paramita! La losa junto al paso de la montaña acabó siendo conocida como la tumba del ladrón arrepentido, y años después un altar fue construido a su lado. Allí los viajeros y peregrinos se postraban a Buda y rezaban para tener un buen viaje y para la conversión de los hombres malvados.



## Capítulo 17

Amabilidad y generosidad aseguran un futuro feliz.

Pandú se convirtió de nuevo en un hombre rico, incluso más rico de lo que nunca antes había sido. Sin embargo, ahora estaba más interesado en dar dinero que en ganarlo, y dejó que sus hijos se encargasen de los negocios. Hizo lo mejor que pudo para enseñarles que la prosperidad conseguida de modo fraudulento no es duradera, y que si son generosos y amables se asegurarán un futuro feliz. Su muerte llegó de un modo pacífico a una edad avanzada. Cuando se dio cuenta que su muerte estaba cerca, llamó a sus hijos, hijas y nietos junto a su lecho y les dijo:

—Queridos niños, si en el futuro algo malo pasa en vuestras vidas, no culpéis a otros, incluso si parece que son la causa de vuestra desgracia. Mirad dentro de vosotros mismos. Mirad donde habéis sido orgullosos, codiciosos, avariciosos, o rudos. Cambiad las faltas dentro de vosotros mismos, pues es algo que siempre tenéis el poder de hacer. Si el cambio parece que está más allá de vuestras posibilidades, buscad la ayuda de vuestro maestro, y rezad a los Budas y Bodisattvas para que os ayuden. Una vez cambiadas vuestras faltas, la buena fortuna y felicidad regresarán de un modo natural. Y cuando lleguen no las guardéis para vosotros solos, compartidlas. Entonces nunca se agotarán. Recordadme por el siguiente verso que el Venerable Narada me enseñó cuando lo conocí por primera vez:

Aquel que causa daño a otros se daña a sí mismo;  
Aquel que ayuda a otros se ayuda a sí mismo aún más.  
Para encontrar el Camino puro, el Sendero de Luz,  
Abandona la falsedad de que tienes un ego—.



# El sufrimiento

Una pobre viuda, que vivía en los tiempos de un Maestro de la Sabiduría, tenía un hijo al que adoraba.

Un día su hijo enfermó y murió, y ella, loca de dolor, se negó a enterrarlo y lo llevaba consigo a todas partes sin hacer caso de las palabras de consuelo y resignación que la gente le dirigía. Alguien le dijo que el Maestro estaba en un bosquecillo cercano a la ciudad con sus discípulos.

La fama del Maestro se había extendido por todas partes, y era considerado un gran santo capaz de hacer los mayores milagros. La pobre viuda llegó con el cadáver de su hijo ante el Maestro y echándose a sus pies le rogó, entre sollozos, que le devolviera la vida.

El Maestro le dijo:

— Le devolveré la vida a tu hijo a condición de que me traigas un grano de arroz de una casa de la ciudad en donde no haya muerto nadie.

La viuda, llena de esperanzas, partió para la ciudad y empezó su búsqueda.

En ninguna casa le fue negado el grano de arroz, pero...

— Mi padre murió hace un mes...

— Mi suegra expiró la semana pasada...

— Ayer hizo un año que murió mi marido

No encontró ni una sola casa en donde no lamentaran la muerte de alguien.

Cuando la última casa del pueblo se cerró a sus espaldas, no había podido conseguir aún el grano de arroz.

Al anochecer llegó hasta el sabio.

Iba sola, llorando dulcemente.



— ¿Y tu hijo? ¿Dónde lo has dejado? Le preguntó el Maestro envolviéndola en una mirada compasiva.

— Mi hijo ya no existe. Ha muerto y lo he enterrado junto a su padre. Ya he comprendido, Maestro. ¡Por favor! ¡Enséñame!  
Y el Maestro la acogió en el bosque, y desde entonces hasta su muerte fue su discípula.

## **LA SOLIDARIDAD**

Dos personas estaban perdidas en el desierto. Estaban muriendo de hambre y de sed. Finalmente, llegaron hasta una alta pared.

Del otro lado podían oír el sonido de una cascada y pájaros cantando. En lo alto, podían ver las ramas de un abundante árbol que se extendía sobre la parte superior del muro. Su fruta parecía deliciosa. Uno de ellos se las arregló para trepar por la pared y desaparece por el otro lado. El otro, en cambio, volvió al desierto para ayudar a otros viajeros perdidos a encontrar su camino al oasis.

## **EL SERMON**

Cuando dos monjes le pidieron que diera un sermón. Hyakujo Nehan les dijo que trabajaran en la granja, pues después de eso el daría una charla sobre un gran tema del budismo.

Los monjes hicieron lo que les había pedido y luego acudieron al maestro para el sermón. Sin decir una palabra, el maestro se limitó a extender sus brazos abiertos hacia los monjes.

Tal vez, a fin de cuentas, no haya nada misterioso en el zen. Todo está a la vista. Si comes tu comida, te vistes pulcramente y trabajas en la granja para cultivar tu arroz o tus verduras, estás haciendo todo lo que se requiere de ti en esta tierra, y el infinito se realiza en ti.



# **EL PRÍNCIPE GAMANI**

## **El Valor de los Consejos Sabios de un Maestro**

En el pasado había un rey que tenía cien hijos. El más joven y último en la sucesión era el Príncipe Gamani. Tenía un carácter emprendedor, paciente y amable.

Para educar e instruir a cada príncipe, el rey le asignó un maestro. El Príncipe Gamani, aunque era el último en la sucesión, tuvo la suerte de recibir el mejor maestro. Tenía más sabiduría que los demás y trató al príncipe como un padre trata a su hijo. A su vez, el Príncipe Gamani quería mucho a su maestro, lo trataba siempre con gran respeto y obedecía a todos sus mandados.

En aquél tiempo y según la costumbre, el rey envió a cada uno de los príncipes a una de las provincias del país para que pudiera entrenarse en el arte de gobernar y en el trato con la gente. Cuando el Príncipe Gamani llegó a la edad para ser enviado, fue a ver a su maestro para preguntarle cuál de las provincias debía escoger. El maestro le aconsejó: "No te conviene irte a ninguna provincia. En su lugar, dile a tu padre si él envía a su hijo heredero número cien a una provincia, entonces no le quedará ninguno para servirle en la ciudad."

El Príncipe Gamani obedeció a su maestro y se quedó en la ciudad para complacer a su padre con afecto y lealtad. Después de un tiempo, el príncipe volvió a ver a su maestro y le preguntó: "¿Cuál es la mejor manera para servir a mi padre y al pueblo de la capital?" El sabio maestro le contestó: "Pídale al rey ponerte a cargo de las finanzas para recolectar los pagos e impuestos y distribuir las ganancias y beneficios entre la gente."

Si lo acepta, entonces haz tu trabajo con honestidad y rectitud, mostrando siempre buena disposición y amabilidad para con la gente."

El príncipe siguió el consejo de su maestro. Como el rey confiaba en su hijo, estaba feliz de encargarlo de esas funciones. Cada vez que el príncipe salió para la difícil tarea de recolectar los pagos e impuestos, actuó con amabilidad, rectitud y apegado a la ley. Cada vez que distribuyó alimentos y medicinas a los pobres, se mostró generoso y cordial. En poco tiempo el príncipe Gamani se ganó el respeto y la admiración de toda la gente.

Entonces, la vida del rey se acercó a su fin. Sus ministros se juntaron alrededor de su lecho y preguntaron cuál de sus hijos debía heredar el trono.

El rey dijo que como todos sus cien hijos tenían el mismo derecho, sería mejor que el mismo pueblo escogiera al príncipe que debía ser su próximo rey.

Después que el rey murió, todos los ciudadanos eligieron a Gamani, el príncipe número cien, como sucesor de su padre. Debido a su bondad y nobleza le coronaron como Rey Gamani el Recto.

Cuando sus noventa y nueve hermanos se enteraron, se sintieron muy mal, ya que todos eran mayores. Lleno de rabia y envidia se prepararon para pelear. Enviaron un mensaje al Rey Gamani, diciendo: "Todos tus hermanos somos mayores que tu. Los países vecinos se van a reír de nosotros si aceptamos que el príncipe número cien sea el que gobierne.

Es mejor que abandones el trono o te lo quitaremos por la fuerza." Después de recibir este mensaje, el Rey Gamani se lo enseñó a su maestro y le pidió su orientación.

En verdad, este honorable maestro era la encarnación de un Ser Iluminado y le aconsejó con gran sabiduría:.

"Comunícales que no vas a pelear contra tus hermanos y que no les darás la oportunidad de matar a las gentes inocentes del pueblo que amas.

Diles que en lugar de pelear decidiste repartir las riquezas del reino entre todos los cien príncipes.

Entonces, mándales a cada uno la parte que le pertenece."

Nuevamente, Gamani aceptó el consejo de su maestro y dividió el tesoro del rey entre cien.

Mientras tanto, cada uno de los noventa y nueve príncipes trajo su pequeño ejército para atacar a la capital. Cuando recibieron el mensaje de Gamani, junto con sus respectivas porciones del tesoro real, se juntaron para decidir qué hacer. Al ver que luego de dividir el tesoro real cada una de las cien partes era tan pequeña que no servía de nada. Por lo tanto, no querían aceptar que se dividiera. De igual modo, se dieron cuenta de que si pelearían en contra del Rey Gamani y dividieran el reino entre ellos, a cada uno le tocaría una porción muy insignificante que cualquier vecino enemigo se la quitaría con facilidad. De este modo, todo el reino se perdería y ninguno de ellos podría beneficiarse. Finalmente, decidieron devolver su porción del tesoro real como ofrenda de paz y aceptaron el reinado de Gamani.

Muy contento, Gamani invitó a sus hermanos al palacio para celebrar la paz y la unidad. Los atendió de la manera más noble y generosa y los trató con gran fraternidad y cortesía.

De este modo, el rey y sus noventa y nueve hermanos llegaron a hacerse los mejores amigos y prometieron siempre apoyarse mutuamente.

Esto llegó a conocerse en todos los países vecinos y nadie jamás se atrevió a atacar el territorio de Gamani y sus noventa y nueve hermanos.



Luego de unos meses, cada uno de los hermanos retornó contento y en paz a su respectiva provincia.

Entonces, el Rey Gamani invitó a su viejo maestro al palacio para agradecerle su ayuda. Le colmó de riquezas y de regalos. Preparó una gran fiesta en su honor y dijo a los señores de la corte: "Yo era el número noventa y nueve entre cien príncipes. Todo mi éxito lo debo a los sabios consejos de mi generoso maestro. ¡Ojalá todos sigan las recomendaciones de sus maestros sabios para experimentar gran felicidad y prosperidad en su vida! En nuestro caso, incluso debemos la unidad y la fuerza de nuestro reino a mi querido maestro."

El reino prosperó ampliamente bajo las reglas generosas y justas del Rey Gamani el Recto.

**DEBEMOS APRENDER: LAS RECOMPENSAS SE MULTIPLICAN CUANDO UNO SE ATIENE A LOS CONSEJOS DE UN MAESTRO SABIO.**





## UN CABELLO BLANCO EN LA CABEZA DEL REY

En un pasado muy lejano, la vida de la gente duraba muchísimos más años que en la actualidad. Disfrutaban de una vida de miles de años. En ese tiempo, el gran Ser Iluminado (el Buda, en una vida anterior) nació como hijo primogénito de un Rey y lo llamaron Makadeva. Su infancia se extendía por 84,000 años. Como adulto llegó a ser rey y en el tiempo de esta historia, su reino ya había durado 80,000 años.

Un día, Makadeva dijo al barbero real: "Si encuentras un cabello blanco en mi cabeza, debes informarme enseguida."

Naturalmente, el barbero lo prometió y siempre se fijó cuidadosamente.

Cuando pasaron otros 4,000 años, un día el rey fue a recortarse como de costumbre donde su barbero. Pero, ese día, el barbero descubrió un pequeño cabello blanco en la cabeza del rey.

Entonces dijo: "Su Majestad, debo informarle que acabo de encontrar un cabello blanco en su cabeza." El rey contestó: "Si este es el caso, sácalo y pónmelo en la mano." El barbero, con la ayuda de su pinza dorada sacó el cabello blanco y lo colocó en la mano del rey.

En ese tiempo, al rey todavía le restaban por lo menos otros 84,000 años para vivir su vejez. Mirando ahora este cabello blanco en su mano, se asustó mucho pensando en la muerte. Inevitablemente debía morir muy pronto y se sentía como alguien atrapado en una casa en llamas. Tenía mucho temor y el sudor frío le corría por la espalda. Entonces, el Rey Makadeva pensó: "He desperdiciado toda esta larga vida en cosas fútiles y ahora la muerte se está acercando. No he hecho ningún intento para acabar con la codicia, la envidia, el odio y la ignorancia, ni me he interesado en aprender la verdad detrás de las apariencias para adquirir sabiduría."

Ponderando su situación, su cuerpo se sentía como en medio de llamas y el sudor corría desde la cabeza hasta los pies. Entonces, con gran determinación, el rey decidió renunciar a su reino y ordenarse como monje para practicar la meditación.

Con este pensamiento en mente, recompensó al barbero con una gran suma de dinero que le permitía vivir cómodamente durante el resto de su vida.

Luego, el rey llamó a su hijo mayor y dijo: "Mi hijo, estoy llegando a la vejez; ya encontré un cabello blanco. Disfruté los placeres mundanos, las riquezas y el poder ampliamente. Cuando muera quiero renacer en un reino celestial para estar entre los dioses.

Por eso he tomado la decisión de renunciar y ordenarme como monje.

Ahora te toca ti la responsabilidad de gobernar el país. En adelante viviré la vida de un monje en el bosque."

Cuando los ministros y el resto de la corte se enteraron de esta decisión, enseguida se presentaron delante del rey y preguntaron: "Majestad, ¿qué le está pasando, por qué quiere de pronto renunciar y ordenarse como monje?" El rey, con su cabello blanco en la mano, contestó:

"Estimados ministros y ayudantes, mi di cuenta que este cabello blanco me enseñó que las tres etapas de la vida - juventud, adultez y vejez - llegan a su final.

Este cabello, mensajero de la muerte, se encontró en mi cabeza. Cabellos como estos son como ángeles enviados por el dios de la muerte. Por lo tanto, llegó el tiempo para renunciar y ordenarme como monje."

Todo el pueblo lloró cuando el Rey Makadeva abandonó de su reino y salió al bosque para aceptar la vida de un monje.

En el bosque él practicó los llamados "Cuatro Estados Celestiales de la Mente", que incluyen la benevolencia amorosa con todos los seres, la compasión hacia todos los que sufren, la alegría por el bienestar de otros y la ecuanimidad en todas las situaciones y dificultades, manteniendo la mente en equilibrio y calma.

Después de 84,000 años de grandes esfuerzos en la meditación, practicando estos estados mentales sublimes y llevando la vida de un monje, el Bodhisattva o gran Ser Iluminado, murió. Renació en un elevado reino celestial donde vivió feliz durante un millón de años.

**DEBEMOS APRENDER: AUN UNA VIDA LARGA ES DEMASIADA CORTA CUANDO ES DESPERDICIA DA.**



# Mantra de Purificación y Perfección

## OM MA NI PAD ME HUM

Los mantras son interpretados de varias maneras por sus practicantes, o simplemente como meras secuencias de sonidos cuyos efectos caen fuera de una posible definición estricta. En el caso de este mantra en particular y, en los intentos por capturar en palabras su sagrada resonancia, suele ser traducido en muchas ocasiones como

**“la joya en el loto del corazón”.**

Un modo de trabajar con este mantra es expandir su significado, determinando por ejemplo que las vibraciones de las seis sílabas de su composición representan y favorecen la purificación de los seis reinos de la existencia: El mantra Om Mani Pädme Hum es fácil de decir pero muy poderoso, porque contiene la esencia de todas las enseñanzas.

Su escritura en Sánscrito, el lenguaje sagrado de la India es así: Cuando dices la primera sílaba

**-Om** está bendecida para ayudarte a lograr la perfección en la práctica de la generosidad.

**-Ma** ayuda a perfeccionar la práctica de la ética pura, y

**-Ni** ayuda a conseguir la perfección en la práctica de la tolerancia y paciencia.

**-Päd**, la cuarta sílaba, te ayuda a lograr la perfección en la perseverancia.

**-Me** te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la concentración.

**-Hum** te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la sabiduría.



# OM MA NI PAD ME HUM

## Significado:

Om la primera sílaba está compuesta por tres letras A, U, y M.

Estas simbolizan el cuerpo, el habla y la mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, el habla y la mente puros y exaltados de un buda.

Mani significa joya y simboliza los factores del método: la intención altruista de iluminarse, la compasión, y el amor. Así como una joya es capaz de eliminar la pobreza, la mente altruista de la iluminación es capaz de eliminar la pobreza o las dificultades de la existencia cíclica y de la paz solitaria. De igual forma, así como una joya cumple los deseos de los seres sintientes, también la intención altruista de llegar a la iluminación satisface los deseos de los seres sintientes.

Padme, que significan loto, simbolizan la sabiduría. Así como un loto crece en el lodo sin ensuciarse con las faltas de éste, la sabiduría es capaz de ponerte en una situación sin contradicciones, donde de cualquier otra forma habría contradicción si no tuvieses sabiduría.

Existe la sabiduría que comprende la impermanencia, la sabiduría que comprende que las personas están vacías de autosuficiencia o existencia sustancial, la sabiduría que comprende el vacío de la dualidad —esto es, la diferencia de entidades entre sujeto y objeto— y la sabiduría que comprende el vacío de la existencia inherente. Aunque hay diferentes tipos de sabiduría, la principal de todas estas es la sabiduría que comprende el vacío.

Hum indica indivisibilidad. La pureza debe lograrse mediante la unión indivisible entre el método y la sabiduría; dicha unión está simbolizada por la última sílaba, Hum...

Así, las seis sílabas, Om Mani Padme Hum, significan que a partir de la práctica de un camino, que es la unión indivisible del método y la sabiduría, puedes transformar tu cuerpo, tu habla y tu mente impuras en el cuerpo, el habla y la mente puras y exaltadas de un buda.

Se dice que no debes buscar la budeidad fuera de ti, las sustancias para el logro de la budeidad están dentro de ti.



# ¿Sabes que es el Karma?

Karma es el origen de la existencia física y el astuto invento de la naturaleza para mantener esta existencia. La ley del karma hace que se nos pague ‘ojo por ojo y diente por diente’ en forma de alegría o sufrimiento. Es el látigo aguijoneante en las manos ocultas de la naturaleza.

La mente contrae karma, coloca una cubierta sobre el alma y gobierna al cuerpo a través de los órganos y los sentidos. Aunque es el alma la que imparte fuerza a la mente, esta última, por el contrario, ha logrado soberanía y está gobernando al alma.

El control sobre la mente es entonces el primer paso hacia la espiritualidad.

Victoria sobre la mente es victoria sobre el mundo.

Aun los yoguis y místicos realizados que pueden trascender a altas regiones espirituales, no dejan de ser tocados por la mano del karma.

Los Santos clasifican los karmas en tres grupos diferentes, como sigue:

## **1. Sanchit (almacenados):**

Acciones buenas o malas que están registradas en nuestra cuenta como ganadas y contraídas en todos los cuerpos anteriores del orden de la Creación, contando desde el día de la primera aparición de vida en la tierra. Pero, ¡ ay!, el ser humano no sabe nada de ellos y de su magnitud. 2.

## **Prarabdha (destino):**

Karmas que forman el resultado y efecto de acciones del pasado, que han dado al ser humano el cuerpo actual y que tienen que ser pagados en esta misma vida.

Las reacciones de estos karmas vienen a nosotros inesperada e imperceptiblemente y por tanto, no tenemos control alguno sobre ellos. Ya sea bueno o malo, tenemos que tolerar y soportar este karma, riendo o llorando, como mejor nos convenga.

### **3. Kriyaman (cuenta de nuestras acciones en el cuerpo actual):**

Este es diferente de los dos grupos arriba mencionados, ya que aquí el ser humano es libre de hacer exactamente lo que le plazca, dentro de ciertos límites. Sabiéndolo o no sabiéndolo, las acciones ejecutadas y que quedan bajo esta clasificación, dan su fruto. El resultado (le algunos de estos karmas los cosechamos antes de morir y el resto es transferido a la bodega Sanchit.

El karma es la causa del renacimiento y cada nacimiento, a su vez, es seguido de la muerte. Así, continúa el ciclo de goces y de sufrimientos, los cuales son los compañeros del nacimiento y de la muerte.

#### **“Así como piensas, en eso te conviertes”**

Es una ley inalterable de la naturaleza por la cual este universo existe. Ninguna cantidad de integridad o de genio puede absolver al ser humano mientras haya el más ínfimo trazo de karma.

La ignorancia de la ley no es excusa; y aunque bajo circunstancias especiales puede haber alguna concesión o relajamiento en las leyes hechas por el hombre, no existe esa concesión en las leyes de la Naturaleza. La oración, confesión y sacrificio pueden dar alivio temporal a la mente, pero no pueden aniquilar el karma. Todo el karma debe ser eliminado total mente antes de poder obtener la salvación permanente.



El ser humano es el hacedor de su propio destino.

Aunque no podemos alterar el pasado, sin embargo, podemos forjar el futuro lo mejor que podamos. “Hasta aquí y no más”, es el límite que el Maestro traza para cada uno de nosotros y por ninguna razón debe ser transgredido.



# Los discípulos le preguntaron al maestro

—¿Por qué siempre nos cuentas cuentos pero nunca nos explicas su significado?

Y el maestro les respondió:

—¿Les gustaría que alguien les ofreciera fruta y la masticara antes de dársela?»

Este relato budista pertenece a una vasta tradición de cuentos breves, a menudo muy antiguos y que han sido utilizados para transmitir ciertas enseñanzas que se podrían inscribir en el orden de la sabiduría. Aún hoy, son cuentos que nos producen un resplandor interno al ser leídos o escuchados.

Cuentos que nos dejan pensando. Cuentos que, a veces, recordamos en situaciones difíciles y pueden alumbrarnos algún camino diferente. Cuentos que sobreviven en el tiempo y ha llegado hasta nosotros por vía oral o por recopilaciones escritas.

## Sidharta y el cisne

Hace mucho tiempo, en India, vivían un rey y una reina.

Un día la reina tuvo un bebé. Lo llamaron Príncipe Siddhartha. El rey y la reina estaban muy felices.

Ellos invitaron a un sabio anciano para que fuera al reino a predecir la fortuna del niño.

“Por favor, dinos:” dijo la reina al sabio anciano.

“¿Qué llegará a ser nuestro hijo?”

“Vuestro hijo será un niño especial,” le dijo, “Un día llegará a ser un gran rey.”

“¡Viva!” dijo el rey. “Será un rey como y

“Pero,” dijo el sabio, “cuando el niño crezca, podría abandonar el palacio porque querrá ayudar a la gente.”

“¡El no hará semejante cosa!” gritó el rey mientras le arrebatava al niño.

“¡El será un gran rey!”

El príncipe Siddhartha creció en el palacio.

Todo el tiempo el rey lo observaba.

Se aseguró de que su hijo tuviera lo mejor de todo.

Quería que Siddhartha disfrutara la vida de un príncipe.

Quería que se convirtiera en rey

Cuando el Príncipe tuvo siete años su padre lo mandó a buscar.

“Siddhartha,” le dijo, “Un día serás rey, ya es tiempo de que comiences a prepararte. Hay muchas cosas que tienes que aprender. Aquí están los mejores profesores de la tierra. Ellos te enseñarán todo lo que necesitas saber.”

“Daré lo mejor de mí, padre,” contestó el príncipe

Cuando el Príncipe Siddhartha terminaba sus lecciones, le gustaba jugar en los jardines de palacio. Allí vivía toda suerte de animales: ardillas, conejos, pájaros y venados. A Siddhartha le gustaba observarlos. Podía sentarse a mirarlos tan quieto que a ellos no les daba miedo acercarse hasta él. A Siddhartha le gustaba jugar cerca del lago. Cada año, una pareja de hermosísimos cisnes blancos venía a anidar allí.

El los miraba detrás de los juncos. Quería saber cuántos huevos había en el nido. Le gustaba ver a los pichones aprender a nadar.

Una tarde Siddhartha estaba por el lago. Repentinamente escuchó un sonido sobre él. Miró hacia arriba. Tres hermosos cisnes volaban sobre su cabeza. “Más cisnes,” pensó Siddhartha, “espero que se posen en nuestro lago.” Pero justo en ese momento uno de los cisnes cayó del cielo.

“¡Oh, no!” gritó Siddhartha, mientras corría hacia donde cayó el cisne.



“¿Qué ocurrió? Hay una flecha en tu ala”, dijo. “Alguien te ha herido.” Siddhartha le hablaba muy suavemente, para que no sintiera miedo. Comenzó a acariciarlo con dulzura. Muy delicadamente le sacó la flecha. Se quitó la camisa y arropó cuidadosamente al cisne. “Estarás bien enseguida,” le dijo.

“Te veré luego.”

Justo, en ese momento, llegó corriendo su primo Devadatta.

“Ese es mi cisne,” gritó.

“Yo le pegué, dámelo.” “No te pertenece,” dijo Siddhartha, “es un cisne silvestre” “Yo le fleché, así que es mío. Dámelo ya.” “No,” dijo Siddhartha.

“Está herida y hay que ayudarla.”

Los dos muchachos comenzaron a discutir. “Para,” dijo Siddhartha. “En nuestro reino, si la gente no puede llegar a un acuerdo, pide ayuda al rey. Vamos a buscarlo ahora.” Los dos niños salieron en busca del rey. Cuando llegaron todos estaban ocupados. “¿Qué hacen ustedes dos aquí?” preguntó uno de los ministros del rey. ¿No ven lo ocupados que estamos? Vayan a jugar a otro lugar.” “No hemos venido a jugar, hemos venido a pedirles ayuda.” Dijo Siddhartha.

“¡Esperen!” llamó el rey al escuchar esto. “No los corran. Están en su derecho de consultarnos.” Se sentía complacido de que Siddhartha supiera cómo actuar. “Deja que los muchachos cuenten su historia,” dijo.

“Escucharemos y daremos nuestro juicio.” Primero Devadatta contó su versión.

“Yo herí al cisne, me pertenece.” Dijo. Los ministros asintieron con la cabeza. Esa era la ley del reino. Un animal o pájaro pertenecía a la persona que lo hería. Entonces Siddhartha contó su parte.

“El cisne no está muerto.” Argumentó. “Está herido pero todavía vive.”



Siddhartha cuidó del cisne hasta que estuvo bien otra vez. Un día, cuando su ala sanó, lo llevó al río. “Es hora de separarnos,” dijo Siddhartha.

Siddhartha y Devadatta miraron como el cisne nadó hacia las aguas profundas. En ese momento escucharon un sonido de alas sobre ellos. “Mira,” dijo Devadatta, “los otros han regresado por ella.”

El cisne voló alto en el aire y se unió a sus amigos. Entonces todos volaron sobre el lago por una última vez.

“Están dando las gracias,” dijo Siddhartha, mientras los cisnes se perdían hacia las montañas del norte.



## El ladrón y la luna

Un hombre sabio vivía en una cabaña al pie de una montaña. Cierta noche, un ladrón entró en la choza, sólo para descubrir que allí no había nada que robar. El sabio volvió entonces y lo sorprendió.

—Tal vez hayas hecho un largo camino para visitarme —le dijo al ladrón— y no debes irte con las manos vacías. Por favor, acepta mi ropa como regalo.

El ladrón quedó desconcertado, tomó la ropa y se fue sin decir nada. El sabio, desnudo, se sentó a mirar la luna.

—Pobre hombre —pensó—. Ojalá pudiera darle esta hermosa luna.



## La taza de té

Cierta vez, el sabio Nan-in recibió a un vanidoso profesor universitario que lo visitaba para conocer sus enseñanzas. Nan-in le sirvió té. Llenó la taza de su visitante y cuando la misma rebalsó, siguió vertiendo la infusión.

El profesor se quedó mirando cómo el líquido se derramaba y pensando que el sabio era un tonto. Finalmente no pudo contenerse:

—Está colmada —exclamó—. ¡Ya no cabe más!

—Como esta taza —dijo Nan-in—, usted está lleno de sus propias opiniones y prejuicios. ¿Cómo puedo mostrarle la verdadera sabiduría a menos que vacíe su taza antes?

## **El mono que salvó a un pez**

—¿Qué demonios estás haciendo —le pregunté al mono cuando lo vi sacar un pez del agua y colocarlo en la rama de un árbol.

—Estoy salvándolo de morir ahogado —me contestó el mono.

Si nos ponemos a reflexionar sobre este pequeñísimo relato, seguramente encontraremos que nos habla acerca de las consecuencias de nuestras "buenas intenciones". Pero en un sentido más profundo, también podría indicarnos que es necesario comprender y respetar el hecho de que cada uno debe vivir según las reglas de su propia naturaleza.



## **La rana y el escorpión**

Cierta vez, un escorpión le pidió a una rana que lo llevara sobre su lomo hasta el otro lado de un arroyo.

—Si lo hago, me clavarás tu aguijón —dijo la rana atemorizada.

—Te aseguro que no —repuso el escorpión—. Si me cruzas al otro lado, te daré lo que más desees.

No del todo convencida, la rana aceptó el trato y comenzaron la travesía. Pero en el medio del arroyo, el escorpión clavó su aguijón en el lomo de la rana. Mientras ambos se hundían, la rana alcanzó a exclamar:

—¡Ahora, los dos moriremos! ¿Por qué has hecho esto?

Y el escorpión contestó:

—Está en mi naturaleza.

## Sabiduría

"En el Techo del Mundo, o sea en el Tíbet, un peregrino, con motivo de una larga peregrinación a uno de los santuarios más sagrados, encontró tres cráneos.

La noticia se extendió por todas partes y llegó hasta el rey. Los tres cráneos se habían encontrado juntos y nadie sabía de su procedencia. El rey sintió gran curiosidad por el suceso y ordenó que le trajeran los cráneos. Los colocó ante sí, los observó y se preguntó: «¿A quiénes pertenecerían estos cráneos? ¿Qué clase de personas serían sus propietarios?» Y quedó pensativo y se dijo: « Me gustaría saber cual de las tres personas era la más bondadosa».

El monarca era un hombre joven, que valoraba la benevolencia en los seres humanos. Aquellos cráneos le intrigaban. ¿Cómo investigar algo sobre ellos? Entonces le hablaron de un lama médico forense.

Hacedle venir ordenó el rey. Quiero ver a ese lama médico lo antes posible.

Unos días después, procedente de su monasterio en remotas tierras del País de las Nieves, llegó el lama médico.

Tengo conocimiento de que eres no sólo un piadoso lama, sino un gran forense. No te voy a entregar una tarea fácil, pero confío en ti. Mira estos tres cráneos. Los encontró un peregrino en una de sus peregrinaciones.

Estaban juntos y yo no he podido dejar de preguntarme cuál de ellos pertenecía a la mejor persona entre las tres.

¿Podrás averiguarlo?

Necesito unos días, majestad dijo el lama serenamente.

En ese tiempo espero poder traeros una respuesta que os satisfaga.

También yo lo espero concluyó el rey.



El lama médico se llevó los cráneos con él. Durante unos días se encerró en la celda de un monasterio a investigar minuciosamente sobre los mismos. En principio no era una tarea sencilla.

Unos días después, el lama médico acudió a visitar al monarca. El rey no podía disimular su impaciencia.

¿Has descubierto algo?

Sí, señor, tengo la respuesta.

Colocó los tres cráneos sobre una mesa y señaló uno de ellos.

Éste, seguro, era el cráneo de la persona más bondadosa.

¿Seguro? preguntó escéptico el rey-Quiero una explicación convincente.

El lama médico se expresó así:

Cogí uno de los cráneos y pasé un alambre por uno de los oídos y observé que el alambre salía directamente por el otro oído. Sin duda se trataba de una persona a la que lo escuchado a los demás le entraba por un oído y le salía por el otro.

El médico retiró ese cráneo y añadió: Mirad, majestad, este otro cráneo. Lo investigué afondo. Introduje un alambre por el oído y el mismo salió directamente por la boca. Era el cráneo de una persona que, indiscretamente, contaba en el acto todo lo que había escuchado.

El monarca no pudo reprimir la risa. Luego se puso serio y dijo:

¿Y el tercer cráneo?

El lama médico tomó entre sus manos el tercer cráneo y añadió:

Señor, este cráneo es el que pertenecía a la persona más bondadosa. ¿Por qué? Os lo explicaré. Recurrí de nuevo a la prueba del alambre.

Inserté el alambre por uno de los oídos y éste apareció por el corazón. Así se evidencia que esta persona escuchaba con amor a los demás y sabía guardar sus secretos. No era solamente la más bondadosa, sino también la más sabia y prudente.

El monarca, muy complacido, dijo:  
Si eres tan buen lama como forense, no dudo de que alcanzarás la iluminación.

El lama médico no quiso ninguna recompensa.  
En una humilde mulilla regresó a su monasterio.  
**MORALEJA: LA BONDAD IMPREGNA PENSAMIENTOS,  
PALABRAS Y OBRAS".**



## **La prueba del maestro**

Soy pobre y débil, dijo un día un maestro a sus discípulos, pero vosotros sois jóvenes, y yo os enseño: es deber vuestro, por lo tanto, conseguir el dinero que vuestro viejo maestro necesita para vivir.

¿Cómo podemos hacer eso?- preguntaron los discípulos-. Las gentes de esta ciudad son tan poco generosas que sería inútil pedirles ayuda.

Hijos míos- contestó el maestro-, existe un modo de conseguir dinero, no pidiéndolo, sino cogiéndolo. No sería pecado para nosotros robar, pues merecemos más que otros el dinero. Pero, ¡ay!, yo soy demasiado viejo y débil para hacerlo.

Nosotros somos jóvenes- dijeron los discípulos- y podemos hacerlo. No hay nada que no hiciéramos por vos, querido maestro. Decidnos sólo cómo hacerlo y nosotros obedeceremos.

Sois jóvenes- dijo el maestro- y es poca cosa para vosotros el apoderaros de la bolsa de algún hombre rico. Así es cómo debéis hacerlo: escoged algún lugar tranquilo donde nadie os vea, y luego agarrad a un transeúnte y coger su dinero, pero no lo lastiméis.

Vamos inmediatamente, dijeron los discípulos, excepto uno, que había callado, con la mirada baja.

El maestro miró a ese joven discípulo y dijo:

-Mis otros discípulos son valientes y están deseosos de ayudarme, pero a ti poco te preocupa el sufrimiento de tu maestro.

-Perdonadme, maestro- contestó-, pero el plan que nos habéis explicado me parece irrealizable; éste es el motivo de mi silencio.



-¿Por qué es irrealizable?- preguntó el maestro.

-Porque no existe lugar alguno en el que no haya nadie que nos vea- contestó el discípulo-; incluso cuando estoy solo mi Yo me observa. Antes cogería una escudilla e iría a mendigar que permitir que mi Yo me vea robar.

A estas palabras, el rostro del maestro se iluminó de gozo. Estrechó al joven discípulo entre sus brazos y le dijo: Me doy por dichoso si uno solo de mis discípulos ha comprendido mis palabras .

Sus otros discípulos, viendo que su maestro había querido ponerlos a prueba, bajaron la cabeza avergonzados. Y desde aquel día, siempre que un pensamiento indigno les venía a la mente, recordaban las palabras de su compañero:

    Mi yo me ve.

Y así se convirtieron en grandes hombres, y todos ellos vivieron felices por siempre jamás.





## **ESTO ME PERTENECE**

" Una anciana falleció y fue llevada por los ángeles ante el Tribunal.

Pero al examinar su historial, el Juez descubrió que aquella mujer no había realizado un solo acto de caridad, a excepción de cierta ocasión en que había dado una zanahoria a un mendigo famélico.

Sin embargo, es tan grande el valor de un simple acto de amor que se decretó que la mujer fuera llevada al cielo por el poder de aquella zanahoria.

Se llevó la zanahoria al tribunal y le fue entregada a la mujer.

En el momento en que ella tomó en su mano la zanahoria, ésta empezó a subir como si una cuerda invisible tirara de ella, llevándose consigo a la mujer hacia el cielo.

Entonces apareció un mendigo, el cual se agarró a la orla del vestido de la mujer y fue elevado junto con ella; una tercera persona se agarró al pié del mendigo y también se vio transportado.

Pronto se formó una larga hilera de personas que eran llevadas al cielo por aquella zanahoria. Y, por extraño que pueda parecer, la mujer no sentía el peso de todas aquellas personas que ascendían con ella; y además, como ella no dejaba de mirar al cielo, ni siquiera las veía.

Siguieron subiendo y subiendo, hasta llegar prácticamente a las puertas del cielo. Entonces la mujer miró hacia abajo, para echar una última ojeada a la tierra, y vio toda aquella hilera de personas detrás de ella.

Aquello la indignó y, haciendo un imperioso ademán con su mano, gritó:

¡Fuera! ¡Fuera todos de ahí!

¡Esta zanahoria es mía!

Pero, al hacer aquel imperioso gesto, soltó la zanahoria por un momento... y se precipitó con todos hacia abajo.

Hay un solo motivo de todos los males de la Tierra: y es pensar: ¡Esto me pertenece!

### **EL AMO Y EL CRIADO**

Tenía un criado mucho que sufrir con el carácter original de su amo. Volvió un día este señor a casa de muy mal humor, se sentó a la mesa para comer; pero hallando la sopa fría, y cediendo a la cólera, cogió el plato y lo arrojó por la ventana. Ocurrióle entonces al criado ir echando tras la sopa la carne que había puesto en la mesa, luego el pan, el vino y en fin los manteles.

-¿Qué haces, temerario? -dijo el amo irritado, levantándose furioso.

-Perdóneme usted, señor -respondió con seriedad el criado-, si no he comprendido bien su intención. He creído que usted quería comer hoy en el patio. ¡El aire es tan apacible!, ¡el cielo está tan sereno! Mire usted el manzano ¡cuan hermoso está en flor y con qué gusto buscan las abejas su alimento en él!

El amo reconoció su falta, corrigióse de ella, y dio gracias interiormente al criado por la lección que acababa de darle.

### **ENCUENTRO**

"Cuando te encuentras con alguien, recuerda que se trata de un encuentro santo.

Tal como lo consideres a él, así te considerarás a tí mismo.

Tal como lo trates, así te tratarás a ti mismo.

Tal como pienses de él, así pensarás de ti mismo.

Nunca te olvides de esto, pues en tus semejantes o bien te encuentras a ti

mismo o bien te pierdes a ti mismo.





## LOS SUEÑOS DEL REY

Había un monarca en un floreciente y prospero reino del norte de la India.

Era rico y poderoso. Su padre la había enseñado a ser magnánimo y generoso, y antes de fallecer le había dicho:

- Hijo, cualquiera puede, por destino o por azar, tener mucho, pero lo

importante no es tenerlo, sino saberlo dar y compartir. No hay peor cualidad que la avaricia. Se siempre generoso. Tienes mucho, así que da mucho a los otros.

Durante muchos años, tras la muerte de su padre, el rey se mostro generoso y esplendido.

Pero a partir de un día, poco a poco, se fue tornando avaro y no solo empezó a no compartir nada con los otros, sino que comenzó incluso a negarse hasta las necesidades básicas a si mismo.

Realmente se comportaba como un pordiosero.

Su asistente personal, que también lo había sido de su padre, estaba tan preocupado que mando llamar a un rishi (sabio) que vivía en una cueva en las altas montañas del Himalaya.

-Es increíble - se lamento el asistente ante el rishi -.

-Es uno de los reyes mas ricos y se comporta como un pordiosero.

-Te estaríamos todos muy agradecidos si pudieras descubrir la razón.

El asistente le pidió al rey que recibiera al rishi.

El monarca convino:

-De acuerdo, siempre que no vaya a solicitarme nada,

-Porque soy tan pobre!

El rishi y el monarca se encerraron en una de las cámaras del palacio.



El rey iba vestido con harapos, sucio y maloliente, en contraste con el palacio esplendoroso en que habitaba. Incluso iba descalzo y ni siquiera lucia ningún adorno real.

- Estoy arruinado - se quejo el rey.

- Pero, señor, eres rico y poderoso - replico el rishi.

- No me vengas con zarandajas - dijo el monarca - . Nada puedes sacarme, porque nada tengo. Incluso cuando esos harapos se terminen de arruinar, ¿con que cubriré mi cuerpo?

Y el rey se puso a llorar sin poder impedirlo.

Entonces el rishi entornó los ojos, concentro su mente y, como un punto de luz, se coló en el cerebro del monarca.

Allí vio el sueño que tenia el rey noche tras noche: soñaba que era un mendigo, el mas misérrimo de los mendigos.

Y de ese modo, aunque era un rey rico y poderoso, se comportaba como un pordiosero. Logro en días sucesivos enseñar al rey a que dominara sus pensamientos y cambiara la actitud de su mente.

El monarca volvió a ser generoso, pero no consiguió que el rishi aceptara ningún obsequio.

El maestro dice: Tal es el poder del pensamiento.

Así como piensas, así eres.

Conquista el pensamiento y te habrás conquistado a ti mismo.



Hubo en un tiempo, un rey de Persia que, habiendo leído que en las montañas de la India crecía un árbol cuya savia era maravillosa medicina para devolver la vida a los muertos, envió a su médico de cámara en busca de la portentosa droga.

Mas el prudente galeno consultó primeramente a un sabio, quien le dijo: -Tu rey, no ha interpretado, ha leído.

Las montañas de la India significan sus hombres más sabios; y sus escritos la medicina que da vida a los muertos.

Al decirle esto, entrególe un libro de fábulas.

Algunas de ellas fueron compuestas por Buda, el fundador de la secta filosófica denominada budismo, y otras reunidas por monjes budistas, 2300 años ha.

Este libro ha sido traducido a muchas lenguas, y de él hemos entresacado algunas de sus más hermosas fábulas.

### **El ser más poderoso del mundo**

Paseaba cierto día un nigromante indio por la orilla del Ganges, cuando acertó a volar sobre su cabeza un búho que llevaba un ratoncito en su corvo y agudo pico.

Asustada el ave, soltó la presa, y el nigromante, que era hombre de delicados sentimientos, tomó el magullado ratoncito, y después de curarlo lo transformó en una encantadora joven.

-Ahora, amiga mía, se trata de buscaros un esposo.

¿A quién os placería dar vuestra mano?

Sabed que yo soy un gran mago y poseo el don de ejecutar los mayores portentos y satisfacer todos vuestros deseos. Mirábale la hija adoptiva contenta, y sus ojos brillaban de alegría.

-Pues bien: me gustaría ser la esposa del ser más poderoso del universo -le respondió.

-Nada hay en el mundo más grande y excelso que el Sol -  
replicóle el encantador-.

Así, pues, os casaré con el astro rey.

Y el mago suplicó al Sol que aceptara la mano de su  
protegida.

-Yo no soy el ser más poderoso -respondió el Sol-. Mirad si  
no cómo basta una nube para cubrirme y velar mi luz. Ella es  
más fuerte y su poder sobrepuja al mío.

Acudió el hechicero a la nube y le ofreció la mano de la  
joven.

-Hay una cosa más fuerte que yo -le respondió la nube-. El  
viento me arrastra donde le place.

Pero luego vio el mago que la montaña era más poderosa  
que el viento, pues, elevándose altiva entre las nubes, detenía  
con su mole los más fieros vendavales.

-Alguien es más fuerte que yo -dijo la montaña-.

Mira aquel ratoncillo que me horada y vive en mi seno  
contra mi voluntad. Mi poder, que divide las tormentas, no  
basta para infundir respeto a esa bestezuela.

Quedó el mago entristecido por el fracaso de sus tentativas,  
pensando que su protegida no consentiría descender a ser la  
esposa de un ratón.

No obstante, acababa de aprender que el ratón era el ser más  
poderoso del mundo.

Convirtiéndola, pues, de nuevo en una ratita y la casó con el  
ratón de la montaña, que la hizo feliz, y así vivieron ambos  
dichosos largos años.

Por mucho que alteremos nuestra apariencia, en el fondo  
siempre seremos los mismos.

## **Las hadas prudentes y las necias**

Cuando las hadas de los árboles vinieron a la tierra, vagaron por montes y valles en busca de morada; unas eran prudentes y otras necias.

Huyeron las primeras de los árboles aislados y solitarios, en medio de los campos labrados, y prefirieron ir a vivir en una espesa selva.

Pero las hadas necias se dijeron:

“¿Por qué vivir todas juntas y solas en el bosque? Vayamos a los árboles que crecen cerca de los poblados; allí los hombres, cuando nos vean, podrán obsequiarnos con presentes”.

Mas he aquí que una noche se desencadenó tan furiosa tormenta, que el vendaval arrancó de cuajo los árboles y dejó a las hadas insensatas sin morada.

Entretanto, los apiñados árboles de la selva resistieron la furia de la tempestad y no sufrieron daño.

-Los hombres deben estar unidos de igual modo que los árboles del bosque -dijeron las hadas sensatas a las necias-. Sólo el árbol solitario en los desiertos campos o desnudos montes es injuriado por la tempestad.

La unión es la fuerza.





## La grulla y el cangrejo

Estaba una grulla tan vieja y achacosa, que no podía coger los peces de una laguna, a cuya orilla tenía su nido. Así, resolvió llegar por astucia a donde le era imposible por la fuerza.

Dijo, pues, un día a un cangrejo:

-Amigo mío, ¿qué va a ser ahora de ti y de tus vecinos los peces? Van a venir unos hombres a desecar la laguna, y no dejarán en ella ni una sola gota de agua. Y vosotros todos, desgraciados, seréis recogidos y muertos sin remedio ni salvación.

Al oír tal noticia, todos los peces se reunieron y discutieron sobre los medios de lograr su inmediata salvación.

-Tengo una idea -les dijo la solapada grulla-. Como me aguija el hambre, me comeré solamente uno o dos de vosotros de cuando en cuando, pero no puedo consentir que muráis todos en masa, apilados en un rincón al faltarnos el agua. ¿Qué provecho tendría yo en ello? A unos cien metros de aquí, hay un gran estanque. Os salvaré a todos, llevándoos uno a uno en mi pico.

Persuadieron los peces a una vieja carpa que fuese con la grulla para ver si decía verdad.

Tomóla ésta delicadamente en su pico, y después de mostrarle el estanque, se la devolvió a sus compañeros.

Enterados los peces de la feliz noticia, gritaron alegres:

-Muy bien, señora grulla, ya puede empezar a llevarnos al estanque.

Había premeditado la marrullera sacar los peces uno a uno y comérselos durante el camino, debajo de un árbol; mas desgraciadamente para ella hubo de comenzar por el cangrejo

-Vamos -le dijo- déjame que te ponga en mi pico y así irás más cómodo.

Mas el cangrejo, que era muy sagaz. respondióle:

-No me atrevo a entregarme a su pico, señora grulla: podría resbalar de él y romperme el caparacho. Mire; nosotros los cangrejos tenemos un par de buenas tenazas; déjeme que con ellas me abrace a su cuello y así iré más seguro.

No vio la grulla que el cangrejo la aventajaba en astucia, y por esto accedió. Asíóse, pues, aquél al cuello de la grulla, y sucedió que ésta en vez de ir al estanque, se detuvo debajo de un árbol.

-¿Dónde está el estanque? -le preguntó el cangrejo.

-¿Qué estanque? -respondió la malvada grulla-. ¿Acaso piensas que yo me tomo esta molestia en balde? Lo del estanque no ha sido más que un ardid para apoderarme de ti y de tus compañeros y devoraros a todos.

-Ni más ni menos que lo que ya presumía -añadió el cangrejo.

Y diciendo así, clavó sus tenazas en el cuello de la taimada grulla, que cayó muerta al suelo.

Los malvados y los ladinos son víctimas de sus propias artimañas.



## UN CUENTO QUE NO SE ACABA NUNCA

Reinaba en un distante país un poderoso monarca el cual, como muchos otros reyes, gustaba de oír extrañas historias. A tal diversión dedicaba la mayor parte de su tiempo, y con todo, nunca quedaba satisfecho.

Los esfuerzos de sus palaciegos eran inútiles, pues cuantas más largas y peregrinas historias le contaban, más quería oír el rey.

Un día hizo publicar un bando por el cual ponía en conocimiento de sus súbditos que haría príncipe heredero de su corona y daría la princesa su hija por esposa, a aquel que le contase un cuento que no se acabara nunca; pero que haría cortar la cabeza al que fracasara en tal empresa, esto es, aquel cuyo cuento llegase a un término.

Ante la promesa de un trono y una bella princesa por esposa, surgieron por doquier pretendientes que contaban las más abrumadoras y largas historias.

Unas duraban una semana, otras un mes, seis meses las que más, y los pobres narradores alargaban el hilo de sus narraciones lo más que podían, mas en vano: tarde o temprano todas terminaban, y las cabezas de los pretendientes caían al fin bajo el hacha del verdugo. Por último, llegó un día un hombre que dijo saber una historia que no se acababa nunca y manifestó que deseaba ser llevado a la presencia del rey, para dar prueba de ello.

Advirtiéronle los cortesanos el peligro que corría, y refiriéronle cómo muchos otros habían intentado lo mismo y perdido sus cabezas; mas como él dijese que no tenía miedo alguno, fue llevado ante el monarca.

Era nuestro hombre de juicioso y comedido hablar, y después de haber reglamentado las horas para contar el cuento y las que dedicaría a sus comidas y descanso, comenzó así su cuento: -Señor, había una vez un rey que era gran tirano y muy avaro, y deseando acrecentar sus riquezas hizo recoger todo el grano de su reino y encerrarlo en un inmenso granero alto como una montaña y construido a propósito.

Durante varios años, a este granero fueron a parar todas las mieses del país, hasta que, finalmente, el enorme depósito se llenó enteramente y sus puertas y ventanas fueron cuidadosamente tapiadas por todos lados. Para todo el mundo, el granero parecía herméticamente cerrado.

Por un descuido habían dejado los albañiles un agujerito en el techo del granero; y no bien lo advirtieron las langostas, cuando acudieron en nubes para robar el grano; mas era el orificio tan pequeño, que sólo podían entrar y salir una a una. Así entró una langosta y salió con un grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano; después entró otra langosta y salió con otro grano.

Y así prosiguió durante un mes mañana y tarde hasta la noche, excepto las horas de sus comidas y de su sueño. El rey, aunque dotado de gran paciencia, empezó a cansarse de tanta langosta, de modo que interrumpió al narrador:

-Perfectamente, ya tenemos bastantes langostas; supongamos que acabaron por llevarse cuanto grano apetecieron; ¿qué fue lo que sucedió después?



Majestad, perdonad; mas es imposible os diga lo que sucedió después antes de referiros lo que ocurrió primero -le respondió intencionadamente el narrador.

Con admirable paciencia le escuchó el rey durante otros seis meses más, hasta que un día le atajó diciéndole:

-Amigo mío, ya estoy hasta la corona de vuestras langostas. ¿Cuánto tiempo calculáis que tardaron en acabar su tarea?

-¡Señor! ¿Cómo decíroslo? Al punto qué llegamos de nuestro cuento, las langostas habían tan sólo vaciado un espacio grande como el hueco de mi mano, y fuera del granero agitábanse todavía negras nubes de ellas; mas tenga Su Majestad gracia, que ya llegaremos necesariamente a la última de las langostas.

Animado el rey con tales palabras, siguióle escuchando durante todo otro año; mas el hombre proseguía como antes, grano a grano y langosta por langosta.

No pudo más el pobre rey y medio desmayado, exclamó: -¡Basta! Tomad mi hija, mi reino, mi corona, tomad todo lo que queráis; pero no me habléis más de langostas por lo qué más queráis en este mundo.

Casóse, pues, el narrador con la hija del rey, y solemnemente fue declarado heredero del trono; mas nadie expresó el menor deseo de oír la continuación de su famosa historia, pues sostenía el advenedizo príncipe que era imposible pasar a la segunda parte sin haber terminado antes la primera, que era precisamente la parte de las langostas.

Así el ingenioso ardid de este hombre discreto refrenó la insensata extravagancia del rey.



# LAS ENSEÑANZAS DEL BUDISMO

Crear en algo que está por encima de nosotros es una necesidad inherente al ser humano. Cuando dejamos de alzar la vista con asombro y admiración y empezamos a buscar otras cosas, surgen los problemas. Todos tenemos en nuestro interior un hueco especial reservado al espíritu. Cuando se subestima, descuida y olvida el espíritu, otras cosas ocupan su lugar y se empieza a vagar por el samsara en una búsqueda constante de placer y de seguridad, en una huída continua de las incomodidades y del miedo que nunca nos hace sentirnos en casa ni en paz.

El Buda histórico dijo haber «redescubierto un antiguo camino a una antigua ciudad», en otras palabras, encontró el camino de regreso a la unidad, a la seguridad y a la plenitud reales. Ese camino lo han mantenido transitable quienes han seguido a Buda. Buda fue un ser humano normal, pero de condiciones excepcionales, cuyo viaje, tal como se desprende de la historia de su vida, resulta extrañamente familiar porque resalta las cosas verdaderas y solemnes de la condición humana.

Por otro lado, el dilema en que se vio es también nuestro dilema. ¿Existió de verdad el Buda histórico? No podemos afirmarlo, pero sí podemos afirmar que el seguimiento del camino (cuya existencia es innegable) nos sacará del sufrimiento para llevarnos a la felicidad y a nuestro deseo más profundo: la plenitud de lo humano. La palabra Buda viene de la raíz sánscrita budh, cuyo significado es «despertarse»; significa, por lo tanto, «el Despierto». Un buda es alguien que se ha despertado del todo, como si saliera del más profundo sueño, y ha descubierto que ya no sufre, que el propio sufrimiento era como un sueño.

Todos podemos despertar de la pesadilla del samsara y ser libres. Lejos de reducirse a un antiguo método de transformación, el budismo es una religión que, sin embargo, se diferencia de las otras religiones en que no incorpora la fe en un dios creador como entidad permanente. Lo que sí creen los budistas es que la sabiduría, la inteligencia y la compasión son inherentes a todo, como «la sal en el agua». También cultivan la fe, la devoción y todas las demás virtudes. Como se lee en el Dhammapada, «no hacer otra cosa que el bien, eludir cualquier daño a los demás y purificar el corazón es la vía de los budas». El hecho de que la palabra «religión» proceda del latín religio, «religar», evoca un camino que nos conduce de nuevo a reunirnos con aquella sabiduría y compasión de la que no deberíamos habernos separado jamás, pero que en algún momento dejamos a nuestras espaldas, olvidándola. La senda que lleva «de vuelta a casa», claramente dibujada en las enseñanzas, consiste en tres etapas: escuchar o leer, reflexionar sobre lo leído y traducirlo en actos o en práctica. De ello se deduce que el budismo es algo práctico. Si no funciona, lo lógico sería abandonarlo. En cambio, si resulta beneficioso merece cultivarse.

Al principio de la práctica nos vemos como seres racionales y sensatos, pero basta un poco de reflexión para hacerse la siguiente pregunta: ¿qué pasa si nos llevan la contraria, si no conseguimos lo que queremos? ¿No es verdad que nos acaloramos un poco? El budismo ve estas reacciones impulsivas, a las que denomina «los Tres Fuegos» (del deseo, la ira y el engaño), como una energía muy valiosa que no hay que desaprovechar, sino transformar, empezando por familiarizarnos gradualmente con estas reacciones de nuestro cuerpo.



Para ello debemos extremar la atención. Por eso el cultivo de la atención es tan importante para el budismo.

Este cultivo suele inscribirse en la imprecisa categoría de la meditación, pero lo cierto es que empieza por cultivar la «buena forma», que tiene dos aspectos: la primera es nuestro comportamiento, que es donde intervienen las paramitas, pautas para vivir debidamente. El capítulo segundo, titulado «Para vivir mejor», lo trata por extenso. Con la ayuda de estas referencias podemos dejar de movernos por impulsos y practicar la contención, que permitirá encauzar nuestra energía transformadora.

El segundo aspecto tiene que ver con el lado físico de «la buena forma»: la conciencia del cuerpo, y estar a gusto en él. En India esta faceta del budismo tiene una historia venerable que va desde las danzas sagradas al yoga, o las prácticas formales de meditación.

De hecho, la atención, la gracia y la dignidad se cultivan en todas las culturas, pero vivimos en una época de tantas prisas que se nos olvida y se lo dejamos a los profesionales (bailarines, gimnastas y soldados).

El capítulo tercero, «La mente y el corazón», trata en profundidad el tema de la atención y la conciencia. «No hay mente sin cuerpo, ni cuerpo sin mente». Poner remedio a esta escisión (más aparente que real) es de una importancia capital.

La palabra karma significa acción. Los actos desencadenados por las emociones tienen consecuencias buenas y malas, y tarde o temprano dan algún tipo de fruto. El karma es absolutamente impersonal. Se trata de una de las claves de la doctrina budista, aunque no sea de fácil comprensión.

De esta ley, y de otros aspectos importantes del camino de Buda, se habla en el cuarto capítulo, titulado «Buscando el camino», donde también se abordan algunas de las primeras enseñanzas y se introduce el concepto de bodhicitta, la aspiración a la plenitud, así como a la gratitud, en cuya ausencia el camino no tendría valor. Otros conceptos que se tratan son la budeidad y el nirvana.

El capítulo quinto, «El planeta y el cosmos», analiza posibles maneras de ver el tiempo y el universo físico. El sexto y último capítulo del libro, «La familia global», incorpora una parte de los edictos del gran rey budista Asoka, que gobernó un vasto imperio con gran diversidad de naciones, razas, religiones y lenguas bajo la influencia armonizadora del Dharma, permitiéndonos imaginar lo que sería posible en nuestros días.

Estos capítulos cubren un amplio abanico de temas tan relacionados con la práctica budista como con la vida misma.

La selección de citas budistas ha tenido en cuenta las principales escuelas, desde la Antigüedad hasta el presente más inmediato, con muestras representativas de los nikayas en pali, del primer budismo hindú, del budismo tibetano, de los primeros maestros chinos y de las escuelas zen japonesas. A pesar de las diferencias de lenguaje, debería apreciarse algo en común entre todas las citas: el carácter único de la budeidad. Esperemos que algunas de ellas lleven al lector a interesarse más a fondo por la vía budista y a practicarla.

Si en un futuro lejano se descubriera este librito como único testimonio de nuestra época, permitirá conocer las enseñanzas básicas del Dharma, junto a citas de muchos sabios, poetas, filósofos, científicos, etc., desde la invención de la escritura.

El simple examen de lo que dijeron no permite deducir que fueran seguidores de Buda. Es posible que algunos plasmaran en palabras memorables un profundo saber sin llevar una vida ejemplar. Quizá también otros fueran fieles a los más nobles ideales de ayuda y compasión.



## ANÉCDOTA DEL BUDA

Descansaba una vez Buda bajo a un árbol cercano a un estanque. Cuando vino a el un joven y le pregunto. MAESTRO ¿que debo hacer para encontrar la verdad? -sin responder, el Buda se le acerco y de un empujón lo arrojó en el estanque, manteniéndole después sumergida la cabeza. Lucho el joven infructuosamente por liberarse y cuando ya daba muestras de desvanecimiento.

El Maestro le permitió salir. Una vez repuesta de la sorpresa,

El Buda le inquirió: Cuando estabas bajo el Agua,

¿pensaste en bellas mujeres?

- NO, dijo el joven.

¿Pensaste en Ricos manjares o en viajes por el mundo?

Una vez más la respuesta fue negativa.

Cuando anheles hallar la verdad con la misma vehemencia con que deseabas respirar, agregó el Buda, cuando tan profundamente lo anheles en tu ALMA, ese día seguro la encontraras.

### **El hombre que escupió a Buda**

En una ocasión, un hombre se acercó a Buda e, imprevisiblemente, sin decir palabra, le escupió a la cara. Sus discípulos, por supuesto, se enfurecieron.

Ananda, el discípulo más cercano, dijo dirigiéndose a Buda:

- ¡Dame permiso para que le enseñe a este hombre lo que acaba de hacer!

Buda se limpió la cara con serenidad y dijo a Ananda:

- No. Yo hablaré con él.

Y uniendo las palmas de sus manos en señal de reverencia, habló de esta manera al hombre.



-Gracias. Has creado con tu actitud una situación para comprobar si todavía puede invadirme la ira. Y no puede. Te estoy tremendamente agradecido.

-También has creado un contexto para Ananda; esto le permitirá ver que todavía puede invadirlo la ira. ¡Muchas gracias! ¡Te estamos muy agradecidos! Y queremos hacerte una invitación.

-Por favor, siempre que sientas el imperioso deseo de escupir a alguien, piensa que puedes venir a nosotros.

Fue una conmoción tan grande para aquel hombre... No podía dar crédito a sus oídos.

No podía creer lo que estaba sucediendo. Había venido para provocar la ira de Buda. Y había fracasado. Aquella noche no pudo dormir, estuvo dando vueltas en la cama y no pudo conciliar el sueño.

Los pensamientos lo perseguían continuamente. Había escupido a la cara de Buda y éste había permanecido tan sereno, tan en calma como lo había estado antes, como si no hubiera sucedido nada...

A la mañana siguiente, muy temprano, volvió precipitado, se postró a los pies de Buda y dijo:

- Por favor, perdóname por lo de ayer. No he podido dormir en toda la noche.

Buda respondió:

-Yo no te puedo perdonar porque para ello debería haberme enojado y eso nunca ha sucedido.

-Ha pasado un día desde ayer, te aseguro que no hay nada en ti que deba perdonar.

-Si tú necesitas perdón, ve con Ananda; échate a sus pies y pídele que te perdone. Él lo disfrutará.

Conseguir mantener la calma en cualquier situación...  
Siempre sacar el lado positivo a las cosas... Cuándo podemos  
perdonar a una persona... Aceptar el perdón de otra persona  
puede engrandecer el ego...

## **La identidad de Buda**

Durante doce años, Buda vagó por los bosques haciendo diferentes prácticas espirituales y meditando. Y al final llegó el día del regocijo supremo y, sentado debajo de un árbol, se iluminó.

Lo primero que recordó fue que tenía que volver al palacio para comunicar la buena noticia a la mujer que lo había amado, al hijo que había dejado atrás y al anciano padre que cada día esperaba que volviera. Éstas son cosas tan humanas que se llevan en el corazón, incluso en el de un Buda.

Después de doce años, Buda regresó. Su padre estaba enojado, como cualquier padre lo estaría. No pudo ver quién era Buda ni pudo ver aquello en lo que Buda se había convertido. No pudo ver su espíritu, que era tan patente y claro. El mundo entero se daba cuenta, pero su padre no podía verlo. Su padre lo recordaba con su identidad de príncipe, pero esa identidad ya no estaba ahí. Buda había renunciado a ella.

De hecho, Buda dejó el palacio precisamente para conocerse a sí mismo tal y como era. No quería distraerse con lo que otros esperaban de él.

Pero su padre lo miraba ahora a la cara con los ojos de hacía doce años. - Soy tu padre –le dijo-, y aunque me hayas hecho mucho daño, aunque me hayas herido profundamente, te quiero. Soy un anciano y estos doce años han sido una tortura. Tú eres mi único hijo, y he intentado seguir vivo hasta que regresaras.





Ahora, estás aquí. ¡Toma, hazte cargo del palacio, sé el rey! Aunque a ti no te interese, déjame descansar. Ya es hora de que yo descance. Has cometido un pecado contra mí, casi me has asesinado, pero te perdono y te abro las puertas.

- Padre, date cuenta de con quién estás hablando –contestó Buda-. El hombre que dejó el palacio ya no está aquí. Murió hace mucho tiempo. Yo soy otra persona. ¡Mírame!

- ¿Quieres engañarme? –dijo su padre, todavía más enojado-. ¿Crees que no te conozco? ¡Te conozco mejor de lo que nadie te puede conocer! Soy tu padre, te he traído al mundo; en tu sangre circula mi sangre, ¿cómo no voy a conocerte?

-Aun así, padre –respondió Buda-. Por favor, comprende. He estado en tu cuerpo, pero eso no significa que me conozcas.

-De hecho, hace doce años ni siquiera yo sabía quién era.

¡Ahora, lo sé! Mírame a los ojos.

-Por favor, olvida el pasado, sitúate aquí y ahora.

- Te he esperado durante todos estos años –le dijo su padre-, y hoy me dices que no eres el que fuiste, que no eres mi hijo, que te has iluminado... Respóndeme entonces tan sólo a una última cosa: sea lo que sea que hayas aprendido, ¿no hubiera sido posible aprenderlo aquí, en el palacio, a mi lado, entre tu gente? ¿Sólo se encuentra la verdad en el bosque y lejos de nosotros?

-La verdad está tanto aquí como allí –dijo Buda-. Pero hubiera sido muy difícil para mí conocerla, porque me encontraba perdido en la identidad de príncipe, de hijo, de marido, de padre, de ejemplo.

-No fue el pasado lo que abandoné, ni a ti, ni a los demás, sólo me alejé de la prisión que era para mí mi propia identidad.



## Los dos pichones de Halcón

El rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.

Pasados unos meses, el instructor le comunicó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que al otro no sabía lo que le sucedía.

Desde el día de su llegada a Palacio, no se había movido de la rama en la que lo dejaron, hasta tal punto que había que llevarle el alimento hasta allí.

El rey mandó llamar a curanderos y a sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave.

Por la ventana de sus habitaciones, el monarca podía ver que el pájaro continuaba inmóvil encima de su rama.

Entonces, hizo público un edicto entre sus súbditos y, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente en sus jardines.

- Traedme al autor de este milagro –dijo-.

En seguida, le llevaron hasta su presencia a un campesino

-¿Tú hiciste volar al halcón?

-¿Cómo lo lograste? ¿Eres mago, acaso?

-No fue difícil, Alteza –explicó el hombre-.

-Sólo corté la rama.

-El pájaro se dio cuenta que tenía alas y empezó a volar".

A veces, ser rama puede ayudar a alguien, pero...

¿No estarás dificultando su vuelo?

## **La taza vacía**

Según una vieja leyenda, un famoso guerrero, va de visita a la casa de un maestro Zen.

Al llegar se presenta a éste, contándole de todos los títulos y aprendizajes que ha obtenido en años de sacrificados y largos estudios.

Después de tan sesuda presentación, le explica que ha venido a verlo para que le enseñe los secretos del conocimiento Zen.

Por toda respuesta el maestro se limita a invitarlo a sentarse y ofrecerle una taza de té.

Aparentemente distraído, sin dar muestras de mayor preocupación, el maestro vierte té en la taza del guerrero, y continúa vertiendo té aún después de que la taza está llena. Consternado, el guerrero le advierte al maestro que la taza ya está llena, y que el té se escurre por la mesa.

El maestro le responde con tranquilidad "Exactamente señor. Usted ya viene con la taza llena, ¿cómo podría usted aprender algo?"

Ante la expresión incrédula del guerrero el maestro enfatizó: "A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada"

## La imperturbabilidad del Buda

Durante muchos años el Buda se dedicó a recorrer ciudades, pueblos y aldeas impartiendo la Enseñanza, siempre con infinita compasión. Pero en todas partes hay gente aviesa y desaprensiva.

Así, a veces surgían personas que se encaraban al maestro y le insultaban acremente. El Buda jamás perdía la sonrisa y mantenía una calma imperturbable. Hasta tal punto conservaba la quietud y

la expresión del rostro apacible, que un día los discípulos, extrañados, le preguntaron:

— Señor, ¿cómo puedes mantenerte tan sereno ante los insultos?

Y el Buda repuso:

— Ellos me insultan, ciertamente, pero yo no recojo el insulto.

El Maestro dice: Insultos o halagos, que te dejen tan imperturbable como la brisa de aire al árbol.

### Buda y la prostituta

india Incluir comentario » Una prostituta se había enamorado de Buda. Un día, fue al monasterio, atravesó la gran sala donde los monjes estaban meditando y se desnudó delante de él, exponiéndose a su mirada y a la de todos los monjes allí presentes.

- ¿Me deseas? – preguntó él.

La mujer asintió. Buda la tomó entonces por el talle y se la llevó hacia la orilla de un lago situado en las proximidades del monasterio. Una vez allí, con gesto vivo, la empujó dentro del agua helada. Los ardores amorosos de la prostituta se esfumaron en el acto. Buda le tendió una mano firme y ayudándola a volver a la orilla, le dijo: ¡Y ahora, vayamos a meditar juntos.

Buda le hace entender a la prostituta que si quiere relacionarse con él, solo puede ser en el nivel espiritual. No rechaza a la mujer (y su deseo).



"OM MANI PADME HUM"



## EL SABIO

Tres personas iban caminando por una vereda de un bosque; un sabio con fama de hacer milagros, un poderoso terrateniente del lugar y, un poco atrás de ellos y escuchando la conversación, iba un joven estudiante alumno de sabio.

Fue entonces cuando el poderoso dirigiéndose al sabio dijo: -  
"Me han dicho en el pueblo que eres una persona poderosa y que inclusive puedes hacer milagros".

- "Soy una persona vieja y cansada...¿como crees que yo podría hacer milagros? respondió.

- "me han dicho que sanas a los enfermos, haces ver a los ciegos y vuelves cuerdos a los locos... esos milagros solo los puede hacer alguien muy poderoso".

- "¿te refieres a eso?... Tú lo has dicho, esos milagros solo los puede hacer alguien muy poderoso... no un viejo como yo.. Esos milagros lo hace Dios, yo solo pido se conceda un favor al enfermo o para el ciego y todo el que tenga la fe suficiente en Dios puede hacer lo mismo.

-yo quiero tener la misma fe para realizar los mismos milagros que tú haces... muéstrame un milagro para poder creer en tu Dios.

Ante la insistencia de aquel hombre poderoso, el sabio acepto mostrarle tres milagros. Y así, con la mirada serena y sin hacer ningún movimiento le preguntó:

-¿Esta mañana volvió a salir el sol?

-Si, claro que sí.

-Pues ahí tienes un milagro... el milagro de la luz.

-No, yo quiero ver un verdadero milagro, oculta el sol, saca agua de un piedra... mira, hay un conejo herido junto a la vereda, tócalo y sana sus heridas.

lo que podía hacer.

-¿Quieres ver un verdadero milagro? No es verdad que tu esposa acaba de dar a luz hace algunos días?.

-¡Si! fue varón y es mi primogénito.

-Ahí tienes el segundo milagro, el milagro de la vida.

-Sabio...tu no me entiendes, quiero ver un verdadero milagro.

-¿Acaso no estamos en época de cosecha?, ¿no hay trigo y sorgo donde hace solo unos meses había tierra?

-Si, igual que todos los años.

-Pues ahí tienes el tercer milagro...

-Creo que no me he explicado, lo que yo quiero...

Sus palabras fueron cortadas por el sabio, quien convencido de la obstinación de aquel hombre y seguro de no hacerle poder comprender la maravilla que existe en todo aquello que le había mostrado, señaló:

-te he explicado bien, yo hice todo lo que podía hacer por ti, si lo que encontraste no es lo que buscabas, lamento desilusionarte, yo he hecho todo

Dicho esto, el poderoso terrateniente se retiro ,muy desilusionado por no haber encontrado lo que buscaba. El sabio y su alumno se quedaron parados en la vereda. Cuando el poderoso terrateniente iba muy lejos como para ver lo que hacían el sabio y su alumno, el sabio se dirigió a la orilla de la vereda, tomó el conejo, sopló sobre él y sus heridas quedaron sanadas; el joven estaba algo desconcertado:

-Maestro te he visto hacer milagros como este casi todos los días, ¿Por qué te negaste a mostrarle uno al caballero?

-lo que buscaba el no era un milagro, sino un espectáculo, le mostré tres milagros y no pudo verlos. Para ser rey primero hay que ser príncipe, para ser maestro primero hay que ser alumno... no puedes pedir grandes milagros si no has aprendido a valorar los pequeños milagros que se te muestran día a día.

EL DIA QUE APRENDAS A RECONOCER A DIOS EN TODAS LAS PEQUEÑAS COSAS QUE OCURREN EN TU VIDA, ESE DIA COMPRENDERAS QUE NO NECESITAS MAS MILAGROS QUE LOS QUE DIOS TE DA TODOS LOS DIAS SIN QUE TU LOS HAYAS PEDIDO. TODOS LOS DIAS SUCEDEN MILAGROS, TENER VIDA ES UNO DE ELLOS...

### RENACIMIENTO...

Los tibetanos creen en el renacimiento. hay diferentes planos en los que renacer, entre los que están el humano y el animal.

Un ermita había desarrollado visión clarividente y así pudo percibir supraconscientemente que después de morir iba a renacer como un cerdo. Alarmado tras aquella visión , llamo a un discípulo que tenia y le dijo:

- Escúchame muy bien. he visto con el ojo de mi sabiduría que voy a renacer como cerdo debido a anteriores deméritos de otras de mis existencias. Debí ser muy malvado en alguna existencia pasada y, a pesar de esta vida dedicada a la austeridad, sigo teniendo karmas pendientes. Pero no quiero vivir como cerdo,. te pido que cuando yo renazca como cerdo, me descubras y en seguida pongas fin a mi vida. Promételo.

- Te lo prometo, maestro. Quédate tranquilo.

- Podrás descubrirme - añadió el ermita - porque el cerdito en el que haya de renacer tendrá una marca en la ceja parecida a la que yo tengo. Obsérvala.

- Si, ya he reparado en ella. Días después el maestro moría y meses después una cerda alumbraba varios cerditos.

el discípulo miro y retiro a uno por uno a los cerditos y comprobó que el ultimo en nacer tenia una marca en la ceja. Presto cogió un gran cuchillo, agarro al cerdito y se dispuso a introducirle la hoja del cuchillo por el cuello. Pero cuando iba a hacerlo, el cerdito comenzó a gritar:

- ¡Detente, detente! No quiero que me mates. Te libero de tu promesa. déjame vivir, por favor.

El discípulo estuvo a punto de desmayarse. cuando pudo retomar el control, soltó el cuchillo.

El cerdito siguió hablando:

- Creí que la vida de un cerdo iba a ser horrible. Pero ya que he nacido quiero aprovechar esta vida y hasta que un día claven un cuchillo como con el que tu ibas a quitarme la vida, quiero vivir intensamente y disfrutar ahora del cariño de mi madre.

El discípulo soltó el cerdito y le dio una cariñosa palmadita en el lomo.

**EL SABIO DECLARA:**

**TODA VIDA ES SAGRADA; TODA FORMA DE EXISTENCIA ES BENDITA.**

### **Buscando a Buda**

Un monje partió a un largo peregrinaje para encontrar al Buda. Dedicó muchos años a su búsqueda hasta que finalmente alcanzó la tierra donde se decía que el Buda vivía. Mientras cruzaba el río a ese país el monje miraba alrededor, al tiempo que el barquero remaba. Notó algo flotando hacia ellos.

A medida que se acercaba, se dio cuenta que era el cadáver de una persona. Cuando estuvo tan cerca que podía casi tocarlo, reconoció repentinamente el cuerpo muerto, ¡era el suyo!. Perdió el control y se lamentó al mirarse, inmóvil y sin vida, arrastrado a lo largo de la corriente del río.

Ese momento fue el principio de su liberación.







## UN TEMA DE MEDITACION...

Este cuento es un verdadero clásico y los maestros se sirven de él tanto en la India, como en el Tíbet, Nepal y otros países de Asia. A menudo, cuando se habla de la caótica situación de la mente, los maestros lo refieren por lo muy significativo que resulta.

un aspirante espiritual estaba animado a hacer un retiro de meditación, pero no sabía que técnica utilizar. En vista de ello se dirigió a un maestro y le expuso:

- Maestro, te estaría sumamente agradecido si pudieras procurarme una técnica de meditación, ya que voy a estar en el bosque varias semanas en retiro meditacional.

El maestro dijo:

- Me parece una excelente resolución. En el bosque hallaras la paz necesaria para meditar, aunque la paz hay que hacerla luego en la propia mente, como sabes. No te voy a dar ninguna técnica meditacional, pero puedes pensar en lo que quieras excepto en monos. Toma buena nota: no pienses en monos.

Tras agradecer al maestro su instrucción, el aspirante partió hacia el bosque. Se dijo: "Desde luego que es bien fácil el método que me ha proporcionado el maestro. No tendré el menor inconveniente, pues anda que no hay cosas en las que poder pensar excepto en monos".

El aspirante se estableció en un recoleto y reconfortante lugar en la frondosidad del bosque, para estar en paz. Estuvo allí varias semanas y luego volvió junto al maestro.

El maestro saludo cariñosamente al aspirante y enseguida le pregunto:

- ¿Que tal ha ido el retiro meditacional?

- No he logrado pensar en nada que no fueran monos. Una y otra vez los monos venían a mi mente. Día y noche los monos estaban en mi escenario mental. Ha sido como una pesadilla.

## OM MANI PADME HUM

PARA LOS TIBETANOS ESTE ES EL MANTRA DE LOS MANTRAS, LA INVOCACION MAS SAGRADA Y PODEROSAS. "OM MANI PADME HUM" SIMBOLIZA LO MAS PURO ENTRE LO PURO Y CONECTA CON EL VACIO PRIMOARDIAL. Y EL CASO ES QUE UNA BONDADOSA JOVEN QUE ERA LECHERA, TODOS LOS DIAS SACABA ALGUN RATO PARA LLEVAR LECHE A UN ERMITAÑO Y ENCARGARSE ASI DE SU MANUTENCION. EL ERMITA HABIA DADO A LA GENEROSA JOVEN EL MANTRA "OM MANI PADME HUM" Y LE HABIA DICHO:

- MUJER, RECITANDO ESTE PODEROSO MANTRA PUEDES NAVEGAR SALVA A TRAVES DEL OCEANO DE LA EXISTENCIA.

-LA MUJER NUNCA HABIA UTILIZADO LA RECITACION DEL MANTRA, PERO CIERTO DIA LLOVIO TORRENCIALMENTE Y , CUANDO SE DISPUSO A IR A LLEVAR SU RACION DIARIA DE LECHE AL ERMITAÑO, VIO CON SOARPRESA QUE EL AGUA HABIA FORMADO UN RIO. ¿COMO PASARLO? ENTONCES RECORDO QUE EL HOMBRE PIADOSO LE HABIA DICHO: "RECITANDO ESTE PODEROSO MANTRA PUEDES NAVEGAR A TRAVES DEL OCEANO DE LA EXISTENCIA". Y SE DIJO A SI MISMA:

"PUES SI CON ESTE MANTRA PUEDO NAVEGAR A TRAVES DEL OCEANO DE LA EXISTENCIA, MAS PODRE PASAR ESTE RIO". LA MUJER COMEANZO A RTECIATR. "OM MANI PADME HUM; OM MANI PADME HUM", Y LO HACIA CON GRAN MOTIVACION Y FE. TRANQUILAMENTE CRUZO EL RIOCAMINANDO SOBRE SUS AGUAS.

CUANDO LA JOVEN LECHERA ESTUVO FRENTE AL ERMITAÑO, ESTE, SABIENDO EN QUE CONDICIONES ESTABAN LOS CAMINOS POR LAS TORRENCIALES LLUVIAS, PREGUNTO PERPLEJO:

- PERO, MUJER,

¿COMO HAS PODIDO LLEGAR HASTA AQUI?

-FUE MUY FACIL, HOMBRE PIADOSO. COMO CON EL MANTRA QUE ME DISTE ME ASEGURASTE QUE PODRIA NAVEGAR POR EL OCEANO DE LA EXISTENCIA, PENSE QUE SI ME SERVIA PARA UN OCEANO COMO NO IBA A SERVIRME PARA UN RIO. RECITE EL MANTRA Y CRUCE EL RIO CAMINANDO TRANQUILAMENTE.

EL EREMITA NADA MAS ESCUCHAR A LA MUJER SE DIJO: "¿COMO MI ENERGIA HA PODIDO CARGAR EL MANTRA QUE AL UTILIZARLO LA MUJER LE HA PERMITAIDO HACER ESO, ¿QUE NO PODRIA HACER YO?".

Y EL ERMITAÑO SE LLENO DE VANIDAD.

UNOS DIAS DESPUES, EL EREMITA TENIA QUE ACERCARSE A LA CIUDAD A HACER ALGUNAS PROVISIONES, PERO COMO NO HABIA DEJADO DE LLOVER, TENIA NECESARIAMENTE QUE CRUZAR EL RIO QUE SE INTERPONIA EN SU CAMINO. PERO EL ERMITAÑO SE DIJO DESDE SU SOBERBIA:

-SI EL MANTRA "OM MANI PADME HUM"

-QUE ENTREGUE A LA MUJER FUNCIONO AL ELLA RECITARLO, MUCHO MAS HA DE OPERAR SI LO RECITO YO Y ASI, CON TODA FACILIDAD, PODRE CAMINAR SOBRE LAS AGUAS DEL RIO.

EL EREMITA COMEANZO A MURMURAR: "OM MANI PADME HUM..."

SE APROXIMO AL RIO, COLOCO UN PIE SOBRE SU SUPERFICIE... Y SE HUNDIO EN SUS AGUAS HASTA LAS CEJAS. UNOS DICEN QUE PERECIO EN EL INTENTO Y OTROS QUE, AVERGONZADO ANTE SI MISMO, EMPRENDIO UN LARGO RETIRO EN LA CIMA DE UNA MONTAÑA.

### **La muñeca que quería saber.**

Quería ver el mar a toda costa. Era una muñeca de sal, pero no sabía lo que era el mar.

La muñeca

Un día decidió partir. Era el único modo de poder satisfacer su deseo. Después de un interminable peregrinar a través de territorios áridos y desolados, llegó a la orilla del mar y descubrió una cosa inmensa, fascinadora y misteriosa al mismo tiempo.

Era el alba, el sol comenzaba a iluminar el agua encendiendo tímidos reflejos, y la muñeca no llegaba a entender. Permaneció allí firme, largo tiempo, como clavada fuertemente sobre tierra, con la boca abierta. Ante ella, aquella extensión seductora. Se decidió al fin.



Preguntó al mar:

- Dime: ¿quién eres?

- Soy el mar.

- ¿Y qué es el mar?

- Soy yo.

- No llego a entender, pero lo desearía tanto... Explícame lo que puedo hacer.

- Es muy sencillo: tócame.

Entonces la muñeca cobró ánimos. Dio un paso y avanzó hacia el agua.

Después de dudarlo mucho, tocó levemente con el pie aquella masa imponente. Obtuvo una extraña sensación. Y, no obstante, tenía la impresión de que comenzaba a comprender algo.

Cuando retiró la pierna, descubrió que los dedos del pie habían desaparecido. Quedó espantada y protestó:

- ¡Malvado! ¿Qué me has hecho? ¿Dónde han ido a parar mis dedos?

El mar replicó imperturbable:

- ¿Por qué te quejas? Simplemente has ofrecido algo para poder entender. ¿No era eso lo que pedías?

La otra insistía:

- Sí... Es cierto, no pensaba... Pero...

Reflexionó un poco. Luego avanzó decididamente dentro del agua. Esta, progresivamente, la iba envolviendo, le arrancaba algo, dolorosamente. A cada paso la muñeca perdía algún fragmento. Cuanto más avanzaba se sentía disminuida de alguna porción de sí misma, y le dominaba más la sensación de comprender mejor. Pero no conseguía aún saber del todo lo que era el mar.

Otra vez repitió la acostumbrada pregunta:

-¿Qué es el mar?



## El Arresto de BUDA

Un mercader, que llevaba varios rollos de tela de algodón sobre sus hombros, se detuvo a descansar a la sombra de un gran Buda de piedra.

El sueño lo venció y, al despertar, encontró que su mercancía había desaparecido. De inmediato informó del asunto a la policía.

Un juez llamado Óoka se hizo cargo de la investigación y concluyó:

— El Buda ha robado los rollos. No ha cumplido su sagrado deber de cuidar a las personas y debe ser arrestado.

La policía detuvo el Buda de piedra y lo llevó a la corte.

Una multitud ruidosa siguió a la estatua, curiosa por saber qué clase de sentencia le impondría el juez.

Cuando O-oka apareció en su estrado, reprendió al público.

— ¿Qué derecho tienen a comparecer ante este tribunal riendo y bromeando?

Han cometido desacato y son pasibles de multa y prisión.

La gente se apresuró a pedir disculpas pero el juez agregó:

— Les impondré una multa, pero voy a perdonarla siempre y cuando cada uno de ustedes traiga un rollo de tela de algodón al tribunal dentro de tres días.

Quien no lo haga, será arrestado.

Por supuesto, uno de esos rollos fue rápidamente reconocido como suyo por el comerciante y el ladrón quedó en evidencia.

El mercader recuperó sus bienes y las piezas de tela fueron devueltas a sus dueños..



## EL ELEFANTE Y EL PERRO

Escucha con gran atención este cuento sobre un elefante – nada menos que un elefante real- que pertenecía al rey y que tenía el privilegio de encabezar los desfiles reales. Se llamaba Rajah y vivía rodeado de gran lujo. Pero como era el único elefante real, a veces se sentía muy solo, es decir, hasta que hizo un amigo de lo más inusual. ¿Quieres saber quién fue? ¡Vamos a ver si lo descubrimos! Pues.....de vez en cuando Rajah se daba un largo y refrescante baño antes de que su cuidador le sirviera la cena. Y cuando se terminaba su cena, el elefante daba un paseo por las amplias estancias que le habían destinado y contemplaba la puesta de sol. Esperaba hasta que las titilantes estrellas aparecían en el aterciopelado cielo nocturno y entonces se iba a acostar. Sin embargo, una noche, cuando acababa de cenar, advirtió que un perrito le estaba mirando a través de la puerta de sus estancias. El perrito era piel y huesos y parecía estar muerto de hambre.-Señor elefante, perdona que te moleste, pero ¿podría comerme la comida que te has dejado? Tengo mucha hambre- le pidió el perrito en voz baja.-¡Claro que si puedes comértela! –respondió el elefante amablemente. Así que el perrito se deslizó por debajo de los barrotes de la puerta y fue corriendo al cuenco para comerse las sobras.

Se las comió en un abrir y cerrar de ojos, y después de darle las gracias al elefante, desapareció en medio de la noche. La noche siguiente hizo lo mismo, y la otra también, hasta que una noche cuando el perrito llegó, Rajah le dijo: -Amigo mío, ¿te gustaría quedarte a cenar conmigo cada noche? Vivo solo y disfrutaría mucho con tu compañía.



El perrito se quedó encantado al oírlo y aceptó el amable ofrecimiento. ¿Qué escena tan graciosa ver a un enorme elefante cenando dentado con un perrito blanco! Pero como el cuidador no creía que aquel perrito fuera el compañero adecuado para el elefante real, cada noche hacía todo lo posible por ahuyentarlo. Aunque, con gran regocijo del elefante, el perrito siempre volvía. Y como el cuidador era muy perezoso, pronto se rindió y dejó que el can se quedara.

Al cabo de poco Rajah y Copito de Nieve (el elefante lo llamaba así) se convirtieron en inseparables amigos. Cuando el elefante iba a darse un baño, el perrito le acompañaba y jugaban en el agua. Por la noche cenaban juntos y charlaban y charlaban, como hacen los amigos. Y, por supuesto, también se reían un montón. Y luego se iban a la cama.

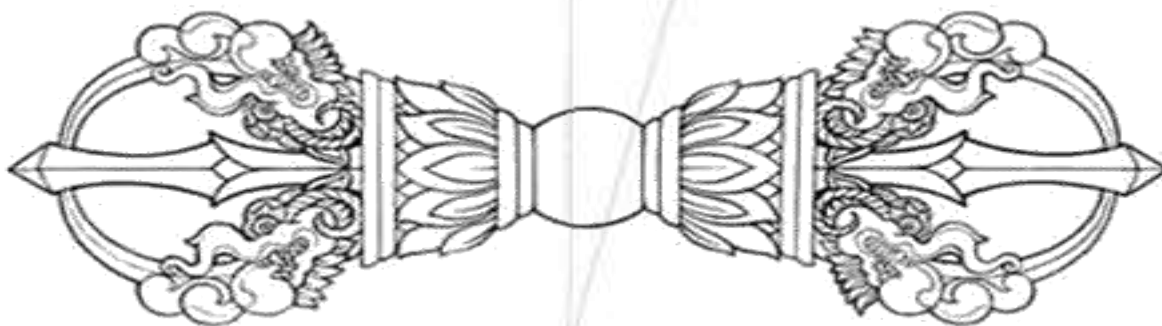
Copito de Nieve se acurrucaba hecho un ovillo junto a Rajah. Era la suya una gran amistad. Pero un día un granjero, cuando volvía a casa después de haber estado trabajando en el campo, vio por casualidad a los dos animales juntos.- Parece un perrito inteligente. Me encantaría comprarlo.

¿Cuánto quieres por él?- le preguntó al cuidador.

El cuidador, viendo que era la oportunidad ideal para desprenderse por fin del perrito y ganarse un dinerito extra, le pidió una cantidad por él y el granjero, tras pagársela, se llevó a Copito de Nieve. Al irse su querido amigo. Rajah se sintió muy solo y triste. Poco a poco fue perdiendo el apetito, no le apetecía comer solo. En realidad ni siquiera tenía ganas de hacer nada. Se quedaba plantado contemplando por encima de la valla la dirección en la que el granjero se había llevado al perrito. Cuando llegaba la hora de darse el baño, se negaba a entrar en el agua.

Y por las noches, ni siquiera se fijaba en la puesta de sol ni en las estrellas titilando en el claro nocturno. Al cabo de una semana el cuidador, que empezaba a estar muy preocupado por la extraña conducta del elefante, se lo contó al rey. Y el rey le pidió al médico que fuera a echar un vistazo a Rajah. Pero al examinar a fondo al elefante, el médico no vio que estuviera enfermo. -El elefante no parece estar enfermo, sólo está muy triste. -Si, es así- respondió el cuidador. -Ummm... pues las personas y los animales sólo se entristecen por una buena razón- respondió el médico sabiamente-, ¿Le ha ocurrido recientemente algo a Rajah? ¿Ha habido algún cambio en su vida?-Pues creo que no... aunque solía jugar cada noche con un perro flacucho que hace poco vendí a un granjero de la zona. -¿Cuándo fue?- Preguntó al médico. -¿Oh, bueno!, pues ahora debe hacer una semana- repuso el cuidador tímidamente. -¿Y cuando dejó de comer y de querer tomar el baño? -preguntó el médico. -Ummm... pues supongo que hace una semana- dijo avergonzado el cuidador al darse cuenta de la conexión. -Pues ahora ya sabes la razón, debe de estar triste porque echa de menos a su amigo. -¿Oh, no! Ojalá me lo hubiera pensado dos veces antes de vender al perrito. ¡Creí que hacían una pareja de lo más rara! Intentaré encontrarlo pero para ser sincero no tengo idea de dónde vive el granjero- dijo el cuidador abatido a al no creer poder recuperarlo. Cuando el médico lo contó en el palacio, el rey envió a sus emisarios por todo el reino para que anunciaran que aquel que devolviera al perrito para que anunciaran que aquel que devolviera al perrito recibiría una gran recompensa,

Al oírlo, el granjero fue enseguida a la corte a reclamar la recompensa. En cuanto cruzaron la puerta del jardín del palacio y Copito de Nieve vio a su amigo Rajah, se puso a ladrar de alegría y fue corriendo hacia él lo más deprisa que sus cortas patitas se lo permitían. El elefante al verlo se puso loco de alegría. Cogiendo a su amiguito con su larga trompa, se lo puso sobre la cabeza y se fue con él a darse el baño. Aquella noche los dos amigos cenaron juntos de nuevo y Rajah volvió a estar feliz. Al día siguiente el cuidador del elefante también preparo un cuenco especial para Copito de Nieve para que supiera que era bienvenido y que podía quedarse con el elefante para siempre. Y a la siguiente celebración de la corte, la gente se quedó maravillada al ver a un perrito blanco sentado sobre la cabeza del elefante real que encabezaba el cortejo real. Todos necesitamos tener amigos con los que compartir los recuerdos y los momentos maravillosos y para que nos ayuden en los tiempos difíciles. Una persona sabe que puede encontrar un amigo incluso entre quienes menos se los esperaba.



## APRENDIZAJE O DINERO

A un hombre con fama de sabio y que había amasado una gran fortuna le llegó la hora de la jubilación. Desde ese momento, cada día encontraba motivos para invitar a sus numerosos amigos a costosos banquetes, o para hacerles caros regalos.

Pasados unos meses de lujos y derroches, un amigo le dijo:

- Creo que deberías dejar de gastar de ese modo. Aunque tu fortuna es mucha, estás dilapidándola rápidamente, y recuerda que tienes unos cuantos hijos que te heredarán.

- Precisamente por ellos lo hago -contestó-. La riqueza conseguida sin esfuerzo arruina la capacidad de los inteligentes y agrava la estupidez de los más torpes. Yo a mis hijos les he dado la educación y los medios suficientes como para que construyan un futuro por ellos mismos. La expectativa de disponer de mi patrimonio no sería más que una invitación a que aparecieran la codicia y la indolencia. No necesitan mi dinero para nada, no sería más que un veneno en sus vidas.

Y, en efecto, aquel hombre gastó hasta el último céntimo antes de morir.





# VIDA Y ENSEÑANZAS DE BUDA

**1. Dentro de todos** «En este cuerpo de una braza de largo, con sus pensamientos, sus sentimientos y sus percepciones, está el mundo, el origen del mundo, la cesación del mundo y el camino que lleva al fin del mundo» SUTTA DEL SANYUTTA NIKAYA

## **2. ¿Mito o historia? ¿Existió realmente el Buda?**

Contrariamente a muchas otras religiones, es una pregunta irrelevante. La leyenda, los hechos históricos y la tradición se funden en una historia muy real que elude el pensamiento crítico para llegar al corazón, donde moran las semillas de la liberación y la iluminación y las ayuda a germinar.

**3. Energía cósmica** «El mito es la brecha secreta por donde las energías inagotables del cosmos se vierten en las manifestaciones culturales del hombre». JOHN CAMPBELL, ESTADOS UNIDOS

**4. La verdadera historia** «Teniendo en cuenta que el mito es la historia real, la verdadera peripecia del espíritu, me parece tan trágico e irónico que nuestra época considere sinónimos los términos "mito" e "ilusión"... El mito es una formidable actividad que ocurre sin pausa dentro de la humanidad, y en cuya ausencia las sociedades carecen de esperanza y orientación, y la vida personal, de sentido. Todos vivimos un mito, lo sepamos o no». LAURENS VAN DER POST, SUDÁFRICA

**5. Mitos vivos** «La historia y la antropología nos enseñan que ninguna sociedad humana puede sobrevivir durante mucho tiempo sin un mito central, vivo, que circunscriba psicológicamente a sus miembros. Este mito da una razón de ser al individuo. EDWARD EDINGER, ESTADOS UNIDOS



- 6. Sueño de madre** Según la leyenda, la concepción de Buda fue milagrosa. Su madre, la reina Maya, soñó que era llevada a una meseta, bajo un árbol, y que un bodhisattva en forma de elefante real inmaculadamente blanco daba tres vueltas a su alrededor antes de penetrarla por su costado derecho.
- 7. La familia de Siddhartha Buda** nació hacia 563 a. C. en Kapilavastu, un pequeño reino de las estribaciones del Himalaya, actualmente en Nepal. Pertenecía a una familia real del clan de los Sakyas. Su padre era el rey Suddhodana, y su madre la reina Maya Devi.
- 8. Nacido en un jardín** Cuando le faltaba poco para dar a luz, la reina Maya fue a visitar a sus padres con su hermana. Al llegar al jardín de Lumbini hicieron un alto en el camino y la reina, cogida a la rama de un árbol, alumbró al futuro Buda sin dolor por su flanco derecho. El jardín de Lumbini ha quedado como uno de los lugares sagrados del budismo, junto con los que presenciaron la iluminación de Buda, su primer sermón y su muerte.
- 9. Siete escalones** El príncipe recién nacido dio siete pasos hacia el norte, el sur, el este y el oeste, y señalando el cielo con una mano y el suelo con la otra, proclamó: «En el cielo y la tierra soy el único honrado por el mundo». Este nacimiento fue el último de una larga serie de vidas.
- 10. Muchos nombres Al nacer**, Buda recibió el nombre de Siddhartha Gautama, «el que alcanza el éxito y la prosperidad». Después de su iluminación fue llamado Gautama el Buda o Shakyamuni Buda (que significa «el Despierto, Sabio de los Sakyas»). Buda también fue conocido como el Tathagata («el que vino y se fue»). En los textos sagrados budistas aparece asimismo como «el Honrado por el Mundo», «el Bendito» y «el Gran Médico».

**11. Un hombre especial Siddhartha Gautama**, que no era un dios, un profeta ni un ser sobrenatural, nació, vivió, impartió sus enseñanzas y murió como un hombre mortal. Fue una persona excepcional que reveló un modo de alcanzar la auténtica sabiduría, compasión y liberación del dolor. Según la tradición budista no era el único, sino que hubo otros budas antes, y los habrá en el futuro; sin embargo, fue él quien descubrió el camino de la iluminación.

**12. Visiones del futuro de Siddhartha** La reina Maya murió a los siete días de nacer su hijo. Los videntes de la corte predijeron que Siddhartha sería un gran gobernante o un Buda («despierto»). El mayor de todos los videntes, Asita, profetizó que el príncipe bebé se convertiría en un gran sabio. Alarmado por lo que entrañaba la noticia para el futuro de su reino, el rey apartó a Siddhartha de la senda espiritual.

**13. En beneficio de muchos** «Un hombre extraordinario surge en este mundo en beneficio de muchos, por compasión hacia el mundo y por el bien, el beneficio y la felicidad de los dioses y los hombres. ¿Quién es este ser? El Tathagata, el Exaltado, el Plenamente Iluminado». **ANGUTTARA NIKAYA**

**14. A la sombra de un árbol** Un día el rey Suddhodana fue a la fiesta del arado, una celebración tradicional de primavera, y mientras él y sus súbditos participaban en la festividad dejaron al pequeño Siddhartha en un lugar fresco y tranquilo, a la sombra de un yambo. Una vez solo, Siddhartha entró en el primer nivel de la concentración meditativa (hana). Muchos años después, cuando emprendió su viaje a la iluminación, se acordó de este acontecimiento espiritual espontáneo.



**15. Habilidades mundanas** Siguiendo los deseos de su padre, Sidhartha fue educado en la tradición de la corte.

Aprendió las artes del buen gobierno, la astronomía, la oratoria y la matemática, así como las artes marciales de la equitación, el combate y el tiro al arco.

**16. Mujer e hijo A los 16 años** Siddhartha se casó con la bella princesa Yassodhara, que poco después alumbró a un hijo, Rahula. Siddhartha siguió con su vida cómoda y sensual.

**17. Lujos «Yo era delicado, muy delicado.** En la morada de mi padre se hicieron expresamente tres estanques de lotos para mí. En uno florecían lotos azules, en otro rojos y en el otro blancos. Mi turbante, mi túnica y mi capa eran de tela fina. Se me cubría día y noche con una sombrilla blanca, para que no pudieran molestarme el calor, el polvo, la arena o el rocío». **BUDA (ANGUTTARA NIKAYA)**



# El viaje de Sidharta

**18. Los cuatro mensajeros** Después del nacimiento de su hijo, Siddhartha estuvo trece años a disposición de su padre, pero por su carácter serio e inquisitivo se cansó de los placeres fugaces de la vida principesca, provocando el anhelo de algo más. Aunque su padre le hubiera protegido de las realidades de la vida, los viajes del príncipe fuera del recinto palaciego le permitieron ver a un viejo, un enfermo, un cadáver y un hombre santo. Profundamente conmovido por estas experiencias, Siddhartha decidió seguir el camino del hombre santo y hallar una solución al sufrimiento de la vida.

**19. La gran renuncia** El día en que cumplía 29 años, Siddhartha emprendió una vida de asceta errante. Para no poner sobre aviso a su padre, ni alborotar a la corte, envolvió con tela las patas de su caballo y se marchó con su fiel criado Channa, abandonando a su mujer e hijo y su antigua vida de lujos. Siddhartha y Channa cruzaron el gran río Anoma. En la otra orilla, Siddhartha se cortó el pelo y la barba y se despidió de Channa, dándole su ropa de príncipe y su amado caballo.

**20. Vagabundeo** Siddhartha había adoptado una vida de pordiosero, sin lugar fijo donde resguardarse. Dormía al aire libre, o a la sombra de un árbol. Vestido únicamente con harapos, descalzo y con la cabeza rapada, viajaba a pie con cualquier clima. Había renunciado a todas sus posesiones. Sólo tenía un cuenco para pedir limosna.

**21. Dos maestros** Siddhartha se sometió sucesivamente a las enseñanzas de dos maestros de meditación. Progresaba tan deprisa, y se entregaba tanto, que ambos le designaron como su sucesor. Pese a haber aprendido todo lo que podían enseñarle, incluida mucha disciplina y las bases de la práctica, Siddhartha, insatisfecho, se lanzó a buscar la liberación por sus propios medios.

**22. Tenacidad irreductible** «Sigue adelante, controlando el pensamiento, sin volver ni una vez la vista hacia su casa, como el cisne que ha salido de su estanque». DHAMMAPADA

**23. Autenticidad** Tras separarse de sus maestros, Siddhartha buscó la liberación del dolor durante seis años de rigurosa austeridad en compañía de cinco discípulos. Meditar hasta altas horas de la noche casi no le dejaba tiempo para comer, lavarse o dormir. Hubo veces en que Siddhartha sólo comió un grano de arroz al día. A la larga, su cuerpo se demacró y se puso negro.

**24. No es el camino** Físicamente deteriorado, y casi muerto de hambre, Siddhartha comprendió que sin comida no tendría fuerzas para alcanzar la iluminación, así que aceptó el cuenco de gachas de arroz que le ofrecía la hija de un pastor, Sujata, y se lavó el cuerpo, el pelo y la ropa.

**25. Un hombre solo** Siddhartha fue abandonado por sus discípulos, que le acusaban de haber adoptado una vida de comodidad y lujo. Sin amigos, maestros ni discípulos, Siddhartha estaba totalmente solo, sin status social. Decidido a resolver de una vez por todas sus problemas, se puso a meditar debajo de un árbol bodhi.

**26. Silenciosa espera** «Así debería sentarse, en meditación tenaz y solitaria, controlando sus pensamientos, apartando sus pasiones y prescindiendo de sus pertenencias, teniendo por morada permanente un lugar bello y tranquilo». **BHAGAVAD GITA**

## **La Iluminación**

**27. La guardia del demonio de Mara** Mucho antes de todo ello, Mara, el tentador sobrenatural del budismo, envió a un demonio llamado «Ojo Rojo» para que vigilase el árbol bodhi bajo el que, según la profecía, un bodhisattva aspiraría a la condición de Buda. Durante siglos Ojo Rojo vio pasar a mucha gente por el árbol bodhi sin advertir nada inquietante, pero un día acudió muy agitado a la presencia de Mara, que le preguntó: «¿Qué pasa?» El demonio Ojo Rojo contestó: «Señor, he visto pasar a miles de personas cerca del árbol bodhi sin ver nada de lo que informar, pero ahora hay un hombre que se acerca al árbol con una forma de caminar que me hace creer que cumplirá cuanto se proponga. Cuidado, Majestad, con lo que pueda suceder».

**28. Hoy, hoy, hoy** «Camina hacia tu cojín de meditación al igual que caminó el futuro Buda hacia el árbol bodhi, diciendo: "Hoy, hoy, hoy"». **THE MIDDLE WAY (REVISTA DE LA BUDDHIST SOCIETY)**



**29. Tres tentaciones** Mara envió tres tentaciones para frustrar la búsqueda de Siddhartha. La primera fue el deber. «Vuelve a tu reino -conminó a Siddhartha-, que ya has hecho bastante».

La segunda fue el placer sensual, en la forma de las tres irresistibles hijas de Mara. Como tampoco funcionaba, Mara mandó a sus hijos, tres demonios que siembran el miedo dentro del corazón humano, y estos atacaron a Siddhartha con terremotos y lluvias de piedras.

Las tentaciones de Mara representan los tres grados de emancipación por los que debe pasar el ser humano antes de la liberación: del deber, del deseo sensual y de la protección irracional de sí mismo y del miedo.

**30. La derrota de Mara** Al final Mara exclamó: «¡Levántate de este asiento que es mío!» Siddhartha, impertérrito, tendió la mano hasta tocar el suelo, invocándolo como testigo del mérito de sus vidas anteriores, y la tierra tronó: «¡Testifico por el futuro Buda!» Mara había sido derrotado.

**31. La triple comprensión** Durante la primera parte de la noche Siddhartha entendió que el sufrimiento tiene causa, y expresó esa comprensión. Durante la parte central de la noche entendió cómo destruir el sufrimiento y expresó esa comprensión. Por último, durante la tercera parte de la noche, describió cómo se alcanza la iluminación «en el mismo momento en que el sol iluminaba el cielo».



**32. La iluminación** Después de cuarenta y nueve días de meditación, durante la última parte de la noche Siddhartha despertó, como de un sueño, y estaba iluminado. Según la tradición del norte, al darse cuenta de su condición de Buda exclamó: «¡Qué maravilla! ¡Qué milagro! Todos los seres poseen plenamente la sabiduría y el poder del Tathagata (Buda). Por desgracia, los seres humanos no son conscientes de ello, a causa de la persistencia de sus apegos».

**33. Clarividencia** «Antes de la iluminación todas las cosas del mundo exterior son engañosas y nos confunden. Después de la iluminación lo vemos todo como sombras chinescas, y todas las cosas objetivas pasan a ser amigos útiles». **MILAREPA. TÍBET**

**34. Inamovible** «Como una roca de masa sólida, a la que no afecta el viento, ni las formas visibles, ni los sonidos, ni los olores, ni los sabores, ni las impresiones físicas, ni lo que se desea, ni lo que no se desea, pueden hacer caer a quien se le parezca. Su mente es firme, y la liberación está ganada».

**ANGUTTARA NIKAYA**

**35. Con el alba** En ese momento de la cuarta parte de la noche, al romper el alba, todo lo que se mueve y lo que no se mueve quedó en silencio, y el gran vidente llegó al estadio que no conoce alteraciones... el estadio de la omnisciencia». **ASVAGHOSA.**

**INDIA**

**36. La alegría del mundo** «Cuando él supo esta verdad como Buda, la tierra osciló cual si estuviera ebria de vino, los cuartos brillaron con la luz de muchos siddhas y en el cielo resonaron poderosos tambores. Soplaron dulcemente suaves brisas, llovió humedad de un cielo despejado y de los árboles cayeron flores y frutas, como si todo fuera en su honor». **ASVAGHOSA. INDIA** 158



**37. En todas partes** «En ese momento nadie sucumbió a la ira, ni enfermó, ni experimentó molestia alguna; nadie recurrió al pecado en sus acciones, ni pensó con intemperancia; el mundo se volvió plácido como si hubiera llegado a la perfección». **ASVAGHOSA.INDIA**

**38. Libertad** «Erré a través de la existencia por muchos nacimientos, buscando en vano al constructor de esta casa. El nacimiento repetido es triste. ¡Oh, constructor! Ya se te ve. No erigirás más casas. Se han roto todas tus vigas. Tu parhilara está hecha pedazos. La mente alcanza lo no condicionado. Se ha llegado al final de los anhelos». **DHAMMAPADA**

**39. Gratitud** Buda pasó siete días contemplando agradecido el árbol bodhi. Después pasó una semana debajo de la higuera de Bengala ajapana, otra bajo el árbol mucalinda y otra bajo el árbol rajayatana. Toda la naturaleza se regocijó y participó en el esfuerzo de Buda, y en el futuro de su iluminación.

**40. Victoria eterna** «Ningún dios o demonio puede convertir esta victoria en derrota». **DHAMMAPADA**

**41. En paz** «Mi mente enmudece en una vasta luz sin fin, soledad de gozo y paz mi corazón». **SRI AUROBINDO. INDIA**

**42. El mayor guerrero** «Aunque un hombre venza mil veces en batalla a otros mil hombres, quien se vence a sí mismo es el mayor guerrero». **DHAMMAPADA**



### **43. Diálogo con un brahmán**

Preguntó a Buda un brahmán:

-¿Eres un dios?

-No, brahmán-dijo Buda.

-¿Eres un mago?

-No, brahmán-dijo Buda.

-Entonces ¿qué eres?

-Alguien despierto.

**44. Conocer la realidad** «El mayor de los hombres es quien conoce la realidad del nirvana, ha destruido las causas del renacimiento y ha roto todas las ataduras».

## **El gran médico**

**45. La reticencia del maestro** Al principio Buda era reacio a enseñar lo que había aprendido, creyendo que la gente no lo entendería, pero los dioses Brahma e Indra le pidieron que transmitiese sus descubrimientos, explicando que «aquellos cuyos ojos sólo cubren algo de polvo» sí lo entenderían. A pesar de sus dudas, Buda, recién iluminado, se dejó convencer.

**46. El primer giro de la rueda** Buda se reunió con sus cinco discípulos ascéticos en el parque de los ciervos de Sarnath, donde pronunció su primer sermón ante todos los seres vivos del universo. Los cinco discípulos se dieron cuenta enseguida de que estaban en presencia de un gran ser, de un Buda en toda su plenitud. El sermón de Buda versó sobre el Camino Medio, las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Sendero Óctuple. A veces este sermón recibe el nombre de «primer giro de la rueda del Dharma» y se suele representar con ciervos y una rueda.

**47. En cabeza** Buda enseñó durante cuarenta y nueve años. Adoptó el lenguaje de los que querían escucharle, sin distinciones de castas. Entre sus discípulos (muchos, llevados a la liberación) hubo hombres y mujeres, reyes, príncipes e incluso asesinos. Todos eran aceptados y ordenados en las órdenes monásticas.

**48. La nube excelente** «Cuando Buda les ayuda a cruzar sanos y salvos el mar del ser ficticio, es un piloto, un guía incomparable para los que han empezado su viaje. Es la nube excelente que vierte la lluvia fresca de la vida con sentido. Es el rey de los médicos, que cura la enfermedad de los tres venenos. Es la lámpara brillante que disipa la oscuridad de la pérdida de la conciencia pura. Es el árbol que cumple los deseos, fuente de la felicidad de todos los seres vivos. Es los rayos incontables del sol de la gran bondad. Es la luna, con su blanca luz de prosperidad y alegría que borra las penas». **LONGCHENPA. TÍBET**

**49. El camino y el sendero** «Por un lado, la entrega a los placeres sensuales, vil, común, vulgar, impura. Por el otro, el tormento infligido a sí mismo, doloroso, impuro, sin provecho. Ambos extremos los ha evitado el Perfecto. Él ha encontrado el Camino Medio, que permite ver y saber, y que lleva a la paz, el buen criterio, la iluminación y el nirvana. Es el Noble Sendero Óctuple, la vía que conduce a la extinción del sufrimiento, es decir: recta comprensión, recto pensamiento, rectas palabras, recta acción corporal, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración». **DEL CANON PALI**





**50. El sermón del fuego** Algunos meses después de su iluminación, cuando vivía en Gaya, Buda pronunció el famoso sermón del fuego: «Todo arde. ¿Y qué es el todo que arde? Los fenómenos anticipados por el pensamiento arden de carencia, ira y engaño. Viendo la causa, y detestando el sufrimiento, el discípulo noble queda en calma. Cuando ha pasado la tormenta, el discípulo sabe que ya no es necesario padecer el caos». **ADITTAPARIYAYA SUTTA**

**51. Muerte de Buda** El herrero Chunda regaló una fuente de comida a Buda, que a la sazón tenía ochenta años. Sospechando que era peligrosa, Buda pidió que sólo se la sirvieran a él y enterraran el resto. Poco después de comerla, enfermó. Consciente de que se aproximaba la hora de su muerte, se acostó del lado derecho con la cabeza hacia el norte.

**52. Última enseñanza** Las últimas palabras de Buda fueron: «Nada compuesto es permanente. Persistid con atención».

**53. El último viaje** Según el Digha Nikaya, a su muerte Buda alcanzó los cuatro niveles de la concentración meditativa e ingresó en la esfera del espacio infinito, seguida por las esferas de la conciencia infinita, la nada y lo que no es percepción ni no percepción. Por último llegó al final del sentir y el percibir, el Parinirvana (nirvana final).

**54. Liberación** «La moralidad, la concentración, la sabiduría y la liberación final. Todas estas cosas gloriosas llegó a conocerlas Gautama. A sus monjes les enseñó a conocer el Dharma que él penetraba. Aquél cuya visión puso fin a las tribulaciones se ha ido al nirvana final».



# Cadena de causalidad

**55. Impersonalidad** «Existe el mero sufrimiento, y no se encuentra a quien sufre; los actos son, pero no hay quien actúe; el nirvana es, pero no el hombre que accede a él; el camino es, pero en él no se ven caminantes». **BUDA**

**56. Causalidad** «La cadena de doce eslabones de la causalidad representa los estados de la mente y del corazón provocados por los Tres Fuegos del deseo, la ira y el engaño. Estas pasiones, que en realidad son impersonales, pueden arrastrarnos a causa de nuestro apego y de la ilusión del "yo". En último término, este proceso desemboca en el sufrimiento y el renacimiento. Es lo que expresan los Tres Signos del Ser: el sufrimiento, la no permanencia y el no-yo. Sin embargo, no existe ningún estado permanente, ni siquiera el más doloroso o placentero. La práctica puede llevarnos a la auténtica liberación del sufrimiento en el nirvana, el estado no condicionado, donde ya no hay un "yo" que se apegue, sufra o se deje arrastrar». **THE MIDDLE WAY (REVISTA DE LA BUDDHIST SOCIETY)**

**57. La cadena de doce eslabones** La Rueda de la Vida ilustra los seis reinos de la existencia, el cautiverio de los seres sensibles en ciclos sin fin. Es una imagen que sintetiza todas las formas de vida posibles. Las seis partes representan los seis ámbitos de renacimiento que aparecen en el Libro Tibetano de los Muertos. El borde de la rueda contiene doce pequeñas imágenes que simbolizan la cadena de la causalidad, con sus doce eslabones. Yama, el Señor de la Muerte, aparece sujetando la rueda. El objetivo final es acabar con el ciclo del renacimiento. En tanto que transformador, Yama encarna lo transitorio del proceso.

**58. Los tres fuegos** El deseo, la ira y el engaño son fuerzas negativas, pero también representan la energía y majestad de la naturaleza-buda en su estado elemental. La práctica del budismo consiste en tomar conciencia de estas pasiones y calmarlas hasta que se transformen en alegría, calidez, generosidad, energía y sabiduría. Una vez que nos hayamos familiarizado con estas fuerzas, podremos encauzarlas y transformarlas.

**59. Los tres signos del ser Buda** dijo que todo lo que vive comparte tres características: el sufrimiento (dukka), la no permanencia (anicca) y el no-yo o ausencia de yo o de alma (anatta)

**60. Estados y reinos** Las seis divisiones de la Rueda de la Vida simbolizan los estados del ser en el samsara, el mundo del renacimiento. Son, desde arriba y en el sentido de las agujas del reloj, los Reinos Celestes, los Demonios Luchadores, los Fantasmas Hambrientos, los Infiernos, el Reino de los Animales y el Reino Humano. La liberación sólo es posible desde este último.

**61. El centro de la rueda** En el corazón dinámico de la rueda de la vida aparecen una serpiente, un gallo y un cerdo, que se comen o vomitan mutuamente. Estos animales simbolizan respectivamente el odio, la codicia y la ignorancia.

# Las cuatro nobles verdades

**62. Una sola cosa** «Yo enseño una sola cosa: el sufrimiento y el final del sufrimiento». BUDA (ANURUDDHA SUTTA)

**63. La Primera Noble Verdad** El sufrimiento existe, y todos los estados de los seres son esencialmente insatisfactorios.

**64. Sufrimiento por doquier** «Esta es la Noble Verdad del sufrimiento. Nacer es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, la unión con lo desagradable es sufrimiento, la separación de lo agradable es sufrimiento, no obtener lo que se quiere es sufrimiento».

**DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA**

**65. Al interior** «Todo posee una naturaleza ilusoria y efímera. Los que tienen una percepción dualista ven el sufrimiento como felicidad. Son como los que lamen miel del filo de una navaja. ¡Qué lástima dan los que se aferran a la realidad concreta! Volcad vuestra atención al interior, amigos»

**NYOSHUH KHEN RIMPOCHE. TÍBET**

**66. La Segunda Noble Verdad** Todo sufrimiento y renacimiento tienen como causa el anhelo de existencia, de no existencia o de placer. **67. Nunca libres** «Aunque idealicemos la libertad, en lo que toca a nuestras costumbres estamos totalmente esclavizados». **SOGYAL RIMPOCHE. TÍBET**

**68. Inútil** «El que ha conseguido lo que quiere no suele ser feliz, ya que descubre, por lo general, que en esta tierra de deseos que nunca pueden colmarse del todo el camino no lleva muy lejos». **JOSEPH CONRAD. POLONIA/INGLATERRA**





**69. El río del ansia** «Como un río que cuando está crecido inunda pueblos, barrios, ciudades y países, el ansia fluye constantemente por la reexistencia y la reconversión. Como el combustible que mantiene el fuego, el combustible del ansia mantiene el fuego de la existencia. Hace y rehace el mundo. El renacimiento depende de los deseos de la vida. Es la fuerza motivadora que hay detrás de la existencia presente, pero también de cualquier existencia pasada y futura».

**PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**70. La Tercera Noble Verdad** La extinción del deseo pondrá fin al sufrimiento y al renacimiento.

**71. Sin poder real** «Enemigos como el ansia y el odio no tienen brazos, piernas ni demás. No son valientes ni sabios. ¿Cómo pueden haberme esclavizado?». **SANTIDEVA. INDIA**

**72. La Cuarta Noble Verdad** Existe una manera de renunciar a la constante agitación del deseo: el Noble Sendero Óctuple.

**73. Enfermedad y cura** «La verdad del sufrimiento es comparable a una enfermedad, la verdad del origen del sufrimiento a la causa de la enfermedad, la verdad de la extinción del sufrimiento a la cura de la enfermedad, y la verdad del Sendero a la medicina». **VISUDDHIMAGGA**

**74. La ayuda del cirujano** «Buda es el médico incomparable, el cirujano supremo. Es un sanador sin rival».

**PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**75. Causa y efecto** «La felicidad que deseamos y el sufrimiento que rechazamos son el resultado de una serie de causas y condicionantes. Las Cuatro Nobles Verdades versan sobre la comprensión de este mecanismo causal del sufrimiento y la felicidad. **SU SANTIDAD EL 14º DALAI LAMA. TÍBET.**

## **El noble sendero óctuple**

**76. El camino de la liberación Según Buda**, el Noble Sendero Óctuple no es fácil de recorrer. Exige recta visión, recto pensamiento, rectas palabras, recta acción, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración.

**77. La tela del Sendero** El Noble Sendero Óctuple también puede representarse como una rueda, o como una tela, al igual que la vida: con pliegues, pero de una sola pieza. Ataño a todo lo que hacemos, todo lo que pensamos y todo lo que somos. Al dar forma a nuestras vidas con percepciones, pensamientos, palabras y actos, determinamos la naturaleza de cada vida nuestra, con consecuencias buenas o malas.

**78. Distintos elementos** La recta visión y el recto pensamiento están considerados como el elemento de «sabiduría» del Noble Sendero Óctuple. Los siguientes tres elementos -rectas palabras, rectas acciones y rectos medios de vida- guardan relación con la moralidad o el «comportamiento disciplinado». Los últimos tres elementos -recto esfuerzo, recta atención y recta concentración- pertenecen a la meditación

. La auténtica expresión del Noble Sendero Óctuple es ver el mundo tal como es (sabiduría), actuar de acuerdo con la situación real en todo momento (moralidad) y estar centrado en lo que se hace en cada momento (meditación).

**79. Recta visión** Nuestra manera de percibir las cosas condiciona nuestros actos. El resultado de nuestras acciones puede ser neutro, feliz o doloroso. La recta visión es comprenderlo a fondo.

**80. Recto pensamiento** Si vemos el mundo tal como es, nuestros pensamientos lo reflejarán. Pero estamos llenos de ideas sobre el «debería», el «tiene que » y el «convendría», e intentamos que el mundo cuadre con nuestra visión individual de la realidad. También somos intransigentes, y sentimos rencor. La consecuencia son pensamientos airados o codiciosos.

**81. Rectas palabras** Si en nuestro modo de hablar los unos con los otros conseguimos ser a la vez sobrios y sinceros, nuestra propensión natural a coger lo que queremos de la vida no se apoderará de nosotros con consecuencias nefastas.

**82. Recta acción** Si vemos el mundo tal como es, y así se refleja en nuestros pensamientos y palabras, habrá armonía en nuestros actos. Pero al sentir nuestro vacío espiritual e intentar colmarlo con cosas externas, nuestras acciones, lejos de ser desapasionadas, se ven distorsionadas por emociones como la ira y el deseo.

**83. Rectos medios de vida** Si evitamos colmar el vacío espiritual con palabras, acciones y trabajo, podremos elegir un trabajo que satisfaga al corazón, lo cual potenciará la armonía social y dejaremos de tomarnos demasiado en serio.

**84. Estar presente** Los elementos meditativos del Noble Sendero Óctuple (esfuerzo, atención y concentración) apuntan a una práctica que con el tiempo elimina el sentido del «yo »y de lo «mío», fuente de todos nuestros sufrimientos. La práctica budista permite transformar las emociones negativas en calor, energía y la irradiación de la conciencia.

**85. Recto esfuerzo** Cultivar el recto esfuerzo nos ayuda a entregarnos enérgicamente a cada nuevo día, por difícil que sea, y a no arredrarnos ante los retos de la vida.

**86. Recta atención** Sin atención es imposible la práctica budista. ¿Cómo podríamos familiarizarnos con la vida interior y abrirnos a nuestro entorno?

**87 Recta concentración** La práctica de la meditación nos ayuda a alcanzar el silencio interior. De ese modo tomamos conciencia de nuestros cuerpos, sensaciones, percepciones y pensamientos. Con esta familiarización empieza la práctica.

**88. Cómo hay que ser** «El que es tolerante como la tierra, firme como una columna y claro como un lago de montaña nunca renacerá». **DHAMMAPADA**





**89. La parábola de los peregrinos** Al llegar a la orilla de un río, dos monjes peregrinos vieron a una joven muy bien vestida que no sabía qué hacer porque el río bajaba crecido y no quería mojarse la ropa. Uno de los monjes cargó sin más con ella y al llegar al otro lado la dejó en el suelo. Los dos monjes siguieron su camino. Después de un rato, el otro monje dijo bruscamente: «No puede estar bien tocar a una mujer. Tener contacto estrecho con mujeres va contra nuestros votos. ¿Cómo puedes infringir los preceptos monacales?». El monje que había transportado a la joven no decía nada, pero al final, en vista de que su compañero no se cansaba de perorar sobre lo mismo, comentó: «Yo la he dejado en el río, pero tú aún la llevas encima».

**90. Claridad interna** «La recta comprensión consiste en entender las cosas como son, no como parecen. Significa examinarse y observarse a sí mismo». **PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**91. Apartar el pensamiento** «Y yo os digo que este nacimiento (de dios realizado en el alma) no se puede experimentar sin un grandísimo esfuerzo. Este nacimiento no se puede alcanzar sin apartar completamente el pensamiento de las cosas». **MAESTRO ECKHART**

**92. Una necesidad de nuestra época** «La recta comprensión es más necesaria que en ninguna otra época para guiar a la humanidad a través de la confusión de la vida». **PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**93. Muchos vehículos** Yana es una palabra sánscrita con un amplio abanico de significados, uno de los cuales es «vehículo». La palabra «Mahayana», nombre en sánscrito de la tradición budista del norte, se puede traducir como «Gran Vehículo», e «Hinayana» (la tradición Theravada, propia del sur) como «Pequeño Vehículo». El término yana recoge la metáfora de la práctica espiritual budista como un camino o un viaje: el «vehículo» lleva al iniciado por el «camino» elegido. En el Sutra del Loto, Buda dice: «Sólo hay un vehículo (Ekayana), el vehículo Buda (Buddhayana), el camino de Buda».

**94. Hacia la seguridad** «He aquí el refugio seguro, el refugio definitivo; acogiéndonos a este refugio en verdad que somos libres de cualquier sufrimiento». **DHAMMAPADA**

**95. Aprender** «El hombre que ignora el principio de la agitación en todas las cosas, la naturaleza intrínseca del sufrimiento, se disgusta ante las vicisitudes de la vida, porque no ha enseñado a su mente a ver las cosas como son de verdad». **PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**96. Responsabilizarse** «Por nosotros se hace el mal, y por nosotros sufrimos. Por nosotros se deja sin hacer el mal, y por nosotros nos purificamos. La pureza y la impureza son de incumbencia personal. Nadie puede purificar a otra persona». **DHAMMAPADA**

**97. Impermeable** «Como la lluvia no entra en una casa bien techada, así no entra el ansia en una mente bien entrenada». **DHAMMAPADA**

**98. Todo es mental** «El descubrimiento del budismo, que sigue siendo revolucionario, es que la vida y la muerte sólo están en el pensamiento. El pensamiento aparece como la base universal de la experiencia». **SOGYAL RIMPOCHE. TÍBET**

## **El Dharma**

**99. La gran ley** Buda no enseñó que el universo lo hubiera creado un dios, sino que habló de una gran ley (el Dharma) que impregna todo lo existente. Viviendo de acuerdo con esta ley, y soportando el sufrimiento sin huir de él, podemos conquistar la auténtica sabiduría y la auténtica compasión, es decir, la liberación definitiva del sufrimiento.

**100. Dos palabras, dos sentidos** La palabra que designa las enseñanzas budistas es Dharma en sánscrito y Dhamma en pali. El Dharma o Dhamma no abarca sólo las enseñanzas, sino la ley universal inherente a todas las cosas, y que les da su forma. En minúscula, dharma y dhamma indican los elementos mínimos de la existencia que componen un momento de conciencia, como el calor de una habitación, los ruidos de fondo, el regusto de la naranja que se acaba de comer, el olor del incienso y lo que se piensa. Todos estos datos son dharmas o dhammas. Están sometidos a un movimiento continuo y palpitante, en el que unos empiezan a ser y otros dejan de ser, aunque nosotros los experimentemos como una realidad continua.



**101. El «Dhammapada»** Traducido como «Camino del Dharma», el Dhammapada, que contiene respuestas a preguntas hechas a Buda en forma de 423 versículos divididos en 23 categorías, ha sido descrito muchas veces como la Biblia budista. Se trata de una parte muy popular del Tripitaka, el canon budista de escrituras, y está considerado como uno de los textos más importantes de la literatura theravada. La versión más conocida es la pali.

**102. Cómo estudiar** «Es importante adoptar una actitud correcta ante las enseñanzas que se nos imparten. Si el objetivo con el que se escucha es obtener ventajas materiales, o reputación, no se está estudiando el Dharma como es debido. Nuestro objetivo tampoco debería ser mejorar nuestro próximo renacimiento o una liberación exclusivamente personal del samsara. Escuchemos lo que se nos enseña con el firme empeño de llegar al estado de la omnisciencia por el bien de todos los seres».

**SU SANTIDAD EL 14º DALAI LAMA. TÍBET**

**103. La rueda del Dharma** La Rueda de Ocho Radios simboliza las enseñanzas de Buda. Los ocho radios simbolizan los elementos del Noble Sendero Óctuple. El remolino del centro representa las tres joyas: Buda, el Dharma y la Sangha (la comunidad espiritual budista). La rueda también puede estar dividida en tres partes, en representación de sendos aspectos de la práctica. El centro simboliza la moralidad; los radios, la sabiduría, y el borde, la concentración.



**104. El primer signo del ser** El dukkha (sufrimiento) entraña apego a los seres queridos, a nuestro cuerpo y especialmente a nuestros ideales, así como la condición generalmente insatisfactoria y pasajera de la vida. Como es lógico, los budistas no creen que la vida sólo sea sufrimiento, pero sí que no puede ser únicamente gozo, porque todo es transitorio. Incluso en la vida más feliz hay sufrimiento, y el cambio es inevitable.

**105. El segundo signo del ser** Vivimos en un universo en estado constante de fluctuación. Es el annica. Nada dura siquiera un momento. Nada de lo que podamos coger o tocar es inmutable. Nosotros, sin embargo, tratamos de abstraernos de este movimiento continuo e implacable, y hasta de combatirlo, en vez de fluir suavemente con la naturaleza de las cosas.

**106. El tercer signo del ser** El "no yo" (anatta) hace referencia a nuestro apego a cualidades y características que concebimos como una unidad: "yo". Nos identificamos con nuestras opiniones sobre el mundo tal como es y tal como debería ser. En muchos casos, la infelicidad humana nace de que la gente defiende su sistema de creencias o ataca el de los demás, cuando lo cierto es que son simples ideas y pensamientos, y que formamos una sola familia, la humana. El miedo a lo desconocido y el "yo" son dos caras de la misma moneda.

**107. Todo pasa** «Así debes considerar este mundo pasajero: como una burbuja en un arroyo, un relámpago en una nube de verano, una lámpara que parpadea, un fantasma, un sueño».

**SUTRA DEL DIAMANTE**

**108. Unidad imaginaria** Una carreta (o un coche) se pueden desmontar en varias piezas básicas: los ejes, las ruedas, el bastidor, las tablas, etc. Del mismo modo, la combinación de varios elementos (skandhas) (el cuerpo, las sensaciones, la percepción, la volición y la conciencia) es lo que da origen al falso sentido de un "yo" permanente.

**109. Reconocer el "yo"** «Cuando nos acaloramos por algo, cuando nos cohibimos, cuando nos tomamos demasiado en serio, o cuando nos ponemos de mal humor sin poderlo evitar, está presente el "yo". Cultivar la conciencia, decir sí a la vida y mantenerse "en forma" despejan la ilusión del "yo" y nos permiten prescindir de ella». **THE MIDDLE WAY (REVISTA DE LA BUDDHIST SOCIETY)**

**110. El triratna Las Tres Joyas** (triratna) son los principios nucleares de la vida budista: fe en Buda, en el Dharma y en la Sangha (la comunidad del budismo). En la tradición mahayana, la Sangha incluye a los budistas legos y a la gente normal, mientras que la tradición theravada la restringe a los monjes y las monjas.

**111. Refugios** «Me refugio en Buda; me refugio en el Dharma; me refugio en la Sangha. Me refugio en Buda, el más venerable; me refugio en el Dharma, venerable en su pureza; me refugio en la Sangha, venerable en su armonía. Me he refugiado en Buda; me he refugiado en el Dharma; me he refugiado en la Sangha. El verdadero Tathagata de iluminación perfecta y completa. Por eso tengo fe en él como mi gran Señor, y a él recurriré como maestro, sin seguir a demonios malignos ni otros caminos. Por compasión, por compasión, por gran compasión». **"LOS TRES REFUGIOS", CANTO MATINAL COMÚN A TODAS LAS ESCUELAS**



**112. No son dos** «Amigos, mi enseñanza del Dharma se basa en la meditación y la sabiduría. No digáis en ningún caso que la meditación se diferencia de la sabiduría. No son dos cosas, sino una unidad. La meditación es la esencia de la sabiduría, y la sabiduría es la función de la meditación».

**HUI-NENG. CHINA**

**113. Enseñanzas perennes** «El mundo entero está lleno de peligros. El mundo entero tiembla, pero el Dharma que predicán los budas para alcanzar el objetivo final... es inamovible e inquebrantable». **MAHAVASTU**

**114. Un solo sabor** «Como el inmenso mar, que sólo tiene un sabor (el de la sal), el Dhamma tiene un solo sabor, el de la libertad». **PIYADASSI THERA. SRI LANKA**

**115. La tortuga ciega** Hay una historia de un sutra budista que ilustra lo que tiene de afortunado un nacimiento humano. Una tortuga ciega vive en las profundidades de un gran mar, y sólo sube cada cien años a la superficie, donde hay un yugo de oro. Es más fácil que la tortuga meta la cabeza en el yugo que el que un ser prisionero del ciclo del renacimiento nazca como un ser humano que entra en contacto con las enseñanzas de Buda.

El nacimiento humano es una gema rara, y de valor incalculable, porque la única forma de hallar el camino de la liberación es como ser humano.

**116. Demasiado** «A veces, si vemos reflejadas demasiadas verdades a la vez sobre nosotros mismos en el maestro o en las enseñanzas, nos cuesta demasiado aceptarlas, nos da demasiado miedo reconocerlas o nos duele demasiado aceptar que son la realidad; y cuando nos cuesta demasiado reconocer determinadas cosas de nosotros mismos, solemos proyectarlas en las personas que más nos ayudan y quieren; nuestro maestro, las enseñanzas, nuestro padre o madre o nuestro mejor amigo». **SOGYAL RIMPOCHE. TÍBET**

**117. Dejando la balsa** Buda comparó sus enseñanzas con una balsa que nos permite cruzar las aguas turbulentas del samsara y llegar a la otra orilla, donde podemos encontrar el nirvana. Al llegar al otro lado debe lejos dejar atrás la teoría del budismo (como la balsa de verdad, que sería tonto llevarnos) y confiar en nuestros propios recursos.

## **Escuelas y maestros**

**118. Difusión del budismo** El budismo se extendió por la Ruta de la Seda, que cruzaba China y Rusia y conectaba grandes imperios como Persia y Roma (también Egipto y el Mediterráneo) con Oriente, al mismo tiempo que las piedras y metales preciosos, el marfil, la seda y otros lujos. La fe arraigó en el centro y sudeste de Asia, Nepal, Mongolia, China, Japón, Tailandia y Sri Lanka. Tradicionalmente, se compara la vasta expansión del budismo con el poderoso rugido de un león.



**119. Retos superados** Tras la destrucción de la universidad de Nalanda, el gran centro hindú de los estudios budistas, y la erradicación generalizada del budismo por la expansión musulmana del siglo XI, el budismo desapareció de India. En tiempos más recientes, el comunismo prácticamente borró el budismo de China, pero sigue muy vivo y presente en Sri Lanka, Tailandia, Corea del Sur, Japón y algunos países occidentales, además de empezar a resurgir en China y Mongolia. El atractivo del budismo es universal. Como dijo Albert Einstein, «si hay alguna religión capaz de satisfacer las necesidades de la ciencia moderna es el budismo».

**120. Tres escuelas** Después de la muerte de Buda surgieron muchas escuelas y tradiciones, pero el paso de los siglos hizo que la mayoría desapareciese o fuera absorbida por otras. Durante el siglo I a. C. las escuelas ya afianzadas en India vieron aparecer nuevas ideas que acabaron formando las enseñanzas del Mahayana o "Gran Vehículo", convertidas a la larga en la tradición budista del norte, que se extendió por Tíbet, China y Japón. Actualmente, las principales tradiciones del budismo son tres: la theravada (o tradición del sur), cuyos textos se basan en los nikayas de lengua pali; la mahayana (o tradición del norte), que usa sobre todo textos escritos originalmente en sánscrito, y la vajrayana, o tradición tibetana. Cada tradición tiene su historia, y engloba a su vez diversas escuelas.

**121. Características comunes** Los principios fundamentales del Dharma y del vinaya (las reglas disciplinarias de la vida monástica) se remontan al Segundo Concilio, que se celebró a los cien años de la muerte de Buda, antes de cualquier división. Por eso el Dharma y el vinaya son comunes a todas las tradiciones budistas.



**122. Mahayana** La tradición del norte se llama así porque donde tuvo más éxito fue en el norte de India y en China, Corea y Japón. El Mahayana pone énfasis en el ideal del bodhisattva, es decir, que todas las personas deberían trabajar por la felicidad y el bienestar de todos los seres cultivando la aspiración a la iluminación (bodhicitta) y la práctica de las paramitas (virtudes). Esta línea se diversificó en varias escuelas (como el zen), con sus monasterios y sus tradiciones de enseñanza. Cada escuela se basaba en uno o varios sutras del Mahayana que hacían hincapié en diversas enseñanzas, temas o formas de práctica.

**123. Theravada** Esta escuela budista (que se pronuncia "terra-váh-dah") recibe el nombre de tradición del sur porque donde más arraigó fue en los países del sur y el sudeste de Asia, como Birmania, Camboya, Sri Lanka y Tailandia. Actualmente hay más de cien millones de budistas theravada en el mundo. Los monjes theravada llevan túnicas naranjas, tal vez el símbolo budista más familiar a la mirada occidental.

**124. Tantra y Vajrayana** El Tantra ("principio" o "urdimbre") se desarrolló en el siglo VII, con influencias tanto del hinduismo como del Mahayana, y desembocó en la fundación de la escuela Vajrayana (tibetana). Mahayana y Vajrayana pretenden alcanzar la condición de Buda, pero las prácticas tántricas, más esotéricas, se presentan como un atajo.

**125. El Canon Pali** Después del Tercer Concilio, organizado por el emperador hindú Asoka en el siglo III a. C., se enviaron misiones para difundir las enseñanzas de Buda en una forma estándar. Esta doctrina, llevada a Sri Lanka por Mahinda y Sanghamitta, fue puesta por escrito en pali hacia 25 a. C. Es el Canon Pali, también llamado **Tipitaka** (Tres Cestas).

**126. Los sutras** La segunda parte del Canon Pali contiene los sutras (en pali suttas), cuyo nombre, fuera de la escuela theravada, es agamas o nikayas. La formación de nuevas escuelas comportó la escritura de nuevos sutras o textos, formalmente parecidos a los anteriores, pero que exponían nuevas ideas. La palabra sutra, que significa "hilo", procede de la palabra védica siv, "coser".

**127. El Bon Principal** religión y cultura tibetana hasta la llegada del budismo, el Bon estaba marcado por las prácticas chamánicas y el culto a los muertos. El Bon fue sustituido por el budismo a partir de la segunda mitad del siglo VIII.

**128. Escuelas tibetanas** La escuela nyingma, la más antigua del budismo tibetano, fue fundada en la segunda mitad del siglo VIII, durante la primera difusión del Dharma, por el gran maestro Padmasambhava. Rica en tradiciones esotéricas por su marcado componente tántrico, esta escuela no exige que todos sus lamas (maestros) sean monjes. Las escuelas tibetanas posteriores, sakya, kagyu y gelug, reciben el nombre colectivo de sarma o "nuevas escuelas". Fueron las que asumieron el control político del Tíbet.

**129. La naturaleza de la mente** «La naturaleza de tu mente, que no se deja aprehender con exactitud, es un estado innato, original, de despertar. Es importante que te mires por dentro y reconozcas tu naturaleza».

**PADMASAMBHAVA. TÍBET**

**130. El zen** Esta escuela de meditación del budismo japonés toma su nombre de una transliteración del chino chan, abreviación a su vez de chan-na, del sánscrito dhyana, cuyo sentido es meditación o silencio absoluto de la mente.

**131. La esencia del zen** «Una transmisión fuera de las enseñanzas, un no fiarse de las palabras ni de las letras, un señalar directamente al corazón del hombre y a convertirse en buda». **TRIBUIDO A BODHIDHARMA. INDIA/CHINA**

**132. El bárbaro de ojos azules** Se cree que el responsable de la transmisión del chan desde India a China fue el legendario monje Bodhidharma. Sus orígenes no están muy claros, pudo ser un brahmán o un guerrero hindú, o incluso proceder de Persia. Siempre es representado con barba, y a veces se le designa como "el bárbaro de los ojos azules".

**133. Todo es mental** Se dice que Bodhidharma llevó a China el sutra Lankavatara. Este sutra es la exposición de la escuela "sólo mente", la cual sostiene que la única realidad es la conciencia, y que todos los objetos externos son simples manifestaciones mentales. Esta creencia también recibe el nombre de no dualidad.





**134. Los muñecos Daruma** Cuenta la leyenda que Bodhidharma pasó nueve años meditando en una cueva hasta ser completamente imperturbable. Podría ser el origen de los muñecos Daruma, redondos y con barba, que se usan para expresar deseos en los templos budistas japoneses. Por mucho que se los empuje siempre quedan de pie.

**135. Las semillas del té** Una leyenda muy extendida atribuye la creación del té a Bodhidharma, tan empeinado en no dormirse durante la meditación que se cortó las pestañas y los párpados. De las pestañas brotaron los primeros arbustos de té.

**136. Desconocido** El emperador Liang (o Wu Ti), budista devoto, preguntó a Bodhidharma:

-¿Qué mérito he alcanzado con mis buenas obras?

-Ninguno en absoluto -fue la respuesta.

-Entonces, ¿cuál es la esencia del budismo?

-Un gran vacío, y nada sagrado.

-¿Quién me habla de este modo? -Preguntó el emperador, furioso.

-Desconocido -fue la respuesta.

**137. El sexto patriarca** Hui-neng (638-713) fue el sexto patriarca del budismo zen y el fundador de la escuela chan del sur, que acabaría siendo la escuela dominante del zen. Hui-neng era un campesino pobre y analfabeto de la provincia china de Guangdong que un día, después de llevar leña a un taller, oyó recitar un versículo del sutra del Diamante: «Debes encontrar tu propia mente sin depender de nada». Fue una iluminación instantánea. El resto del versículo rezaba así: «Todos los bodhisattvas deberían formarse una mente y un corazón puros, que no se aferren a nada».

**138. Sin florituras** Lin-Chi (muerto en 866) fue un maestro chino que impartía unas enseñanzas sencillas: «Cuando camines, límitate a caminar. Cuando te sientes, límitate a estar sentado. Sé tú mismo en la vida cotidiana, con naturalidad, sin preocuparte por buscar la budeidad. Cuando estés cansado, acuéstate. El tonto se reirá de ti, pero el sabio entenderá».

**139. Un gran reformador** Hakuin (1685-1768), que vivía retirado en un lejano templo, se hizo famoso por el aspecto provocador de sus enseñanzas, que sacaron de la complacencia a la escuela Rinzai. Según Hakuin, «cuestionarse en profundidad siempre lleva a una **experiencia completa de despertar**».

**140. El amor a la Gran Naturaleza** «El zen convierte la tranquilidad en una religión. [...] Hoy en día los seres humanos se han olvidado de lo que es la religión. Se han olvidado de ese amor tan especial que une su naturaleza humana con la Gran Naturaleza. Es un amor sin nada que ver con el amor humano. Cuando estás en plena naturaleza sientes este amor a la Gran Naturaleza».

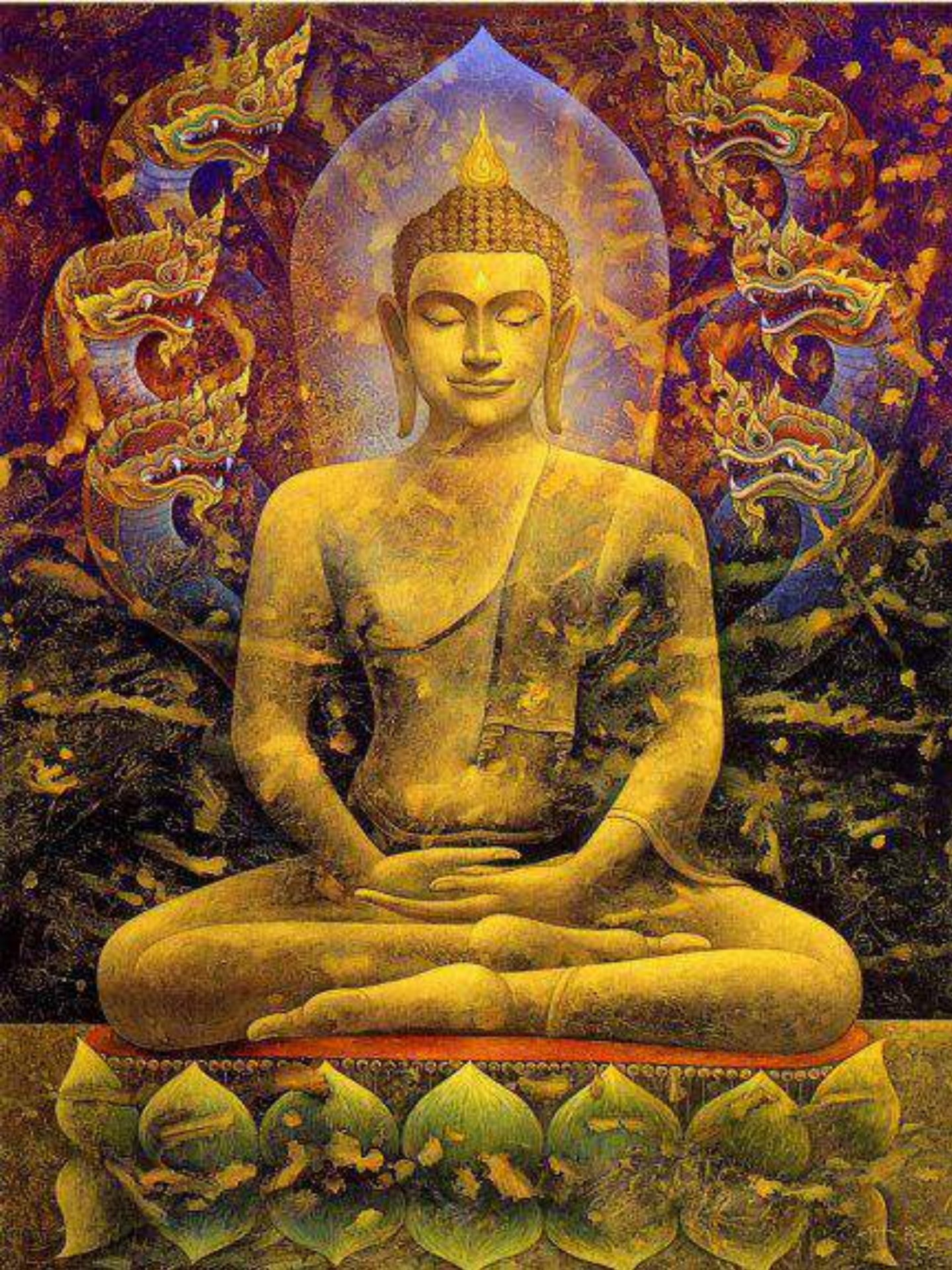
**MAESTRO SOKEI-AN. JAPÓN/ESTADOS UNIDOS**

**Disfruta cada segundo**

**Porque puede ser el último. Y aunque no lo sea, nunca volverás a disponer de él. Entonces, ¿porqué desperdiciarlo con malos pensamientos?**

**Disfrutemos mientras vivimos. Vivamos mientras disfrutamos**







# **EL MANI-KORLA, GIRA LA COMPASIÓN**

## **(el molinillo de oraciones)**

“La era de los tres venenos ha amanecido y los tres Señores del Materialismo han tomado el poder .

Es el tiempo del infierno en la tierra. La tristeza está siempre con nosotros y una depresión sin fin llena nuestras mentes” . -

**TRUNGPA-**

La unión de la ciencia y el dharma.... el manikor es la máxima tecnología budista, e insuperable exponente de los logros mecánicos humanos...las posibilidades y alcance de este ingenioso mecanismo es algo que aun nadie ha podido explicar totalmente, en parte a su impresionante poder de armonizar la ciencia con el espíritu lo mental...desde que tengo un manikor mi vida es mas feliz y plena, lo recomiendo a todos, póngase el manikor en nuestras vidas Y...

**OM MANI PEDME HUM.**

El molino de oraciones-la rueda de manis-(om mani peme hum) que técnicamente seria molinomani,o giramanis...para el que no tiene mucha información sobre el tema, y lo entienda en una sola palabra...El manikor es

**UN ESPARCIDOR DE COMPASION**, así que de rebote algo nos tocara...

### **Externamente**

Consiste en un rollo de papel en el que están impresos cientos de manis (mantras)--om mani peme hum-- protegidos por un cilindro de metal, hierro, oro, madera,... tiene que tener algo que le haga girar en sentido de las agujas del reloj-de derecha a izquierda, y los individuales, y personal, tienen un palito a modo de asidero, para poder hacerlo girar manualmente...el cilindro tiene una bolita de metal unida a una cadenita, que le sirve para hacerle inercia, el movimiento en conjunción al impulso que le demos con nuestra mano.





## **Internamente**

consiste en esparcir por el universo infinito, los beneficios inconmensurables del mantra de la gran compasión, y corazón de los budas...

recuérdense los beneficios del mani para acercarnos a su poderosas cualidades....

Dicen que Buda tenía una sola limitación, y era el que no puede explicar todos los beneficios del mantra de las 6 silabas, con esto en mente podemos intentar ver que el manikor es una excelente manifestación y medio de practica del dharma.

Adoptar esta practica sencilla y profunda y difundirla por todo el orbe; imagínense que ahora mismo toda la shanga (seguidores) venezolana hiciera girar el mani (poner en movimiento la rueda del dharma-la joya de la compasión-) entonces los beneficios serian sorprendentes e innumerables ...tal vez haríamos de la tierra una lugar ideal, pues eso esta todavía en nuestras manos...poner un manikor en nuestras vidas, regalar un manikor, **PRACTICAR CON UN MANIKOR**...tanto como sea posible, ya que los meritos que pudieras acumular durante una semana de retiro estricto e intenso de acumulación, en unas pocas vueltas del molino(manikor), y en unos instantes, lo habrás superado...¿no es fantástico este milagro tecnológico?

El beneficio y purificación de girar una sola vez el molino con cientos de manis es algo que no podemos ni imaginar ni entender, ni aunque fuéramos budas ...

No requiere esfuerzo, no produce esperanzas, no hace ningún daño, es divertidísimo, piadoso, compasivo, milagroso, moderno, científico, y sobre todo sabio y bueno,... es tener al buda en nuestras manos

A todos beneficias, a nadie molestas, en ese momento de febril intensidad de practica, tus tres puertas podrán ser bendecidas por la realización ...

Que buen invento el manikor, que buenos los seres que se consagren a su practica que siendo como jugar, a nuestra mente dual engañamos y en mani nos unimos felizmente... En samsara jugamos a engañarnos...Con el mani jugamos a iluminarnos...

**GIRA Y ESPARCE LA COMPASION:  
TRATADO, DE LAS GLORIAS INNUMERABLES Y DE INFINITOS  
BENEFICIOS QUE SE PRODUCEN AL HACER MANIKOR**

**OM MANI PEME HUM :**

Es la quintaesencia de la vacuidad misma, o su naturaleza ... intrínsecamente compasiva. Girar el molino de los cientos de mani, es cumplir todos los votos y lograr todos los caminos. Cuerpo con mente, de la forma mas sencilla se disuelven en la realización de la naturaleza misma del mani...y la forma se advierte vacuidad al tiempo que la vacuidad deviene compasiva y luminosa forma.





Externamente estamos cogiendo un palo que gira un cilindro de latón o cobre, y nuestra actividad física no es nada mas que eso, gloriosamente eso... internamente, hay cierta motivación orientada a realizar el bien de los demás: la voluntad de los budas...y secretamente siempre es om mani peme hum, que mejor podemos hacer que poner en movimiento la gran compasión en el loto del mundo, ese dichoso juego del gozo sin fin, que otro mejor sentido le daría algo o alguien a nuestro tiempo prestado de nuestra efímera vida,... una vida plena dándole trabajo a la fabrica de la compasión,...

Un palito con un cilindro lleno de los mejores deseos que mejor posesión podríamos ambicionar.

Esparcir las bendiciones de todos los infinitos todopoderosos santos, a todas las formas de existencia condicionada, es la única practica que supera a las demás; pues solo así sus mentes se podrán felizmente unirse a la del santo maestro.

Si viene la muerte...el manikor seguirá girando, como jamás dejo de hacerlo...Que mas da lo que ocurra, amigos, enemigos, circunstancias queridas o no, mi manikor es mi única voluntad. Como dice un refrán: Con devoción y molinillo, andarás tu caminillo.

## **ASÍ COMO CONJURO TODO MAL, GIRA EL DHARMA SIN CESAR...**

Una fuente de bendiciones el maestro ,como molino se desborda.

Mires o no mires ahí esta tu mente desnuda de atributos y hermosa cual la libertad de ellos...ahí esta siempre como un molino que no se cansa de la realidad.





## **BENEFICIOS DE LOS MOLINILLOS DE ORACIONES**

En Tíbet, Nepal y otros países vecinos tanto hombres y mujeres giran un molinillo de oraciones todos los días.

Cuando están en casa por la mañana, y por la noche antes de ir a dormir, sostienen un mala en la mano izquierda y un molinillo de oraciones en la derecha y recitan "Om mani peme hum".

Y cuando van de un sitio a otro a pie, giran constantemente el molinillo de oraciones y recitan "Om mani peme hum".

A menudo pensaba: "¿Cómo se convierte en práctica de dharma hacer girar el molinillo de oraciones?"

Sólo con tocar y girar el molinillo de oraciones se consigue una purificación y acumulación de mérito increíbles.

En Tíbet, y generalmente donde hay enseñanzas Mahayanas de Vajrayana, la práctica del molinillo de oraciones se ha extendido.

De este texto extraje alguna idea de lo poderosa que es la práctica del molinillo de oraciones para purificar la mente y acumular extensivos méritos.

Hay molinillos de oraciones de tierra, agua, fuego y aire. Uno de los beneficios de los molinillos de oraciones es que éste encarna todas las acciones de los budas y bodistavas de las diez direcciones.

Para beneficiar a todos los seres sentientes los budas y los bodisatvas manifiestan en el molinillo de oraciones que purifican todos nuestros karmas negativos y oscurecimientos y que son causa de actualizar las realizaciones del camino a la Iluminación.

--Todos los seres, no sólo las personas sino también los insectos, en la zona donde está construido el molinillo de oraciones se salvan de renacer en los reinos inferiores; reciben un deva (dios) o un cuerpo humano, o nacen en una tierra pura de Buda.

--Si tienes un molinillo de oraciones mani en tu casa es la misma que el Potala, la tierra pura del Buda de la Compasión.

--Si tienes un molinillo de oraciones cerca de ti cuando mueres, no necesitas phowa.

--Tener el molinillo de oraciones por sí mismo se convierte en un método para transferir tu consciencia a una tierra pura.

--Simplemente pensar en un molinillo de oraciones ayuda al moribundo a disparar la conciencia hacia arriba del canal central y hacia fuera de la coronilla para reencarnarse en la tierra pura de Amitaba (la tierra de la Bendición, Sánscr. Dukhavati) o el Buda de la Compasión (Sánscr. Potala.).

--Sólo con tocar un molinillo de oraciones se consigue gran purificación de los karmas negativos y oscurecimientos.

--Al girar un molinillo de oraciones que contiene cien millones de mantras "Om mani peme hum" se acumula el mismo mérito que si los recitamos.

-En esos pocos segundos se desarrolla mucha purificación poderosa y se acumula mucho mérito. Girar el molinillo de oraciones una vez es lo mismo que haber hechos muchos años de retiro.





Esto es una de los beneficios del molinillo de oraciones. Con los molinillos de oraciones de agua, el agua que toca el molinillo queda bendecida. Cuando esa agua llega al océano o al lago, lleva el poder de purificar todos los billones de animales e insectos que hay allí.

Un molinillo de oraciones de fuego gira por el calor de una vela o una luz eléctrica. La luz que sale del molinillo de oraciones purifica el karma negativo de los seres vivos que toca. Este es similar a un molinillo de oraciones girado por el aire. El aire que toca el molinillo de oraciones es bendecido por el poder del molinillo de oraciones ya que son muy poderosos para purificar el karma negativo.

--También se menciona que los molinillos de oraciones detienen los daños de los espíritus y otros seres y también detienen la enfermedad, por eso una idea que se me ocurre es usarlos para sanar. Alguien con una enfermedad como el SIDA a cáncer, tenga o no algún conocimiento de dharma, puede usar el molinillo de oraciones para meditar y sanar. Los enfermos, por ejemplo, pueden venir varias horas el día a los centros para girar el molinillo de oraciones y hacer visualizaciones.

Conozco muchas personas que se han recuperado completamente de cáncer terminal gracias a la meditación.

Aunque una persona no conozca el dharma, la reencarnación o el karma, puede usar este método de curar extremadamente poderoso y significativo, porque quiere tener paz de mente ahora y una pacífica muerte, porque se preocupa de tener un cuerpo sano y una mente sana.

Me gustaría enfatizar que cada molinillo de oraciones grande y pequeño puede ser usado por personas enfermas para curarse.



Esta práctica es muy eficiente y llena de sentido. Ayuda a todos los insectos y animales al igual que a los seres humanos.

Un molinillo de oraciones hace el lugar muy santo y precioso, como una tierra pura.

### **LA PRÁCTICA...**

Hay dos visualizaciones.

#### **-Con la primera -**

se visualizan rayos de luz que vienen de los mantras que hay en el molinillo de oraciones, que te iluminan y purifican de toda tu enfermedad y de sus causas, de tus pensamientos negativos y de las impresiones que estos han dejado en tu continuo mental.

Entonces visualizas la luz que ilumina a todos los seres sintientes purificando todos sus sufrimientos, su karma negativo y oscurecimientos.

#### **-Con la segunda visualización-**

los mantras emiten rayos y, como una aspiradora absorbiendo la suciedad, atrapan toda la enfermedad y males espirituales y, lo más importante, la causa de la enfermedad, los oscurecimientos y el karma negativo. Todos estos son absorbidos o succionados dentro del molinillo de oraciones. Mientras recitas cinco o diez malas del mantra, te visualizas purificándote de este modo. Al final recitas algunos malas mientras visualizas que los rayos emitidos desde el molinillo de oraciones purifican todos los sufrimientos y oscurecimientos de todos los seres sintientes de los seis reinos. Estos son absorbidos dentro del molinillo de oraciones y todos los seres sintientes, incluyéndote a ti, son entonces liberados, actualizan todo el camino y se convierten en el Buda de la Compasión. Puedes hacer también circunvalaciones con las mismas visualizaciones.

## INDICE

El Budismo.....	pág. 2
La anciana mendiga.....	7
El Problema.....	9
El pescado Fresco.....	11
El Egoísmo.....	11
Juicios.....	13
Desafío.....	14
Inteligencia.....	15
Ni tu ni yo somos los mismos.....	16
La cuerda de la Vida.....	17
La Olita ignorante.....	18
El Valor de las cosas.....	19
El increíble Ki (grito).....	22
Chiyono.....	24
El camino del medio.....	27
Los 53 Sutas de Sidharta Gautama	31
Cuento budista sobre el bien y el mal.	
La leyenda de Mahaduta.....	48
El Sufrimiento.....	78
La Solidaridad.....	79
El Sermón.....	79
El Príncipe Gamani.....	80
Un Cabello blanco en la cabeza del	
Rey.....	84
Om Ma Ni Pad Me Hum.....	87
¿Sabes que es el Karma?.....	90
-Los discípulos le preguntaron al	
Maestro.....	93
Sidharta y el Cisne.....	93

El Ladrón y la luna.....	97
La taza de Té.....	97
El mono que salvo a un pez.....	98
Sabiduría.....	99
La prueba del Maestro.....	102
Esto me pertenece.....	104
El amo y el criado.....	105
El encuentro.....	105
Los sueños del rey.....	107
El ser mas poderoso del mundo	109
Las hadas prudentes y las necias	111
La grulla y el cangrejo.....	112
Un cuento que no se acaba nunca	114
Las enseñanzas del Budismo.....	118
Anécdota del Buda.....	123
El hombre que escupió a Buda..	123
La identidad de Buda.....	125
Los dos pichones de Halcón.....	128
La taza vacía.....	129
La Imperturbabilidad del Buda...	130
Buda y la prostituta.....	130
El sabio.....	132
Renacimiento.....	134
Buscando a Buda.....	135
Un tema de Meditación.....	137
Om Ma Ni Pad Me Hum.....	138
La muñeca que queria saber.....	139
El arresto de Buda.....	142
El elefante y el perro.....	143
Aprendisaje o dinero.....	147
Vida y enseñanzas de Buda.....	149
El viaje de Sidharta.....	153

La Iluminación.....	155
El gran médico.....	160
Cadena de causalidad.....	164
Las cuatro nobles verdades....	166
El noble sendero óctuple.....	169
El Dharma.....	175
Escuelas y maestros.....	181
El Mani-Korla.....	191



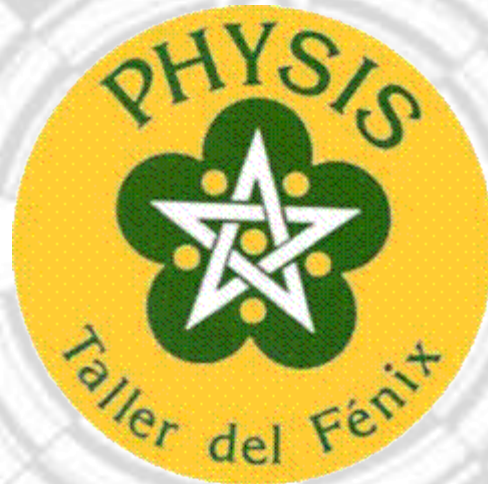
ཨ་མ་ཉི་མཱི་མཱི་





# Muchas Gracias a Todos

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय



**Maestro Sri Deva Fénix**

**El Conocimiento es propiedad de la Humanidad**



A close-up photograph of a hand lighting a candle. The hand is in the lower-left foreground, holding a lit matchstick to the wick of a small, round, glass candle holder. The candle is yellow and has just been lit, with a small flame. The background is filled with hundreds of similar candle holders, each containing a lit candle, creating a dense field of light. The overall scene is warm and celebratory, likely representing a large-scale event like a candle lighting ceremony.

**Un Millón de Luces por  
la Paz y la Compasión en  
el Mundo Entero**