

*visto
en su
verdadera
luz*

Ajahn Jayasaro

A full-page photograph featuring a bright, multi-colored rainbow that curves from the upper left towards the center of the frame. The background is a deep, dark blue-grey sky, suggesting an overcast or stormy day. Below the rainbow, a lush green forest with various tropical trees, including palm trees, is visible. The overall mood is serene yet powerful.

*visto
en su
verdadera
luz*

PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA





visto en su verdadera luz

Ajahn Jayasaro

© 2019 Fundación Panyaprateep

Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción para la venta, en todo o en parte, en cualquier forma, está estrictamente prohibida.

Este libro está disponible para descarga gratuita en:

www.panyaprateep.org

www.thawasischool.com

www.forestsangha.org

www.amaravati.org

ISBN:

Primera Edición: 3,000 ejemplares

Impreso en Tailandia, diciembre 2019

Published: Panyaprateep Foundation

Print: Aksorn Sampan Press (1987) Co., Ltd.

sales@asp1987.com, www.asp1987.com

namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente Iluminado.



regadores guían el agua
flecheros fabrican flechas
carpinteros doblan madera
los sabios se controlan a sí mismos

Dhammapada v.80



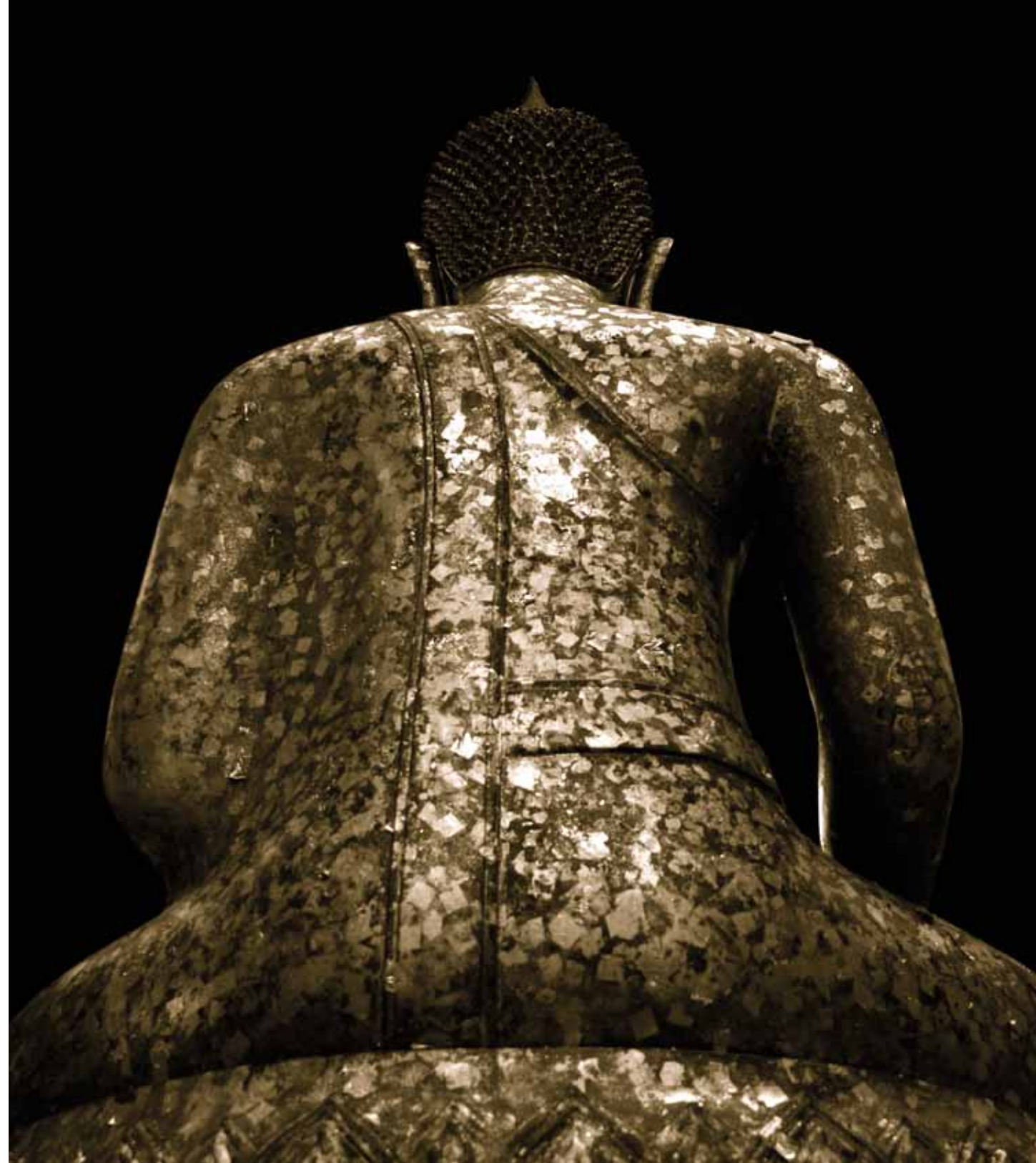
Prefacio

Aunque nunca he sido un fotógrafo, siempre me ha gustado la fotografía. En el 2011 decidí producir un libro del Dhamma que pudiera ser de interés para mucha de la gente en Tailandia que habitualmente no lee libros del Dhamma. Este sería un libro de fotografías. Solicité fotos sobre cualquier tema a todos mis estudiantes, y a través de ellos, a sus familiares y amigos. En total recibí unas 3.000 o 4.000 imágenes, que reduje a unos centenares de mis favoritas, y luego comencé a imponerle una narrativa al material. Elegí como tema el sendero hacia la liberación. Las demandas de métrica pueden afectar el contenido de un poema, haciendo nacer frases de la mente del poeta que de otro modo hubiesen permanecido sin formarse. Similarmente, al buscar presentar las enseñanzas del Buda dentro del marco provisto por un conjunto casual de fotografías, encontré nuevas formas de expresarme a mí mismo. Espero que mis lectores puedan disfrutar el experimento tanto como yo lo he disfrutado.

En Tailandia, realizar un acto de bondad sin esperar recompensa o reconocimiento se compara con adherir una hoja de oro a la parte no visible—la espalda—de una imagen del Buda. Quisiera expresar mi profunda apreciación a todos aquellos que han adherido hojas de oro a este proyecto.

Este libro es una versión en español del original en tailandés. No es una representación exacta del original, más bien un gemelo no idéntico.

Ajahn Jayasaro
Ermita Janamara
Marzo 2012



la vida no es una cosa fácil
no discurre suavemente
a veces nos agobia
tanto
la vida nos impone
más de lo que hubiésemos elegido
la vida es inestable
quizás siempre
y por siempre fluyendo
fluyendo entre nuestros dedos
la vida es como un sueño es cierto
y un sueño corto
tan corto
sueño





y entonces
un día
en una vida
te despiertas
te preguntas
esto
todo esto
¿por qué?
¿para qué?



el mundo está caliente
dijo el Buda
caliente y ardiendo
con los fuegos de la codicia
los fuegos de la aversión
los fuegos de la ignorancia
y los seres humanos
anhelando frescura
atizan esos fuegos
una y otra
y otra vez

el mobiliario podría ser exquisito
y las barras de oro sólido
pero una vez que el pájaro
se da cuenta
de que la jaula es una jaula
no encuentra dentro de esa jaula
alegría alguna

¿qué es bondad?
¿qué es maldad?
¿cómo puedes decidir
qué limpia la mente
qué cosa la ensucia?
¿y cómo puedes saberlo?
¿qué es felicidad?
¿qué es sufrimiento?
¿y qué es
o existe
una alegría definitiva?

sabe que en el comienzo
no son las respuestas lo que importa
sino el preguntar.





el Buda reveló que
la verdadera felicidad es un resultado
es el fruto de entender
la manera en que las cosas son
esta comprensión es también un resultado
el fruto de una educación
de la conducta la palabra y la mente.

el Buda no nos demanda o incita
a creer en sus palabras
sino que nos desafió
a ponerlas a prueba en nuestra experiencia

sentir la gran compasión del Buda
nos llena con luminosidad y calidez

despertar al conocimiento
de que es nuestra
capacidad humana de aprender
nuestra necesidad de aprender
lo que nos hace sublimes
es el punto de inflexión
en nuestro deambular
a través del samsara
cultivando el camino de la práctica
le damos significado y fundamento
a nuestra vida





fluir con la corriente
no es providencia
no es destino
no hay una compulsión externa

con diligente vigilancia
moderación y autocontrol
deja que el sabio haga para sí mismo una isla
que ningún torrente pueda inundar

Dhammapada v.25





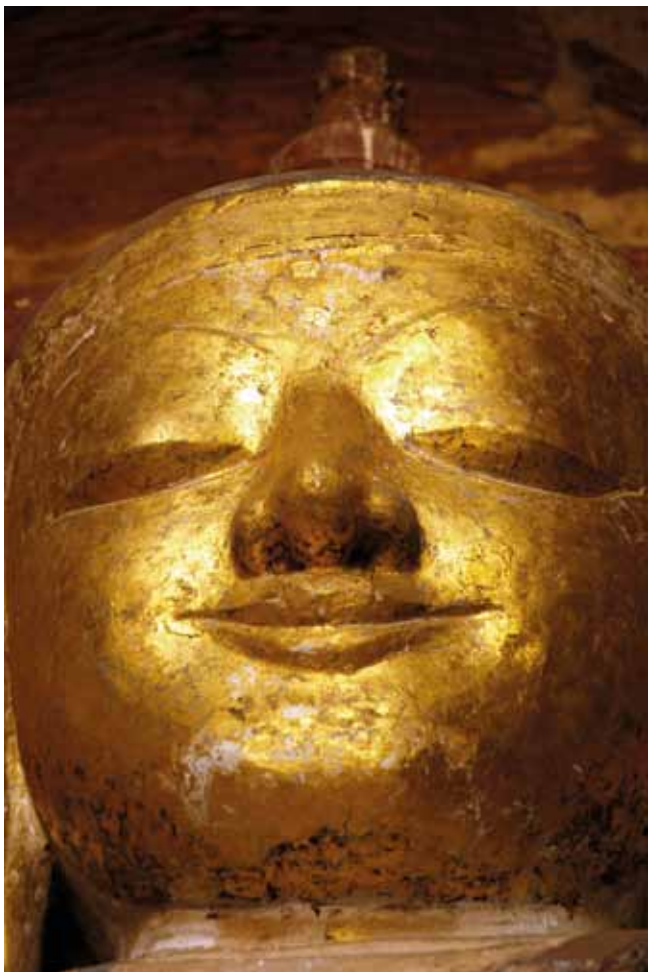
la puerta no tiene cerradura
pero nadie puede abrirla por nosotros
así que abre la puerta
y habiéndola abierto
encuentra el coraje
para atravesarla

el Buda es el conocedor de todos los mundos
no hay peligro
ni causa de sufrimiento
que el Buda no nos haya revelado
no hay práctica virtuosa que tengamos que cultivar
que el Buda no nos haya explicado

ni siquiera una vez
en visión o en conducta
el Buda ha estado en falta
es el supremo maestro
de seres humanos y divinos
es perfecto en sabiduría y compasión

cuando recordamos las virtudes del Buda
nutridos por la gratitud
nuestra mente crece brillante clara y fuerte





en nuestra práctica
vamos al Buda como nuestro refugio
cultivando dentro de nosotros
las virtudes del Buda
de conocer el completo despertar y la paz





el Dhamma:
enseñanzas que brindan conocimiento y comprensión
del progreso y declinación del corazón humano
la verdadera naturaleza de nuestra vida
y el mundo que nos rodea
el Dhamma es un mapa
para nuestro viaje hacia la liberación

cuando recordamos las virtudes del Dhamma
nutridos por la gratitud
nuestra mente crece brillante clara y fuerte.



en nuestra práctica
vamos al Dhamma como nuestro refugio
guiando nuestra vida con la luz de las enseñanzas
no olvidando al Dhamma
no dando nuestra espalda al Dhamma
viviendo desengañados del mundo.

la Sangha:
la comunidad de los buenos practicantes
aquellos que han realizado
sostenido
transmitido el Dhamma
testigos de la eficacia de las enseñanzas
ellos prueban que todos los seres humanos
hombres y mujeres
pueden hacer realidad el Dhamma
y deberían intentarlo

cuando recordamos a la Sangha
nutridos por la gratitud
nuestra mente crece brillante clara y fuerte





en nuestra práctica
vamos a la Sangha como refugio
haciendo el esfuerzo de practicar bien
siguiendo los pasos de los nobles
abandonando lo dañino
cultivando lo que es sano
y purificando la mente.



en el comienzo el camino por delante es confuso
dudamos y vacilamos
pero la fe nos sostiene
la confianza de que nada
excepto la liberación
de las impurezas
puede responder a las profundas necesidades
del corazón humano
y que esta libertad última
puede ser realmente nuestra
por medio de un sabio esfuerzo



no permitas que el Dhamma
que tú practicas
se vea comprometido
o restringido
por deseos y opiniones
dicen los sabios
pero con devoción
y humildad
inclina tu corazón
hacia el Dhamma
en su totalidad



el sufrimiento
debe ser entendido

todo este movimiento
parece como si debiera haber
algún tipo de destino
pero no sabemos dónde
todos estos problemas
parece como si debiera haber
algún tipo de resolución
pero no sabemos cómo
porque no sabemos
esto sigue y sigue
porque no sabemos
no hay conclusión





separados de las cosas que nos gustan
expuestos a las cosas que no nos gustan
no obteniendo las cosas que queremos
qué frustrados nos sentimos
qué restringidos



a veces obtenemos las cosas que queremos
pero al aferrarnos fuertemente a ellas
las mareas de la transitoriedad
aparecen como un enemigo
amenazando

una máscara parece fácil de descartar
pero es más difícil de lo que pensamos
y se pone difícil
y más difícil.

la vida de un niño no es fácil
viviendo en un mundo que no entiende
y que no puede controlar
aquellos que debieran proveer seguridad estabilidad y amor
a veces abusan de su confianza
o la descuidan
tantas posibles causas
para las lágrimas de un niño pequeño





y ahora
no tan preciosa
qué corta vida
esa floración
resultó tener

el valor de una vida:
¿puede ser medido
por los encantos del cuerpo?
el sabio sabe
que no



‘Este cuerpo tiene muchos dolores, muchas desventajas.
En este cuerpo muchos tipos de enfermedades surgen, como ser:
enfermedades de la vista, enfermedades de la audición, enfermedades de la nariz, enfermedades de la lengua, enfermedades del cuerpo, enfermedades de la cabeza, enfermedades del oído, enfermedades de la boca, enfermedades de los dientes, tos, asma, catarro, fiebre, envejecimiento, dolor de estómago, desmayo, disentería, gripe, cólera, lepra, forúnculos, tiña, tuberculosis, epilepsia, enfermedades de la piel, picor, psoriasis, sarna, ictericia, diabetes, hemorroides, fístulas, úlceras; enfermedades que surgen de la bilis, de la flema, de la propiedad de los vientos, de combinaciones de humores corporales, de cambios en el clima, del cuidado desigual del cuerpo, de ataques, del resultado del kamma; frío, calor, hambre, sed, defecación, orinarse’.

Girimananda Sutta

vejez
madura para la sabiduría
plagada de dolor





un lugar solitario
sin fuerzas para ir
ningún lugar adónde ir
cuando joven no pensaste que esto sería así
no te gustaba pensar
solías ser tan fuerte y saludable
solías...



ni en el cielo ni en medio del océano
tampoco en las grietas de las rocas
en ninguna parte del mundo existe un lugar
donde quedándose uno podría escapar
de la muerte

Dhammapada v. 128

ni en el cielo ni en el medio del océano
tampoco en las grietas de las rocas
en ninguna parte del mundo
existe un lugar
donde quedándose
uno podría escapar
de (las consecuencias de)
un acto malvado.

Dhammapada v. 127



seamos francos
toda la gente alguna vez nacida
forma solo dos grupos:
aquellos que ya han muerto
y aquellos que van a morir
nadie niega que un día también morirá
pero en lo profundo pensamos
si pero no todavía
no hoy
y tanta gente cree esto
el mismo día que muere



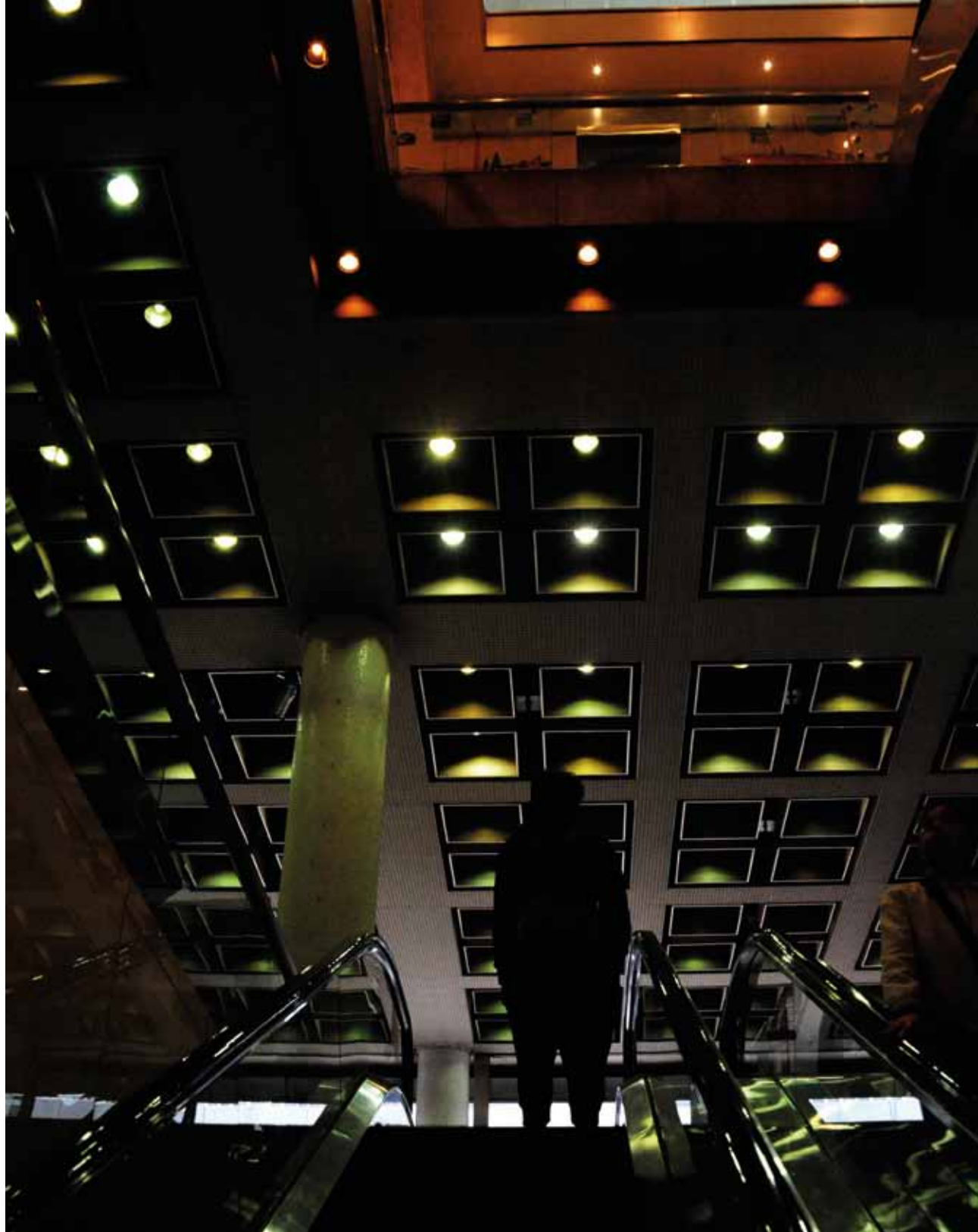


¿adónde vamos luego de morir?
antes de que preguntes tales cosas
reflexiona en este ser que tú crees que morirá
pregunta otras cosas en primer lugar
¿adónde está
qué es
este ser
ahora mismo?



la causa del sufrimiento
debe ser abandonada

tanteando
en la oscuridad
buscando un camino
para hacer frente
para continuar
la mente revuelta



querer tomar
querer tener
querer ser
querer deshacerse de
querer alejarse de
querer jugar
querer olvidar
querer dormir

seres humanos
y tigres
los tigres no cazan
a los de su mismo tipo



tenemos miedo
miedo de acrrrear pesadas cargas
pero tenemos aún más miedo
de no tener nada que cargar





ama
ama si quieres
pero no ignores
los quizás
los quizás no



separado
todo árido por dentro todo reseco
lo llaman un corazón roto
pero no está roto no realmente
y no es un desierto seco

no sumirse en las penas
no pelear con las penas
las penas no alimentadas
se desvanecen



cuando no sale bien
creer en oscuros pensamientos
negar la incierta
impredecible
naturaleza de las cosas
¿cómo puedes no estar deprimido?





si no agarramos
la serpiente
no nos morderá
si no nos aferramos
a los estados de ánimo
las sensaciones
los pensamientos
no nos morderán

presa de los
estados mentales
la mente
sin aliento
precipitadamente
cae



el cese del sufrimiento
debe ser realizado

sufrimiento totalmente aliviado
allí queda
pureza
sabiduría
compasión





el sendero
debe ser cultivado

en este cultivar
lo interno y lo externo
deben desarrollarse en armonía
debemos cuidar
y educar
las cosas que hacemos
las palabras que decimos
junto con nuestra limpieza del corazón
junto con nuestra limpieza del corazón
las palabras que decimos
las cosas que hacemos
y educar
debemos cuidar
deben desarrollarse en armonía
lo interno y lo externo
en este cultivar

debe ser cultivado
el sendero



kāya bhāvanā

(cultivo de la correcta relación con el mundo material)

no obsesionado con el cuerpo

no descuidando el cuerpo

el cultivador

se ejercita la cantidad suficiente

descansa la cantidad suficiente

con regularidad



come para vivir
dicen los sabios
no vivas para comer



como este alimento reflexionando sabiamente
recordando con gratitud de dónde proviene
y cómo mucha gente no tiene comida alguna o muy poca
protegiendo mi mente contra la indulgencia
atento a cada bocado
pongo en este cuerpo lo que necesita
para sostenerme
en el sendero



puñña
mérito:
acciones
palabra
pensamientos
que elevan la mente



da regalos adecuados
en momentos adecuados
a aquellos adecuados para recibirlos

la puñña de dar crece
al cuidar la mente
en un saludable estado de felicidad
libre de todo deseo de recompensa
antes de dar
en el momento de dar
luego de haber dado

recordando nuestros actos puros de generosidad
la alegría surge
este es un noble tesoro de la mente
uno que nadie puede robarnos
y que nunca pierde su brillo



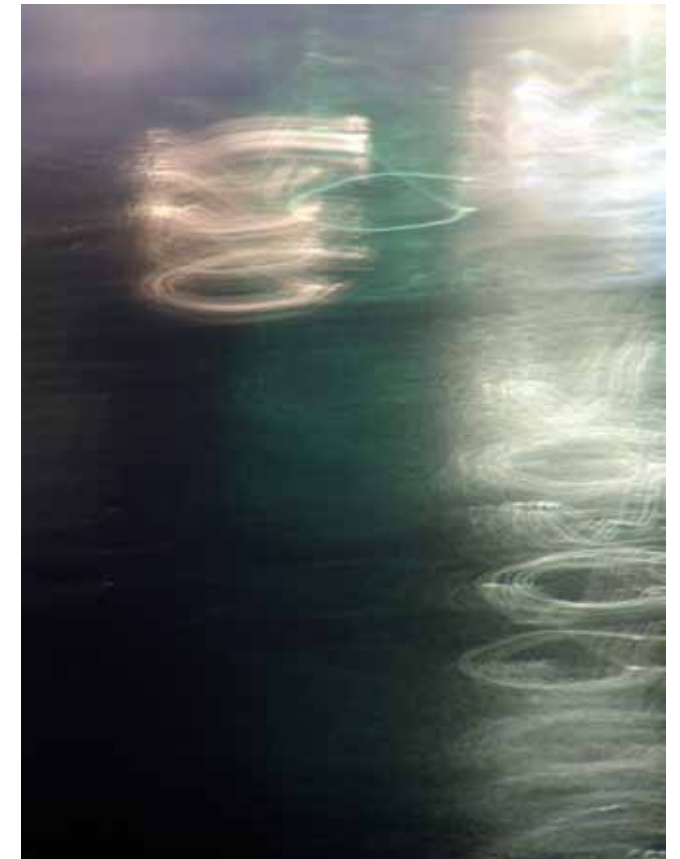


en cada acto generoso
el que da recibe
el que recibe da
ambos se sienten refrescados y restaurados



justo como una abeja en una flor
sin dañar ni el color ni el aroma
vuela lejos recolectando néctar
del mismo modo en los poblados
el sabio mendigo se alimenta

Dhammapada v.49



el mundo de la tecnología nos alienta
a volvernó absortos en él
los dispositivos para ahorrar tiempo
nos permiten desperdiciar el tiempo
más fácilmente
los dispositivos de comunicación
nos permiten
discutir más frecuentemente
vivir en este complejo confuso mundo
ahora más que nunca
necesitamos atención plena
moderación
entendimiento del modo en que las cosas son



los bosques sobrevivirán

cuando estemos dispuestos a
abstenernos de destruirlos (*sīla*)

porque amamos los bosques
y nos sentimos atados a ellos
(*samādhi*)

ten la sabiduría de ver su valor
(*pañña*)



la naturaleza está constantemente dispuesta
a enseñar a aquellos que están constantemente dispuestos
a aprender de ella

la mayor lección de la naturaleza
es que todo ocurre
aparece y desaparece
por medio de causas y condiciones
sin creador
y sin director

la naturaleza nos instruye
en el intrincado juego
de causa y efecto

sīla bhāvanā

(cultivo de nuestra relación con el mundo social)

cada comunidad debería esperar
bienestar armonía y paz
sus miembros leales amigos
cuando adopta estándares sabios
libremente aceptados por todos
poniendo límites
para acciones y palabras





la más clara expresión de madurez:
la habilidad para ejercer un control inteligente



incluso aunque las impurezas permanezcan
incluso aunque estemos aún dispuestos a darles un lugar
controlarlas con preceptos
no les permite causar daño
a uno mismo y a los demás



seamos estudiantes de la vida
dejemos a los padres continuar aprendiendo
sobre la paternidad
hijas e hijos sobre los lazos filiales
aprendamos nuestros deberes
así como nuestros derechos
todos necesitamos continuar aprendiendo
solo los arahants han terminado el trabajo



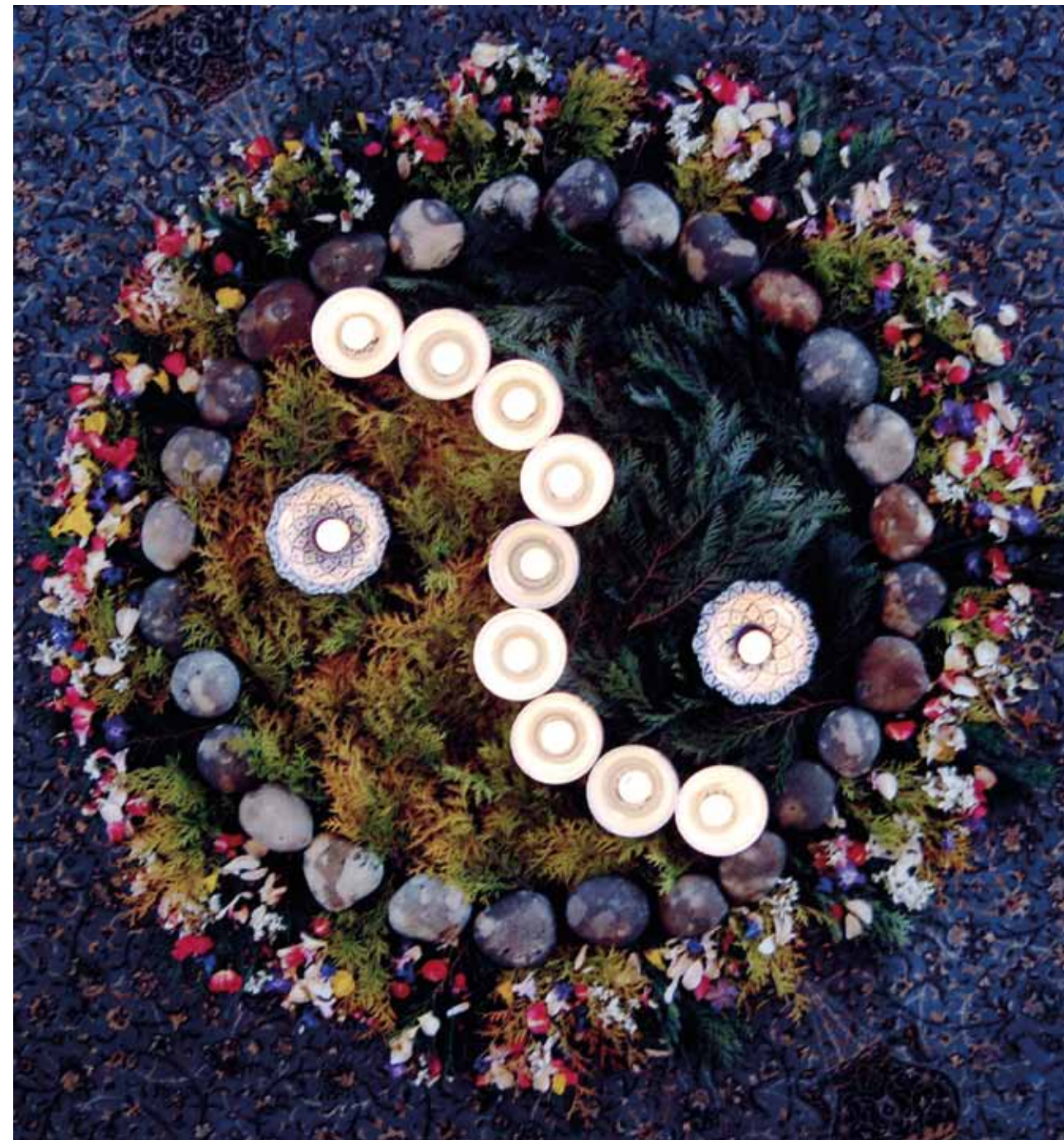
todos sí todos los seres
odian sufrir
aman sentirse bien
tal como nosotros
sabiendo esto
la persona sabia no daña
a ninguna criatura
sino que les ofrece
seguridad y afecto





rígidos con arrogancia
no hacemos verdadero contacto
creyendo tanto
en nuestras opiniones y deseos
los lazos que parecemos crear
son solo aparentes

la comunicación tiene lugar
cuando hay respeto mutuo
y empatía
cada lado sabiendo cómo hablar
y cómo escuchar
siendo lo más difícil
cómo escuchar





el fruto visible del entrenamiento de la conducta
es la armonía del grupo
una atmósfera de seguridad
y calidez



el fruto interno del entrenamiento de la conducta
es una mente libre de culpa y remordimiento

fortificados con el respeto por uno mismo
nos convertimos en nuestros propios amigos
preparados para darle la bienvenida a la luz del Dhamma



¡qué gran fortuna
es un amigo noble y bueno!
uno digno de amor y respeto
un buen ejemplo
dando estímulo
instrucción
e incansable consejo
uno que nos permite entender
las más profundas enseñanzas
y nos inspira
a dedicarnos a la verdad



si uno ve una persona sabia que,
como un revelador de tesoros,
nos señala nuestras faltas y nos critica,
entonces asociarse con tal persona,
hacer eso,
bueno es, no malo

Dhammapada v.76



servir a nuestros benefactores
homenajear a seres nobles
eleva la mente



recordar frecuentemente a los nobles
honrar sus virtudes
seguir sus instrucciones
eleva la mente



un buen maestro
indica el camino
con sabiduría
y amabilidad



un buen maestro
se dedica a compartir
ambos conocimiento
y habilidades para la vida



no eres un amigo por juntarte con otros
 es actuando bien hacia otro
 lo que te hace un amigo
 es hablándole bien a ellos
 hablando bien de ellos
 deseando buenas cosas para ellos
 lo que te hace un amigo

amigos serviciales:
 cuando estás siendo descuidado
 ellos te cuidan
 cuando estás siendo descuidado
 vigilan tus posesiones
 tú puedes contar con ellos
 en tiempos de peligro
 cuando estás en necesidad
 ellos dan más de lo que pides

Digha Nikaya 31



The background of the entire image is a close-up of a wooden wall made of horizontal planks. In the center, there is a window with two wooden shutters that are closed. The scene is dramatically lit from the side, creating strong shadows of leaves and branches from plants outside, which are cast onto the wooden wall and the window shutters. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is peaceful and contemplative.

citta bhāvanā
(cultivo del corazón)

busca un lugar tranquilo
cada día
descarga tus pesares
por un rato
enciende la luz de la atención
alrededor
conoce
qué está sucediendo
dentro



vibrantes plantas verdes
pueden crecer de una roca
todas las virtuosas cualidades
pueden crecer en un corazón humano
naturalmente descuidado

*“Que el Tathagata te enseñe a abandonar
lo dañino y desarrollar lo saludable
es porque esto es algo que puedes hacer
si tú no pudieses hacerlo
no te lo enseñaría”*





la verdad de que todas las cosas
cambiarán
nos advierte respecto de la
depreocupación
sin el correcto esfuerzo
malas cualidades podrían no
mejorar
sino empeorar
buenas cualidades podrían no
floreecer
sino marchitarse



el sabio
actúa y trabaja
con respeto
con la atención enfocada
con clara conciencia



viendo a un ser sufriendo
sin miedo
sin aversión
sin indiferencia
y sin siquiera lástima
imagínate a ti mismo
en el lugar de ese ser
y trata de ayudar
de cualquier forma que puedas



entrénate a ti mismo en disfrutar cada tarea
despierto y consciente
en el momento presente
ni la monotonía
ni el aburrimiento
podrán hundirte



en nuestros esfuerzos
por cultivar el corazón
es la perseverancia
lo que permite
pero no garantiza
continuidad

A person is seen from behind, sitting in a small wooden boat on a calm body of water. The water is covered with a thick layer of golden petals or flower fragments, reflecting the warm, golden light of a sunset or sunrise. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants, and is holding a long pole or oar. The overall scene is peaceful and contemplative.

expertos en hallar felicidad
en lo que se posee actualmente
no carcomidos por deseos
sin celos
sin buscar atajos
que disturben sus mentes
cuando el tiempo es adecuado
se mueven hacia nuevas o mejores cosas
sin tontas expectativas
calmadamente
con previsión



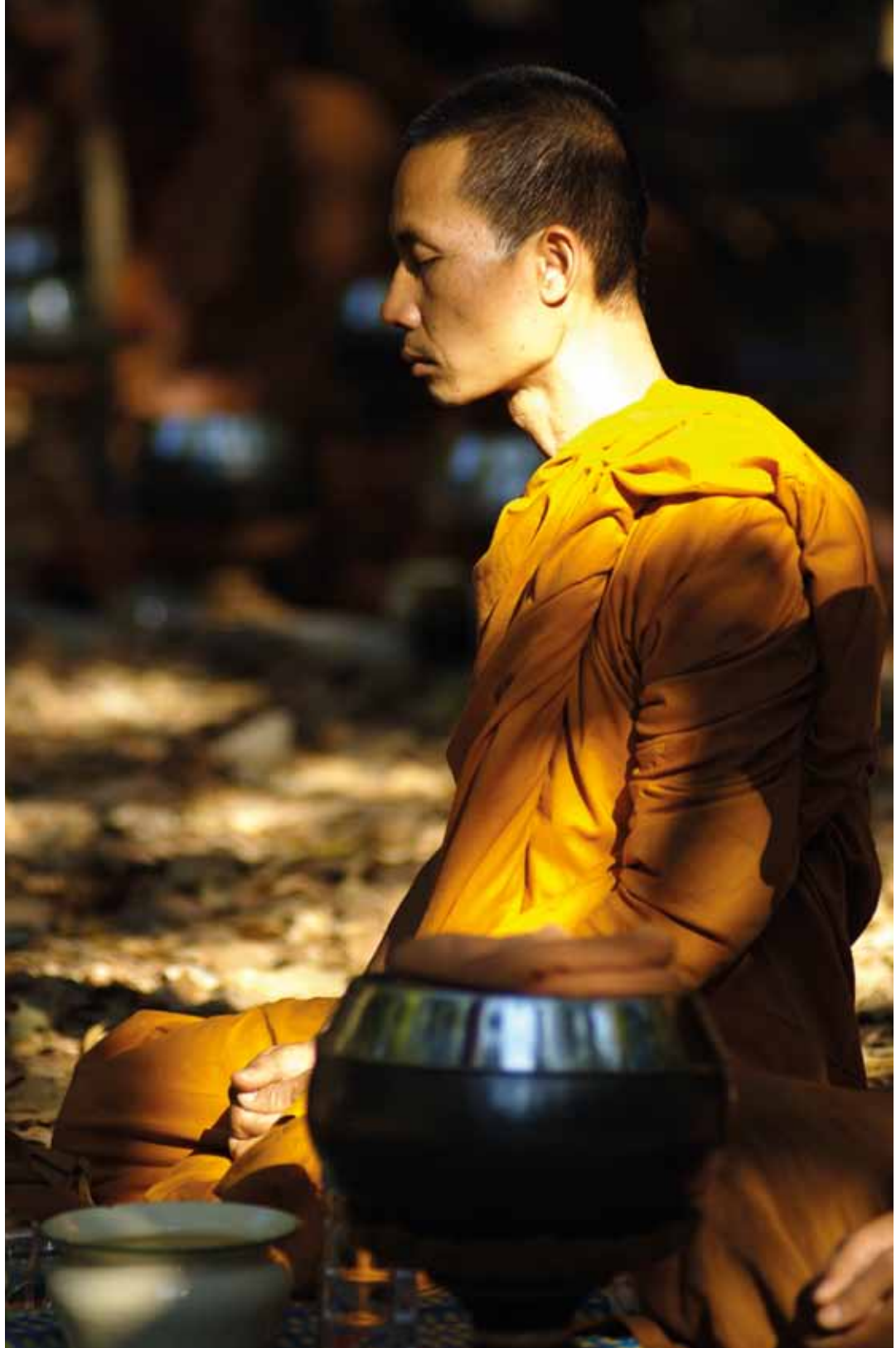
hay una cima
puede ser alcanzada
nunca te rindas

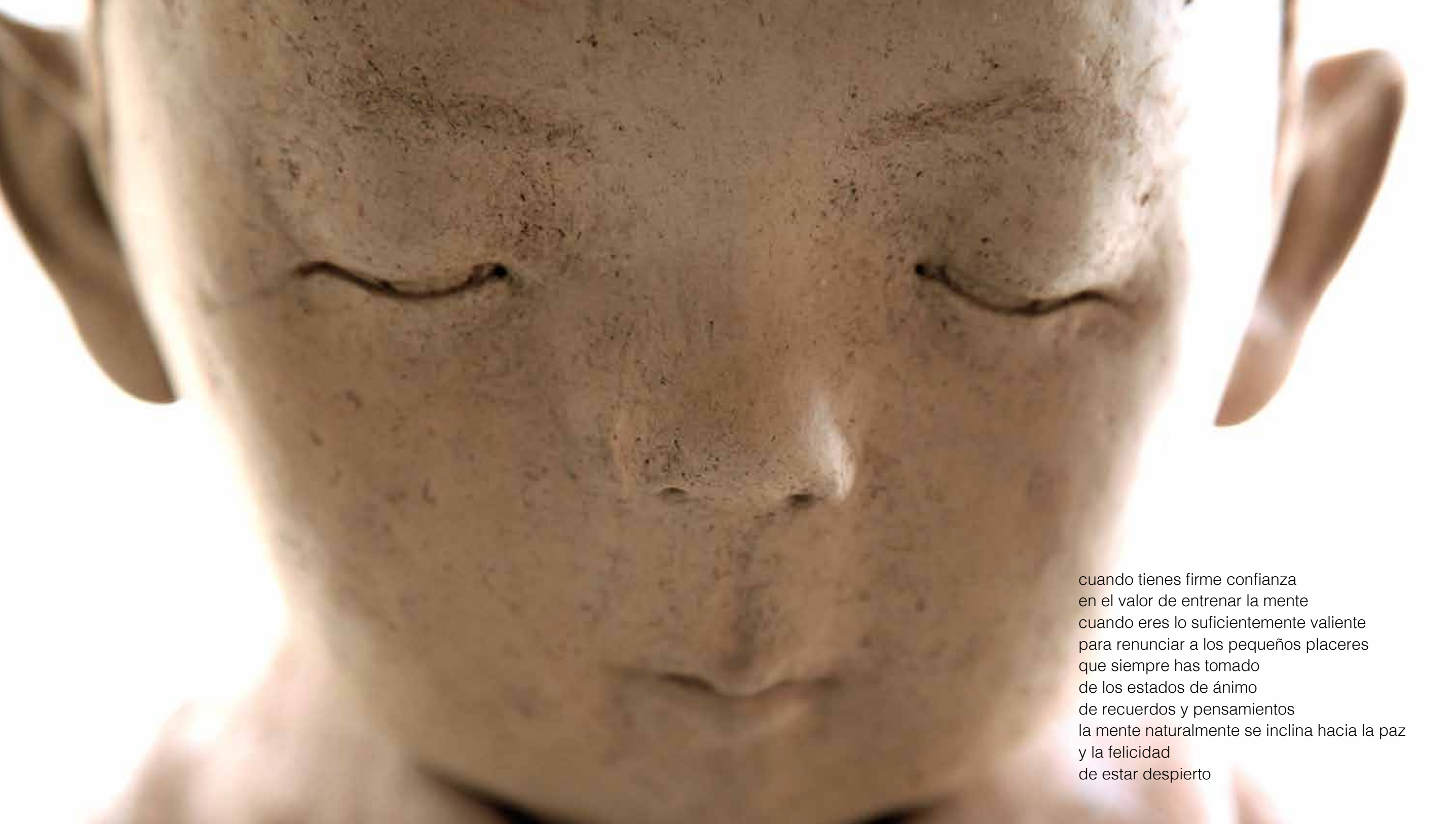


cantos
meditación
irradiando pensamientos de amor bondadoso
estas son prácticas diarias
para quienes buscan una vida equilibrada



al dirigir la mente hacia la paz
debemos aprender sobre todo aquello que la disturba
debemos aprender cómo prevenir el surgimiento de estas cosas
y cómo lidiar con ellas si surgen





cuando tienes firme confianza
en el valor de entrenar la mente
cuando eres lo suficientemente valiente
para renunciar a los pequeños placeres
que siempre has tomado
de los estados de ánimo
de recuerdos y pensamientos
la mente naturalmente se inclina hacia la paz
y la felicidad
de estar despierto

con los ojos cerrados
despierto y consciente
en el momento presente
sin noción de género o
edad
sin historia personal
que nos atrape
sin tironeo de gustos
sin empujones de rechazo

un descanso de las
convenciones
aflojando ataduras
nos permite entrever
la manera en que
las cosas son



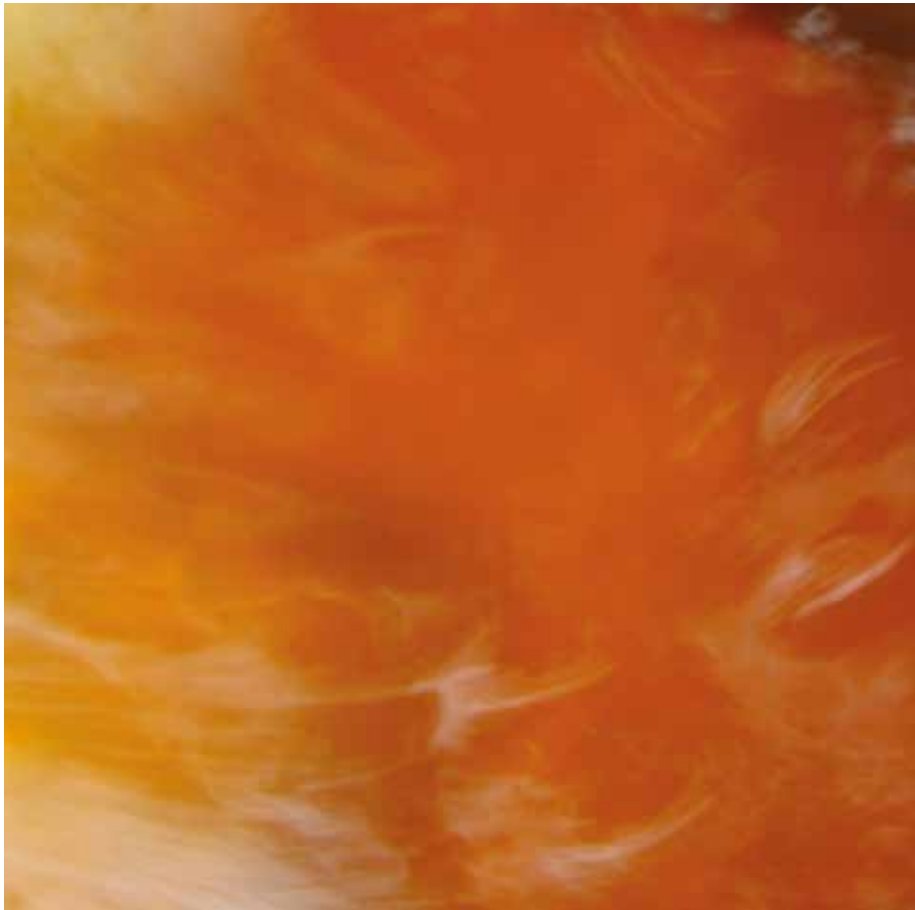
es difícil para todos
si no fuera tan difícil
los resultados no serían tan excelentes
cuando la mente se distrae
restablece la atención
sin expectativas
sin desaliento
sin aburrimiento
cuando las condiciones causales se hayan logrado
los frutos aparecerán



no son los placeres del mundo
los que sacan la mente de la paz
es una idea del mundo
creada por el deseo



todas
las tentadoras
excitantes
dimensiones de la experiencia
son solo colores llamativos
tiñendo la mente



abandonando el deleite en el mundo
una fresca felicidad interior
reemplaza los placeres del consumo
sabemos
inmediatamente
sin la más mínima duda
que esa es una alegría más sublime
una alegría sin comparación



hay una energía
que no canalizada
fluye hacia la mala voluntad y el buscar faltas
trata con ella sabiamente
y podrás moldear ese fluido derretido
en un Buda
dentro de tu corazón



la encogida y desalentada
la torpe rígida y adormecida mente
esto es cosa tuya
no tu maldición
enciende un nuevo interés
y no languidecerás





mantenla firme y constante
practica cuando sientas inspiración
practica cuando sientas pereza
adaptando
afinando
tu esfuerzo
eventualmente
alcanzarás la meta

el esfuerzo por vencer las impurezas
debe ser de la intensidad justa:
si intentas demasiado fuerte solo lograrás tensarte



¿por cuánto tiempo más
vamos a seguir permitiendo
a la mente
girar y saltar
tan salvajemente?
mira y ve
está justo ahí
en el centro de la agitación
que la mente no agitada yace esperando

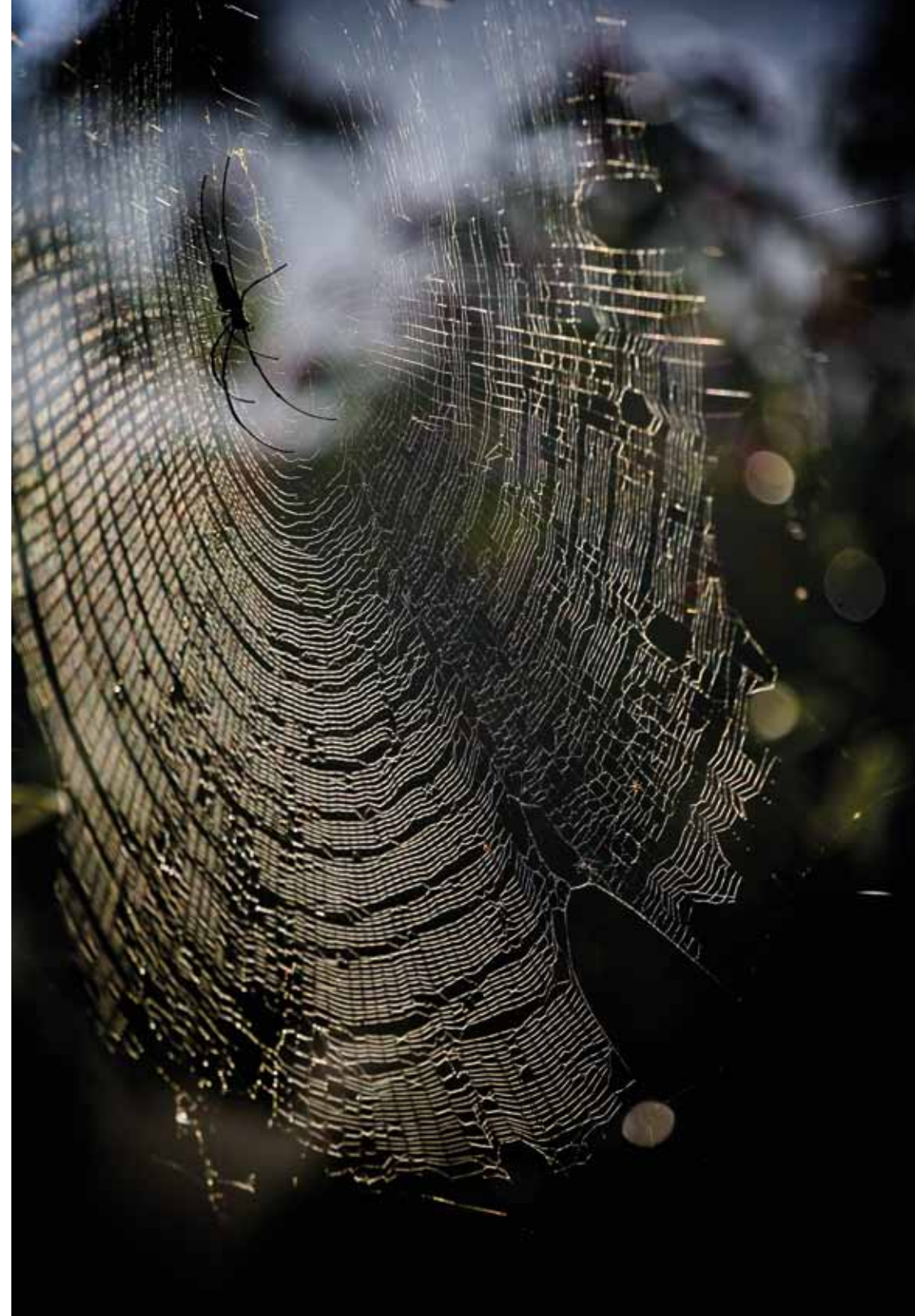




encallado en el desierto
de la duda y la indecisión
sin rastros en todas las direcciones
experimenta estas dudas
como solamente eso
solamente dudas
meros eventos mentales
y nada más
luego el sendero por delante
aparecerá
como por arte de magia

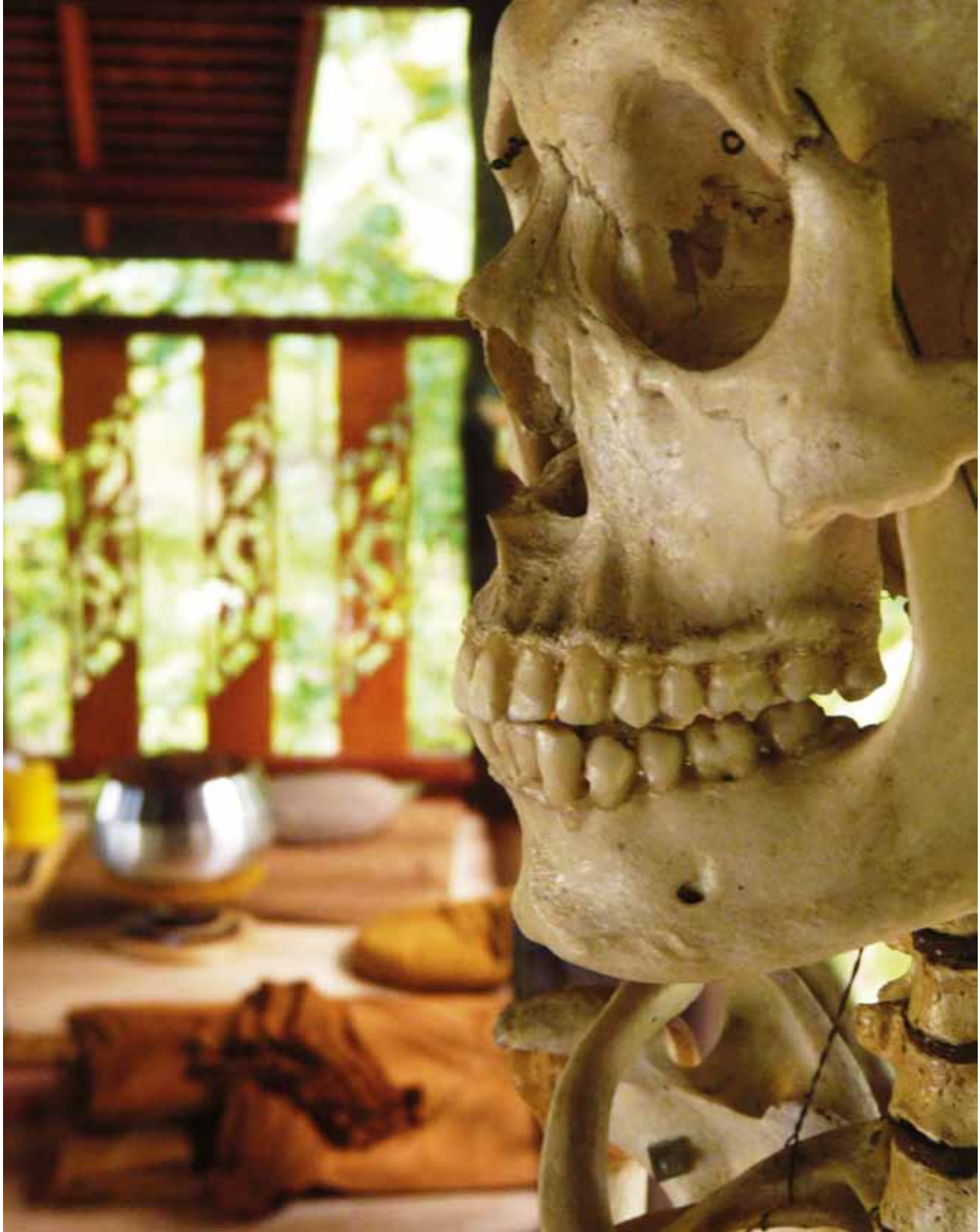


esa temprana atención
débil e intermitente
gradualmente se vuelve un refugio
despierto y consciente en el momento presente
la mente reside como una araña
en el centro de su red
inmediatamente atendiendo
cualquier leve sacudida de la mente
para luego retornar a su estado atento
tal como una araña
sintiendo su red disturbada
se precipita
come su presa
antes de retornar a su estado atento





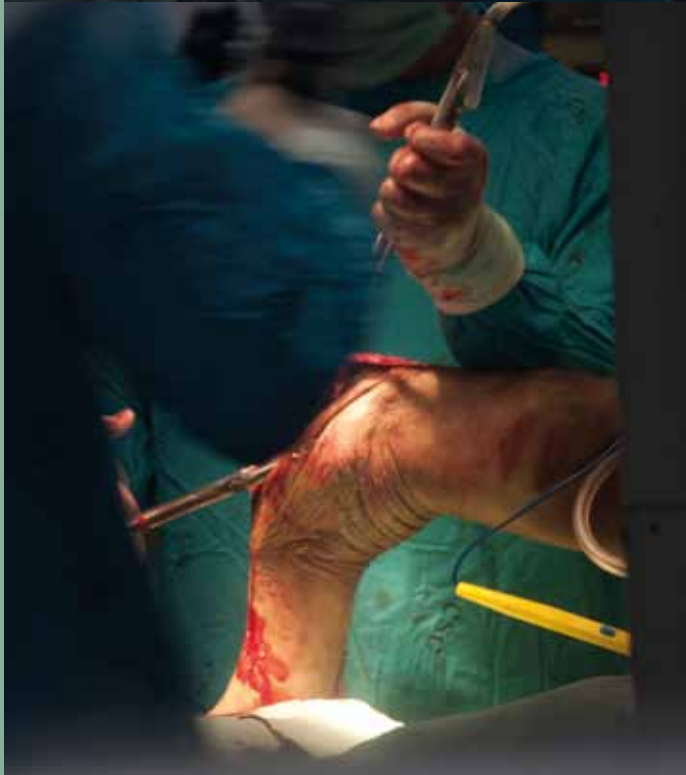
la meditación caminando
nutre una estabilidad interna y calma
que enriquece e infunde
la vida cotidiana



engañados por el cuerpo
nos identificamos con él
identificándonos con el cuerpo
sufrimos
cultivadores investigan
la naturaleza del cuerpo
para comprender sus verdades
y liberarse a sí mismos
de un falso sentido
de yo y mío



¿cómo se siente
ver partes del cuerpo
normalmente ocultas?
¿por qué es así?



el recuerdo de la muerte
nos ayuda a ver el valor de la vida más claramente
nuestra vida es corta
incierta
en el tiempo que nos queda
¿qué debemos hacer
para usarla más sabiamente?





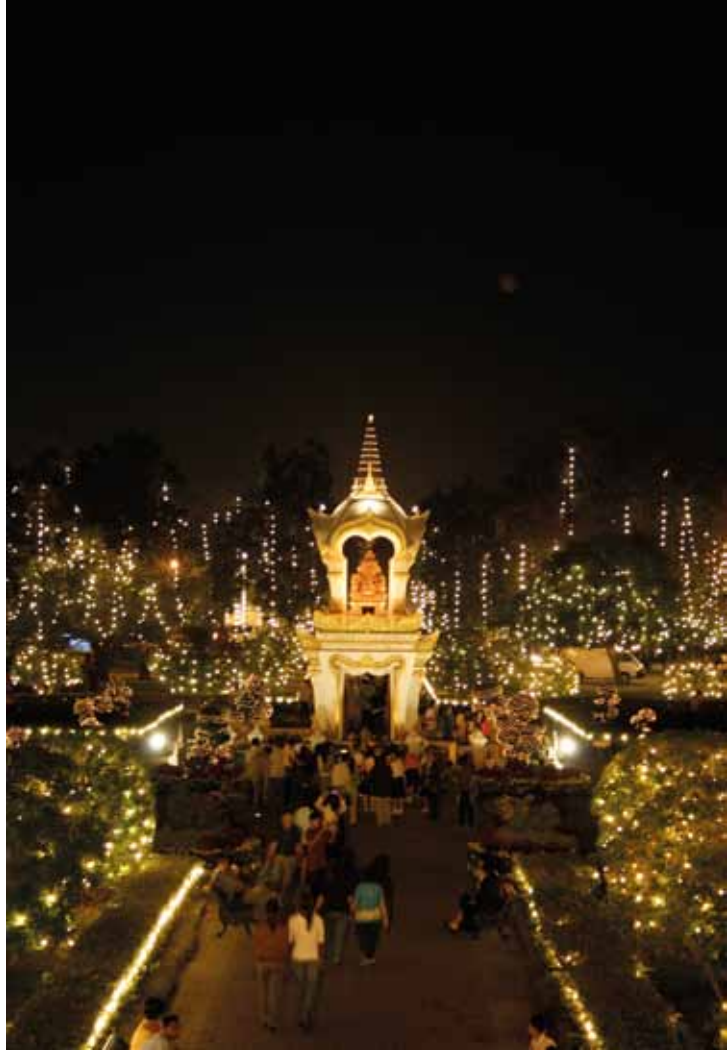
los cultivadores desarrollan una clara comprensión de:
su meta
la aptitud del presente esfuerzo
a la luz de esa meta
el objeto de la atención
la naturaleza de la experiencia



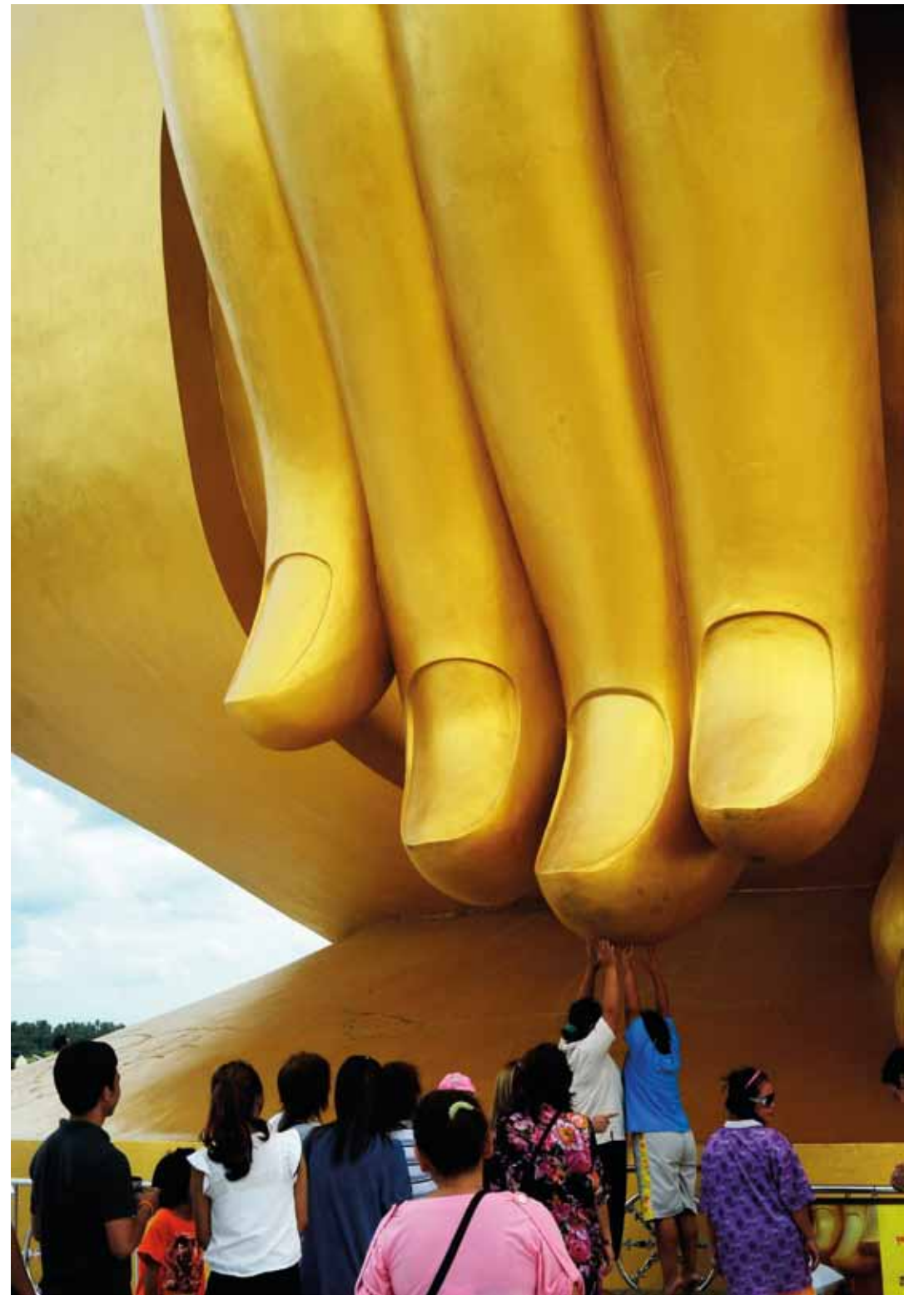
samādhi trae ecuanimidad
moviéndose ni hacia ni lejos de la experiencia
la mente está dispuesta a ver todas las cosas
en su verdadera luz

mundana visión correcta:
ideales
valores
creencias
a tono con la verdad
una captación precisa
de la ley del kamma
del proceso de renacimiento
cualidades saludables y perjudiciales
sufrimiento y felicidad
el potencial de un nacimiento humano





el Buda enseñó
que cada acción tiene resultados
nuestra vida se vuelve mejor o peor
por medio de nuestras acciones volitivas
de cuerpo, palabra y mente
orar a un poder externo
que garantice nuestros deseos
es inútil
y no muestra respeto
a este potencial nuestro
para la liberación



los devas han hecho innumerables buenas acciones en el pasado
ellos son dignos de nuestro más profundo respeto
no merecedores de nuestra adoración
son experimentados compañeros de viaje
viajando por ahora
en clase de lujo

como budistas
veneramos a aquél
que está libre de todo esto





viviendo con los sabios
aferrándonos al orgullo
sujetos a los puntos de vista
vemos todo a través de una niebla



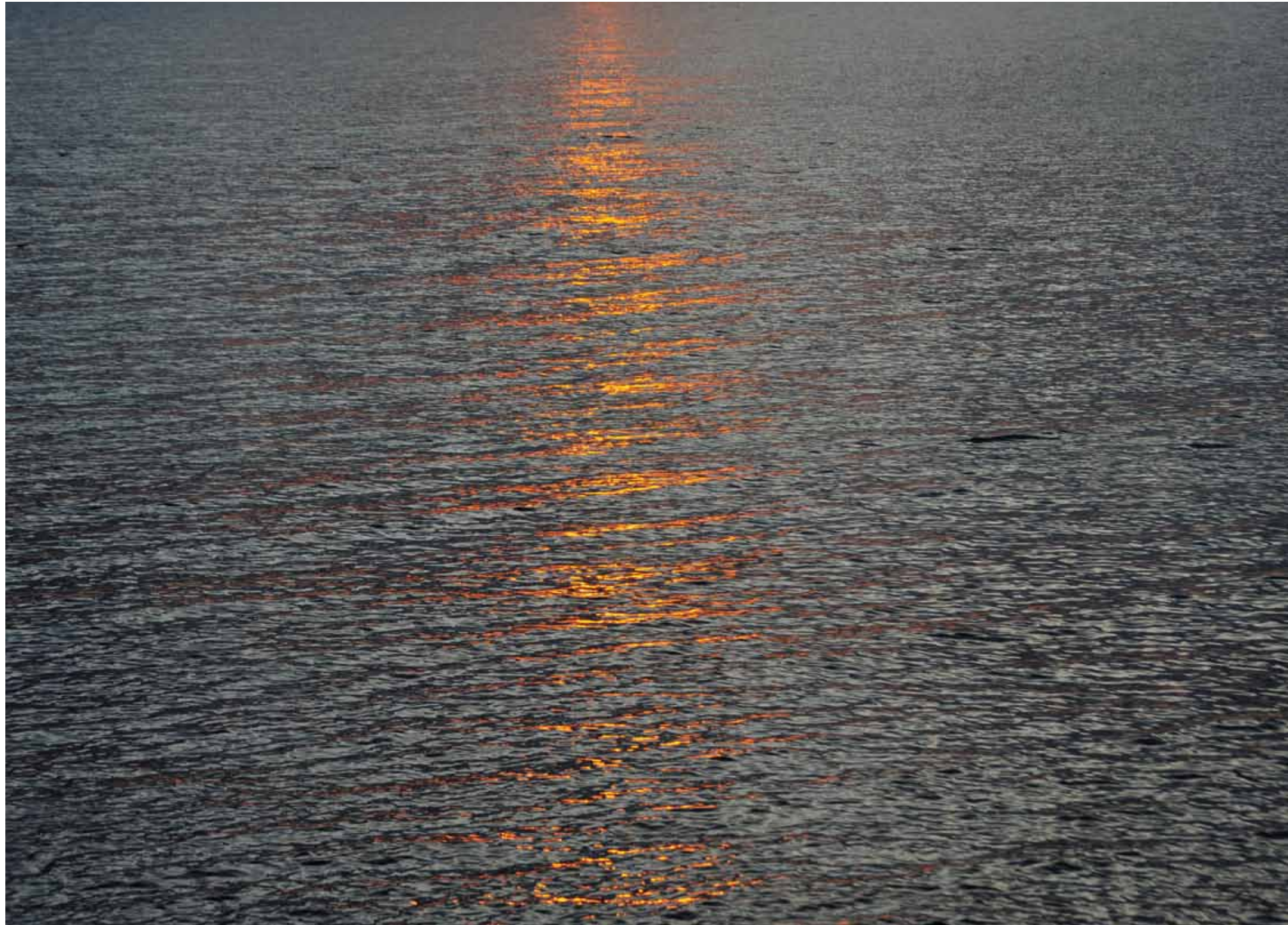
leyendo Dhamma
escuchando Dhamma
llevando el Dhamma al corazón
constantemente comparando las enseñanzas
con nuestra propia experiencia
la fe crecerá firmemente
gobernada por la sabiduría



reflexión sabia
significa pensamiento bien dirigido
pensamiento disciplinado

pensando de este modo
los obstáculos se reducen
las virtudes se incrementan

contemplando el modo en que las
cosas son
la transitoriedad
las imperfecciones
la naturaleza causal
de todos los fenómenos





este cuerpo
es cambiante
las sensaciones agradables
desagradables y neutras
son cambiantes
las percepciones
son cambiantes
los estados de ánimo
son cambiantes
la conciencia de los sentidos
es cambiante



nada dura
todo lo que surge está sujeto a decaer y disolverse
nada puede mantenerse a sí mismo en ningún estado particular
por largo tiempo
nada sujeto a surgir y cesar
puede proveernos verdadera y duradera felicidad
ninguna condición puede satisfacer nuestras necesidades
no hay refugios seguros
en este mundo transitorio
nada dura



el sentido común
nos dice que hay uno que piensa que habla que actúa
morando detrás y dentro
de nuestros pensamientos nuestras palabras y acciones
y este es quien somos

no es así
el sentido común está equivocado
no hay necesidad de creer en los sabios
mira atentamente por ti mismo



esta vida es una corriente
que no tiene propietario
no tiene controlador
nadie necesita hacer que una
corriente fluya
su naturaleza es el fluir
de acuerdo con causas
y condiciones

viendo
no nada
sino ninguna cosa
aprendemos a dejar ir



es porque hay lo no-nacido
lo no-creado
lo no-originado
lo no-formado
que hay liberación
de lo nacido
lo creado
lo originado
lo formado

Udana 80.3

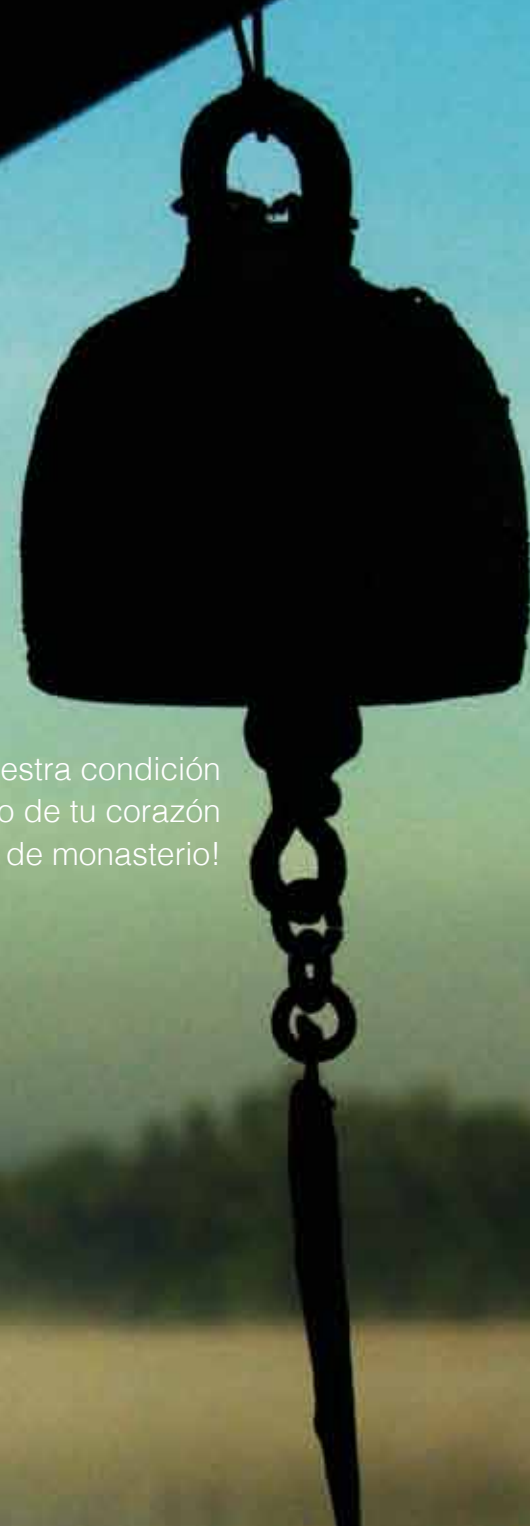


habiendo trascendido todo sufrimiento
sus mentes experimentan la verdadera alegría
de la libertad interior
los arahants no olvidan
a todos aquellos hundidos en el sufrimiento
por el resto de sus vidas
incansablemente
señalan la puerta
de salida de la prisión
que nosotros gente negligente creamos
para nosotros mismos

la tarea de guiar la mente
fuera de su adormecimiento y de sus sueños
no está más allá de nuestro alcance
pero es un trabajo
trabajo que ningún poder terrenal o no terrenal puede hacer por nosotros
es nuestra propia responsabilidad
y si aún no hemos empezado a caminar este sendero
¿cuándo vamos a empezar?

¿por qué no hoy?

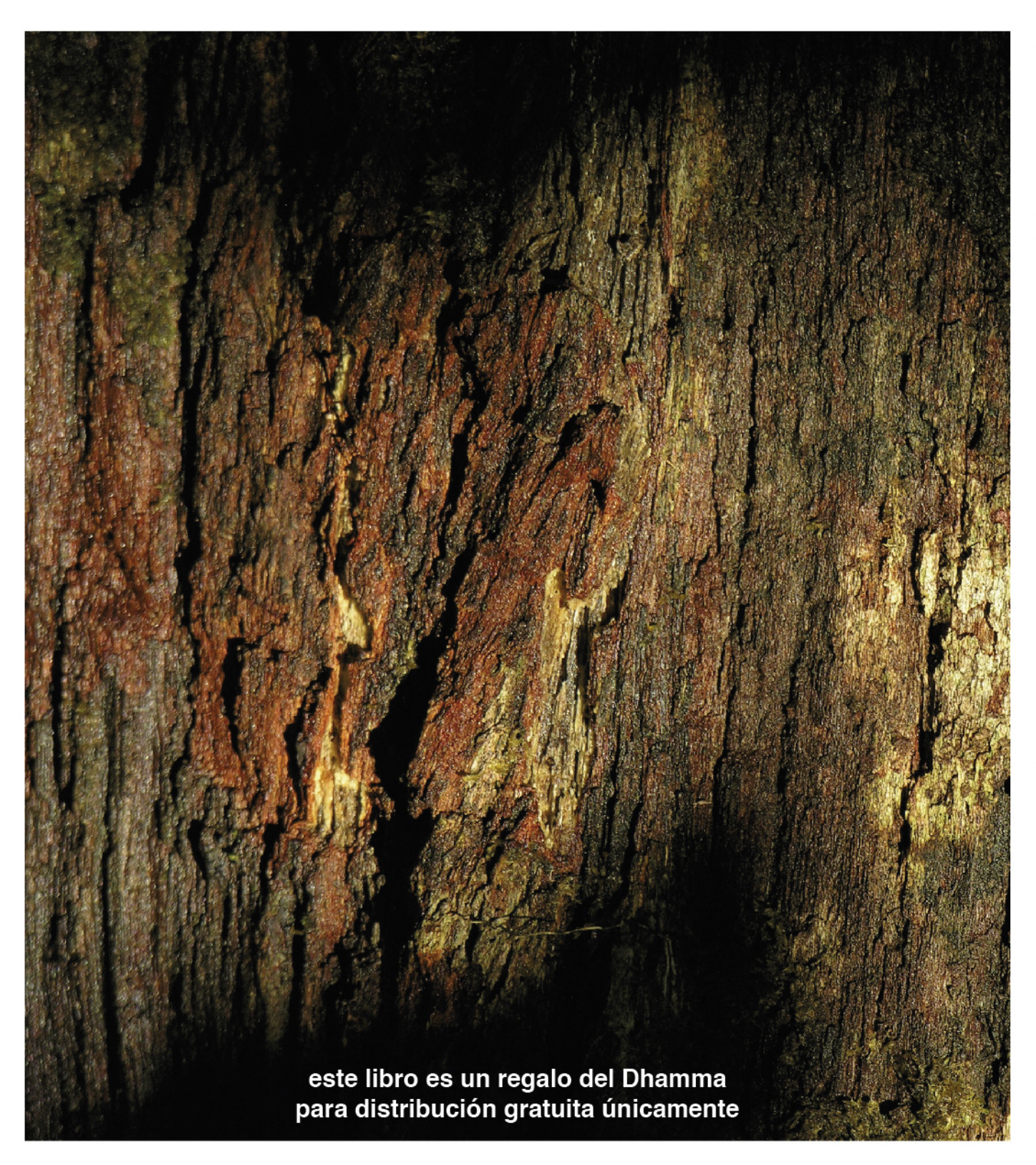
¡que la urgencia de nuestra condición
sueñe dentro de tu corazón
como una campana de monasterio!











este libro es un regalo del Dhamma
para distribución gratuita únicamente