



Suplemento Especial
“Selección del Dammaphada”

Corresponde a la
edición n° 5 de
Blush

**“En busca de la
paz”**

Noviembre 2001

Introducción

Muchos confunden a la doctrina budista con un dogma religioso, pero ella es, en esencia, pura filosofía de vida. Hoy les acerco una selección de uno de sus textos: el “*Dammaphada*” que, a mi juicio, puede ayudarnos a encontrar un sendero en medio de la indefinición y el hedonismo.

Dijo el Buda: “Cada cual es refugio de sí mismo ¿qué otro refugio podría haber?”, ello que anima al autodesarrollo. Es mediante nuestro propio esfuerzo e inteligencia, como tenemos el poder de liberarnos de la servidumbre.

El budismo afirma la existencia de un principio de responsabilidad individual, y en ella se funda la libertad. “*Cierta vez, el Buda visitó una pequeña villa llamada Kasaputta, en el reino de Kosala, cuyos pobladores eran conocidos por el nombre común de kalamas. Cuando éstos tuvieron noticias de la llegada del Buda, fueron a su encuentro y se dirigieron a él, diciendo: -Señor, algunos reclusos y brahmanes que visitaron Kasaputta, explicaron y esclarecieron sus propias doctrinas, mas despreciaron, condenaron y rechazaron violentamente las doctrinas de los demás. Luego vinieron otros reclusos y brahmanes, quienes a su vez explicaron y esclarecieron sus propias doctrinas, pero despreciaron, condenaron y rechazaron violentamente las doctrinas de los demás. Empero, oh Señor, nosotros estamos siempre dominados por la duda y la perplejidad, en lo que atañe a saber cuál de esos reclusos o brahmanes dijo la verdad, cuál mintió.*

Entonces el Buda les dio el siguiente consejo(...):

*-Sí, kalamas, justo es que dudéis y estéis perplejos, pues la duda ha surgido en vosotros motivada por un asunto dudoso. Ahora bien, kalamas, prestad atención: no os guiéis por lo que escuchéis decir a otros, ni por la tradición, ni por los rumores; no os guiéis por la autoridad de los textos religiosos, ni por la lógica o la deducción, ni por razonamientos basados en apariencias, ni por el deleite de las opiniones especulativas, ni por posibilidades fundadas en apariencias, ni tampoco por esta idea: ‘éste es nuestro maestro’. Pero, oh kalamas, si vosotros mismos llegáis a comprender que ciertas cosas son demeritorias (akusala), falsas y malas, reprobadlas entonces... Y cuando vosotros mismos comprendéis que ciertas cosas son meritorias (kusala) y buenas, entonces aceptadlas y vivid conforme a ellas. ...” (del libro “Lo que el Buda enseñó” de **Walpola Rahula**)*

Espero que les sea de utilidad y de remanso para la mente, el corazón y el espíritu.

Cintia Vanesa Días
Directora

Capítulo 1: Versos gemelos

1. Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente. Si uno habla o actúa con un pensamiento impuro, entonces el sufrimiento le sigue de la misma manera que la rueda sigue la pezuña del buey...

2. Todos los estados encuentran su origen en la mente. La mente es su fundamento y son creaciones de la mente. Si uno habla o actúa con un pensamiento puro, entonces la felicidad le sigue como una sombra que jamás le abandona.

3. "Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó". El odio de aquellos que almacenan tales pensamientos jamás se extingue.

4. "Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó". Quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio.

5. El odio nunca se extingue por el odio en este mundo; solamente se apaga a través del amor. Tal es una antigua ley eterna.

6. Muchos desconocen que al disputar, perecemos; pero aquellos que lo comprenden, refrenan por completo sus disputas.

7. Al que vive apegado al placer, con los sentidos irrefrenados, sin moderación en la comida, indolente, inactivo, a ese Mara lo derriba, como el viento derriba a un árbol débil.

8. Al que vive consciente de las impurezas, con los sentidos refrenados, moderado en la comida, lleno de fe, lleno de sustentadora energía, a ese Mara no lo derribará, como el viento no derribará a la montaña.

9. Quiquiera que sea que carezca de autocontrol y no permanezca en la verdad, aunque se vista con la túnica amarilla, no es merecedor de ella.

10. El que se ha liberado de toda mancilla, está establecido en la moralidad y se curte en el autocontrol y la verdad, tal es merecedor de la túnica amarilla.

11. Los que imaginan lo no esencial como esencial y lo esencial como no esencial, debido a tan equivocado juicio nunca llegan a lo Esencial (Nirvana, el supremo refugio más allá de las ataduras).

12. Pero aquellos que ven lo esencial en lo esencial y lo no esencial en lo no esencial, debido a su correcta visión, perciben la esencia.

13. Así como la lluvia penetra en una casa mal techada, la avidez penetra en una mente no desarrollada.

14. Así como el agua no penetra en una casa bien techada, la avidez no penetra en una mente bien desarrollada.

15. El malhechor se lamenta ahora y se lamenta después. Se lamenta tanto aquí como allí. Siempre se lamenta y sufre percibiendo la impureza de sus propios actos.

16. El bienhechor se regocija ahora y se regocija después. Tanto aquí como allí se regocija. Se regocija; se regocija enormemente, percibiendo la pureza de sus propios actos.

17. Sufre ahora y sufre después. Sufre en ambos estados. «He actuado mal», se dice sufriendo. Además, sufre abocándose a un estado mas doloroso. Así el que mal obra.

18. Goza ahora y goza después. En ambos estados es verdaderamente feliz. «He actuado bien, se dice feliz. Además, abocándose a un apacible estado es feliz. Así el que bien obra.

19. Aunque uno recite muy a menudo las escrituras, si es negligente y no actúa en consecuencia, es como el vaquero que cuenta las vacas de los otros. No obtiene los frutos de la Vida Santa.

20. Aunque uno recite poco las escrituras, si se conduce según la Enseñanza, abandonando el deseo, el odio y la ilusión, provisto con una mente bien liberada y no apegándose a nada ni aquí ni después, obtiene los frutos de la Vida Santa.

Capítulo 5: Necios

60. Larga es la noche para aquel que está despierto. Largo es el camino para el viajero cansado. Larga es la existencia repetida para los necios que no conocen la Enseñanza sublime.

61. Si un hombre busca y no puede encontrar alguien que es mejor o igual que él, que prosiga reciamente la senda de la vida. No puede haber amistad con un necio.

62. «Tengo hijos, tengo riqueza», así contabiliza el necio en su mente. Pero él mismo no se pertenece. ¡Cuánto menos los hijos y la riqueza!

63. Un necio consciente de su necedad es por tal razón un hombre sabio, pero el necio que piensa que es un sabio es verdaderamente un necio.

64. Aun si toda su vida un necio se asocia con un sabio, no comprenderá la Enseñanza, igual que la cuchara nunca captará el saber de la sopa.

65. Si un hombre inteligente se asocia con uno sabio, aunque sólo sea por un momento, rápidamente comprenderá la Enseñanza, como la lengua capta el saber de la sopa.

66. Necios, hombres de inteligencia inferior, se comportan como sus propios enemigos, cometiendo males actos que producen frutos amargos.

67. No está bien hecho aquel acto que causa remordimiento después de llevado a cabo, y cuyo resultado uno experimenta lamentándolo con lágrimas en la cara.

68. Bien hecho es aquel acto que no causa arrepentimiento y cuyo resultado uno experimenta con la mente llena de gran deleite y felicidad.

69. Mientras un mal acto cometido no da su fruto, durante ese tiempo el necio lo cree tan dulce como la miel, pero cuando el mal acto madura, el necio se enfrenta al dolor.

70. Aunque mes tras mes un necio sólo pudiera comer como mucho alimento un pellizco de hierba kusa, aun eso no sería la sexta parte.

71. Un acto malo ejecutado no da su fruto inmediatamente, igual que la leche no se vuelve agria enseguida. Tal como el fuego cubierto de cenizas arde, así el mal acto persigue al necio quemándolo.

72. Para su ruina, por supuesto, consigue el necio conocimiento y fama, que oscurecen su destino y ofuscan su mente.

73. Ese necio desea reputación y prioridad entre los monjes, autoridad en los monasterios y honores entre otras familias.

74. Deja que laicos y monjes piensen que él es el que ejecuta cada trabajo, grande o pequeño, dejando que se refieran a él. Así es la ambición de este necio, aumentando sus deseos y su orgullo .

75. Mas, ciertamente, uno es el sendero que conduce a las conquistas mundanas y otro el que lleva al Nirvana. Comprendiéndolo así el monje, no se regocija con los favores mundanos, sino que cultiva el desapego.

Capítulo 10: Castigo

129. Todos tiemblan ante el castigo. Todos temen la muerte. Si comparamos a los otros con uno mismo, ni mataremos ni provocaremos muerte .

130. Todos temen el castigo; todos aman la vida. Comparándose con los demás, uno no debe matar ni provocar la muerte.

131. Quienquiera que buscando su propia felicidad daña a los que igual que él la buscan, no la obtendrá después de la muerte.

132. Quienquiera que busca su propia felicidad y no daña a los que igual que él la buscan, la hallará después de la muerte.

133. No habléis agresivamente con nadie, porque los que atacáis podrán replicaros de igual manera . Las discusiones crean dolor y podréis recibir golpe por golpe.

134. Si permaneces en silencio, como un inservible gong, alcanzarás el Nirvana; hallarás la paz.

135. Igual que un vaquero con un palo conduce las vacas a la pradera, así la vejez y la muerte conducen la vida de los seres a su conclusión.

136. Cuando un necio obra mal, por sus propios hechos este estúpido hombre estará atormentando, como uno abrasado por el fuego.

137-138-139-140. **Aquel que hiere con sus armas a los que son inocentes e inofensivos**, pronto se precipitará en uno de estos estados: mucho dolor, heridas corporales o grave enfermedad, pérdida

de la mente u opresión por un monarca, o graves acusaciones, o pérdida de familiares, o ruina, o un incendio que incluso arrasase su hogar. Y tras la disolución del cuerpo nacerá en el infierno.

141. No es ir desnudo, ni tener el cabello enmarañado, ni permanecer sucio o ayunar, ni yacer en el suelo, ni embadurnarse el cuerpo con cenizas, ni caminar sin ponerse erguido, lo que puede purificar al mortal que no se ha liberado de sus dudas.

142. Aunque vista correctamente, si vive en paz, sometidas las pasiones y controlados los sentidos, es puro y a nadie hiere, él es un Brahman, un asceta, un monje.

143. Es difícil hallar en este mundo alguien que, refrenado por la modestia, evite todo reproche, como el corcel evita el látigo.

144. Esforzaos y sed rigurosos, como lo es el corcel cuando siente el látigo. Por la confianza, la virtud, el esfuerzo, la concentración, la investigación de la Verdad, el recto conocimiento y conducta, la atención mental, superaréis el gran sufrimiento.

145. Los que riegan, canalizan las aguas. Los fabricantes de flechas, las enderezan. Los carpinteros trabajan la madera. Los virtuosos se autocontrolan .

Capítulo 15: Felicidad

197. Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian. Entre seres que odian, vivamos sin odio.

198. Felices vivimos con buena salud entre los que están enfermos. Entre los que están enfermos, vivamos con buena salud.

199. Vivimos felices sin ansia entre aquellos que ansían. Entre aquellos que ansían, vivamos sin ansiar.

200. Felices vivimos porque no tenemos impedimentos. Llenémonos de gozo como dioses en la Esfera Radiante.

201. La victoria engendra enemistad. Los vencidos viven en la infelicidad. Renunciando tanto a la victoria como a la derrota, los pacíficos viven felices.

202. No hay fuego como el deseo; no hay mal como el odio; no hay nada más enfermo que el cuerpo; no hay mayor felicidad que la paz del Nirvana .

203. El hambre es la mayor aflicción; los agregados (cuerpo-mente) representan la mayor enfermedad. Percibiendo esta realidad, se alcanza el Nirvana, la dicha suprema.

204. La salud es la más alta posesión. El contento es el mayor tesoro. Un amigo de confianza es el mejor pariente. Nirvana es la más alta bendición.

205. Habiendo experimentado el saber de la soledad y de la quietud, libre de angustia y de atadura, se absorbe en el saber del gozo de la Doctrina .

206. Saludable es la visión de los Nobles; su compañía siempre resulta dichosa. No viendo a necios, uno permanecería siempre feliz.

207. Verdaderamente, quien permanece en compañía de necios se atribula durante mucho tiempo. La asociación con necios es incluso tan penosa como con un enemigo. Feliz es la compañía con un sabio, incluso tanto como el encuentro con un pariente.

208. Si hallas un hombre inteligente, sabio, con conocimiento, consistente, responsable y noble, con un hombre tal, virtuoso e inteligente, debe uno asociarse, como sigue la luna el sendero de las estrellas.

Capítulo 17: Ira

221. Uno debe liberarse del odio. Uno debe abandonar el orgullo. Uno debe despojarse de todas las ataduras. El sufrimiento no toma al que controla la mente, el cuerpo y sus pasiones.

222. A aquel que refrena el enfado que surge, de la misma manera que el que controla una cuadriga tambaleante, a ése llamo yo conductor. Los demás aguantan meramente las riendas .

223. Conquista al hombre airado mediante el amor; conquista al hombre de mala voluntad mediante la bondad; conquista al avaro mediante la generosidad; conquista al mentiroso mediante la verdad.

224. Uno debe decir la verdad y no ceder a la ira; si nos piden, hay que dar, aunque se posea poco; por medio de estas tres cosas, uno se hace merecedor de ir a la presencia de los dioses.

225. Aquellos sabios que son inofensivos y siempre se controlan corporalmente van a un estado sin muerte, donde residen sin ningún sufrimiento .

226. Se destruyen todas las contaminaciones de aquellos que siempre están vigilantes, que se autodisciplinan día y noche y que se esfuerzan totalmente en alcanzar el Nirvana.

227. El que sigue es un hecho de siempre, Atula: culpan al que permanece en silencio, culpan al que habla mucho y culpan al que habla moderadamente. No dejan a nadie en el mundo sin culpar.

228. No hubo nunca, ni habrá, ni hay ahora nadie, que pueda encontrarse en este mundo que deje de culpar o elogiar a otros.

229. La sabiduría brota en aquel que se examina día a día, cuya vida es intachable, inteligente, arropado con el conocimiento y la virtud.

230. ¿Quién podría culpar al que es como una pieza de refinado oro ? Incluso los dioses lo elogian; aun Brahma lo elogia.

231. Uno debe refrenar la mala conducta del cuerpo y controlarlo. Abandonando la mala conducta del cuerpo, uno debe adiestrarse en su buena conducta.

232. Uno debe refrenar la mala conducta del habla y controlarla. Abandonando la mala conducta del habla, uno debe adiestrarse en su buena conducta.

233. Uno debe refrenar la mala conducta de la mente y controlarla. Abandonando la mala conducta de la mente, uno debe adiestrarse en su buena conducta.

234. Los sabios se controlan en actos, en palabras y en pensamientos. Verdaderamente se controlan bien.

Capítulo 19: El justo

256. Aquel que decide un caso con parcialidad no es justo. El sabio debe investigar imparcialmente tanto lo correcto como lo incorrecto.

257. Está establecido verdaderamente en la buena ley aquel sabio que, guiado por ella, decide lo justo y lo injusto con imparcialidad.

258. No se vuelve uno sabio tan sólo con hablar mucho. Aquel que es apacible, libre de odio y miedo (y no causa miedo), es llamado un hombre sabio.

259. No está uno versado en la Doctrina por hablar mucho. Aquel que habiendo escuchado la Doctrina no la ignora y la observa, ese tal es uno versado en la Doctrina.

260. No se es un Thera (venerable) únicamente porque se tenga el cabello canoso. Ese tal puede ser sólo maduro en edad, y de él se dirá que «es un hombre que ha envejecido en balde».

261. En aquel que hay verdad, perfecto comportamiento, no violencia, abstinencia y autocontrol, ese sabio que ha descartado las impurezas, sí es llamado un venerable.

262. Si un hombre es celoso, avaro y mentiroso, no es a través de las meras palabras, el aspecto y la belleza como se volverá un hombre de buena voluntad.

263. Pero el que ha superado y eliminado esas contaminaciones y se ha convertido en un hombre sabio, liberado de odio, ése, por supuesto, es un hombre de buena voluntad.

264. No por afeitarse la cabeza, un hombre indisciplinado y mentiroso se vuelve un asceta. ¿Cómo podría ser un asceta si está lleno de anhelo y deseo?

265. El que logra sojuzgar todo mal, pequeño o grande, ése es un monje, porque ha superado todo mal.

266. No es meramente un monje el que vive de la caridad de los otros, sino aquel que observa el código de conducta y por ello se hace merecedor de tal condición.

267. El que ha trascendido tanto el mérito como el demérito, que sigue la noble vida pura y vive con comprensión en este mundo, a ése verdaderamente se le denomina monje.

268. Observando (voto de) silencio, el hombre no educado y necio no se vuelve un sabio. Pero el hombre sabio que, como si sostuviera una báscula, escoge lo que es bueno y descarta lo malo, es un verdadero sabio.

269. Por esta misma razón es un sabio. El que comprende el mundo (su naturaleza) por dentro y por fuera, es llamado un sabio.

270. No es un hombre noble, un santo, si daña seres sintientes. El que cultiva el amor benevolente hacia todos los seres es llamado noble .

271-272. No es sólo por la mera moralidad y la austeridad, ni por la erudición, ni por el desarrollo mental de la concentración, ni viviendo en retiro, ni pensando «gozo de la bendición de la renuncia negada a las personas mundanas», como uno debe sentirse satisfecho, sino que el monje debe conseguir la extinción de todas las contaminaciones.

Se agradece la difusión del material citando la fuente.
Esta revista es de distribución **libre y gratuita**.
Todos los derechos reservados ©2001.

Blush, es una producción de
Remanso | Lo esencial es invisible a los ojos.
<http://www.turemanso.com.ar>

Suplemento especial
del n° 5 de noviembre de 2001

