



100% SOSTENIBLE
100% RESPONSABLES
100% COMPROMETIDOS

ASÍ HEMOS HECHO ESTE LIBRO



Salvo casos excepcionales, trabajamos con una empresa papelera que funciona con biocombustibles locales y se abastece de los bosques cercanos, que gestiona de forma estrictamente sostenible. Ha implantado voluntariamente el Reglamento de la Unión Europea de Ecogestión y Ecoauditoría, y WWF la considera una de las fábricas más sostenibles del mundo.



Allí fabrican el papel exterior de este libro (que tiene un 50 % de fibras recicladas post consumo y un 50 % de fibras vírgenes con una huella de carbono de producción compensada a 0) y también el papel interior (con unas emisiones certificadas de 365 kg de CO₂ por tonelada de papel: un 50 % menos que la media europea y un 75 % menos que la media española). En otras palabras: dos de los papeles más sostenibles del mercado (además de tener las certificaciones FSC, PEFC, ISO9001, ISO14001 y EU Ecolabel).



Uno de los mayores problemas ecológicos a la hora de fabricar papel (y de hacer libros) es el consumo de agua: la media europea está entre 10 y 15 litros por kilo según la European Environmental Agency. La fabricación del papel de este libro ha consumido sólo entre 3 y 4 litros por kilo de papel.



Queremos eliminar todos los materiales de origen fósil de nuestros libros y de nuestro trabajo. Por eso este libro no está plastificado (si lo estuviera, su tirada habría consumido más de 500 m² de plástico).



El transporte del papel desde la empresa papelera hasta la imprenta se hace, en buena medida, en trenes de larga distancia, e imprimimos a menos de 300 km de nuestra oficina, todo lo cual nos permite reducir notablemente las emisiones contaminantes.



Una vez fabricados los libros, los envíos que dependen de nosotros se realizan mediante una mensajería con una de las flotas eléctricas más importantes de España (no es perfecto, lo sabemos, pero supone un primer ahorro de emisiones). Además, el 100 % del personal es contratado y cobra un sueldo fijo, no por entregas (algo fundamental para garantizar formas de conducción más seguras para los trabajadores y más sostenibles para el planeta).



Toda la energía utilizada para editar este libro es 100 % energía verde renovable y certificada. Además proviene de una cooperativa de la que nuestra editorial es miembro, de modo que consumimos la energía que previamente producimos en instalaciones solares, eólicas o de biomasa.

Todos los recursos económicos utilizados para editar este libro estaban depositados en la banca ética, y allí llegarán también los beneficios (¡esperemos que los haya!). De este modo garantizamos que este dinero sólo revertirá sobre proyectos sostenibles, con un interés social, cultural y medioambiental, sin inversiones en la economía de las energías fósiles.

Si quieres más información sobre estas cuestiones puedes leer el apartado «Compromisos» de nuestra página web o escribirnos a info@erratanaturae.com.

DHAMMAPADA

EL CAMINO DE LA REALIZACIÓN INTERIOR

GAUTAMA BUDA

TRADUCCIÓN DEL PALI Y NOTAS DE CARMEN DRAGONETTI


errata naturae

DHAMMAPADA

EL CAMINO DE LA REALIZACIÓN INTERIOR

PRIMERA EDICIÓN: octubre de 2025
TÍTULO ORIGINAL: *Dhammapada*

© de la traducción, Carmen Dragonetti, 2025
© del prólogo, Ram Dass, 1976
© Errata naturae editores, 2025
C/ Sebastián Elcano 32, oficina 25
28012 Madrid
info@erratanaturae.com
www.erratanaturae.com

ISBN: 979-13-87597-07-8
DEPÓSITO LEGAL: M-15347-2025
CÓDIGO BIC: HRE
IMAGEN DE PORTADA: Suzuki Shin'ichi
MAQUETACIÓN: Jorge García Valcárcel
IMPRESIÓN: Edelvives
IMPRESO EN ESPAÑA — PRINTED IN SPAIN

Los editores autorizan la reproducción de este libro, de manera total o parcial,
siempre y cuando se destine a un uso personal y no comercial.



TRAS LOS PASOS DEL BUDA

RAM DASS

Aquí tienes los dichos del Buda, el que despertó, el Iluminado.

Si eres capaz de poner *verdaderamente* el oído para escuchar lo que aquí se dice, estas mismas palabras podrían despertarte a ti también y a través de ellas ser capaz de desarrollar tu naturaleza de Buda.

Los 423 fragmentos que componen este texto sapiencial llegan hasta ti, confiemos, en toda su pureza. Pero para que puedan tocarte es necesario que los recibas, tú también, de forma pura. De la misma manera, estas palabras surgen de una sagrada sencillez, y para que puedan contribuir a tu liberación deben ser escuchadas con la misma simplicidad. Son palabras de sabiduría, no de conocimiento, y conviene que las escuches a través del alma, no a través del intelecto. Porque aquello que alimenta sólo el intelecto te atrapa, mientras que aquello que alimenta el alma te libera. Y es el alma la que tiene sed de verdad, sed de auténtica libertad (la sed del intelecto sólo pretende saciar su propia fascinación).

La transmisión de la verdad se produce cuando un recipiente vierte su contenido en otro. Si tú, como recipiente, eres impuro en relación con tu cuerpo, tu corazón o tu mente, no podrás contener la verdad. Lo que era puro se vuelve impuro,

Imagen p. 6:
Estatua del Buda
(Japón, finales s. XIX).

The Universal Photo Art Co.
C.H. Graves, Publisher, Phila., U.S.A.



Philadelphia, Pa. 1902, 500.
Graves, Phila., U.S.A.

130. Stone Buddha in the Hakone Mountains, carved from the solid rock; 800 years old; Japan.

Copyright 1902 by C. H. Graves.

pues el poder de la verdad puede resultar excesivo y conducir a la rotura del recipiente. Así la transmisión se pierde y el ser humano continúa caminando en la oscuridad.

A lo largo de tu vida quizá hayas leído miles de palabras como las que contiene este volumen: las palabras de Cristo, las de Lao-Tse, las de los Patriarcas del Zen, las de Rumi y Kabir, las de santa Teresa y san Juan de la Cruz, las de Salomón y Abraham, las de Mahoma, las de Krishna, las de los Rishis védicos... palabras que relatan, de modos muy distintos, los secretos del cosmos. Pero ¡qué pocas de todas ellas habrás recibido *de verdad*! ¡Cuántas transmisiones se pierden, una y otra vez, porque no estamos preparados para escuchar!

Después de haber comprado este libro, ¿es suficiente preparación sentarse en un cómodo sillón, encender la lamparita que nos gusta usar para leer y echar un vistazo al volumen que tenemos en las manos como haríamos con una revista o una novela, o tal vez, con algo más de lentitud, como si fuera un libro de poesía? ¿Es así como debemos prepararnos para escuchar la palabra del Buda, de Cristo o de Lao Tse? ¿Es esa la disposición que entraña sentarse ante un hombre iluminado y recibir esta joya que podría liberarte de miles de vidas en la rueda del nacimiento y la muerte? Si fueras a encontrarte con el Buda, ¿no te bañarías antes en el río para limpiar tu cuerpo? ¿No llegarías con un regalo para él, tal vez un poco de fruta recién cortada o un espléndido coco? ¿No te sentarías antes, entre el viento, los árboles y los cielos, hasta que tu mente se serenara? ¿No te preocuparías por empatizar previamente, abriendo bien tu corazón, con el sufrimiento de tus semejantes? ¿No te acercarías con calma y te inclinarías ante él con profunda humildad y entrega? Y cuando comenzaras a escuchar lo que te dice, ¿no dejarías de lado todos tus juicios y permitirías que sus palabras acariciaran tu ser, que jugaran con tu conciencia como el arroyo lo hace con los peces, mientras sus aguas sanadoras van purificando tus viejas tensiones,

Imagen pp. 8-9:
Estatua del Buda
(Japón, s. XII,
imagen de 1902).

creadas por esos modelos que supuestamente te dicen quién eres y qué es la realidad?

Imagina ahora que el Buda está en la Tierra en este mismo momento, en algún lugar de India. Y has emprendido una larga peregrinación para recibir su enseñanza. Tal vez puedas hacer el viaje hasta un pueblo como Sarnath, donde corre el rumor de que allí el Buda habla cada día, en el Parque de los Ciervos, a los monjes que se congregan a su alrededor. Pero cuando llegas y preguntas por él, resulta que te dicen: «Vaya, has llegado demasiado tarde... El Buda se ha marchado al norte, a las montañas». De modo que vuelves a enjaezar los bueyes de tu carreta y, día tras día, semana tras semana, haciendo breves paradas para tomar un té y escuchar noticias del Buda, continúas tu camino.

«Sí, estuvo aquí hace apenas una semana —te aseguran en una de tus paradas—, pero marchó hacia el este». Y más adelante: «Sí, pasó por aquí hace tan sólo cinco días. Luego se dirigió a un pueblo que hay más al norte». Unas palabras aquí, un gesto allá... sabes que te estás acercando. La emoción que anticipa el encuentro se convierte en un éxtasis refrenado y casi insoportable. A medida que te aproximas, puedes notar por la luz que brilla en los ojos y los rostros de las personas que vas conociendo que todos ellos han probado el néctar del *darshan*: el encuentro con el Buda. Cada cual te relata su experiencia de esta Gracia, de qué manera caminaba, lo que decía, cómo era su sonrisa. Recuerdas entonces a las *gopis*, esas vaqueras harapientas que buscaban a Krishna guiadas por su ferviente devoción y se detuvieron en una ocasión junto a una enredadera: «No cabe duda de que Krishna ha estado aquí —se dijeron—, pues mira el deleite tembloroso que aún recorre las flores de esta enredadera».

Al acercarte más y más, la alegría por cualquier cosa que no sea el encuentro con el Buda palidece. Te sientes cada día más firme en tu determinación. Incluso la comida y el descanso se

inclinan ante tu impaciencia por seguir adelante. Y por fin llegas a un punto en el camino donde unas mujeres ataviadas con chales de colores cuidan de sus ovejas y, señalando al unísono, te dicen: «Sí, está en aquella colina». Entonces buscas rápidamente un lugar donde bañarte, y a continuación, con tu ofrenda bajo el brazo, subes corriendo la colina, tropezando con rocas y arbustos, sin poder evitar alguna caída, pero no te importa, nada de todo eso ya te importa, porque estás a punto de ver al Hombre Sagrado. El paisaje ha adquirido un resplandor sobrenatural. Tu cuerpo tiembla, tu respiración se acorta, tu pulso se acelera. Y allí, bajo un árbol, se sienta el Buda, en perfecta calma. Entonces haces *dundapranam*: te arrodillas y te tumbas a sus pies una vez, dos veces y tres veces. Luego le ofreces tu regalo por las enseñanzas que vas a recibir. En ese instante, el Buda te indica, con un leve movimiento de cabeza, que te sientes frente a él. Te ha aceptado. Nunca antes has sentido una paz comparable. Sentado con el Buda te hallas fuera del tiempo y fuera del espacio. Sólo sientes su presencia, ese presente. La brisa fresca que desciende de las montañas y roza tu mejilla, el perro que ladra a lo lejos. Es como si el mundo se hubiera detenido. Por fin.

Al cabo de un rato, el Buda habla: «Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos creamos el mundo».

Y continúa hablando un poco más. Sientes que cada una de sus palabras arde en tu alma, porque todas ellas son llaves que abren la puerta de la liberación. Son a la vez la meta de este viaje y el comienzo del siguiente.

Tras un largo silencio, te hace un gesto amable para que te vayas. Nuevamente te inclinas ante él y prosigues tu camino. ¿Alrededor de cuántas fogatas bajo las estrellas, junto a cuántos arroyos, en cuántas salas de meditación cada una de sus palabras te alimentará de nuevo? Preciosas palabras tan difícilmente obtenidas. Pero, más que las palabras, en realidad se

trata del espacio ilimitado, la sencillez, la compasión y la paz de donde brotan.

Tienes en las manos un libro con los dichos del Buda. Léelos con calma, tal vez una frase o un breve fragmento cada vez. Permite que se asiente y alimente tu alma. Ojalá tengas la pureza de cuerpo, de mente y de corazón necesaria para poder escucharlos.



NOTA DE LOS EDITORES

El Buda nunca escribió nada. Al igual que otros grandes maestros espirituales, enseñaba oralmente y «predicaba». El idioma que utilizaba para difundir sus enseñanzas era sin duda el magadhi, una lengua vernácula muy habitual en la región por la que viajaba, el Reino de Magadha, al noreste del subcontinente indio. Y el magadhi era un *prakrit*, es decir, una lengua popular derivada del sánscrito (el idioma docto y de uso religioso que, al igual que los eruditos de su época, el Buda también debía de dominar, habida cuenta de su extraordinaria formación y su amplia cultura).

Gracias a distintos textos independientes que han llegado hasta nuestros días, sabemos que inmediatamente después de la muerte del Buda se celebró un primer concilio en la ciudad de Rajagaha, en el que sus discípulos y seguidores recitaron de memoria sus enseñanzas, fijando de esa manera una parte fundamental del canon que repetirían en nuevos concilios en los siguientes años y siglos. Hoy en día, este uso mnemotécnico puede parecer inverosímil o una auténtica proeza, pero cabe recordar que la transmisión oral fue durante muchísimo tiempo la base de la cultura humana, y gracias a la memoria se conservaron y difundieron textos mucho más extensos

Imagen p. 14:
Buda (Japón,
finales s. XIX).

que el que aquí nos ocupa, como la *Odisea* o la *Iliada*, la *Epopéya de Gilgamesh*, el *Ramayana*, el Pentateuco, etc.

De modo que durante unos trescientos años, los *suttas* (es decir, los dichos del Buda) fueron memorizados y transmitidos en lengua magadhi. Sin embargo, tras una terrible hambruna en la que los discípulos de Gautama temieron fallecer todos y desaparecer, se decidió fijar por escrito todo ese saber en una lengua cercana al magadhi: el pali.

La presente edición es por tanto una traducción directa a partir de esta fuente pali, y en concreto, de la edición establecida por el erudito indio Sarvepalli Radhakrishnan en 1950, salvo algunas leves modificaciones basadas en la edición en cuarenta y un volúmenes de la *Nalanda Devanagari Pali Series* a cargo de Jagdish Kashyap.

Por supuesto, es imposible afirmar que todas y cada una de las ideas contenidas en este canon pali fueran expuestas personalmente por el Buda o, al menos, que fueran expresadas del modo exacto en que han llegado hasta nuestros días. En primer lugar, porque esta transmisión fue un proceso continuado que, como hemos resumido más arriba, duró muchos siglos y la realizaron simples seres humanos que, a pesar de su indudable y devoto esfuerzo por mantener la mayor integridad y autenticidad posibles, pudieron cometer errores o sufrir olvidos. En segundo lugar, porque la fijación escrita definitiva, entendida como máxima garantía de fidelidad (al menos desde nuestra perspectiva moderna), no se realizó hasta que hubieron transcurrido unos cuatrocientos años desde la muerte del maestro.

Sin embargo, no cabe duda de que las precisas concordancias existentes entre este canon pali y otros textos, tanto palis como sánscritos, nos lleva a pensar que el nivel de legitimidad histórica con el que podemos vincular la integridad del presente texto con la figura de Gautama Buda y su enseñanza es muy elevada. Es en este sentido que Étienne Lamotte, erudito indólogo y gran autoridad en el estudio del budismo a lo largo

del siglo xx, pudo afirmar que «el fondo doctrinario común de todos esos textos es sobresalientemente uniforme». Y más en concreto, mantener que «el *Dhammapada*, no solo parcialmente, sino en gran parte, es sin duda auténtico».

Por lo tanto, en relación con el texto que el lector tiene ahora mismo en las manos, aunque no se pueda descartar que presente añadidos menores de épocas posteriores, sin duda expone con un alto grado de fidelidad y autenticidad las enseñanzas del Buda y, además, expresadas tal y como él mismo quiso trasmitirlas a sus discípulos.

CAPÍTULO I

Versos gemelos



CAPÍTULO I

1

La existencia humana está dirigida por la mente, en ella predomina la mente, está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente inquieta, la desgracia lo sigue como la rueda de la carreta sigue los pasos del buey.

2

La existencia humana está dirigida por la mente, en ella predomina la mente, está hecha de mente. Si uno habla o actúa con mente pura, la felicidad lo sigue como su sombra, que nunca lo abandona.

3

«Me insultó, me golpeó, me robó». Aquellos que albergan rencor jamás se liberan de la violencia.

4

«Me insultó, me golpeó, me robó». Aquellos que expulsan el rencor se deshacen de la violencia.

5

En este mundo, el odio jamás cesa mediante el odio, sino con el amor: esta es una ley eterna (*dhamma*)¹.

1. *Dhamma* es un concepto fundamental del budismo y tiene un sentido muy amplio. Remite a un tiempo a la naturaleza, a la verdad, a la ley universal, a nuestro Deber de acuerdo con esta ley y a los frutos derivados del cumplimiento de dicho deber.

Imagen p. 20:
Bodhisattva
de la Compasión
(China, s. XVII).

2. El *Samyutta Nikaya* (IV) compara al *bhikkhu* (un monje que ha recibido la ordenación) que ejerce dominio sobre sus sentidos con la tortuga que contrae su cuello y sus miembros bajo el caparazón a la llegada de un chacal. Y concluye diciendo que Mara, el Maligno, disgustado, se aleja de ese *bhikkhu* al no ver ocasión propicia. En la *Bhagavad Gita* (11, 58) se utiliza la misma imagen de la tortuga en relación con el control de los sentidos. Esta cualidad del *indriyasamvara* (el dominio de los sentidos) está relacionada con la *sati* (autoconciencia), ya que ambas son aspectos de la lucha contra Mara, el señor de la sensualidad y de la muerte.

3. En el budismo, Mara es una figura demoníaca que personifica las fuerzas que se oponen a la iluminación y la liberación del ciclo de renacimiento. En este sentido, no es simplemente un demonio, en el sentido literal, sino una representación simbólica de la ignorancia, el deseo, el miedo y otros obstáculos mentales que impiden el despertar espiritual.

4. *Kasava*: «impureza». Se refiere a las tres faltas fundamentales mencionadas un poco más adelante en la estrofa 20: *raga* (deseo), *dosa* (odio) y *moha* (ignorancia o falsa ilusión).

6

Muchos desconocen que en este mundo debemos cultivar la armonía. Cesa la discordia entre aquellos que lo saben.

7

Al que vive buscando el placer, sin control sobre sus sentidos², sin moderación ante la comida, indolente y con escasa energía, a ese lo doblega Mara³, como el viento doblega a un árbol joven.

8

Al que vive sin buscar el placer, con dominio sobre sus sentidos, moderado ante la comida, lleno de fe (*saddha*) e inquebrantable energía, a ese no lo doblega Mara, como el viento no doblega una gran roca.

9

Aquel que sin haberse liberado de las impurezas⁴, carente de armonía y autocontrol, viste el manto de color azafrán⁵, ese no es digno de dicho manto.

10

Pero aquel que, bien ejercitado en la conducta apropiada⁶, provisto de honestidad y dominio sobre sí mismo, se ha deshecho de sus impurezas, ese sí es digno del manto de color azafrán.

11

Aquellos que confunden lo real y lo irreal, nutridos con ideas falsas, no llegan nunca a la realidad.

12

Pero aquellos que juzgan lo real como real y lo irreal como irreal, nutridos con ideas verdaderas, alcanzan la realidad.

13

Como la lluvia atraviesa una casa mal techada, así la pasión penetra en una mente carente de disciplina.

14

Como la lluvia no penetra en una casa bien techada, así la pasión no atraviesa una mente bien disciplinada.

5. La túnica color azafrán es característica del monje budista. Cabe recordar que ya en el himno X, 136, 2 del *Rig Veda* se dice que «los ascetas se cubren de harapos color azafrán». Poco a poco este color se convirtió en el preferido de los renunciantes y también de los monjes budistas.

6. *Sila*: se trata de un concepto budista que se traduce normalmente por conducta apropiada u honestidad, y refiere a la pureza moral de pensamiento, palabra y acto.

15

El que actúa mal sufre en este mundo y sufre en el siguiente. Sufre y sufre porque se tortura al tomar conciencia de la impureza de sus acciones⁷.

7. Esta es una referencia a la retribución negativa de las malas acciones en otra reencarnación o renacimiento. Igualmente ocurre con la retribución positiva, según el apartado siguiente del texto.

16

El que actúa bien goza en este mundo y goza en el siguiente. Goza y goza porque se regocija al tomar conciencia de la pureza de sus acciones.

8. Colección de los antiguos textos budistas, escritos en pali, que constituyen el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo theravada y mahayana.

17

El que actúa mal se atormenta en este mundo y se atormenta en el siguiente. Se lamenta y se lamenta al pensar: «He hecho una mala acción», y su lamento crece en su propia miseria.

9. Al igual que el término *bhikkhu*, *samán* se refiere al que ha abandonado el mundo y adopta una vida errante y mendicante.

18

El que actúa bien disfruta en este mundo y disfruta en el siguiente. Se complace al pensar: «He hecho una buena acción», y su contento crece en su propia felicidad.

19

Por mucho que recite el *Tipitaka*⁸, el hombre desidioso, si no transforma las palabras en acciones, no participa de la condición de *samán*⁹. Es como un vaquero que cuenta las vacas de su patrón.

Imagen p. 24:
Mandala de los
Supremos Budas
(Japón, s. XIX).



Pero aquel que vive de acuerdo con el *dhamma*, habiendo eliminado el deseo, el odio y la falsa ilusión de la ignorancia, dotado del verdadero conocimiento, con su mente liberada, sin nada que lo ligue a este mundo o al siguiente, ese, por poco que recite el *Tipitaka*, participa de la condición de *samán*.

CAPÍTULO II

El estado de alerta y vigilancia¹⁰

21

Estar alerta y vigilante guía el camino hacia la inmortalidad¹¹, mientras la desidia es el camino hacia la muerte. Los que están alertas y vigilantes no mueren; los desidiosos son como los muertos.

22

Los sabios en estado vigilante, conscientes de la importancia de esta actitud, se deleitan en su propia atención y gozan en el reino de los *ariyas*¹².

23

Los que de forma constante se dedican a la meditación, perseverantes y empeñosos, conquistan el nirvana: la paz suprema y perfecta.

24

Aquel que de forma decidida cultiva la conciencia plena, la conducta pura, los actos reflexivos, el dominio de sí mismo y vive según el *dhamma*, alerta y vigilante, se eleva hacia la gloria.

10. *Appamadavaggo*: «el estado de alerta y vigilancia». Más aún que la piedad y la caridad, esta virtud caracteriza la moral budista. De hecho, el estado de alerta y vigilancia es una de las cualidades más cultivadas en el budismo zen japonés, que, como se sabe, tuvo un gran auge en los círculos de los samuráis.

11. *Amata* significa literalmente «inmortalidad», pero debe ser entendido como un epíteto del nirvana.

12. El término *ariya* remite en un primer momento al que pertenece a la raza aria o habla un lenguaje ario (por oposición al aborigen de India). Con posterioridad indicará el noble nacimiento y la educación eminente, y finalmente la nobleza espiritual o moral (pasando por tanto del terreno de la superioridad racial y social al terreno de la superioridad moral).

Imagen p. 28:
Buda Mucalinda
(Reino de Rattanakosin,
actual Tailandia, s. XIX).

13. *Kama*: «sensualidad», «placer sensual» u «objeto del placer». El término remite a los objetos placenteros que provocan el deseo, pero también al mismo deseo provocado por dichos objetos. La importancia de este concepto en la enseñanza budista se hace evidente al constatar que siempre queda enumerado en primer lugar en las diversas listas de aquellas cosas que constituyen obstáculos o impedimentos en el camino hacia la liberación: es el primero de los tres *tanha* (sed); el primero de los tres *asava* (impurezas); el primero de los tres *esana* (deseos); el primero de las cuatro *ogha* (corrientes) que hay que atravesar; el primero de los cuatro *yogas* (ataduras); el primero de los cuatro *upadanas* (apegos); y el primero de los cinco *nirvaranas* (obstáculos). Aferrarse a los placeres sensuales significa caer bajo el dominio de Mara, amo del mundo de los sentidos y señor de la muerte, y verse encadenado, por consiguiente, al ciclo sin fin de las reencarnaciones. Pero a este respecto cabe recordar que la doctrina del Buda rechaza por igual tanto el ascetismo exagerado como la vida dedicada a la sensualidad, recibiendo por tal razón la denominación de «camino del medio».

Imagen p. 31:
Discípulo del Buda
(xilografía, China, s. XVIII).

25

Mediante el vigor de su voluntad y el dominio de sí mismo, mediante su estado de alerta y vigilancia, el sabio debe hacerse un islote que no sumergirá la corriente.

26

Los hombres necios y torpes se dan a la indolencia. El sabio, por su parte, cuida su estado de alerta y vigilancia como el más valioso de los tesoros.

27

No os entreguéis a la negligencia ni a los placeres de la sensualidad¹³, pues solo el que medita alerta y vigilante alcanza la felicidad.

28

Una vez que el sabio, en estado de alerta y vigilancia, se ha deshecho de la ofuscación ascendiendo la torre de la sabiduría, desde allí contempla, libre de pena, a la dolorida humanidad.

29

Alerta y vigilante entre los indolentes, perfectamente despierto entre los dormidos, avanza el sabio como el caballo sano deja atrás al cojo.



14. *Maghavant*: «el Generoso» es un epíteto de Indra, uno de los dioses más importantes del panteón védico, divinidad guerrera y representante de la fuerza.

15. *Smnyojana*: «atadura». Aunque el *Majjhima* (I, 9) menciona tres ataduras que impiden la liberación y encadenan a la rueda de las transmigraciones (*sakkayaditthi*: la creencia en un yo; *vicikiccha*: la duda; y *silabbataparamasa*: la creencia en la utilidad de los rituales para la liberación), probablemente aquí se designan con un carácter más general los lazos de cualquier naturaleza que unen al ser humano al mundo.

30

Al estar alerta, el Generoso¹⁴ alcanzó la primacía entre los dioses, que alaban a los vigilantes y desprecian la indolencia.

31

El monje que se complace en un estado de alerta y vigilancia, percibiendo el peligro en la desidia, avanza como el fuego y quema todas sus ataduras¹⁵, ya sean débiles o fuertes.

32

El monje que se complace en un estado de alerta y vigilancia, percibiendo el peligro en la desidia, ya no decaerá: está cerca del nirvana.

CAPÍTULO III

La mente