



Los 108 Aforismos de Sabiduría

(Primera Parte)

El Mastro Sheng Yen

- 60. La sabiduría no es ciencia, ni experiencia, ni excelencia dialéctica, sino una actitud que trasciende el egocentrismo.
- 61. La vida positiva culmina en la modestia; y cuanto más el egoísmo, tanto más la inquietud.
- 62. Los hombres nobles se concentran en la vía de práctica, los mediocres se fijan en sus deberes, y los ruines persiguen fama y provecho.
- 63. Procede de acuerdo con tu rango.
- 64. Que en paz y armonía aprovechemos el esplendido día de hoy, y que marchemos por un mañana nueva.
- 65. La preocupación significa el tormento innecesario, la dedicación es la fuerza que motiva la seguridad.
- 66. La riqueza es como agua corriente, la contribución asemeja a cavar un pozo. Más hondo el pozo, más agua contiene, y cuanto más uno contribuye, tanto más riquezas logra.

- 67. Para enfrentar la vida hay que saber hacer las mejores precauciones y estar listo para lo peor.
- 68. Siempre que respiremos abrigaremos esperanzas ilimitadas, ello constituye la fortuna más grande.
- 69. Son bodhisattvas los que ayudan a los apenados y socorren a las víctimas, y son grandes bodhisattvas los que soportan penas y adversidades.
- 70. Los tres principios para trascender el sufrimiento de ser nacido, de envejecer, de enfermarse: vivir con felicidad, enfrentar a la enfermedad con una actitud sana y abrazar la vejez con esperanza.
- 71. Los tres principios para trascender la muerte: nunca buscar la muerte, nunca temer a la muerte, y nunca esperar la llegada de la muerte.

- 72. La muerte no es una ocasión para regocijarse ni para condolerse, sino un solemne evento budista por realizar.
- 73. El niño es un pequeño bodhisattva que ayuda a los padres a crecer.
- 74. En tratar con los adolescentes en vez de preocuparse por ellos hay que ser considerado, en vez de dominarlos hay que orientarlos, en vez de mandarlos hay que comunicar con ellos.
- 75. ¡Amad a vuestros hijos, más vale bendición que preocupación!
- 76. La relación conyugal no se rige por lógica sino por ética.
- 77. Puede ser una obra de mérito coger la basura y abstenerse de tirarla a cualquier hora.
- 78. La visión se deriva de la sabiduría tuya; la suerte viene de la bienaventuranza tuya.
- 79. Cuando uno intenta poseer lo que le agrada y rechazar lo que le aborrece, y cuando se preocupa por las ganancias y las pérdidas surgen las perturbaciones mentales.

- 80. Los verdaderos ricos sin penurias son los que siempre se contentan con escasas pretensiones.
- 81. La inquietud mental es el verdadero agobio, el malestar físico no ha de ser el sufrimiento.
- 82. Para eliminar el sufrimiento engendrado de la inquietud interior, hay que apresurar a recitar "Namo Avalokiteshvara".
- 83. Lo mejor es lo que poseemos en la actualidad. El que no puede saciar con lo que posee es un hombre miserable.
- 84. No debemos oprimir las emociones negativas para dominarlas. Es mejor desahogarlas mediante la contemplación, recitar el nombre de Buda o rezar.

Por Una Tierra de Bienandanzas

- 85. Que las palabras benévolas sean pronunciadas por todos; que las obras buenas realizadas por todos; que todos tengan bienandanzas.
- 86. Que todo el mundo hablen con benevolencia; que todo el mundo obren con buena voluntad; que las malas suertes de cada cual sean trocadas.
- 87. Si cada día cada uno pronuncia una palabra de bondad más y ejercitar una obra buena más, todas las paqueñas obras buenas llegarán a ser una gran obra para la sociedad.
- 88. Cuando hay una tarea urgente y pendiente por hacer, adelanta y di: "Lo haré yo".
- 89. Nos sentiremos jubilosos y bienaventurados al establecerse la armonía entre el individuo y otros, y al surgir la armonía entre la mente y el habla.
- 90. Al establecer la armonía entre lo interior y lo exterior, entre causas y condiciones, gozaremos de la paz y la desenvoltura.

- 91. Si hacia dentro uno busca la paz interior la conseguirá; si uno cuida a otros obtendrá la bienandanza.
- 92. Las virtudes equivalen las fortunas, y la contribución es el sinónimo de ahorro.
- 93. La contribución equivale desplegar el camino de práctica; la paz interior es el mérito en la práctica.
- 94. Mucha posesión no asegura la satisfacción; poca posesión tampoco nos hace vivir en penuria.
- 95. Lo que poseemos ahora viene como resultado de las causas kármicas que creamos en el pasado, y lo que en el futuro conseguiremos será lo que estamos labrando ahora.
- 96. Una persona afable nunca se siente sola, y una persona benigna goza de plena felicidad; si todo el tiempo, todo el lugar ayudamos a otros recibiremos beneficios constantemente, seremos los más bienaventurados.

- 97. Para desarrollar buenas relaciones interpersonales, hay que ensanchar la mentalidad y ser más afable y tolerante.
- 98. El medio ambiente cambiará con tal que cambiemos la mentalidad, pues no existe lo absolutamente bueno o malo en este mundo.
- 99. Las buenas relaciones interpersonales requieren de comunicación. Cuando la comunicación fracasa, hay que tratar de comprometerse. Si el compromiso falla, entonces perdona y tolera.
- 100. Los mayores deberían tolerar a los chicos, y los chicos deberían entender los mayores.
- 101. Es necesario cuidar la familia con todo el esfuerzo, y verter la entera vida en la carrera.
- 102. El mejor método de abstenerse de la avaricia es contribuir más, dedicar más, y compartir más con otras personas.

- 103. La tolerancia es la mejor solución para la discrepancia.
- 104. Dos misiones para los budistas: una es glorificar la esfera de Buda, y la otra es conducir a los seres vivientes a la madurez espiritual.
- 105. Hay que ser un basurero sin fondo que nunca podría ser rellenado por basura mental de otros; y también aprender del espejo pulcro que refleja el mundo sin distorsionar.
- 106. Desahogar las perturbaciones dentro de las interioridades se engendrará la sabiduría; compartir el provecho con otros es una obra caritativa.
- 107. Tenemos que examinarnos con un sentimiento de contrición; pero contemplar el mundo con un sentimiento de gratitud.
- 108. Para purificar la mente se requiere la reducción de los deseos y placeres; para purificar la sociedad es imprescindible atender a otras personas con caridad.



法鼓山

Serán agradecidos su contribución en patrocinar la imprenta adicional y en la distribución mundial.

Beneficiario: La Fundación Educacional Sheng Yen

Oficina: No.56, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

Tel: 886-2-2397-9300 Fax: 886-2-2393-5610

Página Web: www.shengyen.org.tw

Por El Ascenso del Carácter

01. No es mucho lo que necesitamos, es excesivo lo que deseamos.
02. Lo primero que necesitamos abogar en el proceder es ser agradecido y saber restituir el favor; beneficiar a otros es beneficiar a nosotros mismos.
03. Servir con todo el esfuerzo y con toda dedicación sin calcular quién saca más provecho.
04. Proceder con misericordia no hallaremos enemigos; y con la sabiduría no causará perturbaciones mentales.
05. El atareado es el que aprovecha mejor el tiempo; el labrioso es el que goza de buena salud.
06. Los que contribuyen sin ninguna pretensión son los afortunados; los que obran con bondad son los jubilosos.
07. Es preciso cultivar un gran corazón y disminuir el egoísmo.
08. Para poder alzar algo habría que ser capaz de descenderlo primero. El que puede alzar y descender con soltura gozará de plena libertad.
09. Importante es conocerse a sí mismo, a otras personas y a las ocasiones; tener en cuenta cómo mantener la paz corporal y mental. Hay que reconocer, apreciar y cultivar su fortuna; y también aprovechar cada oportunidad para servir a otros.
10. Para los que saben proceder con desenvoltura, cada año es un año auspicioso. Para los que saben sembrar con sabiduría las semillas de bienaventuranza, cada día será un día benigno.
11. Conviene mantener un cuerpo y corazón relajado y saludar con una sonrisa. La relajación fortalece la salud física y mental, un rostro sonriente promueve la amistad.
12. Antes de abrir la boca para hablar, piense y pondere bien sus palabras. Ello no quiere decir quedarse callado, sino hablar con discreción y prudencia.
13. Es importante tratar de ejercitar esta actitud en la vida: si puedo conseguir lo que yo deseo, está bien. Si no puedo conseguirlo, no tiene importancia. Esto nos ayudará a convertir nuestro sufrimiento en alegría y a vivir una vida más relajada.
14. Los cuatro elementos para elevar nuestros caracteres: calmar la mente, tranquilizar el cuerpo, consolidar el hogar y fundamentar la carrera.
15. Antes de pretender adquirir algo, hay que preguntarse: ¿Lo necesito o lo quiero? ¿Podré adquirirlo? ¿Debería adquirirlo?
16. Son cuatro los sentidos de agradecimiento en relacionarse con otros: agradecimiento por los sucesos que nos hacen crecer, agradecimiento por las oportunidades que nos honran, agradecimiento por las enseñanzas del Dharma, agradecimiento por poder inspirar a otros mediante una acción ejemplar.
17. Las cuatro escalas para superar las dificultades de la vida: enfrentarlas, aceptarlas, gestionarlas, y dejarlas sin apego.
18. Cuatro escalas para incrementar las bienaventuranzas: reconocerlas, apreciarlas, cultivarlas y sembrar las semillas de bendiciones.
19. Consigue sólo lo que tú puedes y lo que debes adquirir. Nunca persigue lo que tú no puedes y lo que no debes adquirir.
20. La gratitud nos hace crecer, y la devolución de los favores nos ayuda a triunfar.
21. Debemos sentirnos agradecidos por las oportunidades que hallamos. Pues tanto los sucesos prósperos como los adversos son nuestros benefactores.
22. Cuando sucede algo bueno, deberíamos regocijarnos por ello, ensalzarlo, alentarlos, y luego con humildad aprender de ello.
23. El mejor método para esquivar un karma negativo en el lenguaje es criticar menos y ensalzar más.
24. Una mente ordinaria es una mente de suma libertad y alegría.
25. Más vale un paso sólido hacia adelante que cien palabras aduladoras sin sentidos.
26. Más faltas descubrimos en nosotros mismos, más rápido nos desenvolvemos y se consolidará más la confianza nuestra.
27. Es preciso mantener los ojos y oídos completamente abiertos, pero con boca cerrada; ser veloz con las manos y los pies, pero lento en gastar el dinero.
28. Sólo después de experimentar las vicisitudes penosas, nos animaremos a perseverar con vigor.
29. Hay que ser una persona pragmática con una mentalidad abierta; y obrar con firmeza, tener una visión de mucha perspicacia.

Por El Gozo En El Trabajo

30. Hay que mantenernos ocupados sin ser desorganizados, y abrumados sin sentir el agobio.
31. Sed ocupados pero alegres; y fatigados pero jubilosos.
32. No importa estar atareado, mejor será no sentir el agobio.
33. En el trabajo más vale la velocidad que la prisa, importante es mantener el cuerpo y la mente relajados.
34. Es importante agilizar el trabajo a modo ordenado; nunca competir nerviosamente con el tiempo.
35. No debemos calificar el éxito y la ganancia a través de la riqueza y el rango, conviene ser serviciales para beneficiar a nosotros mismos y a otros.
36. El que va emprender tareas severas ha de estar listo para soportar las quejas, el que va a desempeñar alto cargo ha de sufrir críticas. Las quejas fomentan la compasión y la paciencia, y en las críticas se encuentran las moralejas provechosas.
37. Quédate tranquilo dondequiera que vayas y contribuye cuando la ocasión permita.
38. Tres escalas para el éxito: vivir con las causas y condiciones, aprovecharlas cuando vengan y crearlas cuando carece de ocasión.
39. Es preciso aprovechar las ocasiones oportunas, si carece de oportunidades hay que crearlas, y no pretender conseguir las si las condiciones todavía no son amenas.
40. Todos los altibajos de la vida son experiencias enriquecedoras para nuestro desenvolvimiento.
41. Hay que gestionar los asuntos con sabiduría y atender a la gente con compasión y simpatía.
42. Tenemos que modificar las desviaciones con sabiduría, acomodar a los demás con misericordia.
43. Más profunda es nuestra misericordia, más grande es nuestra sabiduría, y más reducidas quedan nuestras perturbaciones.
44. En caso de enfrentar a diversas situaciones conviene gestionar los asuntos con sabiduría y tratar a la gente con misericordia sin pensar en provechos o pérdidas personales. Así no se germinarán las perturbaciones mentales.
45. Se llama hombre banal el que deja que las circunstancias frenen la mente; y hombre cabal el que hace que la mente transforme las circunstancias.
46. Con patear a un pato grande le sale una carrera; a un patito un sendero. No habría salida sin moverse.
47. Si la montaña no se encorva, vamos a construir un camino a su alrededor. Si el camino no tuerce, cambiaremos la ruta. En caso de no poder transformar a otros alteraremos la mentalidad.
48. "Afanarse" no significa superar nuestros límites, sino persistir todo el tiempo.
49. Como el paso de barco sin rastro en el agua y como el vuelo de pájaro sin huellas en el cielo, la gran sabiduría de liberación se alcanza a través de mantenerse firme sin ser afectado por el éxito, el fracaso, la ganancia o la pérdida.
50. Acomodar a personas ajenas quiere decir acomodarnos a nosotros mismos.
51. El benévolo es el que aguanta la explotación explícita; el necio es el que sufre insulto y explotación implícita.
52. La presión normalmente se deriva de preocupación excesiva por los asuntos externos y por los criterios ajenos.
53. Si consagramos a nuestros servicios con sentido de gratitud como si restituyera el favor, entonces no nos sentiremos el aborrecimiento ni la fatiga.
54. Es necesario siempre abrigar el agradecimiento en el corazón, y contribuir totalmente con nuestra riqueza y fuerza física, inteligencia y espiritual.

Por Una Vida Tranquila

55. El sentido de la vida consiste en servir, el valor de vivir en contribuir.
56. El propósito de la vida es aceptar los resultados kármicos, cumplir los viejos votos y ofrecer las promesas nuevas.
57. El valor humano no consiste en la longitud de la vida, sino en las contribuciones.
58. El pasado ha desvanecido como ilusiones y el futuro aún es un sueño irrealizable, lo más importante es aprovechar el tiempo presente.
59. No es necesario inquietar por el pasado o preocupar por el futuro. Vivir plenamente en el presente significa estar enlazado con el pasado y el futuro.