

Camino viejo, nubes blancas

Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007.

- **No entidad separada.**
- **Visión penetrante.**

El monje Gautama trascendió la idea de una entidad separada, el *atman*, y comprendió que hasta entonces había estado dominado por una visión falsa, tal como se exponía en los Vedas. En realidad, todas las cosas existían sin una entidad separada. La no-entidad o *anatman* era la naturaleza de toda la existencia. No obstante, *anatman* no era sólo un término para describir una nueva entidad sino un rayo que destruía las visiones erróneas. Con la no-entidad, Siddhartha era como un general blandiendo la afilada espada de la visión penetrante en el campo de batalla de la meditación. Día y noche se sentaba bajo el árbol *pippala*, mientras nuevos niveles de conciencia se despertaban continuamente como resplandecientes relámpagos.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 87.

- **Visión de la realidad.**
- **Cielo de sensaciones.**

Bajo el árbol *pippala*, el ermitaño Gautama encaminó sus formidables poderes de concentración a explorar el cuerpo en profundidad. Vio que cada célula era como una gota de agua en el eterno flujo del río del nacimiento, la existencia y la muerte. No halló nada que permaneciera inmutable o que contuviera una entidad separada. Con el río del cuerpo, mezclándose, estaba el río de las sensaciones. Cada sensación era una gota de agua. Asimismo, las gotas se empujaban unas a otras en un proceso de nacimiento, existencia y muerte. Algunas sensaciones eran agradables, otras desagradables y otras neutras, pero todas eran impermanentes: aparecían y desaparecían, como las células del cuerpo.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 92.

- **No existencia separada.**
- **Visión budista.**

La hoja y su cuerpo eran uno. Ninguno poseía una existencia separada y permanente. Ninguno podía existir independientemente del resto del universo. Al ver la naturaleza interdependiente de todos los fenómenos, Siddhartha comprendió la naturaleza vacía de todos ellos –que todas las cosas están vacías de una existencia separada y aislada--. Comprendió que la llave de la liberación descansaba en estos dos principios de interdependencia y de ausencia de un yo.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 93.

- **Transitoriedad.**
- **Lo sagrado del ser.**

Iluminando los ríos de su cuerpo, de sus sensaciones, de sus percepciones, de sus formaciones mentales y de su conciencia, Siddhartha comprendió que la transitoriedad y la vacuidad del yo eran las condiciones necesarias para la vida. Sin la transitoriedad y la vacuidad del yo, nada podría crecer o desarrollarse. Si la naturaleza de un grano de arroz no fuera transitorio y vacía de una entidad propia, no podría transformarse en planta de arroz. Si las nubes no estarían vacías de una entidad propia y no fueran impermanentes, no podrían transformarse en lluvia. Sin la naturaleza transitoria y vacía de un yo, un niño no podría ser adulto.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 93.

- **Comprender el amor.**
- **Base de acciones correctas.**

Gautama vio a continuación que la comprensión y el amor son uno. Sin comprensión no puede haber amor. La personalidad de cada persona está constituida por condiciones físicas, emocionales y sociales. Con la comprensión no se puede odiar a nadie, ni siquiera a las personas crueles, pero sí se les puede ayudar a transformar sus condiciones físicas, emocionales y sociales. La comprensión da origen a la compasión y al amor que, a su vez, engendran la acción correcta. Para amar, es necesario comprender primero. Por lo tanto, la comprensión es la llave de la liberación.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 96.

- **Ignorancia: dividir al mundo.**
- **Mente de iluminación.**

Siddhartha sintió que la prisión en la que había estado confinado durante miles de vidas se desintegraba. La ignorancia había sido su carcelero oscureciendo su mente, como la luna y las estrellas por las nubes tormentosas. La mente, empañada por las olas incesantes de los pensamientos engañosos, había dividido la realidad en sujeto y objeto, uno mismo y los demás, existencia y no-existencia, nacimiento y muerte y, de dichas diferenciaciones, habían surgido las visiones erróneas –la prisión de las sensaciones, el ansia, el aferramiento y el devenir--. Los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte no hacían más que engrosar los espesos muros de la prisión.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 96.

- **Vivir con atención.**
- **La distracción es muerte.**

“El camino que he hallado permite vivir cada hora del día con plena conciencia, con la mente y el cuerpo en el momento presente. Lo contrario es vivir en la distracción. Si vivimos en la distracción, no sabemos que estamos vivos; no experimentamos plenamente la vida porque nuestra mente y nuestro cuerpo no están en el aquí y ahora”.

Gautama miró a Sujata y le preguntó: “¿Una persona que vive plenamente consciente comete muchos errores o pocos?”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 103.

- **Puertas del Dharma.**
- **Enseñanzas para impulsar.**

Los diversos métodos serían como puertas por las que distintos tipos de personas podrían entrar y comprender la enseñanza. La creación de “las puertas del Dharma” surgiría de los encuentros directos con la gente, pues no existían métodos prefabricados que pudieran satisfacer milagrosamente las necesidades de todos. El Buda comprendió que debía regresar a la sociedad para hacer girar la rueda del Dharma y sembrar las semillas de la liberación. Habían transcurrido 49 días desde su Despertar.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 109.

- **Toma de refugio.**
- **Significados amplios.**

“Tomo refugio en el Buda, que me enseña el Camino en esta vida. Tomo refugio en el Dharma, el Camino de la Comprensión y el Amor. Tomo refugio en la Sangha, la comunidad que vive en armonía y con plena conciencia. Tras repetir tres veces estos refugios, al aspirante se le considera monje en la comunidad de Buda. Esta es mi humilde sugerencia. Por favor, Maestro, haz las correcciones pertinentes”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 124.

- **Ignorancia y sufrimiento.**
- **Confundir uno con la otra.**

“La causa del sufrimiento es la ignorancia, un falso modo de contemplar la realidad. Pensar que lo transitorio es permanente es ignorancia. Pensar que hay un yo, cuando no lo hay, es ignorancia. De la ignorancia nace el deseo, el enfado, el miedo, los celos e infinitos sufrimientos. El camino de la liberación consiste en contemplar profundamente las cosas para comprender la naturaleza de la transitoriedad, la ausencia de un yo separado y la interdependencia de todas las cosas. Este es el camino que destruye la ignorancia; una vez erradicada, se trasciende el sufrimiento. Esa es la verdadera liberación. No hace falta un yo para que haya liberación”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 134.

- **Dharma y fuego.**
- **Todo es transitorio.**

Sereno, sentado sobre una gran roca, el Buda empezó a hablar: “Monjes, todos los dharmas arden. ¿Qué arde?: Los seis órganos de los sentidos –ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente—y las seis conciencias –visual, auditiva, olfativa, gustativa, sensorial y conceptual--. Arden a causa de de las llamas del deseo, el odio y la ilusión. Arden en las llamas del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, y en las del dolor, la ansiedad, la frustración, la preocupación, el temor y la desesperación”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 135, 136.

- **Realidad es interconexión.**
- **Todo se desvanece.**

De pronto, vio el universo como una red de interconexiones. Esto era porque aquello era, esto surgía porque aquello surgía, esto no era porque aquello no era, esto moría porque aquello moría. Con la comprensión de la coproducción dependiente, se desvaneció la creencia en un creador. Ahora comprendía que era posible cortar con el ciclo interminable de nacimiento y muerte. La puerta de la liberación se abría ante él.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 142.

- **Dharma no es la realidad.**
- **Es un medio.**

Debo afirmar claramente que mi enseñanza es un método para experimentar la realidad pero no la realidad propiamente dicha, del mismo modo que el dedo que señala la luna no es la luna. Una persona inteligente hace uso del dedo para ver la luna. La persona que mira el dedo y lo confunde con la luna, jamás verá la verdadera luna. Mi enseñanza es un medio para practicar, no algo a lo que agarrarse o venerar. Mi enseñanza es como una balsa que se emplea para cruzar el río. Sólo un loco cargaría con la embarcación después de haber alcanzado la otra orilla, la orilla de la liberación.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 159.

- **Compasión y amor.**
- **Definiciones amplias.**

Maitri es el amor que tiene la habilidad de proporcionar felicidad a otros. *Karuna* es el amor que tiene la habilidad de eliminar el sufrimiento de otros. *Maitri* y *karuna* no esperan nada a cambio. El amor afectuoso y la compasión no se limitan a los padres, esposos, hijos, parientes, miembros de la propia casta y compatriotas. Se extienden a todas las personas y a todos los seres. En *maitri* y *karuna* no hay discriminación. No hay “mío” y “no mío”. Y como no hay discriminación, no hay apego. *Maitri* y *karuna* generan felicidad y alivian el sufrimiento.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 199.

- **Sufrimiento y felicidad.**
- **Apego y amor.**

Dijiste que el amor basado en el deseo y el apego crea sufrimiento y desesperación, mientras que el que se basa en la compasión trae paz y felicidad. Pero, aunque comprendo que el amor basado en la compasión no es egoísta o autocomplaciente, puede seguir acarreado dolor y sufrimiento. Amo a mi gente. Cuando padecen desastres naturales, por ejemplo, tifones o inundaciones, yo sufro también. Supongo que te ocurre lo mismo. Seguramente sufres cuando ves a alguien enfermo o muriéndose.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 201.

- **Contemplar las seis mentes.**
- **18 esferas “dhatu”.**

El Buda les enseñó la contemplación en los seis órganos de los sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente; en los seis objetos de los sentidos: formas, sonidos, olores, sabores, objetos del tacto y objetos de la mente; y las seis conciencias sensoriales: conciencia visual, conciencia auditiva, conciencia olfativa, conciencia gustativa, conciencia corporal y conciencia mental. El Buda les enseñó como mirar profundamente la naturaleza transitoria de las 18 esferas de la sensación. Estas 18 esferas, o *dhatu*, comprenden los seis órganos de los sentidos, los seis objetos de los sentidos y las seis conciencias de los sentidos u objetos sensoriales internos. Las percepciones surgen por el contacto entre un órgano sensorial y un objeto sensorial.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 240.

- **Proteger la vida.**
- **Visión integral.**

Dijo: “Todo ser vivo merece disfrutar de un sentimiento de seguridad y de bienestar. Debemos proteger la vida y proporcionar felicidad a los demás. Todos los seres vivos, grandes o pequeños, de dos o de cuatro patas, nadadores o voladores, tienen derecho a la vida. No debemos dañar o matar a otros seres vivos. Tenemos que proteger la vida”.

“Niños, del mismo modo que una madre ama y protege a su único hijo aún a riesgo de su propia vida, debemos abrir nuestros corazones para proteger a todos los seres vivos. Nuestro amor debe abarcar a todos los seres por encima, por debajo, dentro, fuera o alrededor de nosotros. Día y noche, estando de pie o caminando, sentados o acostados, debemos permanecer en ese amor”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 243.

- **Sutra de los cuatro fundamentos.**
- **Origen.**

En la primavera del siguiente año, el Buda pronunció en Kammassadhamma, la capital de Juru, ante una asamblea de más de trescientos monjes, el *Satipatthana Sutta*, el *Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Atención*. Era un sutra fundamental para la práctica de la meditación y, según el Buda, podía ayudar a cualquier persona a alcanzar la paz de cuerpo y mente, a eliminar los pesares y lamentos, a destruir el sufrimiento y la pena, y a alcanzar la comprensión más elevada y la emancipación total.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 254.

- **Dharma como balsa.**
- **Pasar de una orilla a otra.**

“Monjes, la persona liberada ni ansía los dharmas ni siente aversión hacia ellos. El apego y la aversión son cuerdas que atan. Una persona libre las trasciende para morar en la paz y la felicidad y no se aferra a visiones estrechas sobre la permanencia y un yo separado, o la transitoriedad y el no-yo. Monjes, estudiad y practicad la enseñanza de manera inteligente, con un espíritu de no apego”. Y el Buda, para renovar sus ánimos, les instruyó en la práctica de la respiración conciente.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 279.

- **Dharma y balsa.**
- **Es un medio.**

“La enseñanza es como una balsa que os lleva a la otra orilla. La balsa es necesaria, pero no es la otra orilla. Una persona inteligente no cargaría con la balsa después de haber hecho la travesía. Monjes, mi enseñanza es la balsa que puede ayudaros a cruzar a la otra orilla, más allá del nacimiento y la muerte. Utilizadla para cruzar el río, pero no os aferréis a ella como si fuera de vuestra propiedad. No os quedéis atrapados en la enseñanza. Debéis ser capaces de soltarla”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 280.

- **Tres etapas de la iluminación.**
- **Preceptos/ concentración/ comprensión.**

Entonces, El Buda habló del camino de la liberación. Les habló de las Tres Etapas a la Iluminación –los preceptos, la concentración y la comprensión--. La observación de los preceptos desarrolla la concentración que, a su vez conduce a la comprensión. Esta última permite que la práctica de los preceptos sea más profunda. Cuanto más profunda es la observación de los preceptos, más crece la concentración y, cuanto mayor es la concentración, más profunda es la comprensión.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 293, 294.

- **Deseo y sensaciones.**
- **Apego a los contactos.**

“Monjes, el concepto de muerte existe porque existe el concepto de nacimiento. Estas visiones erróneas se basan en una idea equivocada del yo y la visión equivocada del yo surge porque hay apego. Hay apego porque hay deseo. Hay deseo porque no se comprende la verdadera naturaleza de las sensaciones. Y no se comprende la verdadera naturaleza de éstas porque uno se queda atrapado en el contacto entre los órganos de los sentidos y sus objetos porque la mente no permanece clara ni serena. Y la mente no permanece clara ni serena porque hay instintos e impulsos, debidos a la ignorancia.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 298.

- **Cuatro trampas de la mente.**
- **Creencias inadecuadas.**

“Comunidad, la gente cae fácilmente en cuatro trampas. La primera es el apego a los deseos sensuales. La segunda es el apego a las visiones estrechas. La tercera es la duda y el recelo, y la cuarta es la visión falsa del yo. El Camino de la Iluminación ayuda a las personas a liberarse de todas ellas”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 300.

- **Sensaciones desagradables.**
- **El sabio ve como tal.**

“Gracias a la comprensión, un practicante puede impedir que se intensifique su dolor y el de los demás. El sabio, cuando surge una sensación desagradable, física o mental, no se preocupa, no protesta, no se lamenta, no se golpea el pecho, no se tira del pelo, no tortura su cuerpo y mente ni se desvanece, contempla serenamente la sensación, consciente de que es sólo una sensación. Sabe que él no es la sensación y no está atrapado por ella. Por lo tanto, el dolor no puede aprisionarlo. Cuando el sabio siente un dolor físico, es consciente de él pero no pierde la serenidad ni se preocupa, no tiene miedo ni se lamenta. De este modo, la sensación permanece como una sensación física dolorosa, incapaz de aumentar o causar estragos en todo su ser”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 313.

- **Percepción y 18 esferas.**
- **Todo hay disolución.**

El Buda respondió: “Ananda, el mundo (*loka*) es la suma de los componentes sometidos al cambio y a la disolución. Todos los dharmas están contenidos en las dieciocho esferas: los seis órganos sensoriales, los seis objetos sensoriales y las seis conciencias sensoriales. Los seis órganos sensoriales, como sabéis, son el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Los seis objetos sensoriales son la forma, el sonido, el olor, el sabor, el tacto y los objetos de la mente. Y las seis conciencias sensoriales son la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la percepción. No hay más dharmas fuera de estas dieciocho esferas, sujetas al nacimiento y a la muerte, al cambio y a la disolución. Por eso he descrito el mundo como la suma de las cosas que poseen la naturaleza del cambio y la disolución”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 315.

- **Vacuidad.**
- **También depende de otros.**

“Ananda, ‘lleno’ significa siempre ‘lleno de algo’ y ‘vacío’ significa siempre ‘vacío de algo’. Las palabras lleno y vacío no tienen, por sí mismas, significado alguno”.

“Por favor, Señor, ¿puedes explicarlo un poco más?”

“Considera esto: Lo vacío está siempre vacío de algo, como por ejemplo, vacío de mercados, búfalos, pueblos y monjes; no podemos decir que la vacuidad exista de manera independiente. Con lo lleno ocurre lo mismo. Lo lleno está siempre lleno de algo, como por ejemplo, lleno de mercados, búfalos, pueblos y monjes; la plenitud no es algo que exista independientemente.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 316.

- **Cinco agregados del ser.**
- **Son vacuidad.**

“Monjes, ninguno de los cinco agregados posee una naturaleza permanente e inmutable. Todos ellos –cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia— existen sin un yo separado. No poseen una naturaleza permanente e inmutable. Una naturaleza permanente e inmutable sería un yo esencial. Cuando contemplamos la ausencia de ese yo independiente y separado, estamos contemplando la vacuidad.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 316.

- **Visión real de dependencia.**
- **A depende de B.**

“Ananda, ‘interpretación’ significa que, dentro de esto, está aquello y que, dentro de aquello, está esto. Por ejemplo, cuando observamos el cuenco, podemos ver al alfarero y, cuando vemos al alfarero, podemos ver el cuenco. Interexistencia significa que ‘esto es eso’ y que ‘eso es esto’. Por ejemplo, las olas son agua y el agua son olas. Ananda, en este momento no hay mercados, ni búfalos ni pueblos en la isla de Dharma. Pero es así desde un punto de vista. En realidad, sin la presencia de mercados, búfalos y pueblos, esta sala de Dharma no existiría. Así pues, Ananda, cuando mires la sala vacía, deberías ser capaz de ver la presencia de mercados, búfalos y pueblos. Sin esto, aquello no es. El significado básico de la vacuidad (*sunnata*) es ‘esto es, porque aquello es’”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 318.

- **Visiones correctas.**
- **Ilusiones y permanencia.**

La persona con visión correcta comprende el proceso de nacimiento y muerte de todos los dharmas y, por ello, los pensamientos de existencia o no-existencia no la perturban. Cuando el sufrimiento surge, sabe que el sufrimiento surge. Cuando el sufrimiento cesa, sabe que el sufrimiento cesa. La aparición y la cesación de los dharmas no altera al que posee la visión correcta. Ambas visiones, la de permanencia y la de ilusión, son extremas. La coproducción dependiente trasciende ambos extremos y permanece en el centro.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 319.

- **Formas y contenidos.**
- **Olas y el mar.**

“Ananda, ¿has contemplado alguna vez el vaivén de las olas en la superficie del mar? El no-nacimiento y la no-muerte son como el agua del mar. El nacimiento y la muerte son las olas. Ananda, hay olas largas y olas cortas, olas grandes y olas pequeñas. Las olas aparecen y desaparecen pero el agua permanece. Sin agua, no habría olas. Las olas se disuelven en el agua. Las olas son agua. El agua es las olas. Si las olas, que aparecen y desaparecen, comprendieran que son agua, trascenderían la noción de nacimiento y muerte y no se preocuparían, temerían o sufrirían a causa del nacimiento y la muerte.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 320.

- **Visión relativa.**
- **Apego es limitarse.**

“Monjes, lo que oís y lo que veis no es más que una pequeña parte de la realidad. Si lo consideráis como una verdad definitiva, acabaréis con una imagen distorsionada. Una persona en el Camino ha de mantener un corazón humilde y abierto, consciente de que su comprensión es incompleta. Debemos estudiar constantemente para progresar en él. Un seguidor del Camino tiene que comprender que el apego a sus visiones actuales le impedirá comprender la verdad. La humildad y la apertura de espíritu son las dos condiciones necesarias para progresar en el Camino”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 325.

- **Ignorancia = no ver.**
- **Rostro de la realidad.**

Cuando una persona es incapaz de ver la naturaleza interdependiente y vacía de todos los dharmas, los percibe como fenómenos independientes y separados. Esto existe aparte de aquello, esto es independiente de lo demás. Contemplar las cosas de este modo es como despedazar la realidad con la espada de la discriminación mental, que cierra la posibilidad de percibir el verdadero rostro de la realidad. Monjes, todos los dharmas dependen de los demás. Esto está en aquello, esto encaja dentro de aquello; en un Dharma se encuentran todos los dharmas. Este es el significado de los términos ‘interpretación’ e ‘interexistencia’. Esto está en aquello, aquello está en esto, esto es aquello, aquello es esto. Observad de este modo y veréis que la percepción ordinaria está repleta de errores.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 331.

- **Felicidad de Buda.**
- **Todo se aprecia.**

El Buda explicó a la asamblea que la fuente de la verdadera felicidad se halla en una vida tranquila y libre, en la plena experiencia de las maravillas de la existencia, en permanecer consciente de lo que ocurre en el momento presente, libre de los extremos del apego y la aversión. La persona feliz aprecia las maravillas del momento presente —una brisa fresca, el cielo al amanecer, una flor dorada, un bambú violeta, la sonrisa de un niño—y es capaz de apreciarlas sin apegarse a ellas. La persona feliz, comprendiendo que todos los dharmas son transitorios y carecen de un yo separado, no se ve arrastrada siquiera por tales placeres. La persona feliz vive en paz, libre de toda preocupación y temor. Sabe que la flor se marchitará pronto y no se entristece por ello.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 366.

- **Método budista de felicidad.**
- **10 preceptos básicos.**

El Buda prosiguió con su enseñanza diciendo: “La verdadera felicidad puede alcanzarse en esta vida, especialmente si se observan los siguientes puntos:

1. Mantener relaciones con personas virtuosas y evitar el camino de la degradación.
2. Vivir en un entorno favorable para la práctica espiritual y el desarrollo del buen carácter.
3. Buscar ocasiones para aprender y profundizar más sobre el Dharma, los preceptos y la propia profesión o trabajo.
4. Tomarse el tiempo necesario para cuidar de los padres, esposa e hijos.
5. Compartir con los demás el tiempo, los recursos y la felicidad.
6. Fomentar las oportunidades para practicar la virtud. Evitar el alcohol y los juegos de azar.
7. Cultivar la humildad, la gratitud y la vida simple.

8. Aprovechar cualquier oportunidad para estar cerca de los monjes con el fin de estudiar el camino.
9. Vivir una vida basada en las Cuatro Nobles Verdades.
10. Aprender a meditar para liberarse de penas y temores”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 368, 369.

- **Siete métodos para el Dharma.**
- **Bases del Camino Budista.**

Hoy los Siete Métodos para evitar el declive de la enseñanza y de la Sangha. ¡Escuchad todos!

“En primer lugar, reuníos frecuentemente en grupos para estudiar y discutir sobre el Dharma. Segundo, reuníos y dispersaos siempre con espíritu de colaboración y unidad. Tercero, respetad y seguid los preceptos que se hayan decretado. Cuarto, respetad y seguid el consejo de los ancianos de la Sangha que poseen virtud y experiencia. Quinto, vivid una vida pura y simple, libres del deseo y la codicia. Sexto, apreciad la vida serena y apacible. Y séptimo, vivid con atención plena para así obtener la paz, la alegría y la liberación, y convertiros en refugio y apoyo para los amigos que recorren el camino”.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 385, 386.

- **Todo es transitorio.**
- **Generación – disolución.**

El Tathagata te ha dicho muchas veces que todos los dharmas son transitorios. En el nacimiento está la muerte; en la generación, la disolución; en la unión, la separación. ¿Cómo puede haber nacimiento sin muerte? ¿Cómo puede haber generación sin disolución? ¿Cómo puede haber unión sin separación? Ananda, durante muchos años has cuidado de mí con todo tu corazón. Has dedicado todo tu esfuerzo a asistirme y te estoy inmensamente agradecido. Tu mérito es grande, Ananda, pero aún puedes ir más lejos. Si te esfuerzas tan sólo un poco, superarás el nacimiento y la muerte, alcanzarás la libertad y trascenderás todo pesar. Sé que puedes hacerlo y nada me haría más feliz.

Camino viejo, nubes blancas, Thich Nhat Hanh, Ediciones Dharma, 2007, p. 396.