

El Corazón de un
Buda

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

La distribución de este libro es gratuita, prohibida su venta.

Somos lo que pensamos.



Todo lo que somos surge
de nuestros pensamientos.

Con ellos
formamos el mundo.

No te quedes en el pasado.

No sueñes con el futuro.

Concentra tu mente

en el presente.



Aunque el resto de las personas no
estén
haciendo el bien,
Yo sí.

Aunque el resto de las personas
estén
haciendo el mal,
Yo no.

Así como el agua refresca
el bien y el mal
y se lleva consigo todas
las impurezas y el polvo,
deberías desarrollar pensamientos
amorosos
tanto hacia tus amigos
como hacia tus enemigos.
De haber conseguido
la perfección en el amor, lograrás la
iluminación.

Todo cambia,

佛

nada queda
sin cambiar.

No hay nada más horrible
que la duda.

La duda separa a la gente.

Es un veneno que desintegra
la amistad y que rompe
las buenas relaciones.

Es una espina que irrita
y que duele;

Es una espada que mata.

No hay nada más valioso
que la virtud del desinterés.

El desinterés une a la gente.

Es una hierba curativa
que une a extraños
y a la familia.

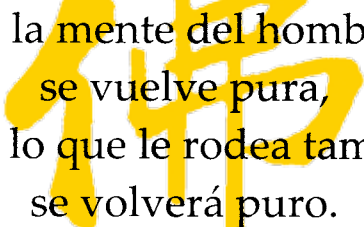
El amor hacia los demás es más
grande que el amor
a uno mismo;
Es nuestra única esperanza.

La regla de la amistad es
la simpatía mutua
entre dos amigos,
cada uno brindando lo que
el otro necesita y tratando de
beneficiar al otro,
siempre usando
palabras amigables y sinceras.

Si nosotros no brindamos
ayuda al que la necesita,
¿Quién nos ayudará?

La indiferencia trae
indiferencia;

La benevolencia trae benevolencia.



Si la mente del hombre
se vuelve pura,
todo lo que le rodea también
se volverá puro.

Miles de velas pueden ser
encendidas de una sola vela,
y la vida de la vela nunca
se apagará.

La felicidad nunca disminuirá
si es compartida.

La lluvia cae,
el viento sopla,
las plantas florecen,
las hojas se secan
y se las lleva el viento;
todos estos fenómenos
están relacionados con
causas y condiciones,
son producidos por ellas
y desaparecen cuando
éstas cambian.

El odio nunca cesa

con el odio



sino con el amor.

Todo lo que somos es el
resultado de lo que
hemos pensado;
está fundado en nuestros
pensamientos.

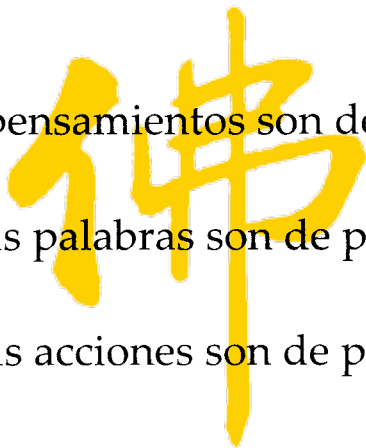
Si un hombre habla o actúa
con pensamientos puros,
la felicidad lo seguirá
como una sombra
que nunca lo abandona.

En la luz de su visión habrá
encontrado la libertad:

sus pensamientos son de paz,

sus palabras son de paz,

sus acciones son de paz.



El regalo que supone
la verdad supera
todos los galardones.

La alegría que supone
la verdad supera
todos los placeres.

El gusto que supone la verdad
supera todas las dulzuras.

El desapego al deseo
supera todos los sufrimientos.

La perfecta sabiduría,
La perfecta tranquilidad y
la perfecta compasión

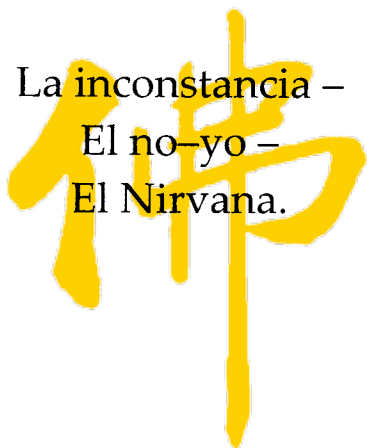
surgen de

Nuestro amor,
Nuestra sinceridad y
Nuestra comprensión.

En la separación, yace
el gran sufrimiento del
mundo.

En la unidad, yace
la verdadera fuerza del
mundo.

La inconstancia –
El no-yo –
El Nirvana.



Los fenómenos son
manifestados por el corazón,
controlados por el corazón
y hechos por el corazón.

Si tú hablas o actúas
con un corazón corrupto,
entonces, el sufrimiento
te seguirá como las ruedas
que tiran del carro.

Los fenómenos son manifestados
por el corazón,
controlados por el corazón
y hechos por el corazón.
Si tú hablas o actúas
con un corazón calmado y brillante,
entonces,
la felicidad te seguirá
como una sombra
que no te abandona.

Nosotros ya poseemos
gran compasión,
gran sabiduría y
gran felicidad.
Sólo necesitamos
calmar nuestras mentes
para que puedan elevarse
desde el fondo de nosotros.

Desarrolla una mente
tranquila y ecuánime.
Cuando te halaguen
o cuando te condenen,
libera tu mente
de odio y de orgullo y
delicadamente
sigue tu camino en paz.

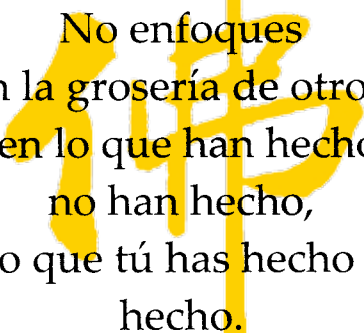
Quien piensa

que puede,

puede.



Tú,
como cualquier otro
en el universo,
mereces amor y afecto.



No enfoques
en la grosería de otros,
ni en lo que han hecho o
no han hecho,
sino en lo que tú has hecho o no has
hecho.

Aquellos que se consuman en
virtud,
que viven atentos y
liberados por
conocimientos correctos,
están libres de maldad.

Como
un solo bloque de roca
que no puede ser movido
por el viento,
así es el sabio
que no puede ser movido
por el elogio o
por la crítica.

Los regadores guían el agua.
Los flecheros forman el astil de la
flecha.

Los carpinteros le dan forma
a la madera.

Los sabios se controlan
a si mismos.

No seas negligente en méritos.
(A mí no me va a suceder).
Un tarro se llena de agua
aun siendo a gotas.
De igual manera
te llenarás de méritos
aun siendo
poco a poco
y así el iluminado
se llenará solo.

Evita todo el mal,
abarca todo lo bueno y
purifica tu propia mente.



Cuando estés
sentado en silencio,
reflexiona sobre tus
propias faltas.

Cuando hables con tus amigos,
no discutas
méritos o deméritos de otros.

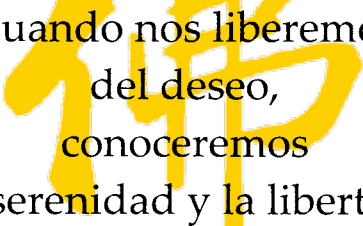
La vida es una ilusión,
un sueño,
una burbuja y
una sombra.

Nada es permanente.
Nada vale tu enojo.
Nada vale una pelea.
Nada.

La vida es corta.
El tiempo es fugaz.
Descubre la verdadera
Naturaleza.
Purifica
tu mente y corazón
para obtener la felicidad.
Sé bueno; sé compasivo.
Sé generoso; haz el bien.
Concéntrate..
Entiende y
despierta.

Supera

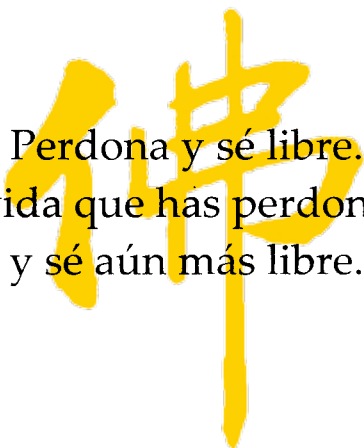
la codicia con la generosidad,
el enojo con la benevolencia y
la ignorancia con
la comprensión.



Cuando nos liberemos
del deseo,
conoceremos
la serenidad y la libertad.

A través de la
verdadera honestidad,
cree profundamente
que todos los seres sensibles
son uno,
que todos los seres
tenemos la misma
verdadera naturaleza,
sabiduría y
virtud.

Busca tus faltas,
siente
arrepentimiento profundo,
corrige tus errores,
cambia sinceramente,
practica la bondad,
concentra tu mente,
aléjate del egoísmo y
despierta.



Perdona y sé libre.
Olvida que has perdonado
y sé aún más libre.

¿Por qué persistimos
en nuestro enojo,
en nuestro odio y
en nuestra pelea?
¿Por qué tenemos
Intolerancia y egoísmo?

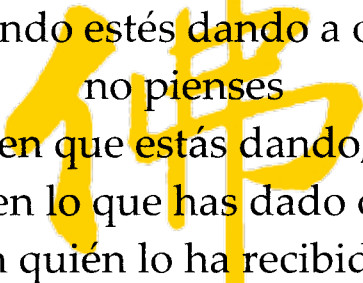
No entendemos realmente que todo
surge de nuestras mentes,
que cada pensamiento
que tenemos
se siente instantáneamente
a través de todo el universo.

Si pudiéramos hacer nuestro trabajo
no para nuestro propio beneficio
sino como un medio
para beneficiar a la sociedad,
estaríamos practicando
la apreciación y la paciencia
en nuestras vidas cotidianas.

La benevolencia
es dar felicidad a otros.

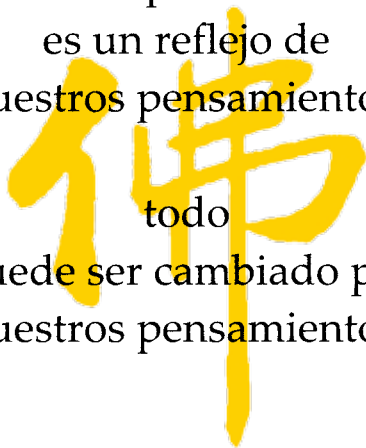
La compasión
es remover
la amargura de otros.

La alegría
es liberar a otros del
sufrimiento.



Cuando estés dando a otros
no pienses
en que estás dando,
en lo que has dado o
en quién lo ha recibido.

Ya que todo
es un reflejo de
nuestros pensamientos,
todo
puede ser cambiado por
nuestros pensamientos.



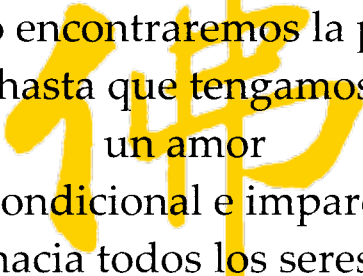
Cuando las cosas te vayan bien,
acuérdate de la adversidad.

Cuando seas próspero,
acuérdate de la pobreza.

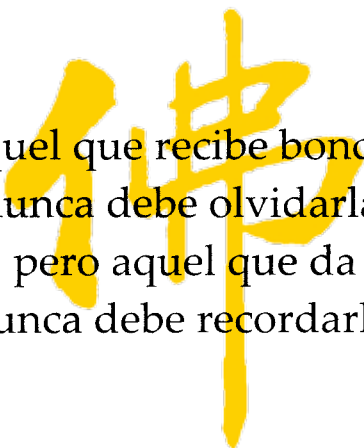
Cuando seas amado,
acuérdate de la consideración.

Cuando seas respetado,
acuérdate de la humildad.

Hay tres maneras
de corregir nuestras faltas:
Podemos cambiar
a través del comportamiento.
Podemos cambiar
a través de la comprensión.
Podemos cambiar
desde el corazón.



No encontraremos la paz
hasta que tengamos
un amor
incondicional e imparcial
hacia todos los seres.



Aquel que recibe bondad
nunca debe olvidarla,
pero aquel que da
nunca debe recordarla.

Cultiva primero la paz
en el jardín de tu corazón
removiendo la mala hierba
del egoísmo y de los celos,
de la codicia y de la cólera,
del orgullo y del ego.
Así todo se beneficiará de tu
paz y armonía.


Nuestros problemas
no se resuelven
por la fuerza física,
por el odio o
por la guerra.
Nuestros problemas
se resuelven
con la benevolencia,
con la gentileza y
con la alegría.



El despertar es natural,

La ilusión no.

No te apegues a
las cosas que te gustan,
ni albergues aversión a
las cosas que no te gustan.
La pena, el miedo y
la esclavitud
vienen de lo que a uno
le gusta o disgusta.



Siempre fíjate
en la bondad y no en los fallos
de otros.

Aquellos verdaderamente
iluminados podrán
permanecer impasibles
ante los sentimientos
de felicidad y sufrimiento,
de fama y deshonra,
de elogio y crítica,
de ganancia y pérdida.

Ellos se mantendrán en calma como
el ojo de un huracán.

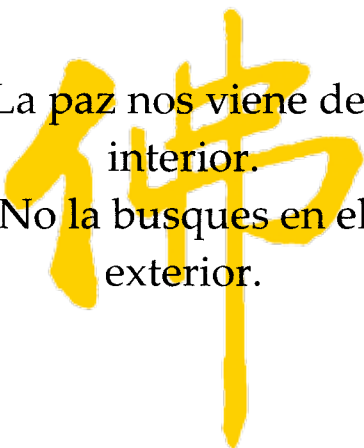
Mantén un estado de balance entre
los actos físicos y
la serenidad interna,
como un laúd cuyas cuerdas están
afinadas.

La dignidad y la alegría serena
en todo lo que hacemos son
la expresión de
la concentración suprema
y
la perfecta sabiduría.

Las leyes naturales
son imparciales.

Sólo aquellos que son virtuosos
están en armonía con la naturaleza.

Ser
honorable en los pensamientos,
sincero en las palabras,
bueno en las acciones,
es tener
un corazón de Buda.



La paz nos viene del
interior.
No la busques en el
exterior.

Si las causas que creamos surgen de
la sabiduría,
así serán sus frutos.

Si las causas que creamos surgen de
la ignorancia,
así serán sus resultados.

La buena fortuna viene del
desinterés.

La desgracia viene del
egoísmo.

Todo lo que nos sucede es
el resultado de lo que
nosotros mismos hemos
pensado, dicho o hecho.

Sólo nosotros mismos somos
responsables de nuestras vidas.

En nuestras relaciones
con los demás,
la gentileza,
la bondad y
el respeto
son la fuente de la armonía.

Este cuerpo no es "mío."
Este cuerpo es como
nuestro vestido.
Cuando terminamos con él,
lo tiramos y
escogemos otro.

Cuando pensamos
sinceramente
en ayudar a otros y
no en nosotros mismos,
nos daremos cuenta de que
recibimos todo lo que deseamos.

La benevolencia como pensamiento
es tranquilidad.

La benevolencia como palabra
es suavidad.

La benevolencia como acto
es altruismo.

La benevolencia como práctica
es paz.

Todo
Surge
de la mente.



Los seres humanos
perseguiamos
los placeres pasajeros,
como un niño que lame la miel de
un cuchillo afilado o
como una persona que lleva la
antorcha en contra del viento.

Cualquier sufrimiento que haya en
este mundo
surge de
desear la felicidad sólo
para uno mismo.

Cualquier alegría que haya en este
mundo
surge de
compartir la felicidad
con el prójimo.

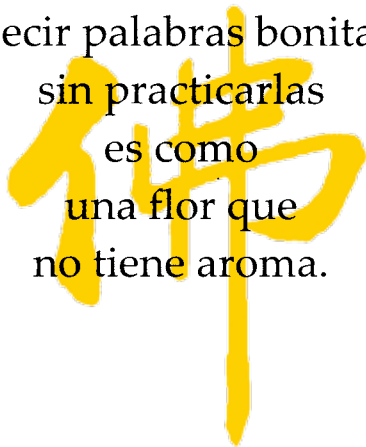
Aquellos que han logrado
la integridad,
que están atentos y
liberados a través de
la sabiduría,
no temen al mal.

Piensa en la última vez que
fuiste feliz ...

Piensa en la última vez que
estuviste enojado ...

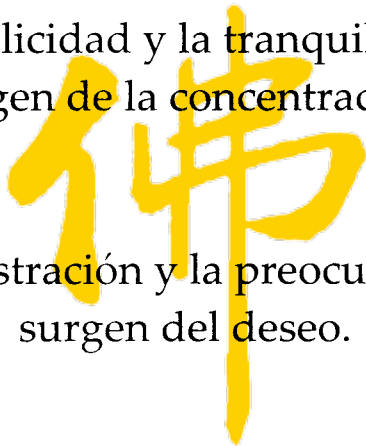
¿Cuál de los dos sentimientos
escogerías la próxima vez?

Decir palabras bonitas
sin practicarlas
es como
una flor que
no tiene aroma.



La ignorancia lleva al ego,
el ego al egoísmo,
el egoísmo al resentimiento,
el resentimiento al enojo,
el enojo al odio y
el odio a la aniquilación.

La felicidad y la tranquilidad
surgen de la concentración.



La frustración y la preocupación
surgen del deseo.

Son
nuestros propios pensamientos los
que
nos llevan al problema,
no las otras personas.

Nuestras palabras deben
ser cuidadosamente escogidas para
la gente que las escucha, puesto que
será influenciada
por el bien o
por el mal.

Donde haya luz
habrá sombra.
Donde haya largura
habrá cortedad.
Donde haya blanco
habrá negro.
Nada
existe solo.

Estar orgulloso
por lo que hemos recibido o
envidiar a otros
por lo que tienen
nos robará
la tranquilidad de nuestros espíritus.

La serenidad y la generosidad
son cualidades
del corazón.

La perspicacia y la concentración
son cualidades
de la mente.

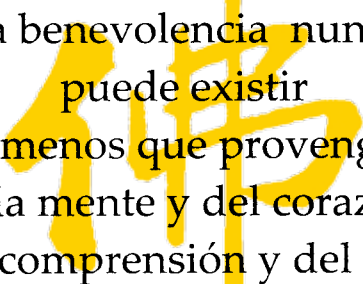
La compasión y la sabiduría
son cualidades
de la verdadera naturaleza.

Cuando estés comiendo,
concéntrate en comer. .

Cuando estés caminando,
en caminar.

Cuando sonrías,
en sonreír.

Yo soy el dueño de mi karma.
Yo heredé mi karma.
Soy nacido de mi karma.
Vivo mantenido por mi karma.
Cualquier karma que yo cree,
ya sea bueno o malo,
es lo que
yo sólo heredaré.



La benevolencia nunca
puede existir
a menos que provenga
de la mente y del corazón,
de la comprensión y del amor.

La persona satisfecha,
que se mueve entre
objetos con sentido,
libre de apego y de odio,
de ganancia y de pérdida,
conseguirá
la paz eterna.

La avaricia y el enojo,
la ignorancia y la arrogancia,
la duda y los conceptos
equivocados,
todo lo puede refrenar
un corazón calmado
y compasivo.

La lástima surge cuando sentimos
pena por alguien.

La compasión es cuando
comprendemos y
ayudamos sabiamente.

Si tú sabes de algo que es perjudicial y falso, no lo digas.

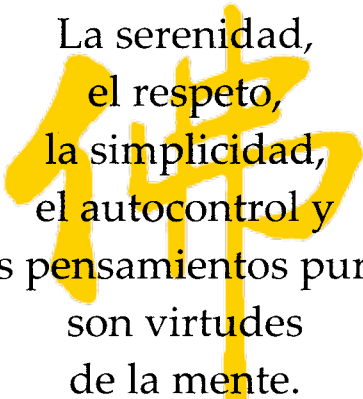
Si tú sabes de algo que es beneficioso pero falso, no lo digas.

Si tú sabes de algo que es perjudicial pero verdadero, no lo digas.

Si tú sabes de algo que es beneficioso y cierto, busca el momento oportuno para decirlo.

El que experimenta
la unidad de la vida,
se ve a sí mismo
en todos los seres vivientes y
a todos los seres vivientes
en él.

El lo ve todo
con un ojo imparcial.



La serenidad,
el respeto,
la simplicidad,
el autocontrol y
los pensamientos puros
son virtudes
de la mente.

La generosidad,
la tranquilidad,
la gratitud,
la felicidad y
el sentimiento puro
son virtudes
del corazón.

Fíate del mensaje del maestro,
no de su personalidad.
Fíate del significado,
no sólo de las palabras.
Fíate del significado verdadero,
no del provisional.
Fíate de tu mente sabia,
no de tu mente
crítica y ordinaria.

La sabiduría es engendrada
por la pureza.

La avaricia
por la pasión.

El apego,
la preocupación y
la oscuridad
son engendrados
por la ignorancia.

Escucha lo que está
dicho,
retiene lo que es
importante,
habla lo que vale
la pena y
no te apegues a nada.

La paz no es la ausencia de
la guerra, es
una virtud,
un estado de mente,
una disposición
para el amor,
para la honestidad y
para la confianza.

Entiende que el cuerpo es
puramente
la espuma de la ola,
la sombra de la sombra.
Rompe las flechas del
deseo y después,
sin que te vean,
escápate del rey de la muerte
y continúa tu camino.

Que todos los seres sensibles
se llenen
de benevolencia y de felicidad.

Que deseen
ser hierbas curativas
en los días de epidemia
para curar el mal.

Que deseen
ser plantas arroceras
en los días de inanición
para ayudar al hambriento.

Quisiéramos expresar nuestro más profundo agradecimiento al Maestro Chin Kung por darnos la inspiración y la condición para escribir y para preparar este libro.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

*** THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL***

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA
南無阿彌陀佛

【西班牙文：HEART OF A BUDDHA】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

La distribución de este libro es gratuita, prohibida su venta.

Printed in Taiwan
10,000 copies; March 2017
SP008-14912



