

CLÁSICOS INDIA. NAGARJUNA.

# Nagarjuna: Carta a un Amigo.

---

Suhrillekha.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





## Nagarjuna: Carta a un Amigo.

En Sánscrito: *Suhrillekha*.

Homenaje al Gentil y Siempre Joven Manjugosha.

1. ¡Oh tú, que posees una naturaleza de buenas cualidades, que has llegado a ser apreciado por tus actos positivos!,  
Por favor, escucha estos versos compuestos en una noble métrica,  
Los cuales yo he reunido resumiendo, para instigar a seguir el camino correcto  
Que surge de seguir las explicaciones de las palabras del Ido al Gozo.
2. Lo mismo que el sabio siempre honra y se postra  
Ante las imágenes del Buda, aunque estas sean de madera;  
De la misma forma, aunque esta composición mía sea muy deficiente,  
Por favor, no la denigres, puesto que está basada en el Sagrado Dharma.
3. Aunque muchas de las resonantes palabras del Buda  
Ya te sean familiares y las comprendas,  
¿Acaso algo hecho de piedra caliza no es más blanco aún  
Cuando es iluminado por la luz de la Luna en invierno?
4. Los Budas han hablado de seis objetos que han de ser constantemente recordados:  
Los Budas, el Dharma, la Sangha,  
La generosidad, la ética, y los dioses.  
Se siempre consciente de la gran cantidad de buenas cualidades de todos ellos.
5. Implícate siempre en la práctica de acciones virtuosas  
Con cuerpo, habla, y mente, siguiendo el sendero de las diez acciones virtuosas.  
Abandonando la ingesta de intoxicantes, encuentra deleite

En todos los comportamientos que sean positivos.

6. Sabiendo que las posesiones son efímeras y carentes de cualquier esencia,  
Practica la generosidad de forma adecuada hacia  
Los monjes, brahmines, los pobres, y tus amigos;  
Pues no hay mejor amigo que la generosidad.
7. Mantén tus votos sin romperlos, sin degradarlos,  
Sin corromperlos, y lo más puros que te sea posible.  
Se dice que la disciplina ética es la base de todas las buenas cualidades  
Lo mismo que la tierra es la base de todo lo que existe, se mueva o no.
8. La generosidad, la ética, la paciencia, la diligencia,  
La concentración, y la sabiduría que conoce lo Último,  
A todas estas inmensurables perfecciones, hazlas crecer;  
Y conviértete en un Poderoso Conquistador que ha cruzado el mar del  
samsara.
9. Aquellos que muestran gran respeto hacia sus padres  
Estarán unidos a Brahma, o a un Maestro;  
Gracias al venerar a sus padres, ellos obtendrán buena reputación;  
Y en el futuro alcanzarán los reinos más elevados.
10. Cuando uno abandona el hacer daño, el robar, las relaciones sexuales, el  
mentir,  
El consumo de alcohol, el apego al comer a destiempo,  
El deleite en las camas altas, en el canto,  
En la danza, y en todo tipo de joyas,
11. Ese hombre o mujer que mantiene esos ocho votos por un día,  
Y que emula los votos que toman los Arhats,  
Este deseo de generar y de purificarse les garantizará  
El que obtendrán cuerpos atractivos, como los de los dioses.
12. Ve como enemigos de lo bueno a la tacañería, a la astucia, a la ostentación,  
Al apego, a la pereza, al falso orgullo,  
A la lujuria, al odio, a la creencia en la grandeza de la casta,  
Al estar orgullosos del buen físico, de la buena educación, de la juventud, o del  
poder.
13. El Buda enseñó que el cuidado es el camino hacia la inmortalidad,  
Mientras que la falta de él es el camino hacia la muerte.  
Por lo tanto, para que tus acciones virtuosas puedan crecer,  
Has de ser cuidadoso, de forma constante, y siendo respetuoso.
14. Todos los que anteriormente carecieron de cuidado,  
Y posteriormente llegaron a desarrollar una actitud cuidadosa,  
Parecen tan hermosos como la Luna cuando emerge de las nubes,  
Lo mismo que Nanda, Angulimala, Ajatshatru (Darshaka), y Udayana.
15. Por lo tanto, puesto que ni hay nada igual a la paciencia  
Tú no debes de permitir que el enfado surja ni por un momento.

El Buda ha dicho que evitando todo enfado,  
Uno alcanzará el estado de No Retorno.

16. *“Este ha abusado de mi; este me ha golpeado; este me ha vencido;  
Este se ha llevado todas mis riquezas”.*  
El albergar tales resentimientos lleva a la confrontación;  
Abandonad vuestro rencor, y dormiréis plácidamente.
17. Entiende que tus pensamientos son como figuras dibujadas  
En el agua, en la arena, o grabadas en roca.  
De estas, para los pensamientos impuros la primera es la mejor;  
En cambio, cuando sientes anhelo hacia el Dharma la mejor es la última.
18. El Victorioso ha dicho que las palabras de los hombres  
Son de tres tipos:  
Como la miel, dulces; como las flores, verdaderas; como el excremento,  
inadecuadas.  
De estas, apártate de las últimas.
19. Hay cuatro tipos de personas: quienes desde la luz  
Acaban en la luz; quienes desde la oscuridad acaban en la oscuridad;  
Quienes desde la luz acaban en la oscuridad; y quienes desde la oscuridad  
acaban en la luz.  
De entre estos, estate entre los primeros.
20. Las personas son como los frutos del mango: inmaduros, pero pareciendo  
maduros;  
Maduros, pero pareciendo inmaduros; inmaduros pareciendo inmaduros;  
Y maduros pareciendo maduros.  
Comprendiendo esto, se como estos últimos.
21. No mires a las mujeres de otros; pero si lo haces,  
Míralas como si fueran tu madre, tu hija, o tu hermana,  
De acuerdo a su edad. Si la lujuria surgiera  
Piensa correctamente de sus cuerpos como teniendo la naturaleza de la  
suciedad.
22. Guarda a esta mente inconstante como harías  
Con tu aprendizaje, tus hijos, con un tesoro, o con tu vida.  
Renuncia a todos los placeres de los sentidos como si fueran  
Una víbora, un veneno, un arma, un enemigo, o el fuego.
23. Los placeres que deseamos nos traerán la ruina.  
El Victorioso ha dicho que son como el fruto del kimpaka (dulce por fuera,  
amargo en su interior),  
¡Abandónalos! Son sus cadenas las que atan  
A la gente mundana a la prisión del samsara.
24. De entre aquellos que triunfan controlando sus inestables sentidos,  
Esos seis sentidos que no cesan de fijarse en sus objetos,  
Y quienes vencen en una batalla a una hueste numerosa de enemigos,  
El sabio ha dicho que el verdadero héroe es el primero.

25. Observa al cuerpo de una chica joven en sí mismo;  
Su olor tan desagradable, sus nueve aberturas,  
Un recipiente de suciedad difícil de llenar y cubierto con piel.  
Mira también a sus adornos en sí mismos.
26. Un hombre con lepra, consumido por los gérmenes,  
Confía en el fuego para obtener algo de confort,  
Pero aún así no lo logra; por lo tanto, comprende que lo mismo es verdad  
Para aquellos que están apegados a los placeres que desean.
27. Para que puedas ver la realidad absoluta  
Has de tener una verdadera comprensión de (la naturaleza de) las cosas.  
Ninguna otra práctica es semejante a esta,  
Ni ninguna posee las especiales virtudes que esta tiene.
28. Aquellos que son de una buena casta, y que tienen una buena educación y una  
hermosa apariencia,  
Pero carecen de sabiduría y de ética, no son dignos de estima.  
Pero quienes poseen estas dos cualidades,  
Aún careciendo de otras virtudes, deberían de ser venerados.
29. Tú que conoces el mundo, respecto a los ocho intereses mundanos:  
La ganancia material y la pérdida, la felicidad y la infelicidad,  
El oír lo que es agradable y lo que no lo es, la alabanza y la crítica;  
Considéralos como siendo lo mismo, y no perturbes tu mente con ellos.
30. No hagas el mal, ni siquiera por salvar  
A los brahmines, a los monjes, a los dioses, o a un huésped,  
O a tu padre, o a tu madre, o a tu hijo, o a tu reina, o a tu séquito;  
Porque la maduración del fruto cayendo en el infierno es solo para ti.
31. Aunque el cometer acciones erróneas y malvadas  
Pueda no cortar al instante como hace una espada,  
Cuando llegue la muerte, estos actos malvados se verán,  
Y su fruto entonces será manifiesto.
32. El Buda enseñó que la fe, el comportamiento ético, la generosidad, el aprender,  
El sentido de la vergüenza, el de la decencia,  
Y la sabiduría son las siete riquezas inmaculadas (de los Nobles).  
Sabe que las riquezas comunes carecen de valor.
33. El jugar a los dados, el buscar espectáculos y diversión,  
La pereza, el frecuentar malas compañías, los intoxicantes,  
Y el deambular por las noches, estas seis te llevarán a renacer en los reinos  
inferiores,  
Y también dañarán tu buen nombre, por lo tanto abandona a estas seis.
34. El Maestro de los Dioses y de los Hombres ha dicho:  
*“De todas las riquezas, la suprema es el contentamiento”*.  
Por lo tanto, estate siempre contento; si conoces esto,  
Aunque no poseas riquezas, tú encontrarás las verdaderas riquezas.

35. Buen Señor, aquellos que tienen muchas posesiones también tienen muchos problemas,  
Ese no es el caso de quienes tienen pocos deseos.  
Cuantas más joyas lleva el señor de los nagas en su cabeza,  
Mayor es su dolor, y mayores son sus preocupaciones.
36. Evita estos tres tipos de esposa:  
A quien como una asesina esté de acuerdo con tus enemigos;  
A quien como una reina trate a su marido con desprecio;  
A quien como una ladrona robe incluso cosas insignificantes.
37. Pero a la que como una hermana te sigue,  
O como una novia te muestra su afecto,  
O como una madre solo desea tu bien, o que es obediente como una doncella,  
Esa ha de ser honrada como un dios familiar.
38. Toma la comida como una medicina, en la cantidad correcta,  
Sin apego hacia ella, sin rechazarla.  
No comas por vanidad, ni como ostentación,  
Ni tampoco con la obsesión de la salud;  
Come solo para mantener tu cuerpo.
39. ¡Oh, Erudito! Recita todo el día  
Y en la primera y en la última parte de la noche.  
En medio de estas dos, acuéstate a dormir con memoria,  
De forma que tu descanso no sea infructuoso.
40. Medita constante y perfectamente en el amor,  
La compasión, la alegría (en la práctica), y la ecuanimidad.  
Aún cuando no alcances el estado más elevado  
Al menos obtendrás el gozo del reino de Brahma.
41. Por medio de los cuatro samadhis, los cuales te apartarán  
De la búsqueda del placer de los sentidos, del gozo físico, del éxtasis mental, y  
del sufrimiento,  
Alcanzarás una fortuna similar a la de los dioses del reino de Brahma,  
De la Luz Brillante, de la Virtud Completa, y del Gran Fruto.
42. El poder de las acciones, positivas o negativas, viene de cinco condiciones:  
Su frecuencia, de la motivación con que se hacen,  
De la ausencia de fuerzas oponentes, del bien o el mal creado en el campo, y  
de las cualidades de ese campo.  
Por lo tanto, esfuézate en la práctica de acciones positivas contemplando esto.
43. Lo mismo que un poco de sal puede cambiar el gusto  
De un poco de agua, pero no el de todo el río Ganges,  
Sabe que unas acciones negativas poco importantes  
No pueden cambiar nunca el flujo de un poderoso comportamiento virtuoso.
44. Una mente agresiva y con remordimientos, el desear el mal,  
Una somnolencia perezosa, el anhelo lujurioso,

Y la duda, estos son los cinco obstáculos que son como los ladrones  
Que roban la joya del comportamiento virtuoso.

45. La fe surgida de la experiencia, el esfuerzo perseverante, la atención mental,  
La absorción meditativa, y la sabiduría son los cinco elementos del Dharma.  
Esfuézate en ellos para alcanzar el estado supremo. Son conocidos como las  
*fuerzas*,  
Y como los *poderes*; y también son quienes te llevarán al *pico*.
46. *“Yo no he ido más allá de la enfermedad, la vejez, y la muerte;  
Ni me he apartado de los objetos de placer, ni he ido más allá de lo que mi  
karma me acarreará”*  
Pensando una y otra vez de esta forma, como un antídoto,  
Abandona toda arrogancia.
47. Si deseas alcanzar los renacimientos más elevados, o la liberación,  
Haz de la visión correcta un hábito,  
Porque para las personas que tienen una visión equivocada, aún con buenas  
acciones,  
Como resultado obtendrán la maduración de resultados difíciles de soportar.
48. Sabe que las personas, ahora mismo, no son felices,  
No son permanentes, carecen de un yo, y no están purificadas.  
Aquellos que no son plenamente conscientes de estas cuatro situaciones  
Consideran a las personas de cuatro formas erróneas, y van hacia la ruina.
49. El Buda ha enseñando que la forma no es el yo,  
Que el yo no es el poseedor de la forma,  
Que el yo no permanece en la forma, y que la forma no permanece en el yo.  
De forma similar, comprende que los restantes cuatro agregados también  
carecen de un yo.
50. Los agregados no surgen de un deseo triunfante, ni del tiempo;  
No surgen de una materia primordial, ni de una naturaleza esencial,  
Ni son creados por un Dios Todo Poderoso; ni tampoco surgen sin ninguna  
causa.  
Has de saber que surgen de la ignorancia, el karma, y el aferramiento.
51. El creerse con una conducta ética superior,  
El considerar al propio cuerpo de forma errónea, y la duda,  
Han de ser entendidos como los tres yugos que hacen de barrera  
E impiden la entrada a través de la puerta que lleva a la ciudad de la liberación.
52. La liberación depende de uno mismo. En esto,  
Puesto que nadie puede ser liberado por otros,  
Esfuézate en la realización de las Cuatro Nobles Verdades  
Gracias al estudio, la disciplina ética, y la concentración.
53. Entrénate siempre en la más elevada disciplina ética,  
En la sabiduría discriminativa, y en la concentración más profunda.  
Los doscientos cincuenta votos de un monje constituyen el primero de los  
entrenamientos superiores,

Y los tres entrenamientos superiores están reunidos en ellos.

54. Poderoso Señor, El Buda enseñó que la atención consciente  
Al cuerpo es el camino que ha de ser hollado.  
Contrólalo y cuídalo,  
Porque toda Enseñanza se pierde con la falta de la memoria.
55. Con todos sus muchos riesgos, esta vida dura  
No más que una burbuja, azotada por el viento, en el agua.  
¡Qué maravilloso es el respirar inhalando y exhalando una y otra vez,  
El caer dormido, y después el despertar con la mente fresca!
56. El destino final del cuerpo es terminar como cenizas, polvo seco, o putrefacto.  
Finalmente (tras ser comido) se convierte en excrementos. Realiza que  
Careciendo de esencia, es algo que será consumido (por el fuego)  
Desecado, putrefacto, o que será masticado en pedazos.
57. Si incluso la Tierra, el Monte Meru, y los océanos,  
Estas formas físicas, serán quemadas por el fulgor de los siete soles,  
De forma que ni tan siquiera sus cenizas perdurarán,  
¿Qué decir de algo tan extremadamente frágil como el cuerpo de un hombre?
58. Todo es impermanente, y todo carece de una entidad propia;  
Nada de esto es un refugio, ni un protector, y tampoco es un lugar de  
descanso;  
Por lo tanto, Oh Rey, tú has de generar un rechazo hacia el samsara,  
El cual lo mismo que un platanero carece de ninguna esencia.
59. Este nacimiento humano tras haber nacido como animal  
Es más raro que el que una tortuga al sacar su cabeza  
La introduzca por el hueco de un yugo que flote en el inmenso océano;  
Por lo tanto, haz fructífero este nacimiento como humano practicando el  
sagrado Dharma.
60. Incluso más necio que quien utiliza  
Un vaso de oro adornado con diamantes para recoger su vómito,  
Es aquel que habiendo nacido como ser humano  
Comete acciones negativas.
61. Ahora tú posees las cuatro grandes ruedas:  
Tú vives en una tierra que es apropiada para el Dharma,  
Confías en los seres santos, tienes elevadas aspiraciones,  
Y en el pasado has acumulado buen karma.
62. El Buda ha dicho que el confiar en un guía espiritual  
Trae el logro completo de una vida espiritual.  
Por lo tanto, confía en los seres santos.  
Muchos han obtenido la paz del nirvana confiando en los Conquistadores.
63. El nacer con puntos de vista equivocados,  
O como un animal, o como un fantasma hambriento, o en los infiernos,



- O el renacer donde las palabras de los Victoriosos están ausentes, o como un bárbaro  
En una región fronteriza, o como estúpido y deficiente,
64. O el renacer como un dios de larga vida; todos estos nacimientos  
Son los ocho estados en los que no hay oportunidad.  
Habiendo logrado la oportunidad, no naciendo como ninguno de ellos,  
Haz el esfuerzo para poder evitar posteriores renacimientos.
65. Buen Señor, desarrolla el disgusto hacia el samsara,  
La fuente de todos los diversos sufrimientos, tales como la pobreza de desear lo que te gusta,  
La muerte, la enfermedad, la vejez.  
Escucha algo referente a sus defectos.
66. Puesto que un padre puede renacer como un hijo,  
Una madre, como una esposa;  
Quienes han sido enemigos, como amigos, y también al contrario;  
Debido a esto, no hay ninguna certidumbre en todos los estados del samsara.
67. Cada uno de los seres ha bebido más leche que agua hay en los cuatro océanos,  
Y permaneciendo en el samsara,  
Renaciendo como seres ordinarios,  
Aún ha de beberse una cantidad mucho mayor.
68. El montón de huesos de cada uno de los seres  
Tendría una altura igual o incluso superior a la del Monte Meru,  
Para contar el linaje de las madres con una piedra del tamaño de una baya de enebro  
La superficie entera de la tierra no sería suficiente.
69. Habiendo sido un Indra, digno de ser honrado por el mundo,  
Has caído de nuevo en la tierra debido al poder del karma.  
Y quien ha sido un rey Chakravartin que gobierna el universo,  
En el samsara renace como un esclavo.
70. Habiendo experimentado durante mucho tiempo el placer de tocar  
Los pechos y las caderas de las doncellas de los reinos más elevados,  
Una vez más tendrás que experimentar el insoportable contacto  
De los instrumentos para romper, cortar, y subyugar de los infiernos.
71. Durante años tú has vivido en lo alto del Monte Meru,  
Con los más agradables placeres bajo tus pies.  
Pero piensa ahora en el tormento que tendrás que soportar  
Al vagar entre las brasas ardientes y entre ciénagas de carne putrefacta.
72. Aquellos que jugaron en el Jardín del Gozo,  
Y que fueron servidos por doncellas celestiales en la Arboleda de la Belleza,  
Volverán de nuevo a los bosques de árboles cuyas hojas cortan como espadas,  
Y les cortarán pies y manos, orejas y nariz.

73. Habiéndose bañado en compañía de las doncellas celestiales de hermoso rostro,  
En el Estanque del Flujo Gentil, donde crecen lotos dorados,  
De nuevo serás arrojado al río infernal Imposible de Cruzar,  
En el que hay unas insoportables aguas causticas hirviendo.
74. Tras haber obtenido los grandes placeres de los objetos de los sentidos en los reinos celestiales,  
Y los placeres del estado de un Brahma, los cuales están libres de apego,  
Tú has vuelto a entrar una vez más, en una ininterrumpida rueda de sufrimientos  
Habiendo llegado a ser el combustible de las llamas del infierno del Tormento Insuperable.
75. Habiendo obtenido el estado de un Sol o de una Luna,  
En los que la luz de tu cuerpo iluminaba incontables mundos;  
Una vez más has entrado en el dominio de la oscuridad,  
Y entonces ni siquiera puedes ver tus manos extendidas.
76. Por eso, sabiendo que el samsara viene de cometer estas faltas,  
Por favor, coge la lámpara de la acumulación de los tres tipos de mérito,  
Porque de otra forma tú te hundirás solo en una infinita oscuridad,  
Que no puede ser disipada ni por el Sol, ni por la Luna.
77. Para los seres que se han recreado en las malas acciones,  
Habrá un constante dolor en estos y en otros infiernos:  
El Infierno del Revivir, La Línea Negra, Intenso Calor,  
Aplastamiento, Aullidos, Tormento Insuperable.
78. Algunos son prensados como el sésamo,  
Otros son reducidos a polvo como si de la más fina harina se tratara;  
Algunos son cortados con sierras, mientras que otros  
Son despedazados con hachas afiladas.
79. Similarmente, a algunos se le hace beber, hasta que estén completamente llenos,  
Un ardiente bronce fundido que llamea y da chispas;  
Algunos son empalados siendo atravesados  
En estacas de hierro ardientes y flameantes dotadas de lengüetas.
80. Algunos son despedazados por perros feroces con colmillos de hierro,  
Y lanzan sus manos hacia el cielo;  
Otros, sin poder impedirlo, son atacados por cuervos con los picos de hierro  
Y con unas uñas insoportables, que les sacan sus ojos.
81. Algunos, que están llenos de gusanos y de otros bichos, de tábanos,  
Y con decenas de miles de avispas que las ocasionan un tremendo daño,  
Unas heridas que el tocarlas resulta insoportable,  
Son comidos, y lloran con grandes gritos.
82. Algunos son abrasados en montones de carbón al rojo, sin descanso,  
Con sus bocas abiertas;

Y algunos son hervidos en grandes calderas hechas de hierro,  
Con sus cabezas hacia abajo, cocinados como bolas de arroz.

83. Cualquiera con mal karma que no se sienta aterrorizado de mil formas  
Tras oír hablar de los inmensurables sufrimientos de los infiernos,  
De los que solo están separados por el mero cese de la respiración,  
Tienen que tener una naturaleza tan dura como el diamante.
84. Si tan solo el ver dibujos de los infiernos, oír hablar de ellos, imaginarlos en  
nuestra mente,  
El leer sobre ellos, o el ver una escultura de ellos  
Hace que sintamos terror, ¿Qué necesidad hay de mencionar cómo será  
Cuando verdaderamente lo experimentemos debido a la maduración del karma  
negativo?
85. Lo mismo que de entre todos los placeres el del agotamiento del aferramiento  
Es considerado como el supremo de los placeres,  
También de entre todos los sufrimientos, los sufrimientos del  
Infierno del Tormento Insuperable son los más insoportables.
86. Sin embargo, por mucho sufrimiento que pudiera haber en este mundo  
Al ser violentamente traspasado durante un día con trescientas lanzas,  
Todo ello no sería ni una ligera aproximación, ni siquiera una mínima fracción  
De los más leves sufrimientos de los infiernos.
87. Aunque experimentes extremados sufrimientos como esos  
Durante cientos de millones de años,  
Mientras que todo el karma negativo no haya sido agotado,  
No te irás de esa vida.
88. Las semillas de esos frutos del karma negativo  
Son las malas acciones con el cuerpo, habla, y mente.  
Por lo tanto, con toda tu energía, haz esfuerzos  
Para que no cometas ni el más leve de estos actos negativos.
89. Para quien nace como animal hay todo tipo de sufrimientos:  
Ser devorado, atado, golpeado, etc.  
Para aquellos que han abandonado el comportamiento correcto que lleva al  
logro de la paz,  
Está la insoportable condición de ser devorado por otros.
90. Algunos animales son matados para obtener perlas o lana,  
O huesos, carne, o pieles;  
Mientras que otros, impotentes, se ven forzados a trabajar,  
Siendo golpeados a puntapiés, o con las manos, o con látigos, o con garfios.
91. Para los fantasmas hambrientos (pretas) tampoco cesan los sufrimientos  
Que surgen de lo que ellos anhelan sin poder satisfacerlo.  
Ellos permanecen en un estado sumamente miserable  
Debido al hambre, la sed, el frío, el calor, y el miedo.
92. Algunos de ellos tienen unos cuerpos tan grandes como una montaña,

Pero sus bocas son tan pequeñas como el ojo de una aguja.  
Por lo tanto, están torturados por el hambre,  
Y no pueden ni tan siquiera comer una mínima cantidad de porquería.

93. Otros tienen cuerpos reducidos a piel y huesos, y van desnudos,  
Y son como los extremos secos de una rama de tala;  
Otros tienen bocas que vomitan fuego en la noche,  
Y como comida tienen que ingerir arenas abrasadoras, que les son metidas en sus bocas.
94. Algunos de los menos afortunados no encuentran si tan siquiera porquerías,  
Tales como pus, o excrementos, o sangre, o cosas similares;  
Se golpean unos a otros en la cara, y comen la pus  
Que gotea de sus cuellos.
95. Para los pretas la Luna de verano les parece demasiado calurosa,  
Y en el invierno el Sol es demasiado frío para ellos.  
Cuando ellos desean fruta, ven a los huertos de frutales sin frutos,  
Y cuando se acercan a los ríos, los ven secos.
96. Algunos tienen unos cuerpos a los que están atados  
Por la cuerda del karma producido por sus anteriores acciones,  
Lo que les hace experimentar ininterrumpidos sufrimientos  
Y la muerte no les llega hasta pasados cinco mil o diez mil años.
97. La causa para que se produzcan estos sufrimientos de los pretas  
Y todo tipo de tormentos que uno pueda experimentar,  
Proviene de la codicia. El Buda ha dicho:  
*“La avaricia no es para los Sublimes”*
98. Incluso en los cielos más elevados el sufrimiento a la hora de la muerte  
Es incomparablemente superior al de todos los gozos,  
Por lo tanto, una persona sensata no debiera de aspirar  
A los reinos celestiales, puesto que tienen un final.
99. El color de sus cuerpos deja de ser agradable,  
No se encuentran cómodos en sus asientos, sus guirnaldas de flores se marchitan,  
Sus ropas se ven sucias, y en sus cuerpos aparecen  
Gotas dulces que antes no conocían.
100. Estos son los primeros cinco signos que indican su muerte,  
Y que anuncian a los seres celestiales la pérdida de su elevado nacimiento,  
Lo mismo que a los seres humanos se les presentan en la tierra  
Los signos que les anuncian la cercanía de su muerte.
101. Aquellos seres celestiales que hayan perdido su estatus,  
Sino conservan algún resto de mérito, sin ayuda,  
Se precipitarán desde su estado  
A los renacimientos como animal, preta, o se ven atrapados en los infiernos.
102. Los asuras, también tienen un gran sufrimiento mental

Debido a su envidia hacia la gloria de los seres celestiales.  
Aún siendo inteligentes, no pueden ver la verdad  
Debido a los oscurecimientos de su estado de renacimiento.

103. Puesto que la rueda del samsara es así, no hay un renacimiento satisfactorio  
Como ser celestial, como humano, como ser infernal, como fantasma hambriento, o como animal.  
Por lo tanto, comprende que el renacimiento es algo que no es más  
Que un vaso para los numerosos sufrimientos.
104. Encamina todos tus esfuerzos a terminar con esto,  
Cómo lo harías si tu pelo y ropa estuviera ardiendo;  
Porque no hay necesidad ni logro superior  
Al de terminar con todo este renacer compulsivo.
105. Con disciplina ética, concentración, y sabiduría,  
Logra el estado del nirvana, pacificado, domado, sin ninguna impureza,  
Sin vejez, sin muerte, inexhaustible, y distinto de  
La tierra, el agua, el fuego, y el viento, del Sol y la Luna.
106. La atención mental, el discernimiento de la naturaleza de los fenómenos, el  
esfuerzo gozoso,  
La flexibilidad, la concentración, y la ecuanimidad,  
Estas siete causas son las que llevan a la Budeidad,  
Las que permiten acumular los factores que llevan al logro del Nirvana.
107. Si no hay sabiduría que discierne la verdadera naturaleza de los fenómenos,  
Tampoco habrá concentración; y sin concentración no habrá sabiduría que  
discierne.  
Pero quien posea ambas, será capaz de hacer que el océano del samsara  
Sea como el charco que se forma en la pisada de un buey.
108. El Pariente del Sol (Buda) ha declarado que hay Catorce Preguntas que él no  
contestaría al mundo,  
Cualesquiera que sean, no pienses en ellas.  
Una mente que se preocupe por ellas  
Es alguien que no podrá pacificar el sufrimiento.
109. De la ignorancia, viene el karma;  
De la ignorancia y el karma, viene la consciencia; de la consciencia vienen  
nombre y forma;  
De nombre y forma, vienen las seis facultades sensoriales;  
De estas seis, viene el contacto; esto ha declarado el Sabio.
110. Del contacto, vienen los sentimientos;  
De los sentimientos viene el ansia;  
Del ansia viene el aferramiento;  
Del aferramiento viene el devenir; y de este viene el nacer.
111. Una vez que se nace surgen una gran cantidad de sufrimientos,  
Tales como el dolor, la enfermedad, la vejez,  
El verse privado de lo que se desea, y el miedo a la muerte;

Pero si se acaba con el nacimiento, todos estos sufrimientos se acabarán.

112. Dentro del tesoro de las palabras del Buda  
No hay ninguno más precioso, ni más profundo que este.  
Aquellos que ven que los fenómenos surgen de forma dependiente, ven al  
Buda,  
El Supremo Conocedor de la Realidad.
113. La visión correcta, medios de vida correctos, y esfuerzo correcto;  
Atención mental y absorción meditativa, habla y acciones correctas,  
Pensamiento correcto, estas son las Ocho Ramas de la senda de la mente;  
Necesitas meditar en ellas para poder lograr la paz del Nirvana.
114. Este renacimiento es sufrimiento; el deseo es  
Quien lo origina todo.  
Haz que el deseo cese y la libertad será tuya;  
Para conseguir esto practica el Noble Sendero Óctuple.
115. Tú que ves estas Cuatro Nobles Verdades,  
tienes que esforzarte con tesón practicando constantemente.  
Incluso los hombres mundanos,  
que han sido afortunados en su renacimiento,
116. han cruzado este río de los estados de aflicción gracias al conocimiento.  
Incluso aquellos que han realizado la verdad, no han caído de los cielos, ni han  
surgido  
Como las cosechas de grano de las profundidades de la tierra,  
Sino que fueron hombres ordinarios que estuvieron dominados por las  
emociones aflictivas.
117. ¡Oh, Intrépido! ¿Qué necesidad hay de decirte más?  
Este es el consejo más importante:  
¡Doma tu mente! El Buda ha dicho:  
*“La mente es la raíz del Dharma”*
118. Incluso para un monje sería muy difícil el seguir perfectamente  
Todas estas instrucciones que yo te he dado,  
Practica con diligencia cada uno de los aspectos,  
Y haz que tu vida sea significativa.
119. Regocijándote de todas las buenas acciones hechas por los demás,  
Dedica todas tus buenas acciones de cuerpo, habla y mente,  
Para que todos puedan alcanzar la Budeidad,  
Y que por esa gran acumulación de virtud.
120. Puedas dominar perfectamente todos los yogas, en incontables nacimientos  
En los mundos de los dioses y humanos,  
Y que puedas guiar a numerosos seres  
Siguiendo la conducta del Sublime Chenrezig.
121. Y de esta forma, que puedas tomar numerosos renacimientos y disipar todos  
los males,

La vejez, el deseo, y el odio en un Campo Búdico perfecto.  
Que puedas tener una vida infinita como un Protector del Mundo,  
Como el Buda Amitabha, el Sublime Señor de la Luz Infinita.

122. Y que brotando de tu sabiduría, disciplina, y buenas acciones, pueda tu fama  
Y tus virtudes inmaculadas difundirse a través del reino de los dioses,  
Y en el cielo y la tierra, y que puedas firmemente censurar los descuidados  
caminos  
De los dioses y hombres cuyo único deleite y alegría son las chicas hermosas.

123. Y que una vez que hayas alcanzado el estado de un Poderoso Buda,  
Eliminando el miedo, y el nacimiento y muerte de una incontable cantidad de  
seres afligidos,  
Que pueda permanecer solo el nombre, y yendo más allá del mundo,  
Alcanza el nivel inmutable, que está libre del miedo, que conoce sin error.

***Aquí finaliza la “Carta a un Amigo”, escrita por el Sublime Maestro  
Nagarjuna para su amigo el rey Surabhibhadra. Fue traducido, corregido,  
y verificado por el erudito Abad indio Sarvajñanadeva, y por el revisor y  
traductor Kawa Peltsek.***

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.