[Thich Nhât Hanh, *Camino Viejo, Nubes Blancas – Historia de la Vida del Buddha, capítulo 22: Girando la Rueda del Dharma, párrafo 12*, Rider: Londres Sydney Auckland Johannesburg, 1991]

"Hermanos, hay cuatro verdades: la existencia del sufrimiento, la causa del sufrimiento, el cese del sufrimiento y el camino que conduce al cese del sufrimiento.
La primera es la existencia del sufrimiento. El nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte son sufrimiento. La tristeza, la ira, los celos, la preocupación, la ansiedad, el miedo y la desesperación son sufrimiento. La separación de los seres queridos es sufrimiento. La compañía de aquellos a quienes odias es sufrimiento. El deseo, el apego y el aferramiento a los cinco agregados son sufrimiento.
Hermanos, la segunda verdad es la causa del sufrimiento. Debido a la ignorancia, las personas no pueden ver la verdad sobre la vida y quedan atrapadas en las llamas del deseo, la ira, los celos, la aflicción, la preocupación, el miedo y la desesperación.
Hermanos, la tercera verdad es la cesación del sufrimiento. Comprender la verdad de la vida produce el cese de toda aflicción y pesar, y da origen a la paz y la alegría.
Hermanos, la cuarta verdad es el camino que conduce al cese del sufrimiento. El Noble Óctuple Sendero se nutre de vivir conscientemente. La atención plena conduce a la concentración y a la comprensión, lo cual os libera de todo dolor y pesar, y os conduce a la paz y la alegría".

****

[Atisha Dipamkara Srījñāna, *La Lámpara del Camino del Despertar*, versos 3-5, traducido por Patrick Dowd, 2021, Lotsawa House]

3
Aquellos que se esfuerzan por cualquier medio
Por obtener únicamente los placeres del samsara
Solo para sí mismos—
A tales personas se las llama individuos «menores».

4
Aquellos que dan la espalda a los placeres mundanos,
Y evitan cualquier acción dañina,
Esforzándose por la paz solo para sí mismos—
Se dice que tales individuos son «intermedios».

5
Aquellos que anhelan poner fin por completo
A todos los sufrimientos de los demás
A través de los sufrimientos de su propia experiencia—
Individuos como estos son supremos.

****

[*Lalitavistara Sutra*, 13:79, Traducción de Rigpa, Revisada y actualizada para Lotsawa House, 2025]

Esta existencia nuestra es tan efímera como las nubes de otoño.
Observar el nacimiento y la muerte de las cosas es como mirar los movimientos de una danza.
Una vida es como un destello de relámpago en el cielo,
Que pasa raudo, como un torrente montaña abajo por una pendiente abrupta.

****

[Shāntideva *El Camino del Bodhisattva: Una traducción del Bodhcharyavatara*
Shambala: Boston y Londres 2011, 2ª edición por el Grupo de traducción Padmakara]

1:8
Aquellos que deseen aplastar las muchas penas de la existencia,
Quienes deseen sofocar el dolor de los seres vivos,
Quienes deseen experimentar una miríada de alegrías
Nunca deben apartarse de la bodhichitta

1:11
Puesto que la sabiduría ilimitada del único guía de los seres
Examinó y percibió perfectamente su valor inestimable,
Aquellos que deseen abandonar este estado de vagabundeo
Deben aferrarse bien a esta preciosa bodhichitta.

1:18
Pues cuando, con intención irreversible,
La mente abraza la bodhichitta,
Dispuesta a liberar a las infinitas multitudes de seres,
En ese instante, desde ese momento en adelante,

1:19
Una corriente grandiosa e incesante,
Una fuerza de mérito redentor,
Incluso durante el sueño y la distracción,
Se eleva a la altura de la inmensidad del cielo.

1:36
¡Ante aquellos en quienes esta preciosa joya de la mente
Ha nacido, me inclino!
Me refugio en esas fuentes de felicidad
Que llevan a sus propios enemigos a la dicha perfecta.

****