

CATHERINE BARRY

108 perlas
de sabiduría del
DALÁI LAMA
para alcanzar la serenidad

*Recogidas y presentadas
por Catherine Barry*

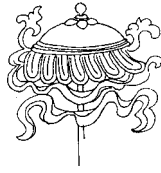


EDICIONES OBELISCO

Sakyamuni

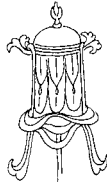
El Buda ejecutando el gesto en que toma la tierra como testimonio de su despertar.





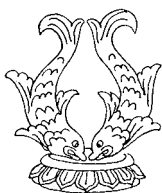
1

Cuando dudes de ti mismo, cuando no tengas confianza en tus posibilidades, piensa en el enorme potencial del ser humano, que es también el tuyo, y que sólo necesita que se crea en él. Entonces te sentirás feliz porque descubrirás ese tesoro que reside en tu interior: la alegría es un poder, cultivala.



2

Lo esencial para ser feliz es estar satisfecho con lo que eres y con lo que tienes en el momento presente. Esa tranquilidad interior cambiará tu punto de vista sobre las cosas y tu alma estará en paz.



3

Cuando una persona te hiera, no dudes en perdonarla. Porque si reflexionas sobre lo que ha causado su comportamiento, comprenderás el sufrimiento que soporta y no lo percibirás como una voluntad deliberada de hacerte daño o de perjudicarte. Perdonar es un trámite activo que se basa en la reflexión y no en el olvido. Perdonar es un acto responsable que se apoya en el conocimiento y la aceptación de las circunstancias reales en que nos encontramos.



4

Dar a los demás sin esperar nada a cambio y nunca de forma desconsiderada, para gustar a los demás o para que nos quieran, es lo que puede hacerte más feliz. La ética reposa en el deseo de ayudar a los demás. Lo único que puede unir a los seres sensibles es el Amor.

Tara

Tara es la suprema protectora que nos preserva
de todo mal.





5

Da gracias a tus enemigos, porque ellos son tus mejores maestros. Te enseñan a enfrentarte al sufrimiento y a desarrollar la paciencia, la tolerancia y la compasión, sin esperar nada a cambio.

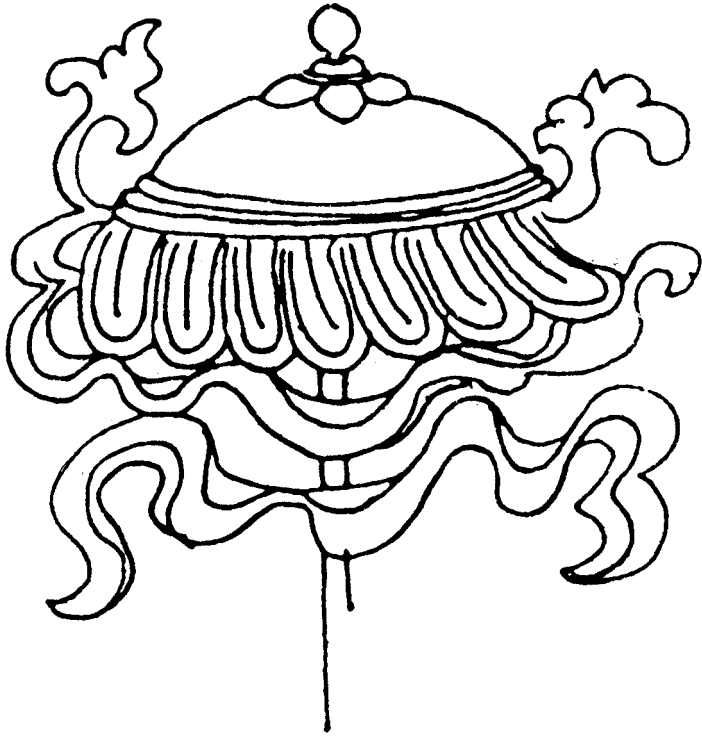


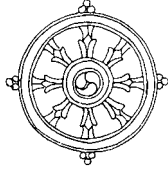
6

Los adornos más hermosos de tu persona son el amor y la compasión. Si reflexionas sobre las condiciones que te permiten sentirte feliz y llegar a un estado de bienestar, constatarás que éstas están íntimamente ligadas a las cualidades humanas que haces crecer en ti y a la forma en que funciona tu mente.

La sombrilla

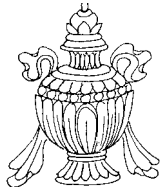
La sombrilla, que nos protege de los rayos del sol, evoca la capacidad de la sabiduría para protegernos de la infelicidad.





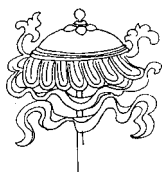
7

No puedes desarmarte exteriormente si no te has desarmado en tu interior. La violencia engendra violencia. Sólo la paz mental procura una existencia serena y libre de conflictos. La desmilitarización mundial es uno de mis mayores sueños. Solamente un sueño...



8

El sufrimiento mental y afectivo que sientes es una guía infalible que te indica si lo que estás viviendo es auténtico o falso. Comprender el sentido de lo que vivimos permite calmar y superar el sufrimiento que se padece, lo cual supone transformar la forma en que funciona tu mente.



9

Congratúlate por la felicidad ajena, porque cada ocasión será un momento de alegría para ti. Alégrate cuando te sientas feliz porque amar a los demás no se consigue si no te amas a ti mismo y te ayuda a desarrollar confianza y fe. La forma en que experimentes las circunstancias de tu existencia determina la forma, neutra, feliz o infeliz, en que sientes que estás viviendo.

