
BUDA GAUTAMA

Una selección de las mejores sugerencias, exhortaciones y consejos del Buda

... a los buscadores y buscadoras espirituales

¡Oh tú que has decidido buscar la Verdad! Comprende el sufrimiento de la existencia mundana, abandona sus causas de ignorancia y egoísmo, pon en práctica el camino del Amor y la compasión. Despierta del sufrimiento a la Gran Paz.

Por tus propios esfuerzos despierta, sé el testigo de tus pensamientos, obsérvate. Tú eres quien observa, no lo que observas.

Sé una lámpara para ti mismo. Sé tu propia confianza, como un refugio para ti mismo. Aférrate a la Verdad dentro de ti como la única Verdad. No busques refugio fuera de ti. Todas las cosas deben pasar. Esfuéstrate con diligencia. No te rindas.

Libera viejos conceptos y energías que te mantienen en patrones de auto-castigo. Libera viejas historias y crea desde un lugar de Amor y auto-validación. ¡Tú lo vales!

Por el bien de muchos, por la felicidad de muchos, por compasión hacia el mundo, no seas irreflexivo, sé siempre consciente, vigila tus pensamientos, ¡déjalos ir!

Aprende esto del mar: las olas salpican ruidosamente, pero las profundidades del océano están en calma. Si dejas que el agua turbia y agitada se calme, se aclarará. Si dejas que tu mente agitada e inquieta se calme, tu rumbo también se despejará.

¿Hasta qué punto has aprendido a dejar ir? No confíes en nada hasta que no quieras nada. Mira en tu interior, tú eres el Buda. Debes actuar tú mismo, porque los Budas sólo enseñan el camino.

Confía en la enseñanza, no en la persona. Confía en el significado, no en las palabras. Confía en el significado último, no en el provisional. Confía en tu mente sabia, no en tu mente ordinaria. Conoce bien lo que te retiene y lo que te hace avanzar.

Tú que estás en la Búsqueda, vacía la barca, reduce la carga, libérate de la codicia, el juicio y el odio, y siente la alegría del Camino. Como una madre ama a su hijo, considera a cada Ser como tu propio hijo amado.

Ten cuidado con la ira del cuerpo. Domina tu cuerpo. Deja que sirva a la Verdad. Cuidado con la ira de la lengua. Domina tus palabras. Que sirvan a la Verdad. Cuidado con la ira de la mente. Domina tus pensamientos. Que sirvan a la Verdad.

Deja ir la ira. Suelta el orgullo. Aferrarse al rencor es como agarrar un carbón encendido con la intención de lanzárselo a otro; tú eres el que se quema.

Para enderezar lo torcido, primero debes hacer algo más difícil: enderezarte a ti mismo. Tú eres tu único maestro. ¿Quién más podría ser? Sométete y descubre a tu maestro.

Cuando pasas de centrarte puramente en competir a hacerlo en contribuir, la vida se convierte en una celebración. Nunca trates de derrotar a la gente, sólo de ganar sus corazones. Vence al iracundo con el Amor; vence al malvado con el Bien; vence al avaricioso con la Generosidad; vence al mentiroso con la Verdad.

En nuestras interacciones con los demás, la gentileza, la amabilidad y el respeto son la fuente de la armonía. Vive cada acto en plena armonía, como si fuera el último.

No hables con dureza a nadie. Hablar con ira es doloroso: golpe por golpe te tocará.

No aprendas a reaccionar. Aprende a responder. No dañes a otros seres. No son más que tus hermanos y hermanas.

Trata la vida con igualdad. Completa la vida con Amor. Cuando cuidas de ti mismo, cuidas de los demás. Cuando cuidas de los demás, cuidas de ti mismo.

Observa la vida en busca de causas y consecuencias. Explora la vida en busca de sabiduría. Descubre por ti mismo lo que es Verdad, lo que es Real. Descubre que hay cosas virtuosas y cosas no virtuosas. Una vez que lo hayas descubierto por ti mismo, abandona lo dañino y abraza lo sano.

Vive y siente la Búsqueda. Deléitate en la meditación y la soledad. La paz viene de dentro; no intentes buscarla fuera.

Desarrolla la virtud del equilibrio. Siempre recibirás elogios y reproches, pero que ninguno afecte al equilibrio de la mente: a esto le sigue la calma, la ausencia de orgullo. Felicidad o tristeza, te ocurra lo que te ocurra, camina intacto, sin ataduras.

Que tu dieta sea escasa, tus deseos moderados, tus necesidades pocas. Entonces, viviendo modestamente, sin deseos que te distraigan, encontrarás la satisfacción. Los que actúan con pocos deseos están tranquilos, sin preocupaciones ni temores.

Di la verdad, no te enfades y da cuando te lo pidan o lo necesites. Por estas tres condiciones se va a la presencia de los dioses.

El momento adecuado para mostrar tu buen carácter es cuando te molesta alguien más débil que tú. Si no eres molestado, como un gong roto no vibra, entonces has alcanzado el Nirvana. La irritabilidad ya no existe para ti.

Hay dos obstáculos para la iluminación: 1. 1. Creer que sabes. 2. 2. Pensar que no sabes.

Antes de la iluminación, corta leña, lleva agua. Después de la iluminación, cortar leña, acarrear agua. Antes de verlo, e incluso cuando lo ves por primera vez, es lo más grande; después, es normal.

Nuestro peor enemigo no puede dañarnos tanto como nuestros propios pensamientos imprudentes. Nadie puede ayudarnos tanto como nuestros propios pensamientos compasivos.

No confíes únicamente en la lógica o la especulación. No juzgues ni te dejes engañar por las apariencias. Incluso la pérdida y la traición pueden hacernos despertar.

Tu enemigo puede ser tu mejor maestro. Sólo tienes motivos para la gratitud y la alegría.

Tus acciones diarias son tus únicas y verdaderas pertenencias. Vive en la alegría y el Amor incluso entre los que odian; vive en la alegría y la paz incluso entre los atribulados. Comparte las penas de los demás, pero no lo hagas con tristeza.

Cuando un malhechor, viéndote practicar el bien, viene y te insulta maliciosamente, debes soportarlo con paciencia y no enfadarte con él, porque tal persona se insulta a sí misma al intentar insultarte.

Los engaños, los errores y las mentiras son como barcos enormes y vistosos, cuyas vigas están podridas y podridas, y quienes se embarcan en ellos están destinados a naufragar.

El necio cree que ha ganado una batalla cuando intimida con palabras duras, pero saber ser tolerante es lo único que le hace a uno victorioso.

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

La serenidad llega cuando cambias las expectativas por la aceptación. No hay esclavitud para quien no tiene gustos ni aversiones. El miedo y el dolor surgen de las expectativas, pero quien está libre de ellas no tiene dolor y ciertamente no tiene miedo.

Si determinas tu rumbo con virulencia o rapidez, pierdes el camino del Dharma. Considera en silencio lo que está bien y lo que está mal. Recibe todas las opiniones por igual, sin prisas, sabiamente; observa el Dharma.

Cuando alguien que actúa honestamente es advertido de sus errores, reflexionará y mejorará su comportamiento. Cuando a alguien irreflexivo e imprudente se le señala su mala conducta, no sólo ignorará el consejo sino que repetirá el mismo error.

Quien nunca piensa en nada como "mío" no siente la falta de nada: nunca le preocupa la sensación de pérdida.

Si destruimos algo a nuestro alrededor, nos destruimos a nosotros mismos. Si engañamos a otro, nos engañamos a nosotros mismos.

Creas aquello contra lo que te defiendes. Todo lo que nace debe morir. Consigue tu liberación con diligencia. Llena tu mente de compasión.

Para dejar de sufrir, abandona la codicia. La codicia es una fuente de sufrimiento. Si una serpiente vive en tu habitación y deseas tener un sueño tranquilo, primero debes ahuyentarla. Trabaja duro para liberarte del dolor.

Hay que esforzarse por comprender lo que subyace al sufrimiento y la enfermedad y aspirar a la salud y el bienestar mientras se avanza por el Gran Camino.

No interrogues al silencio porque el silencio es mudo; no esperes nada de los dioses, ni intentes sobornarlos con regalos, porque es en nosotros mismos donde debemos buscar la liberación.

Os predico la Verdad, oh monjes, para la liberación y no para permanecer inactivos.

Mirad a la Verdad y me veréis. Si no veis a Dios en la próxima persona que conozcáis, no busquéis más.

Debéis respetaros unos a otros y absteneros de reñir; no debéis, como el agua y el aceite, repeleros unos a otros, sino, como la leche y el agua, mezclarlos.

Hay amistades para los que viven en sociedad; pero de ella también viene el dolor; observando los males que resultan de tal amistad, que uno camina solo como un rinoceronte.

¿Cómo puede una mente perturbada comprender la Vía? En esta condición temporal no puede adquirir el conocimiento de la Vía. Pero si tienes una mente tranquila, que ya no busca considerar lo que está bien y lo que está mal, una mente más allá de todo juicio, entonces observas y comprendes. Sabes que tu cuerpo es un frasco frágil, así que decides hacer de tu mente un castillo fuerte. En cada prueba que la vida te presenta, dejas que el entendimiento luche por ti, dejas que defienda lo que ya has ganado.

En lugar de seguir buscando la Verdad, simplemente suelta tus puntos de vista. Haz de ti mismo una luz. Sigue el camino de la virtud. Sigue el camino con alegría a través de este mundo y más allá.

El Camino no está en el cielo. El Camino está en el corazón. Observa cómo amas. Si sabes algo útil y verdadero, encuentra el momento adecuado para decirlo.

No desprecies la acumulación de bondad, diciendo: "Esto se convertirá en nada" Por la caída gradual de las gotas de lluvia, un cántaro se llena.

Quien sabe que la vida fluye, no siente desgaste, no necesita ser arreglado ni reparado.

Sigue, pues, a los resplandecientes, a los sabios, a los despiertos, a los amorosos, porque ellos saben trabajar a contracorriente y tolerar.

La buena voluntad hacia todos los seres es la verdadera religión; atesorad en vuestros corazones una ilimitada buena voluntad hacia todo lo que vive.

No viváis en el pasado, no soñéis con el futuro, concentrad vuestra mente en el momento presente. Sólo hay un momento en el que es esencial despertar. Ese momento es AHORA.

El buscador es lo que se busca. Todas las personas son Budas. No hay nada que deba lograrse. Simplemente abre los ojos.