



Mar de Lotos
Templo Zen



Mar de Lotos Templo Zen

Tradición Zen Latinoamericana
Orden Independiente

Postales de Sabiduría Budista

Año Budista 2,557
México, 2013



Postales de Sabiduría Budista

Entre 2012 y 2013 publicamos en la red social Facebook más de 450 aforismos, reflexiones, dichos, cuentos y frases extraídas de la Literatura Budista más encumbrada de todos los tiempos, particularmente de los Discursos del Buda, conocidos como Suttras, comentarios de Maestros posteriores llamados, Sastras y muchas fuentes que a la fecha se conservan en idiomas extranjeros. Con un enfoque preponderantemente Zen, hemos incluido algunas participaciones de otras tradiciones y de artistas contemporáneos que nos parecieron apropiadas por ser Dharma, esto es: Enseñanza Budista.

Este proyecto ha tenido la misión de poner al alcance de nuestros lectores directamente la sabiduría que el Budismo ofrece sin interpretaciones y sin pretender alterarla para nuestros fines. Buscando que así como la recibimos pase a más y más Latinoamericanos.

Ahora les ofrecemos esta compilación de 366 Postales, con el texto puro y su cita correspondiente, para que tengan una fuente de referencia directa y al alcance de su mano usando los nuevos medios electrónicos.

Los invito a leerlas, reflexionarlas, acompañarse de ellas y hacerlas parte de su inspiración en la búsqueda de la Paz Mental y la Felicidad para ustedes y todos los demás.

En el Dharma,
Guía Zen Bópchi Eduardo López
Mar de Lotos, Templo Zen.

Año Budista 2,557



“De la avidez surge el sufrimiento; de la avidez surge el miedo. Para aquel que está libre de avidez ni hay dolor ni mucho menos miedo.”

Buddha — Dhammapada

“Un solo día en que se vea la Perfecta Paz, vale más que cien años de vida en la ignorancia.”

Buddha — Dhammapada

“- Maestro, si tengo algo en la mente ¿qué debo hacer?-. - ¡Arrójalo por completo! -. - Pero, si lo que tengo es nada ¿cómo puedo arrojarlo?-. - Entonces, ¡Realízalo por completo!-.”

Maestro Ch'an Chao-chou

“Si quieres evitar dar vueltas en círculos, nada se compara a buscar la Budeidad. Si quieres buscar la Budeidad, el Buddha es la Mente. ¿La Mente necesita buscarse lejos? No está separada del cuerpo.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“El Zen es ordinario, pero sin tensiones. Si tienes frío te abrigas, si tienes hambre comes. Eso es todo. Si lo piensas lo pierdes.”

Maestro Ch'an Yuansou

“De hecho, yo desaparezco diariamente. Mañana verás a un hombre que se parece a este, pero que no es el que viste hoy.”

Maestro Zen Senzaki

“Merecer la vida es erguirse vertical, más allá del mal, de las caídas. Es igual que darle a la verdad y a nuestra propia libertad, la bienvenida.”

Poetisa Argentina Eladía Blázquez

“Cuando el maestro señala la luna, el necio mira el dedo.”

Dicho Zen



“Te dicen descuidado porque están acostumbrados a los jardines, no a la selva.”

Poeta Mexicano Jaime Sabines

“Codicia, Ira e Ignorancia, conducen al Sufrimiento. Moralidad, Meditación y Sabiduría nos liberan del Sufrimiento.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“La mente es sólo una facultad u órgano similar al ojo o al oído. Puede ser controlada y desarrollada como las otras facultades...”

Ven. Maestro Theravada Walpola Rahula Thera

“El hombre contempla la flor. La flor sonrío.”

Koan Zen

“No te pregunto nada del pasado, ¿Qué me dices del futuro?... ¡Cada día es un buen día!”

Maestro Zen Yunmén (Ummón)

“Censúrate a ti mismo, nunca a los demás. No discutas lo que es correcto o lo que está equivocado.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Espero que siempre mantengas la mente "no se", obtengas la Iluminación y salves a todos los seres del sufrimiento”

Ven. Maestro Son Seung Sahn Sunim

“Si hubiese una persona que fuese un vegetariano muy estricto pero que al mismo tiempo fuese egoísta, deshonesto y mezquino y otra persona que no fuese vegetariana pero fuese considerado con los otros, honesto, generoso



y amable, ¿cuál de los dos sería mejor Budista? La respuesta no es la dieta, es el cultivo de la mente.”

Ven. Maestro Theravada Bhikkhu Shravasti Dhammika

“La Mente es en sí misma como un espejo, Tu Propia Naturaleza es como la brillantez del espejo. Si tu propia Naturaleza se apacigua, repentinamente puedes despertar y así regresar a tu Mente Original.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“Son sólo tus propios problemas personales los que te preocupan. Es sólo tu propia felicidad individual lo que te ilusiona. De niño nunca quería perder, pero ahora, con más de ochenta años, ya no me importa.”

Maestro Zen Sawaki

“Como el loto que surge del fango, así florece la mente liberada del sufrimiento.”

Buddha — Udana Sutta

“El amor y la compasión no son lujos, son necesidades. Sin ellas la humanidad no puede sobrevivir.”

Ven. Maestro XIV Dalai Lama tradición Geluk-Pa, Tíbet, Tenzin Gyatso

“Mejor que mil discursos de elaboradas palabras sin significado concreto, es una frase sensata que al escucharla uno se calma.”

Buddha — Dhammapada

“Desechar las cosas y adherirse al vacío son el mismo mal. Es como echarse al fuego para evitar morir ahogado.”

Maestro Zen Yoká

“El Budismo no es pesimista ni optimista, es realista. No te arrulla falsamente haciéndote andar por las nubes, ni te amedrenta con pecados y



horrores imaginarios. Te dice qué eres y cómo es el mundo en que vivimos, para luego indicarte la senda de la libertad, la paz, la quietud y la felicidad.”
Ven. Maestro Theravada Walpola Rahula Thera

“Si tratas de obtener dulce néctar de un pérsimo ácido, no lo conseguirás. Sólo podrás saborearlo si esperas a que madure y la acidez se transforme en azúcar, pues no hay dulzor aparte de la acidez. Del mismo modo sucede con el Dharma del Buda que lo abarca infinitamente todo.”
Maestro Zen Sawaki

“Sentado en quietud, no haciendo nada, llega la primavera y la hierba crece por sí misma.”
Dicho Zen

“Incluso el que alguien vierta un cubo de brea sobre tu cabeza podría serte útil, siempre que lo observes desde una perspectiva completamente diferente de la habitual.”
Maestro Zen Sawaki

“La atención lleva a la felicidad; la inatención lleva al sufrimiento. El atento no muere; el inatento es como si ya hubiera muerto”
Buddha — Dhammapada

“Tu vida puede acabarse ahora. La presencia de la muerte está aquí. No hay lugar para detenerse en el camino. ¿Traes provisiones?”
Buddha — Dhammapada

“Las cosas pequeñas hechas con amor, traen felicidad y paz. La falta de amor es la mayor pobreza.”
Santa Católica Madre Teresa de Calcuta



“Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y atento, uno elimina el apego a los sentidos y realmente se libera del sufrimiento.”

Buddha — Metta Sutta

“Como un elefante en el campo de batalla soporta las flechas que recibe, así uno debe soportar las abusivas palabras que le dirijan.”

Buddha — Dhammapada

“Tener una vida como ésta, en la que en ningún momento puedo ocultarme entre bastidores, es para mí una auténtica fortuna.”

Maestro Zen Sawaki

“¡Habitando la corrupción, cultivémosla como tierra!... ¡Disuelvo mi corrupción, libero mis ataduras!”

Fragmento del Avalokiteshvaraya Dharani

“Todo lo que tenga por naturaleza el surgimiento tiene por naturaleza la cesación.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“Se precipitan, no encuentran la verdad; se fabrican nuevos y nuevos lazos, y como las mariposas nocturnas caen en la lámpara, así algunos se entregan a lo que oyen, a lo que ven.”

Buddha — Udana Sutta

“Por cruel que la vida pueda ser conmigo, los golpes del destino no hacen sino ayudarme en el camino hacia la liberación. “

Maestro Zen Sawaki

“Mejor que cien años del que vive inatento, es un solo día en el que se vive atentamente.”

Buddha — Dhammapada



“Bien alertas y atentos se mantienen los discípulos del Buda, y tanto de día como de noche se deleitan en la meditación.”

Buddha — Dhammapada

“La cerilla de la sabiduría alumbrá en todas direcciones: ¡olvída todo lo demás, abandónalo todo!”

Maestro Zen Sawaki

“La Verdad esencial está más allá de las palabras. Quién ve su propia naturaleza es un Buda.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“¡Pueda ser yo alivio, como lluvia de alimento y bebida, que calme la sed y hambre del afligido en las eras de la hambruna!”

Ven. Patriarca Santideva — Bodhicaryavatara

“La iluminación no es algo que consigues, es la ausencia de algo. Zen es practicar una vida natural y sana.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“Aquel para el que no existe ni esto ni aquello, ni «yo» ni «mío», está alerta y liberado de las pasiones, a ése llamo yo un noble.”

Buddha — Dhammapada

“No hay otro modo de aprender a vivir cada momento, que no sea a través de la meditación.”

Ven. Maestra Theravada Ayya Khema

“Si uno se aprecia a sí mismo, deberá protegerse bien. El hombre sabio permanece atento.”

Buddha — Dhammapada



“Padeciendo calor o frío, en medio del bosque que otros temen; solo, desnudo y sin fuego, se mantiene el Sabio en su búsqueda.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“Si surge un pensamiento hay buen y mal karma, cielo e infierno. Si no hay pensamientos, no hay buen ni mal karma, ni cielo ni infierno.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“El engaño fundamental de la humanidad es suponer que YO estoy aquí y TU estás allí afuera.”

Maestro Zen Yasutani Harada Roshi

“Una vez que pierdes la forma humana, no podrás estar en otra nuevamente por diez mil eones de años. Por favor asegúrate de ser prudente con ello y aprovecha este tesoro.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“Observando la realidad tal como es, su mente liberada de ilusiones, sin temor ni puntos de vista erróneos, entonces alcanza la Paz.”

Buddha — Hiradya Prajnaparamita Sutra

“Si dices que el Buddha está fuera de la Mente y que hay un Dharma fuera de su esencia y quieres buscar el Camino de la Iluminación mientras sigues con esas ideas, aunque cultives todas las prácticas austeras... esto será como si quisieras poner arena al vapor para obtener arroz cocido; solamente aumentarás tu sufrimiento.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“El infinito está en lo finito de cada instante.”

Dicho Zen



“No actúa, y así no deja nada por hacer. Si uno entiende esto todas las cosas del Mundo florecen naturalmente.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tse

“Mejor que cien años de una vida inmoral y descontrolada, es un solo día de práctica virtuosa y meditativa.”

Buddha — Dhammapada

“Todos queremos un maestro... Pero nadie quiere ser estudiante...”

Maestro Dharma Shinzan Muhan Palma

“Desgaja una rama de cerezo y no encontrarás flores, pero la suave brisa de primavera hará que broten innumerables capullos.”

Maestro Zen Ikkyu Sojun

“Al caminar, simplemente camina. Al sentarte, simplemente siéntate. Sobre todo, no te tambalees.”

Maestro Ch'an Yunmén (Ummón)

“Por uno mismo es hecho el mal; en uno mismo nace y uno mismo lo causa. El mal muele al necio como el diamante muele la dura gema.”

Buddha — Dhammapada

“No te pierdas en la dispersión y en el ambiente que te rodea. Aprende a practicar la respiración para recuperar la compostura del cuerpo y la mente, para practicar la atención, y para desarrollar la concentración y la comprensión.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh



“Pensando en alcanzar o no alcanzar algo se crea un concepto, pensando en la nada se crea otro. Deja de hacer conceptos erróneamente y esa ansia se agotará sin dejar nada que andar buscando.”

Maestro Ch'an Huan Po

“En nuestro respirar respira el universo todo. A cada instante realizamos la gran obra ilimitada. Esta es la mente que desaparece la desdicha y engendra la absoluta felicidad.”

Maestro Zen Sawaki

“El adepto que se cree extraordinario, es de esos enfermos incurables cegados por la luz, obsesionados con la sabiduría.”

Maestro Ch'an Foyan

“Si uno recita las escrituras y negligente no las practica, es como el vaquero contando las vacas de otros. No obtiene los frutos.”

Buddha — Dhammapada

“Las flores en primavera, la luna en otoño, la brisa en verano, la nieve en invierno. Libera a tu mente de todo pensamiento vano. Cada estación será para ti un encanto.”

Maestro Ch'an Mumon

“Confundidos, deseando encontrar la Enseñanza, la buscan en los sabios remotos; deseando buscar la Budeidad, no observan su propia mente.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“¿Qué sientes cuando ves el rostro enfadado de tu adversario? ¿Qué sientes cuando oyes cómo te insultan? ¿Eres capaz de transformar el veneno en medicina y sacar fuerzas de ello? “

Maestro Zen Sawaki



“El sabio vagabundea sin conocer, mira sin ver, alcanza sin actuar.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tse

“Como la tierra sirve generosamente a los innumerables seres, ¡pueda serles útil hasta que se liberen de todo el sufrimiento!”

Ven. Patriarca Santideva — Bodhicaryavatara

“Así son las cosas, Ananda: Cuando se es joven se está sujeto a envejecer; cuando sano a enfermar; cuando vivo a morir. La piel se arruga, la espalda se encorva, Se deterioran los sentidos y las facultades. Aunque se vivan cien años, se muere al final.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“El que ha cortado todas las ataduras y no tiembla, el que ha ido más allá de toda atadura y es libre, a ése llamo yo noble.”

Buddha — Dhammapada

“Tras veinte años el alumno se despidió, el maestro le dijo -¡Trata de ser feliz!-. -¡Gracias por su buen deseo!-. -Ningún buen deseo ¡es una orden!-.”

Cuento Zen

“Si podemos sonreír en nuestra vida cotidiana, si podemos sentirnos alegres y en paz, nos beneficiaremos y también a los demás.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Hay quienes pretenden corregir el mal y procurar el bien. Pero eso no es más que una pasión pasajera. Ganar o perder es el desconocimiento que conduce a creer en la personalidad y en el "Yo" fijo.”

Maestro Zen Ikkyu Sojun

“Conseguirás poner fin a las quimeras cuando te olvides de ti mismo.”

Maestro Zen Sawaki



“Si uno se esfuerza por abrazar el Óctuple Sendero por medio de mucho estudio, termina por no entenderse. Si uno lo observa con simplicidad sincera, grande es verdaderamente este Camino.”

Buddha — Mathanga Gobharana Sastra

“Si permaneces en completa calma y no te permites salir del silencio interno, si reposas tranquilamente en ti mismo, dejarás expuesta la Mente Única de prístina pureza, que siempre estuvo ahí.”

Maestro Ch'an Huan Po

“Atención es meditación, es concentración, es unificación, es no yo ni tú, es no nacimiento y no muerte, es no sufrir”

Ven. Maestro Son Samu Sunim

“Vivimos felices sin ansia entre aquellos que ansían. Entre aquellos que ansían, vivamos sin ansiar.”

Buddha — Dhammapada

“Mejor es conquistarse a uno mismo que conquistar a los demás.”

Buddha — Dhammapada

“Vuélvete y busca en tu propia visión, vuélvete y piensa en la mente que piensa. ¿Quién es?”

Maestro Ch'an Wu-men

“Adherirse a lo que cambia, degenera y muere, deseando que no cambie, degenera o muera... ¡Esa es la enfermedad del Sufrimiento!”

Buddha — Majjhima Nikaya

“Los que riegan, canalizan el agua; los arqueros enderezan la flecha; los carpinteros tallan la madera; los sabios se disciplinan.”

Buddha — Dhammapada



“La práctica consiste en no dejarse atrapar en lo particular y verlo, en cambio, como lo que es: una parte del todo.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“Es bueno controlar la mente: difícil de dominar, voluble y tendente a ir donde le place. Una mente controlada lleva a la felicidad.”

Buddha — Dhammapada

“Un instante es la eternidad; la eternidad es el ahora. Cuando ves a través de este instante, ves a través del que ve.”

Maestro Ch'an Wu-men

“¡Que aquellos que me calumnian, me dañan y ridiculizan, alcancen aún así el Despertar!”

Ven. Patriarca Santideva — Bodhicaryavatara

“Sonríe, respira y ve despacio.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“El sabio se queda inmóvil y lo alcanza el mundo.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tse

“No hay nada aquí: sólo unos días que se prestan a pasar, sólo una tarde en que se puede respirar un diminuto instante inmenso en el vivir. Después mirar la realidad Y nada más, y nada más...”

Cantor Cubano Silvio Rodríguez

“¿Cómo era tu rostro antes del nacimiento de tus padres?”

Koan Zen



“No te apegues, en este mundo efímero todo es cómo: Un lucero al amanecer, una burbuja en un arroyo, un relámpago en una nube, una llama vacilante, una sombra, un sueño.”

Buddha — Vajracchedika Prajnaparamita Sutra

“Esta mente vagaba donde le placía, dónde se le antojaba. Hoy, con sabiduría, yo la controlaré como el conductor al elefante.”

Buddha — Dhammapada

“La Monja Eshún se paró en medio del salón y dijo: ¡Si en verdad me amas tanto, ven y abrázame, seamos expulsados del monasterio esta noche nevada! - ninguno de los monjes, entre ellos su enamorado secreto, se atrevió a moverse.”

Maestra Zen Monja Eshún

“Si no puedes encontrar la verdad en el lugar que te encuentras, ¿dónde más esperas hallarla?”

Ven. Maestro Zen Dogen

“Algunas cosas, aunque verdaderas, se consideraron equivocadas por generaciones. Puesto que el valor de la honradez se puede reconocer después de siglos, no hay por qué ansiar ser apreciado inmediatamente.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“- Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó -. El odio de aquellos que almacenan tales pensamientos jamás se extingue.”

Buddha — Dhammapada

“El único Zen que encuentras en las cumbres de las montañas es el que llevaste hasta ellas”

Robert. M. Pirsing



“Esta misma tierra es el país del loto de la pureza y este mismo cuerpo, bello o desfavorecido, es el cuerpo de Buddha.”

Dicho Zen

“Como el pequeño arroyo que labra su camino a través de las grietas cubiertas de musgo yo, también, en silencio me vuelvo claro y transparente.”

Maestro Zen Ryokan

“Vive con causa y deja los resultados a la gran ley del universo. Pasa cada día en apacible contemplación.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Si te quieres no te encadenes a lo malo; difícil es que el que obra mal consiga ser feliz.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“No te aferres. Nada es para siempre, excepto tierra y cielo. Esto se escabulle y todo tu dinero no comprará un minuto más. Polvo en el viento, todo lo que somos es polvo en el viento.”

Grupo de Rock Kansas Kerry Livgren

“No evites el contacto con el sufrimiento ni cierres tus ojos ante el sufrimiento.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Como un sueño, un espejismo, una flor de vacuidad, así es nuestra vida. ¿Por qué sufrimos intentando atrapar esta ilusión?”

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chih Seng-ts'an — Shin Jin Mei 44

“De qué árbol florido, no lo sé, pero ¡ah!, ¡qué fragancia!”

Maestro Zen Basho



“Todos están en la búsqueda ansiosa de algo, pero el sabio despierta y escoge la razón en vez de la costumbre.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Para entender no te aferres a los nombres y las formas, eso es en sí Meditación; lo que surja en tu mente tómalo, conténlo, luego fíjalo y destrúyelo. Esa es la Gran Libertad que comandan los Reyes del Dharma”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“Hay quién practica con ahínco cuando tiene problemas buscando una salvación. Un practicante maduro practica con la misma intensidad haya crisis en su vida o no.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“Usted es el milagro y todo lo que toca puede convertirlo en milagro.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Con esfuerzo, diligencia, disciplina y autocontrol, el hombre sabio haga de sí mismo una isla que ninguna inundación pueda anegar. “

Buddha — Dhammapada

“- Maestro, juguemos dichos.- - Sí Emperador, comience usted.- - Veamos, ¡Es usted un viejo burro!- - Usted es un Buda.- - ¡Burro sucio!- - ¡Buda!- - Momento, ¿Por qué si le digo burro me dice Buda?- - Los burros ven burros y los Budas ven Budas.-”

Cuento Zen

“Deja de correr; mira, ahí no falta nada.”

Maestro Ch'an Lin Chi Yi-Sen (Rinzái)



“Como una sólida roca no se mueve con el viento, así el sabio permanece imperturbado ante la calumnia y el halago.”

Buddha — Dhammapada

“¿Qué tipo de enseñanza podemos expresar? -Cuando yo hablo, tú no puedes escuchar- ¿La escucha usted?- Cuando no hablo, la escucho.”

Maestro Zen Tozan

“Como ahora no hay maestros ni alumnos, el alumno preguntó a la pared: ¿qué es la sabiduría? Y la pared se hizo transparente.”

Poeta Mexicano Jaime Sabines

“Envejecer, enfermar, morir, cambiar y las consecuencias de lo que haces es tu naturaleza; aprovecha juventud, salud, vida, compañía y las consecuencias de tus actos en el cultivo de la Felicidad.”

Buddha — Anguttara Nikaya

“La salud es la más alta posesión. El contento el mayor tesoro. Un amigo confiable el mejor pariente. Nibbana la más alta bendición.”

Buddha — Dhammapada

“Silencia los pensamientos. Es bueno hacerlo en medio del tumulto.”

Maestro Ch'an Yuanwu

“Nunca dudes de ti; Hasta la más pequeña luz vence a las tinieblas...”

Dicho Zen

“Conociendo lo equivocado como equivocado y lo acertado como acertado: adoptando la visión correcta, se alcanza la felicidad”

Buddha — Dhammapada



“El verdadero amor se compone de entendimiento.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“No te vuelvas esclavo de las ideas de los demás ni de las tuyas propias. Si lo haces así, alcanzarás espontáneamente la esencia de la mente que no mora en nada.”

Maestro Ch'an Yuansou

“Cuando un hombre común adquiere conocimiento se vuelve sabio; cuando un sabio obtiene comprensión se vuelve un hombre común.”

Dicho Zen

“En este mundo: el odio nunca ha eliminado al odio. Solamente el amor disuelve al odio. Esta es la ley, antigua e inextinguible.”

Buddha — Dhammapada

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.”

Dicho Zen

“El Maestro Hara Tanzan dijo: ¡Este Sake está muy bueno, los que no pueden beber no son hombres!- ¿Pretende decir que yo no soy hombre? - reclamó el Moralista - ¡No, no! ¡Usted es un Buda! -”

Maestro Zen Hara Tanzan

“Abandona el mal, cultiva el bien y purifica tu mente: tal es la enseñanza de los Budas.”

Buddha — Dhammapada

“En el Pico de los Buitres Shakyamuni Buddha levantó en silencio una flor, todos quedaron sorprendidos y callados, solamente Mahakashyapa se iluminó con una amplia sonrisa.”

Maestro Ch'an Wu-men — Mumonkan 6



“Preguntaron a la Monja Soma sobre su condición de mujer y monja, y ella respondió: ¡Qué es ser hombre o mujer? ¡Lo importante es que el pensamiento esté centrado, que se profundice en el conocimiento, que se penetre claro y recto en la doctrina, que se disipe la Ignorancia!”

Buddha — Samyutta Nikaya

“Permanezco tranquilo y vagabundeando, como un recién nacido antes de aprender a sonreír, solitario, sin hogar.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tze

“Entrego este cuerpo para que sirva al mundo, para que nutra al mundo, para que ayude a todos.”

Ven. Patriarca Santideva — Bodhicaryavatara

“Atento, Investigador, Enérgico, Alegre, Paciente, Concentrado y Ecuánime así se libera de sufrir: desapegándose, dejando de desear, detiene el deseo y no vuelve a desear.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“¿Cuál es el mayor secreto que rodea a la enseñanza budista? ¡El arte de convertirse en un loco feliz! Esto significa encontrar la liberación en ti mismo, en tu forma de ver las cosas. “

Maestro Zen Sawaki

“Un solo día de vida con un intenso esfuerzo, vale más que cien años de vida desganada e inactiva.”

Buddha — Dhammapada

“Ni siquiera una buena cosa es tan buena como nada.”

Dicho Zen



“Buscar la verdad por medio de la especulación es útil: proporciona material para predicar, pero a menos que medites constantemente, la luz de la verdad puede apagársete.”

Maestro Zen Gasan

“Cuándo me preguntan -¿Cómo me libero de sufrir?- les contesto la verdad:- ¡Dejas ahora mismo de hacerlo y te mantienes así cada siguiente segundo!-, muchos se dan la vuelta y se sienten estafados. Como niños, prefieren historias bonitas, cuentos y mentiras en lugar de sólo practicar.”

Maestro Ch'an Yangshan

“Toda virtud es el fruto de la autodisciplina. No cae sin más del cielo como la lluvia o la nieve.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Disfrutemos de la vida todos juntos.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Todos temen el castigo; todos aman la vida. Comparándose con los demás, uno no debe matar ni provocar la muerte.”

Buddha — Dhammapada

“Quién cultiva la reverencia habitual y el respeto a los mayores, cuatro bendiciones alcanzará: edad, belleza, bendición y fuerza.”

Buddha — Dhammapada

“Algunos se desilusionan cuando practican Zen; yo digo que de eso se trata: perder las ilusiones y liberarse”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck



“Si permaneces en silencio, como un inservible campana, alcanzarás el Nirvana; hallarás la paz.”

Buddha — Dhammapada

“Ignorando cuán cerca está, lo buscamos lejos.”

Maestro Zen Hakuin

“Los malos hábitos atrapan tus raíces y ramas. Mira más allá de ellos o inevitablemente te atascarás en el camino.”

Maestro Ch'an Yuansou

“No se regocija cuando las cosas llegan; no sufre cuando se van. Liberado del apego es el sabio.”

Buddha — Udana Sutta

“Lo verdaderamente sutil, es lo obvio.”

Dicho Zen

“Inhala experimentando el cuerpo en su totalidad, exhala experimentando el cuerpo en su totalidad.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“No has de hacer o poseer absolutamente nada para ser feliz. “

Maestro Zen Sawaki

“¡Alabo de corazón!: A los Venerables Maestros, generosos e incontables que cruzando tierra y mares, por siglos de práctica, nos heredaron el Dharma.”

Fragmento del Canto de Alabanza a las Tres Joyas



“Después de una gran sequía, la lluvia fresca llega. En una tierra distante, uno conoce a un viejo amigo.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“Cuando no hay lugar para la mente errónea, eso es Iluminación. Samsara y Nirvana siempre permanecen iguales.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“Hay vegetarianos que se cuidan mucho de no comer carne pero no se preocupan por ser egoístas, deshonestos, crueles o celosos. Cambian su dieta, lo que es fácil de hacer, mientras desatienden sus corazones, lo que es cosa difícil de lograr. Entonces, tanto si usted es vegetariano o no, recuerde que la purificación de la mente es la cosa más importante en el Budismo.”

Ven. Maestro Theravada Bhikkhu Shravasti Dhammika

“Con la práctica del Zen pasamos de una vida de drama, como de telenovela, a una sin drama. A muchos nos gusta ser el centro de este drama, por eso el Zen parece aburrido.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“Si permanecemos en uno de los dos extremos ¿cómo podremos comprender el otro?”

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chih Seng-ts'an — Shin Jin Mei 12

“Una persona puede parecer un tonto y no serlo. Tal vez solo esté guardando su sabiduría con esmero.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Aquel que medita constantemente y persevera, se libera de las ataduras y obtiene el supremo Nirvana.”

Buddha — Dhammapada



“La sabiduría es como una masa de fuego: no se puede entrar por ningún lado.”

Ven. Patriarca Zen Nagarjuna

“Un solo día de esfuerzo con firme resolución, vale más que cien años de vida perezosa e indolente.”

Buddha — Dhammapada

“Porque el agua es pura, cuando el pez nada goza la libertad del verdadero pez. Porque el cielo es vasto y transparente, cuando el ave vuela goza de la libertad del ave verdadera.”

Maestro Zen Dogen

“El regalo más valioso que podemos ofrecer a otros es nuestra presencia.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“-¿Qué hay que hacer para alcanzar el Despertar?- pregunta el discípulo.- Tres cosas - responde el maestro. -practicar, practicar y practicar-.”

Cuento Zen

“En el Zen se dice: 'Cada día es un buen día'. Ahora la pregunta es: ¿qué has de hacer para que cada día sea de verdad un buen día? ¿Qué has de poseer para poder disfrutar verdaderamente de todos y cada uno de los días? ¡Absolutamente nada! “

Maestro Zen Sawaki

“El Zen usa el silencio para llegar a la claridad sin palabras. Las Enseñanzas usan palabras para llegar al silencio.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“La pobreza es tu tesoro. No la cambies nunca por una vida fácil.”

Maestro Ch'an Zengetsu



“Queremos atrapar o rechazar, en verdad, ésta es la razón por la que no somos libres.”

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chieh Seng-ts'an — Shin Jin Mei 2

“Mientras nos creamos entes separados vamos a sufrir. Sentiremos la necesidad de defendernos y de encontrar en el mundo algo que nos haga felices.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“Dispersa, vagando sola, incorpórea, oculta en una cueva, es la mente. Aquellos que la someten se liberan del sufrimiento. “

Buddha — Dhammapada

“El sabio actúa por conocimiento, no por esperanza; Confía en el fruto, no en la flor; Acepta lo que tiene, rechaza las promesas.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tse

“Cuando hay ignorancia de cómo liberarse del sufrimiento esta mente es el infierno. Cuando no hay ignorancia esta mente es la tierra de los budas.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“La ganancia, la pérdida, lo justo, lo falso, se los ruego, abandónelos.”

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chieh Seng-ts'an — Shin Jin Mei 45

“Al entender las raíces de la ira en ti mismo y en el otro, tu mente disfrutará de verdadera paz, alegría y ligereza.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Esta mente voluble e inestable, tan difícil de gobernar, la endereza el sabio como el arquero la flecha.”

Buddha — Dhammapada



“Al irte a acostar, duermes como si se tratara de tu último sueño. Al despertarte, sal de la cama como si tirases un par de zapatos viejos.”

Maestro Zen Soyen Shaku

“Un hombre perseguido por fieras trepó a una mora que crecía en un precipicio, unos ratones comenzaron a roer el tronco y entonces descubrió un racimo de frutos... ¡Estaban tan dulces!”

Cuento Zen

“Debes buscar sin buscar.”

Maestro Ch'an Wu-men

“Si prescindes de todo lo que se refiere únicamente a ti personal e individualmente, siempre tendrás paz. Ya no te importarán tus pesares y tu felicidad no hará que te pases de la raya. Mantendrás la calma en cualquier situación. Tu ego no aparecerá ya en primer plano. Eso es la auténtica satisfacción.”

Maestro Zen Sawaki

“Alcanzar la luna saltando a su reflejo en el estanque o tratar de practicar Zen hablando de ello es ahogarse en las ilusiones.”

Maestro Zen Haukin

“Sufrir es optativo”

Ven. Maestro Son Samu Sunim

“Al realizar el verdadero Interser que somos todos: acaba la desolación; surge la certeza de la vida que seremos siempre”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh



“Fuera de nuestra mente no hay nada. Esta mente no está separada de lo demás. Una mente aquietada no encuentra nada que alcanzar.”

Maestro Ch'an Huan Po

“La práctica de la paz y la reconciliación es una de las más vitales y artísticas de las acciones humanas.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Un día solo es un día; La joya más grande es como el día más corto. Ese día nunca volverá; Cada segundo vale lo que una joya sin precio.”

Maestro Zen Takuan

“Agua demasiado pura no contiene peces.”

Maestro Ch'an Ts'ai Ken T'an

“Cada uno da lo que recibe y luego recibe lo que da, nada es más simple, no hay otra norma: nada se pierde, todo se transforma.”

Cantautor Uruguayo Jorge Drexler

“En la mente del principiante existen todas las posibilidades, en la mente del experto sólo algunas”

Maestro Zen Shunryu Suzuki

“A orillas del mar, la montaña azul no se mueve. Pero sobre las olas se escapa el espíritu del ave y sigue el curso del río.”

Maestro Zen Daishi

“Es maravilloso estar vivo y gozar de la tierra.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh



“La victoria engendra enemistad. Los vencidos viven infelices. Renuncia tanto a la victoria como a la derrota, pacífico vive feliz.”

Buddha — Dhammapada

“Si no es en este segundo ¿cuándo?, si no es aquí entonces ¿dónde?, si no eres tú ¿quién?... ¿respiras aun?”

Koan Zen

“Los maestros abren la puerta, pero eres tú quien debe atravesarla.”

Dicho Zen

“- Maestro ¿qué es la devoción a los padres?.- -¡Tu madre es una horrible Mujer!.- Contestó Chao-chou y se quedó mirándolo fijamente.”

Cuento Zen

“Mi religión es muy sencilla, mi religión es un buen corazón.”

Ven. Maestro XIV Dalai Lama tradición Geluk-Pa, Tibet Tenzin Gyatso

“La enseñanza verdadera puede ser expresada en menos que una palabra.”

Maestro Zen Daikoku

“La mente es muy difícil de percibir, extremadamente sutil, y vuela tras sus fantasías. Una mente controlada lleva a la felicidad.”

Buddha — Dhammapada

“Quienes aparecen ante mí como enemigos impiden que me distraiga. Quienes me atormentan como demonios evitan que me duerma en los laureles.”

Maestro Zen Sawaki



“La enseñanza es como una balsa. Una vez llegado a la otra orilla sólo un loco carga con ella.”

Buddha — Dhammapada

“Es necesario que no haya amor ni odio para que aparezca la comprensión, espontáneamente clara, como la luz del día en una caverna.”

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chih Seng-ts'an — Shin Jin Mei 2

“Depender trae sufrimiento, el poder da felicidad transitoria, sufrimos igual que otros sufren, liberarse es difícil.”

Buddha — Udana Sutta

“El desapego produce felicidad para el que está satisfecho, ha oído la doctrina y sabe ver. En este mundo producen felicidad la bondad del corazón, la moderación para con todos los seres, la ausencia de pasiones y la superación de los Deseos. Pero la destrucción del egoísmo es en verdad la felicidad suprema.”

Buddha — Udana Sutta

“Mejor que cien años de ritos de fuego y sacrificio, es un solo momento en que uno reverencia a un Iluminado.”

Buddha — Dhammapada

“Marchar es también el Zen. Sentarse es también el Zen.”

Maestro Zen Daishi

“Meditando con fervor se ve la naturaleza tal como es, desaparecen las dudas al revelarse que todo tiene una causa.”

Buddha — Udana Sutta

“El problema está en ver la realidad tal cual es.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh



“Cuando la mente deja de moverse, se entra en el Nirvana. Sin ignorancia ni aflicción se alcanza una mente vacía.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Aunque uno hable de fuego, no se quema la boca.”

Maestro Zen Yunmén (Ummón)

“Aquel que es bueno al disparar no da en el centro del blanco.”

Dicho Zen

“Un solo día en que se perciba la Sublime Verdad, vale más que cien años de confusión e ignorancia.”

Buddha — Dhammapada

“Aún estando solo en una habitación oscura, compórtate como si estuvieras delante de un noble huésped. Expresa tus sentimientos, pero no seas más expresivo que tu naturaleza verdadera.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Recibo y heredo a otros el resultado de las acciones de mi cuerpo, habla y mente. Nada evita la consecuencia de mis acciones.”

Buddha — Anguttara Nikaya

“El pasado no existe. El futuro no lo encuentro en ningún lugar. ¿Cómo puede cambiar de sitio el presente?”

Ven. Patriarca Zen Nagarjuna

“Como aconseja a los demás, así debe actuar. Bien controlado, puede guiar a otros. Verdaderamente es difícil controlarse a uno.”

Buddha — Dhammapada



“Hay quien va a los deseos como un niño que lame miel en el filo de una navaja, pretendiendo que el dulzor no se acabe pero que el filo no le corte la lengua...”

Buddha — Mathanga Gobharana Sastra

“Libera tu mente, que no esté demasiado tensa ni demasiado relajada. De ese modo economizarás gran cantidad de energía mental.”

Maestro Zen Dahui

“Meditando con fervor ve la naturaleza tal como es, se dispersan el apego y el deseo, terminando así el sufrimiento.”

Buddha — Udana Sutta

“Un antiguo maestro dijo: Quienes han alcanzado el Zen, se mantienen siempre libres, independientes y sin deseos.”

Maestro Ch'an Yuanwu

“En nuestra vida diaria se nos pone continuamente a prueba: nos preocupamos de esto y aquello o creemos estar en serios apuros. Pero en realidad nos preocupamos sólo de nuestro propio destino personal; cuando nos liberamos de esa idea, todos los problemas se disuelven.”

Maestro Zen Sawaki

“Para comprender la vida total y objetivamente, es preciso tener en cuenta los placeres de esta, sus dolores y pesares, así como la posibilidad de liberarse de ellos.”

Ven. Maestro Theravada Walpola Rahula Thera

“Mente libre, Universo Libre.”

Dicho Zen



“Esto sólo ya es práctica, rodeado de enemigos aguardando a verme flaquear: de esa manera, estaré tan concentrado desde la mañana hasta la noche que todo lo que haga se convertirá en práctica. “

Maestro Zen Sawaki

“Un amigo admirable para tener cerca es aquel que: da lo que es difícil de dar, hace lo que es difícil de hacer, aguanta lo que es difícil de aguantar.”

Buddha — Anguttara Nikaya

“No busques nada, suelta el ansia, deja que tu cuerpo cambie con las estaciones y estarás en el Camino.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Al que es meditativo, puro y tranquilo, que ha llevado a cabo su deber y está libre de corrupciones, a ése llamo yo noble. “

Buddha — Dhammapada

“La pregunta es cómo te comportas en la vida y la respuesta a esa pregunta ha de ser tu religión.”

Maestro Zen Sawaki

“Llegado el final del camino ¿qué nos queda? ¡Nada! Respirar, sonreír y ¡Seguir andando!”

Maestro Ch'an Wu-men

“Un practicante sincero saluda al mundo con una sonrisa.”

Dicho Zen

“Si un Practicante no depende de ningún concepto cuando practica la generosidad, la felicidad resultante de este acto virtuoso será tan inmensa como el espacio.”

Buddha — Vajracchedika Prajnaparamita Sutra



“Si meditamos, cualquier relación íntima, nos haga felices o no, es el espejo más nítido que podemos encontrar.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“La Mente es un océano sin playas ni riberas. No puede describirse certeramente con palabras. Las palabras, como lotos de atractivos colores, solamente curan lo superficial. La gran paz viene de la experiencia directa de la Mente.”

Maestro Ch'an Huan Po

“La misma vieja canción: Sólo una gota de agua en un mar sin fin. Todo lo que hacemos se derrumba aunque no queramos verlo. Polvo en el viento, todo lo que somos es polvo en el viento.”

Grupo de Rock Kansas Kerry Livgren

“Las brasas separadas pronto se enfrían.”

Dicho Zen

“Cuando hay un dialogo verdadero, ambos lados están dispuestos a cambiar.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“- Maestro escríbame una máxima de Suprema Paz y Sabiduría.- Ikkyu escribió: ¡Atención! - ¡Diga algo más!.- el Maestro puso: ¡Atención! ¡Atención! -Por favor aclárela más.- Añadió: ¡Atención! ¡Atención! ¡Atención! - ¿Pero que quiere decir con tanta "Atención"?- Preguntó ya exasperado.- Ikkyu respondió sonriente y con tono suave - ¡Atención quiere decir: Atención!.-”

Cuento Zen



“Ahora mismo la mente es Buddha; Ahora mismo Buddha es la mente. La Mente brillante conoce al Buddha; El Iluminado conoce La Mente. Aparte de la mente, no hay Buddha; Aparte de Buddha, no hay mente.”

Maestro Ch'an Foo

“Aprende los caminos para proteger mas que para destruir. Evita en lugar de contener, contén en lugar de dañar, daña en lugar de mutilar, mutila en lugar de matar... pues toda vida es preciosa y no puede ser reemplazada”

Código Shaolin

“Cargado de opiniones erradas, sin la correcta atención, no se libera del nacimiento, la vejez y la muerte, de los dolores, las lamentaciones, las enfermedades, las tribulaciones, las miserias. No se libera del dolor.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“- Me maltrató, me golpeó, me derrotó, me robó -. Quienes no albergan tales pensamientos se liberan del odio.”

Buddha — Dhammapada

“La causa del sufrimiento está en el sufrimiento mismo y no fuera de él, la causa de la destrucción del sufrimiento se halla también en el sufrimiento mismo y no en el exterior de él.”

Ven. Maestro Theravada Walpola Rahula Thera

“Monjes, cuando estén reunidos dos cosas les corresponden: Conversar de la Enseñanza o el Noble Silencio.”

Buddha — Udana Sutta

“La duda es uno de los impedimentos de la clara comprensión de la verdad y del progreso espiritual.”

Ven. Maestro Theravada Walpola Rahula Thera



“Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.”

Escritora Norteamericana Pearl S. Buck

“Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, avanza como un corcel veloz que adelanta al jamelgo decrépito.”

Buddha — Dhammapada

“Cuando se vive en la ignorancia se está en esta orilla. Cuando se está consciente se vive en la otra orilla. Cuando se está más allá de la ignorancia y el conocimiento no hay otra orilla.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Las personas lidian mucho con lo negativo, con lo que está mal. ¿Por qué no tratar y ver las cosas positivamente, para solamente tocarlas y hacerlas florecer? “

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“La gente no formada se regocija en lo novedoso y lo llamativo. La gente madura se regocija en lo cotidiano.”

Dicho Zen

“Mejor es recibir estos falsos rumores como un aviso del cielo. “¡Sawaki ha aceptado sobornos!”: si no pongo cuidado, podría sucederme. “¡Sawaki ha tenido relaciones con esta y esta otra muchacha!”: cuando oigo tal cosa, me doy cuenta de que verdaderamente eso sería posible. Si acojo esos rumores como un aviso, se convertirán para mí en una valiosa señal.”

Maestro Zen Sawaki

“Todos los hombres pueden recibir y practicar el Budismo. Si practicas la enseñanza sin dudas, seguro alcanzarás la iluminación.”

Ven. Maestro Zen Dogen



“Quienes "tienen" hijos sufren por los hijos. Los que "tienen" vacas sufren por las vacas. El sufrimiento viene por lo que se "tiene"... El que nada "tiene" no sufre por nada.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“El camino del Zen no es difícil; siempre que no haya 'quiero' o 'no quiero'.”

Maestro Ch'an Chao-chou

“Ananda preguntó: ¿Por qué se dice, Maestro, que el mundo está vacío? y el Buddha le contestó: Porque no hay en el mundo un yo ni nada que pertenezca a un yo, en ese sentido es que está vacío. No hay una esencia de yo en nada.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“Tenno, tras diez años de estudio, visitó al Maestro Nan-in. Al recibirlo preguntó: ¿De qué lado de tus sandalias dejaste la sombrilla?. Tenno no supo contestar. Estudió seis años más para obtener la perfecta atención.”

Cuento Zen

“En la tarde quieta las sombras de los árboles juegan a esconderse. En mi corazón juegan las penas, los sueños, los deseos.”

Poeta Mexicano Jaime Sabines

“«Tengo hijos y riqueza», así contabiliza el necio en su mente. Pero él mismo no se pertenece. ¡Cuánto menos los hijos y la riqueza!”

Buddha — Dhammapada

“No buscar nada ni esperar nada... Sin miedo del infierno ni deseo del paraíso, abarcar todo el cosmos.”

Maestro Zen Keizan



“Mejor que un año de ofrendas para obtener un mérito, es un solo momento en que uno atentamente agradece a un Iluminado.”

Buddha — Dhammapada

“Detener el pensamiento y olvidar los apegos es obtener la Verdad con la propia Mente. Se vuelve uno un Hombre Pausado del Camino, sin nada más que tenga que hacer, cuando tiene hambre come, cuando se fatiga duerme, anda a su gusto por arroyos y azules montañas. Sin considerar el paso del tiempo, la primavera viene como siempre y el pasto crece por sí mismo.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“Que nadie engañe ni desprecie a otro en ningún lugar; que nadie desee el sufrimiento de otros con provocación o enemistad.”

Buddha — Metta Sutta

“Contemplad este bello cuerpo, masa de dolores, montón de grumos, trastornado, en el que nada dura, nada persiste.”

Buddha — Dhammapada

“Ninguna palabra puede reemplazar a la práctica, sólo la práctica puede hacer a las palabras.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“¡Sea yo lámpara para el que necesite luz, lecho para el que necesite descansar, sirviente para el que necesite mi servicio!”

Ven. Patriarca Santideva — Bodhicaryavatara

“Crees que la vida es una lucha en la que hay que devorar o ser devorado. Pero cuando te des cuenta de que estás indisolublemente ligado a todas las cosas que hay a tu alrededor, entenderás también que incluso tus enemigos en la lucha por la supervivencia no hacen sino ayudarte a crecer y madurar.”

Maestro Zen Sawaki



“Un noble corazón jamás se fuerza a sí mismo. Sus palabras son como raras gemas, pocas veces son exhibidas y de un valor inestimable.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“El Cuervo, ¡creía que no me gustaba! ¡Y sin embargo esta mañana en la nieve!..”

Maestro Zen Basho

“Gradualmente, poco a poco, de uno a otro instante, el sabio elimina sus impurezas como un fundidor elimina la escoria de la plata.”

Buddha — Dhammapada

“Este camino ya nadie lo recorre salvo el crepúsculo.”

Maestro Zen Basho

“Cuando sienta la ira surgir no olvide volver a su respiración y seguirla. La otra persona verá que está practicando y puede que incluso le pida disculpas.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Mejor que mil meses de ofrendas y sacrificios, es un solo momento en que uno honra a un Iluminado.”

Buddha — Dhammapada

“Dijo la Monja Vajira: Porque existe un ser vivo, hay tensión, dolor, que llegan y se van; tensión, dolor, de querer ser, nacer, envejecer, morir. ¡Sólo eso cuando cese cesará!”

Buddha — Samyutta Nikaya

“Raro es nacer como ser humano. Difícil es la vida mortal. Extraño es escuchar la Enseñanza. Rara es la aparición de los Budas.”

Buddha — Dhammapada



“Si rodeado de gente hablo de la raíz del Zen, me dejan sólo, si digo insensateces, como niños, todos quieren oírlos.”

Maestro Ch'an Yangshan

“Los Seres Realizados del pasado solamente fue gente que entendió la Mente, los Santos y los Sabios del presente son gente que cultiva la Mente, los Estudiantes del futuro deberán realizar este principio.”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“Cuando presencias las buenas acciones de otro animate a seguir su ejemplo. Cuando escuches de la conducta errónea de otro, cuídate de no imitarlo.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Si quieres escalar una montaña, comienza en la cumbre.”

Dicho Zen

“Si alguien difunde falsos rumores sobre ti, te enfureces y quieres hacérselo pagar caro. Es normal, pero de este modo demuestras cuán inmaduro eres.”

Maestro Zen Sawaki

“Si pides a un Dios salud y te la da, está muy bien; si pides protección o riqueza y te los otorga, que bueno. El Budismo es para las otras veces.”

Ven. Maestro Son Samu Sunim

“La modestia es el cimiento de todas las virtudes. Deja que tus vecinos te descubran antes que darte a conocer tú.”

Maestro Ch'an Zengetsu



“Sosiega tus pensamientos ahí en las perturbaciones. Si lo consigues podrás ascender a lo más elevado y abismarte en lo más profundo.”

Maestro Ch'an Yuanwu

“¿Oyes el cuervo y el llamado de la urraca? Ponte atento y rastrea el origen del sonido hasta antes de que empiece el sonido mismo, a la cosa en sí, antes de saber que es sonido de esto o de aquello, ¿no es ese oír sólo vacío?”

Ven. Maestro Son Chinul — Secretos para Cultivar la Mente

“Constantemente te dejas embaucar por la idea de que has de hacer tal cosa o de que quieres tener aquella otra. Cuando al fin te des cuenta de que esa idea es una quimera, cada día será verdaderamente un buen día, y cualquier año será un buen año.”

Maestro Zen Sawaki

“Mejor que cien versos de innumerables palabras rebuscadas, es una simple palabra de la Enseñanza que pacifica a quien la oye.”

Buddha — Dhammapada

“Más grande que la conquista en batalla de mil veces mil hombres es la conquista de uno mismo.”

Buddha — Dhammapada

“Así como el agua no penetra en una casa bien techada, la avidez no penetra en una mente bien desarrollada.”

Buddha — Dhammapada

“Meditando con fervor, viendo la naturaleza tal como es, acaba la duda al descubrir que todo sufrimiento puede cesar.”

Buddha — Udana Sutta



“No se atengan al dicho de otros. Reflexionen por ustedes mismos y prueben estas verdades con su experiencia en este mundo.”

Buddha — Kalama Sutta

“Ananda dijo - La mitad de la vida santa es la amistad espiritual.- -No Ananda. La amistad espiritual es en realidad todo en la vida santa. Un practicante con amigos, compañeros y colegas espirituales, desarrollará el Óctuple Noble Sendero.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“El que percibe la existencia y la naturaleza de los fenómenos y permanece sin aferrarse es liberado de la aflicción.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Cuando ya no hay nada que hacer ¿qué puedes hacer? Si respondes está mal; si no respondes también. “

Koan Zen

“Cada sufrimiento es en sí mismo una semilla de liberación del sufrimiento, sembrada en el campo de tu cuerpo-mente, la sabiduría viene del trabajo de cada momento, y así llega, como el grano, el Despertar. “

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“Entre dos inconmensurables oscuridades: una sola vela parpadeante. En medio de un interminable mar: una gota más. ¿Y ahora qué harás?”

Koan Zen

“La verdad se encuentra en la vida y no meramente en el conocimiento conceptual. “

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh



“Para un estudiante sincero, cualquier día es un día afortunado. El tiempo pasa, pero él nunca se rezaga. Ni la gloria ni la vergüenza lo inmutan.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“Debes aplicarte con celo sereno, esfuerzo ecuánime, controlando tus sentidos. Paso a paso, llegarás a la liberación del sufrimiento.”

Buddha — Anguttara Nikaya

“Este mundo está ciego. Solamente unos pocos ven con claridad. Sólo unos pocos van al Nibbana, como pájaros libres de las redes.”

Buddha — Dhammapada

“Si nuestro amor es sólo un hacer para poseer, no es amor.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Mejor que cien años del que vive ignorante del cambio, es uno en el que se vive observando como todo surge y se desvanece.”

Buddha — Dhammapada

“Un auténtico budista no se deja embaucar por nada ni nadie.”

Maestro Zen Sawaki

“Así como el sabor de la sal es el sabor del Océano, el sabor del Dharma es el sabor de la Libertad...”

Buddha — Udana Sutta

“Cierro mis ojos, sólo un momento y el momento pasó, Todos mis sueños pasan delante de mis ojos, una curiosidad. Polvo en el viento, todo lo que son es polvo en el viento...”

Grupo de Rock Kansas Kerry Livgren



“Este paisaje de primavera, no hay mejor ni peor. Las ramas de las flores crecen naturalmente. Algunas son largas y algunas son cortas.”

Dicho Zen

“En tiempo de dificultades, atentamente, toma refugio en la compasión y en la verdad.”

Buddha — Majjhima Nikaya

“Cuando el Alumno está listo, aparece el Maestro...”

Dicho Zen

“Aquel que es amigo entre los hostiles, controlado entre los armados, desapegado entre los apegados, a ése llamo yo noble.”

Buddha — Dhammapada

“Tenemos más posibilidades en cada momento de las que pensamos.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Los hombres que ven sólo una parte de la verdad, disputan unos con otros aferrándose a su parte de ella. Pero si se ve la entera verdad, se encuentra la paz.”

Buddha — Udana Sutta

“Apresúrate en hacer el bien; refrena tu mente hacia el mal, ya que quienquiera que es lento en hacer el bien, se recrea en el mal.”

Buddha — Dhammapada

“Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian. Entre seres que odian, vivamos sin odio.”

Buddha — Dhammapada



“Vivir en el mundo sin crear apegos al polvo del mundo es el camino del verdadero estudiante de Zen.”

Maestro Ch'an Zengetsu

“El mundo es su propia magia.”

Maestro Zen Shunryu Suzuki

“Vacía tu taza antes de volver a servirte”

Dicho Zen

“Cuando alguien se mira en el espejo, forma y reflejo se contemplan. Ese alguien no es el reflejo, más el reflejo es ese alguien.”

Maestro Ch'an Tozan

“Si lo comprendes, las cosas son tal y como son; Si no lo comprendes, las cosas son tal y como son.”

Dicho Zen

“Buddha vio que cada ser humano tenía la capacidad de purificar la mente, desarrollar infinito amor y compasión y entendimiento perfecto. Él desvió la atención de los cielos al corazón y nos estimuló a encontrar las soluciones a nuestros problemas a través del autoconocimiento”

Ven. Maestro Theravada Bhikkhu Shravasti Dhammika

“No te engañes, no permitas que te engañen, el Zen es la vida cotidiana y nada más”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck

“La Naturaleza no es amable; Trata a todas las cosas imparcialmente. El sabio no es amable; Trata a toda la gente imparcialmente.”

Ven. Poeta y Maestro Taoista Lao Tse



“No trates de seguir los pasos de los hombres sabios del pasado; busca lo que ellos buscaron.”

Maestro Zen Basho

“Unas veces te va bien, otras mal, ¿pero merece realmente la pena dejar que el humor cambiante de cada momento te traiga loco? Cuando de una vez te olvides de ello, comprobarás que en realidad todo eso da exactamente igual.”

Maestro Zen Sawaki

“La sabiduría es como un estanque fresco y claro, se puede entrar por cualquier lado.”

Ven. Patriarca Zen Nagarjuna

“Tienes una mente reflexiva que sabe distinguir el bien del mal; tienes manos y pies, nada te falta para practicar la vía del Buda.”

Ven. Maestro Zen Dogen

“¡Di una palabra con tu boca cerrada!”

Koan Zen

“Oponer lo que te gusta a lo que te disgusta: esa es la enfermedad de la mente.”

Maestro Ch'an Seng-t'san

“Está bien que sufras alguna desventura, pues en ese momento vuelves de repente a ver con claridad ante ti.”

Maestro Zen Sawaki



“Al cocinar no mires las cosas con mirada, sentimientos y pensamientos ordinarios; Con esta hoja de legumbre construye la maravillosa morada de Buda y haz que este ínfimo arroz proclame su ley.”

Ven. Maestro Zen Dogen

“Ver la forma sin ser corrompido por la forma o escuchar un sonido sin ser corrompido por el sonido es la liberación.”

Ven. Patriarca Zen Bodhidharma

“El Sabio no hace nada; el necio se ata.”

Maestro Zen Doshin

“-¿Esa piedra grande está dentro o fuera de tu mente?-. Preguntó el Maestro Hogen. - Pienso que debe estar dentro de mi mente.- replicó el alumno. - ¡Ah! ¡Entonces debe pesarte mucho la cabeza!.- concluyó el Maestro.”

Cuento Zen

“La desgracia tomada por felicidad, lo desagradable tomado por agradable, y el dolor tomado por placer subyugan al que no es alerta y vigilante.”

Buddha — Udana Sutta

“De los Senderos, el Óctuple Sendero. De las Verdades, las Cuatro Nobles Verdades. El Desapego es el mejor de los estados mentales.”

Buddha — Dhammapada

“Ni dioses ni demonios pueden deshacer la paz de quien se ha amaestrado a sí mismo y se conduce siempre con moderación.”

Buddha — Dhammapada

“Sólo aquí, sólo ahora, sólo esto...”

Fórmula Tradicional Zen



“El Zen en su esencia es el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser, y señala el camino desde el cautiverio a la libertad.”

Maestro Zen Daisetsu Teitaro Suzuki

“No permanezcas en ninguno de los dos extremos. No busques el dualismo.

“

Ven. Patriarca Ch'an Chien-chih Seng-ts'an — Shin Jin Mei 21

“Un budín pintado no quita el hambre.”

Maestro Zen Kyogén

“Deseo poco y lo poco que deseo lo deseo poco”

(Santo Católico) atribuida también a San Francisco de Asís San Agustín

“Se puso a desprender, una tras otra las capas de la cebolla y decía: He de encontrar la verdadera cebolla, he de encontrarla”

Poeta Mexicano Jaime Sabines

“Ten claridad acerca de esto: un tonto se ve a si mismo como otro, pero un sabio ve a los otros como a sí mismo.”

Ven. Maestro Zen Dogen

“Mejor que mil versos de palabras inútiles, es uno con una simple y beneficiosa línea que al escucharla uno se serene.”

Buddha — Dhammapada

“Con tu sonrisa, haces el mundo más bello.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Son esenciales al practicar: Gran Fe en uno mismo; Gran Coraje y determinación; Gran Duda para indagar. Sin ellos no hay Zen.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen



“Ganancia es ilusión; pérdida es iluminación.”

Maestro Zen Sawaki

“Quien estudia letras debe saber lo que las letras son, quien practica Zen debe saber lo que la Práctica es, esta es la Vía.”

Ven. Maestro Zen Dogen

“Vive simplemente y comparte el tiempo, la energía y los recursos materiales con quienes están en necesidad.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“No hay fuego como el deseo; no hay atadura como el odio; no hay red como la ilusión; no hay río como la avidez.”

Buddha — Dhammapada

“No mantengas ira u odio. Tan pronto como surgen la ira y el odio, practica la meditación sobre la compasión para comprender profundamente a las personas que han causado ira y odio. “

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“Allí donde hay seres humanos encontrarás moscas y Budas.”

Maestro Zen Issa

“Digamos que no tiene comienzo el mar Empieza donde lo hallas por vez primera y te sale al encuentro por todas partes.”

Poeta Mexicano José Emilio Pacheco

“La mayoría de nuestras dificultades, esperanzas y preocupaciones son fantasías. Si no están ocurriendo ahora mismo entonces no existen.”

Maestra Zen Charlotte Yoko Beck



“Conduce el desbocado caballo de tu mente.”

Dicho Zen

“Como insectos que caen atrapados por el fuego, así algunos se precipitan en la ilusión de lo que oyen y en lo que ven.”

Buddha — Udana Sutta

“Finalmente la Iluminación es espontánea, pero los hábitos no se erradican instantáneamente.”

Ven. Maestro Son Sosan Sunim — El Espejo del Zen

“Logrado el éxito no hay nada ahí... Secado el llanto no hay nada ahí... Nada que obtener. ¿Aún respiras?.”

Maestro Zen Tozan

“Todo está ardiendo con el nacimiento, la vejez y la muerte; con el pesar, la lamentación, el dolor, la aflicción y la desesperación. Ardiendo con el fuego de la pasión, del odio, de la ignorancia.”

Buddha — Discurso del Fuego

“Todo en calma. Penetra en las rocas la voz de la cigarra.”

Maestro Zen Basho

“La esencia de la iluminación es como un espejo que refleja luz y color, pero los objetos reflejados en él no lo afectan, está libre de las formas engañosas.”

Ven. Maestro Budista Ashvaghosha

“La mente tiembla como un pez sacado del agua sobre la arena. Por ello, hay que abandonar el campo de las pasiones.”

Buddha — Dhammapada



“¡Qué cerca está la verdad, y sin embargo se busca lejos! Como el que está en el agua grita: ¡Tengo sed! Como el hijo del rico que vaga en la indigencia.”

Maestro Zen Ekaku Zenji

“Igual que una flor bella y de brillante color, pero sin perfume, así son de estériles las buenas palabras de quien no las practica.”

Buddha — Dhammapada

“Aquí viviré en la estación de lluvias; aquí en otoño, acá en invierno: así planea el necio. Sin darse cuenta del peligro de muerte.”

Buddha — Dhammapada

“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.”

Ven. Maestro Thien Thich Nhat Hanh

“De ninguna manera podría ser más feliz de lo que soy. Desde que me levanto hasta que me acuesto estoy agradecido por todo lo que me sucede.”

Maestro Zen Sawaki

“Si estas lleno de opiniones fijas te resultará muy difícil ver tu verdadera naturaleza y reconocer la verdad.”

Maestro Zen Miao Tsan

“Quisiera ser un espíritu alejado de las cenizas. Cielo azul y luna blanca. El viento nos envía aire puro.”

Maestro Zen Ikkyu Sojun



“Crece el mérito de aquel que da. No se acumula el odio en aquel que se controla. El bueno abandona el mal; con la destrucción del deseo, del odio y del error, alcanza el nirvana.”

Buddha — Udana Sutta

“Los crisantemos se incorporan, etéreos, tras el chubasco.”

Maestro Zen Basho

“Nacen, mueren y renacen. Desde un principio incalculable, por la ignorancia y el apego los seres transitan y van de forma en forma, atrapados en el sufrimiento.”

Buddha — Samyutta Nikaya

“Fácil es hacer las cosas nocivas y dañinas. Lo bueno y beneficioso es verdaderamente difícil de hacer. “

Buddha — Dhammapada

Fin del “Postales de Sabiduría Budista 2,557. México, 2013”

¡Gratitud a **Sh**akyamuni Buda!

¡Namo Prashnaparamita!

¡Que todos estén bien, felices y en perfecta paz!