



Los 53 Sutras de Sidharta Gautama Buda



Janc Reiki Ho Ryu – Butsu Reiki Do
Centro de Formación y Terapias de Reiki en Málaga

INDICE

- 1.- Los 53 Sutas de Sidharta Gautama Buda.
- 2.- Lectura Recomendada.



"La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer."

Osho

Los 53 Sutas de Sidharta Gautama Buda

Los Sutas son frases, afirmaciones esenciales, que llevan implícita o explícita una verdad que debe ser develada a través de la reflexión. No son frases para recordar, son ideas y conceptos para desarrollar e internalizar, y adaptar al comportamiento diario. En su tiempo, 500 a. de c., fueron una herramienta de transmisión de las verdades que los iluminados deseaban dejar a sus adeptos o descendientes. En esos tiempos no existían ni la imprenta ni los libros, y por lo tanto todo traspaso de cultura dependía de la transmisión oral. Esto exigía que las afirmaciones, los Sutas, fueran cortos, concisos, y sobretodo genéricos.

Gautama Budha dejó 53 Sutas en su obra Dhammapada, los que en conjunto constituyen toda su doctrina. Cada Sutra debe ser cuidadosamente leído y se debe reflexionar sobre su contenido. Casi todos son crípticos, las verdades contenidas no están en exhibición, sino que hay que develarlas mediante su profunda comprensión.

Sutra 1: Él observa; tiene claridad.

“El necio duerme como si ya estuviera muerto, pero el maestro está despierto y vive para siempre. Él observa. Tiene claridad.”
Budha

Todo está a nuestra vista o dentro de nuestro corazón; lo único que necesitamos es aprender a observar. Al observar, surge la claridad porque te vuelves más delicado, más concentrado, más enfocado. Sé sabio y observa, no hables, sólo observa y aprende.

Sutra 2: Veloz como una carrera hípica.

“Atento entre los despreocupados, despierto mientras otros duermen, veloz como una carrera hípica, deja a sus competidores atrás.” Budha

Un iluminado vive la realidad tal como es en su esencia, los demás sueñan. Aunque duerma, está despierto, alerta, atento. La llama es eterna en su interior. A medida que vas transitando el camino, verás que va haciendo en carne en ti este precepto y mirarás la realidad tal cual es y no en lo que parece. Te convertirás en un ser más objetivo, para ti y los que te rodean. Y sacarás ventaja de esta transformación en tu vida diaria.

Sutra 3: Pensamientos descarriados.

“Así como el arquero talla y pone sus flechas rectas, el maestro dirige sus pensamientos descarriados.” Budha

¿Quién gobierna tu vida, tú o tus sueños? Los sueños son deseos expresados en lenguaje humano, pero no existen en la realidad. Si no te dominas, si no dominas tus propios pensamientos, ¿a quién pretendes dominar entonces? Debes aprender a soñar para poder delinear el futuro y vivir la vida tuya propia, pero nunca olvidar que los sueños, sueños son. Nada más. Es la realidad presente la que nos condiciona y la que vivimos.

Sutra 4: Sólo el amor disipa el odio.

“En este mundo el odio nunca ha disipado al odio. Sólo el amor disipa al odio. Esta es la ley, ancestral e inagotable.” Budha

La luz disipa la oscuridad, y la oscuridad es el odio. ¿Cómo ganar la luz? A través de la meditación. Deja tu mente en blanco. Desapégate de los resultados que generan odio. Gana el silencio, así entrará la luz en ti y el odio te será indiferente. Estamos muy acostumbrados a odiar en nuestra vida, y eso sólo refleja

nuestra insatisfacción por haber firmado un contrato que después de los años reconocemos lesivo: el contrato del Ego, del condicionamiento, del sometimiento a las normas de otros. Vaciamos la mente, busquemos el origen de nuestro odio, y encontraremos la paz. La gran sorpresa será descubrir que no odiamos a los demás sino a nosotros mismos.

Sutra 5: ¿Cómo puedes pelearte?

**“Tú también pasarás a mejor vida. ¿Cómo puedes pelearte?”
Budha**

La vida es muy corta como para gastarla inútilmente peleando. Mejor usa tu tiempo y tu energía en meditar para ganar la felicidad. Transfórmate en luz entrando en el silencio de la mente. En la muerte todos nos nivelamos; ¿a qué pelear entonces? ¿Qué ganamos con desperdiciar de este modo nuestras energías?

Sutra 6: Más allá de juicios.

**“Una mente más allá de los juicios observa y comprende.”
Budha**

No entres en consideraciones de qué está bien y qué está mal, porque si lo analizas estarás dividido. Te convertirás en un hipócrita. Elige una actitud de atención consciente, simplemente observa ambas opciones pero no elijas. Simplemente observa.

Sutra 7: Sin duda necio.

“El necio que reconoce serlo es muy sabio. El necio que se cree un sabio es sin duda un necio.” Budha

Al necio sólo le interesa una cosa: su ego. A menos que tengas algo que puedas llevarte más allá de la muerte, no tienes nada en absoluto; tus manos están vacías.

Sutra 8: Ni elogios ni culpas.

“El viento no puede agitar una montaña. El elogio ni la culpa mueven al hombre sabio.” Budha

Ser sabio no consiste en tener conocimientos. Ser sabio significa realizar algo con tu consciencia. La sabiduría es experiencia, no creencia. Es una experiencia existencia, no una referencia. La creencia es una proyección de la mente tramposa; te da la sensación de saber, sin saber.

Sutra 9: Intacto. Desapegado.

“Felicidad o tristeza; cualquiera que te acontezca, sigue tu camino intacto, desapegado.” Budha

Observa la vida como si le estuviera sucediendo a otra persona. El sabio muere y sigue observando su cuerpo muerto; si puedes hacerlo, has ido más allá de la muerte.

Sutra 10: En un bosque vacío.

“Aun estando en un bosque vacío él encuentra disfrute porque no desea nada.” Budha

Debes perseguir la libertad, ese estado de conciencia libre de todo deseo, no encadenado a ningún deseo, no presa de ninguna avaricia. Debes llegar al estado de no-mente, esa vaciedad positiva, libre, espaciosa, ilimitada. Si llegas a ella, disfrutarás. Vaciar tu mente es equivalente a ir vaciando una habitación: mientras más muebles saques, más espaciosa te parecerá.

Sutra 11: Palabras huecas.

**“Mejor que mil palabras huecas es una palabra que aporta paz.”
Budha**

Debes luchar en contra de tu mente; está más interesada en el conocimiento que en la sabiduría. El amor y todo lo bello no necesita información, necesita observación y consciencia.

Sutra 12: Conquistate a ti mismo

“Es mejor la conquista de uno mismo que ganar mil batallas. Así, la victoria será tuya. Ángeles ni demonios, cielo ni infierno te la pueden arrebatar.” Budha

Alejandro Magno pidió que en su féretro lo llevaran con las manos colgando a la vista de todos. Es porque quiero que todos vean que me voy tal como llegué: con las manos vacías.

Sutra 13: Presto para hacer el bien.

“Sé diligente para hacer el bien. Si eres lento, la mente, deleitándose con su maldad, te atrapará.” Budha

La mente tiene miedo de hacer el bien, porque el bien sólo puede hacerse en estado de carencia de ego. El bien es una consecuencia del estado de No-mente.

Sutra 14: Todos aman la vida.

“Todos los seres tiemblan ante la violencia. Todos temen la muerte. Todos aman la vida.” Budha

La violencia no es natural, por lo tanto no hay que practicarla. La muerte forma parte de lo desconocido, por eso es temida. La vida es amada, por lo tanto glorificala.

Sutra 15: Arde y sé veloz.

**“Como un noble caballo rápido bajo el látigo, arde y sé veloz.”
Budha**

Sé cómo un caballo noble: despierto, atento, observador. La llama de la verdad está dentro de ti, búscala y encuéntrala, así como el caballo noble encuentra el camino.

Sutra 16: El hombre ignorante.

“El hombre ignorante es un buey. Crece en tamaño, no en sabiduría.” Budha

El conocimiento es una cosa que te prestan los demás, la sabiduría se desarrolla en ti. La sabiduría es interior, el conocimiento exterior.

Sutra 17: Enderézate.

“Para enderezar lo torcido primero debes hacer algo más difícil: enderézate a ti mismo.” Budha

Es muy difícil ver las faltas propias, porque nunca te miras a ti mismo; estás constantemente en lo externo mirando a los demás.

Sutra 18: Tú eres el origen.

“La maldad es tuya, el pesar es tuyo. Mas la virtud y la pureza también son tuyas. Tú eres el origen de toda pureza y de toda impureza.” Budha

Si para ti eres una flor, tu fragancia tendrá que liberarse; les llegará a los demás. Si para ti eres una espina, cómo puedes ser una flor para los demás?

Sutra 19: Fuera de la ley.

“No vivas en la distracción y los falsos sueños del mundo, fuera de la ley.” Budha

Vive en el mundo, pero no a través de la mente. No permitas que el pasado o el futuro se interpongan entre tú y la realidad.

Sutra 20: La simple enseñanza.

“Gobiérnate a ti mismo según la ley. Esta es la simple enseñanza de los que están despiertos.” Budha

El río ya se encuentra fluyendo hacia el océano; simplemente déjate fluir con él. Tampoco necesitas nadar; déjate flotar y llegarás al océano.

Sutra 21: Gozosamente.

“Aquel que desea despertar realiza sus deseos gozosamente.” Budha

En la terminología de Buda, deseo es mente. Si despiertas mediante la meditación (es decir, el encontrarse a sí mismo) podrás vivir el presente, el aquí y ahora, a plenitud, escapando del futuro inexistente. El futuro es una trampa de la mente. Pensar en el futuro nos hace evadirnos de la realidad.

Sutra 22: Entre los preocupados.

“Vive en el gozo, en paz, aún entre los preocupados.” Budha

Tú no puedes cambiar al mundo, por lo tanto no te empeñes en hacerlo. Vive tu vida propia, no la de los demás. Preocúpate de tu verdadera riqueza, la del espíritu.

Sutra 23: Libertad.

“Libérate de los apegos.” Budha

Si no te aferras a nada, ¿cómo puedes ser infeliz? No te aferres a las cosas o a las personas porque ellas cambian, y muchas veces lo hacen en direcciones distintas a las que esperabas. Entrega amor por el amor mismo, por lo que te beneficia a tí, no por la recompensa que pudiera traer esa entrega. No te apegues a nada, ni tampoco te conviertas en un vagabundo; simplemente, vive tu propia vida. Se sabio en tu vivir.

Sutra 24: Superación.

“Con amabilidad supera la ira. Con generosidad supera la mezquindad. Con la verdad supera la decepción.” Budha

Transforma lo negativo en positivo. La sociedad te prepara para lo negativo, te reprime, te empuja por los caminos de la represión. Una persona inteligente no le sirve a la sociedad, ya que lo que necesita son personas obedientes, no inteligentes. Vive tu vida inteligentemente.

Sutra 25: Más allá de la pena.

“Los sabios no dañan a nadie, son maestros de sus cuerpos y se dirigen al país sin límites, van más allá de la pena.” Budha

Sabio no es el que sabe mucho sino el que comprende mucho. No es el instruido sino el consciente. Transfórmate en sabio. Cuando vivas tu vida, usa la sabiduría no la erudición. Que sea el corazón el que te guíe, no la mente.

Sutra 26: La hoja amarilla.

**“Eres como la hoja amarilla. Los mensajeros de la muerte están cerca. Vas a realizar un largo viaje. ¿Qué llevarás contigo?”
Budha**

En la terminología de Buda, la hoja amarilla representa la muerte. Las únicas cosas importantes de la vida son el nacimiento y la muerte. El primero ya pasó, así que ¿para qué pensar en eso? La muerte está por llegar, en cualquier momento. No avisa. ¿Qué has hecho entre esos dos acontecimientos? ¿Perdiste el tiempo cabalgando en el ego y cayendo en las trampas de la mente? ¿Te has preparado para el acontecimiento más importante de tu vida, el único que es tuyo propio, el único que vas a interpretar tal cual tú eres?

Sutra 27: Viaja en solitario.

“Él no se entretiene con aquellos que tienen un hogar ni tampoco con los descarriados. No queriendo nada, viaja en solitario.” Budha

La vida es insegura por naturaleza propia, por lo tanto es de simple lógica: aquellos que quieren estar más vivos, tienen que vivir en la inseguridad. Cuanto mayor sea tu inseguridad, mayor será tu vitalidad; cuanto mayor sea la falacia que conocemos como seguridad, menor será tu vitalidad. Y para vivir la inseguridad y dominarla hay que vivir en la soledad; hay que aprender a vivir con uno mismo.

Sutra 28: Haz tu trabajo.

“Vive en el amor. Haz tu trabajo. Pon fin a tus pesares.” Budha

El universo te creó para que seas creador. Te asignó la tarea de ser y hacer cada vez mejor. Ese es tu trabajo, y a ti te corresponde elegirlo: pintarás, levantarás casas y puentes, dirigirás legiones, tú debes elegir lo que seas tú mismo. Pero nada se logra si esa elección no se hace en un ambiente de amor, de negación del ego. Debes hacer tu trabajo en la soledad, rodeado de la belleza del silencio, sin pesares ni sufrimientos.

Sutra 29: No está en el cielo.

**“El camino no está en el cielo. El camino está en el corazón.”
Budha**

No busques fuera de tí. No sigas a los que dicen ser el camino. Sigue tu propia consciencia, busca tu propio Yo, y se tu mismo. Todo va y todo viene, todo llega y todo pasa. La vida es un flujo siempre cambiante; la consciencia es lo único inamovible, eterno. Busca tu propia consciencia y ganarás la libertad. Todo está dentro de tí.

Sutra 30: Despierto para siempre.

“Todo surge y desaparece. Pero quien despierta, lo hace para siempre.” Budha

Tienes 2 maneras de vivir: cayendo o creciendo. Caer es fácil porque te ayuda la gravedad, la sociedad, la multitud, los que te condicionan. Para caer basta con dejarse estar, dejarse dirigir, ser obediente. Pero crecer es difícil. Para crecer hay que desobedecer, hay que vencer el ego, vencerse a uno mismo, evolucionar. Hay que ser un solitario, un individualista. El ser

humano es el único que desarrolló una consciencia; todos la tenemos pero pocos la buscan y encuentran. Si emprendes el camino y logras conocerte y vivir tu propia vida, vivirás para siempre.

Sutra 31: El camino de la ley.

“Si determinas tu rumbo por la fuerza o con prisa, te pierdes el camino de la ley.” Budha

La fuerza o la prisa están marcadas por el Ego. Siempre quiere salir con la suya; quiere dominar. Y al hacerlo, nos domina a nosotros. Si nos dejamos llevar por el Ego, entonces no podremos vivir en forma relajada, no podremos vivir existencialmente. El Ego ahoga nuestra capacidad de sentir, de ser conscientes, y si lo aceptamos y no luchamos contra él, no podremos vivir la belleza que la existencia nos tiene preparada. No podremos disfrutar ni de la belleza ni del amor ni de nada que signifique bendición en nuestra vida.

Sutra 32: Sin apresuramiento.

“Tranquilamente considera qué está bien y qué está mal. Aceptando todas las opiniones por igual, sin apresuramiento, sabiamente, observa la ley.” Budha

No pienses, no juzgues, observa el devenir de tu vida y lo que la afecta. Sé un testigo, aunque seas participante. No tomes causa ni partido. No adoptes prejuicios. La vida es lo que es y debes aceptarla. Luchar contra lo que te incomoda significaría que el Ego está triunfando, y si te dejas llevar perderás la consciencia de tu existencia.

Sutra 33: Amoroso y sin miedo.

“Permanece en silencio, amoroso y sin miedo.” Budha

El silencio es el alimento de la soledad, y es el que debes comer. La soledad es tu compañera, regóciate con ella. No tengas miedo porque el miedo viene del Ego y se origina en una mala interpretación de la muerte. Debes ser solo y vivir tu vida silencioso, y lleno de amor. En la medida que el amor te colme, perderás el miedo porque anularás el Ego.

Sutra 34: Silencio.

“El silencio no puede hacer de un necio un maestro.” Budha

Aunque debes permanecer en silencio, no es el silencio el que te dará sabiduría sino la consciencia. El silencio solamente te permitirá observar mejor, ser un mejor testigo. Pero no te dará conocimiento. Sólo el advenimiento a niveles superiores de consciencia te hará un Maestro y enriquecerá tu vida.

Sutra 35: Grato ser libre.

“Mira hacia adentro: como asciende y desciende. Que felicidad! Que grato ser libre!” Budha

La libertad viene mediante la Meditación. Al meditar descendes a las profundidades de tu Yo, y desde ahí vuelves con un nivel más alto de consciencia. Meditando te vas haciendo libre. Mientras más Medites, más grata será tu vida y más disfrutarás de tu libertad.

Sutra 36: El camino resplandeciente.

“Todo surge y desaparece. Una vez comprendes esto, estás por encima de la pena. Es el camino del resplandor.” Budha

Todo es cambio. La vida es cambio. Todo surge, se desarrolla, y desaparece. Todo tiene su propio camino, su propia manera de ser. Por lo tanto, no te alteres ni preocupes porque lo que ahora te acongoja mañana te hará feliz; y lo que hoy te da felicidad mañana será tu fuente de tristeza. Vive como un espectador, no como un participante.

Sutra 37: El camino de la luminosidad.

“La existencia es tristeza. Compréndelo y ve más allá de la aflicción. Ese es el camino de la luminosidad.” Budha

Al existir quieres tener. El apego nace del solo hecho de existir. Y el apego trae tristeza porque es pasajero. Toma las cosas, las personas, vive las circunstancias, pero no te apegues a ellas. Sólo disfrútalas. Simplemente vive.

Sutra 38: Palabras.

“Controla tus palabras.” Budha

La mente está llena de palabras, las más de las veces innecesarias. Acostúmbrate a pensar lo necesario y a hablar lo mínimo. Se concretó. Se telegráfico. Habla lo necesario, lo que tenga sentido. Recuerda siempre que las palabras tienen poder y que ese poder puede volverse en contra tuya.

Sutra 39: Pensamientos

“Controla tus pensamientos.” Budha

Los pensamientos están en tu mente, y son un caos. Van y vienen sin ningún sentido. Inventas cosas o las interpretas y tus pensamientos vuelan solos. Tus pensamientos son tus carceleros. Piensa solamente cuando quieras hacerlo. Aprende a

conectarte y a desconectarte. La Meditación consiste en aprender a desconectarte y a dejar tu mente en vacío, sin pensamientos.

Sutra 40: Aturdido y distraído.

“La muerte sorprende al hombre que aturdido y distraído por el mundo, sólo se preocupa de su rebaño y sus hijos. La muerte lo atrapa como una riada que arrasa una aldea dormida.” Budha

Vivimos rodeados de cosas pequeñas, de pequeños logros alimentados por el Ego. Generalmente no vivimos, sólo respiramos. Debemos vivir en alerta y preocupados por lo importante. Debemos conocer qué es lo que quiere nuestro Ser y hacia allá dirigirnos. Si no, cuando llegue la muerte y miremos hacia atrás, veremos la nada: nada hemos hecho en esta vida, y todo aquello que nos enorgulleción, no lo podemos llevar. No ha servido de nada el vivir.

Sutra 41: Atado para siempre.

“Si eres feliz a expensas de la felicidad de otro, estás atado para siempre.” Budha

La felicidad a costa de otro no es felicidad, es posesión. Todo lo que poseas aquí, es a expensas de otro, y por lo tanto es una posesión manchada. Para ser feliz debes saber disfrutar, y el verdadero disfrute se da en la libertad y en la inseguridad, de uno mismo, no de otra persona. Desapégate, piensa y vive sólo en la acción, no en el resultado.

Sutra 42: Largo es el camino.

“Y qué largo es el camino para el viajero, errando a través de tantas vidas! Permítele descansar, no dejes que sufra, no lo dejes caer en el sufrimiento.” Budha

Vives tantas vidas y todas al mismo tiempo... con seguridad debes estar cansado. Si vivir la propia cansa, imagina cómo cansará vivir las vidas ajenas. Descansa, que la felicidad nace en un corazón descansado.

Sutra 43: Siéntate. Descansa. Trabaja.

“Zazen significa estar sentado, sin hacer nada.” Budha

Deja que estas tres palabras se sumerjan en tu corazón y permitan que sigas adelante. Estás detrás de un paraíso; lo encontrarás sentado, relajado, y trabajando en tu propio yo.

Sutra 44: Polvo en el camino.

“Haz lo que tengas que hacer resueltamente, con todo tu corazón. El viajero que duda, únicamente levanta polvo en el camino.” Budha

Sólo existe una manera de avanzar, y es con el corazón. Con la mente no puedes hacerlo porque son muchas, y es mucha carga. Para avanzar es sin dudas, y la duda habita en la mente, no en el corazón. La duda te mantiene fragmentado; sólo el corazón te une.

Sutra 45: Sosiégate.

“Si no puedes sosegartarte, qué podrás aprender jamás? Cómo llegarás a ser libre?” Budha

Afronta tú solo tu vida y tu realidad, y hazlo en paz contigo mismo y con los demás, con tu pasado. Debes buscar y lograr la paz si quieres caminar. El que pretende avanzar por caminos pedregosos, por precipicios, y lo hace inquieto, se desbarranca. Lo pierde todo. Si no tienes paz, cómo esperas ser libre?

Sutra 46: El camino verdadero.

“Observa lo que es. Observa lo que no es. Sigues el camino verdadero.” Budha

Caminar por el camino de las interpretaciones y los decires es caminar por un camino falso, que te lleva adonde los otros quieren que llegues, no dónde quieres ir tú. Para seguir el camino correcto debes identificar la realidad tal cual es, no la que aparece tras cristales. La realidad es lo que es, no lo que parece. Ese es el camino.

Sutra 47: Vivir arduamente.

“Es dulce vivir arduamente y ser dueño de ti mismo.” Budha

Subirías al Everest en helicóptero? Sería más fácil pero no más placentero. La vida hay que vivirla, no mirarla. Y eso sólo lo hacen los que viven vidas propias, no vidas ajenas.

Sutra 48: la sabiduría es dulce.

“La sabiduría es dulce y también la libertad.” Budha

No gastes tu tiempo en cosas que son innecesarias. Piensa en lo esencial, en lo intrínseca y no te inquietes por lo accidental. Ganas algo con gastar tu tiempo en pensar si hay o no Dios? Infierno? Cielo? El pensar en eso sólo te quita tu libertad, te

empuja hacia la fe, y no te da nada a cambio. Se libre y piensa en lo de verdad necesario.

Sutra 49: Sé libre.

“Sé un Maestro en todo lo que haces, lo que dices, lo que piensas Sé libre.” Budha

Si haces, dices o piensas lo de otro, para qué sirves entonces? Acaso viniste a este mundo para ser un esclavo? Un simple repetidor? Para eso ya se inventaron los loros. Tú eres único y especial, pero si solamente repites... dónde está esa unicidad? Qué es lo especial en tí?

Sutra 50: Abandona tus pesares.

“Oh esclavo del deseo, flota con la corriente. Pequeña araña, pégate a tu tela. O si no, abandona tus pesares en el camino.” Budha

Puedes abandonarlo todo, riquezas, familia, amores, pero no puedes abandonar tus pesares, tus penas. Ya las llevas dentro de ti, forman parte de ti. Al final, tú eres tus penas. Te has preguntado para qué? Acaso te gusta sufrir? Viniste aquí a sufrir o a ser feliz? Así como te apegas a tus penas, por qué no te apegas a tu felicidad?

Sutra 51: Para no perturbar tu sosiego.

“Para no perturbar tu sosiego, no rechaces lo que te dan, ni tiendas la mano para tomar lo que dan a otros.” Budha

Crees que el mundo te debe algo, pero no te debe nada. Todo lo que has hecho lo has hecho por ti, no por los demás. Crees que te has matado por tus hijos, por la patria, por tu Dios, pero en

realidad lo has hecho por tu Ego y por tu ignorancia. Nadie te pidió nada. Date cuenta de esto y no dejes que el no recibir aplausos ni agradecimientos te perturbe. Simplemente, todo está en la normalidad de la vida.

Sutra 52: Observa.

“Aquieta tu mente. Reflexiona. Observa.” Budha

Lee estos Sutras y reflexiona. Mil flores se abrirán a tu paso: libertad, dicha, verdad, sabiduría, inocencia, pureza. Verás que la primavera serás tú. Mira tu vida desde afuera, como observador, no como protagonista. Estate quieto, y sé testigo. Sólo testigo, sólo un testigo consciente, que todo lo demás te llegará por la acción del Universo.

Sutra 53: Sammasati, descubrir al Buda.

“Todo lo significativo está contenido en una sola palabra: Sammasati.” Budha

Buda no es un Dios, ni pretende ser su hijo. Es sólo un hombre que anduvo un camino y nos legó el plano para que lo recorramos nosotros. No ha habido un solo Buda, ha habido miles, muchos de ellos desconocidos para el mundo. Cualquiera que haya despertado merece ser llamado Buda. Cualquiera que haya descubierto su propia vida y la haya seguido, que haya renunciado a ser un obediente, que haya anulado a su Ego, en un elegido a ser un Buda. Pero nadie lo eligió: él se eligió a sí mismo. Eso es Sammasati, es elegir, caminar, y llegar.

Lectura Recomendada

- ❖ **Meditación Paso a Paso – Dalai Lama**
- ❖ **Felicidad – Thich Nhat Hanh**
- ❖ **El Gran Libro de la Meditación – Ramiro Calle**
- ❖ **Meditación – Osho**
- ❖ **Intuición – Osho**
- ❖ **La Sabiduría de los Lamas Tibetanos – Ramiro Calle**
- ❖ **Tao Te King – Lao Tsé**
- ❖ **Mente Zen, Mente de Principiante – Shunryu Suzuki**
- ❖ **Siddhartha – Hermann Hesse**
- ❖ **Biografía del Silencio – Pablo Dórs**
- ❖ **La Simplicidad de la Iluminación Espiritual – Roy Eugene**
- ❖ **Conócete a ti mismo tal como realmente eres – Dalai Lama**
- ❖ **El Camino de Shimriti – Jorge Bucay**
- ❖ **Amor, Libertad y Soledad - Osho**
- ❖ **A la sombra del manzano rosal – Thich Nhat Hanh**
- ❖ **Aforismos de Buda – Ramiro Calle**

