

UNA FORMA DE VIVIR  
SALUDABLE SIGUIENDO  
LA FILOSOFÍA BUDISTA

[www.josecarlosfuertes.com](http://www.josecarlosfuertes.com)

## **1) El amor lo cura todo**

**Nunca el odio podrá detener al odio.**

**La bondad, la comprensión y la voluntad de reconciliación es lo que hace que se superen las diferencias.**

**2) No es lo que dices sino lo que haces lo que define quién eres.**

**“Un perro no es considerado un buen perro sólo porque ladre bien”.**

**Las palabras son importantes y nos permiten elaborar discursos llenos de buenas intenciones, pero lo que define realmente quiénes somos como personas, son nuestros actos y actitudes.**

### **3) El secreto de una buena salud es vivir el presente a pleno.**

**Es frecuente escuchar: vive el presente.**

**No hay que detenerse en un pasado que ya no podemos cambiar o en un futuro incierto. El secreto de la salud, consiste en disfrutar plenamente del presente y vivirlo con intensidad.**

## **4) Las palabras tienen el poder de herir o de sanar.**

**“Las palabras son como flechas, una vez que fueron lanzadas, nada las puede detener”.**  
**Lo dicho, dicho está. Medir nuestras palabras es una forma inteligente de no lastimar innecesariamente. De igual manera, para muchos, una palabra justa y generosa puede significar un cambio radical en sus vidas.**

## **5) Nadie puede andar tu propio camino.**

**Debemos recorrer nuestro camino sin ayuda de nadie, porque nadie podrá hacerlo por nosotros. Debemos encontrar nuestra vía y seguir por donde nos lleve, enfrentando las adversidades y disfrutando de los logros.**

## **6) Sé amable con todos.**

**¡Qué difícil resulta generar empatía por el prójimo! Aprendamos a ser amables con los jóvenes, compasivos con los ancianos, solidarios con quienes tienen dificultades y tolerantes con los débiles. Pensemos que en algún momento, todos hemos sido un poco de todo eso y hemos sufrido al tener que atravesar distintas situaciones. Un corazón generoso, una palabra amable y una vida de servicio y de compasión, es lo que nos hace creer en la vida.**

## **7) No creas todo lo que te dicen que debes creer**

**No debemos creer cualquier cosa simplemente porque la hemos escuchado y por que otros la repiten. No creamos todo porque está escrito en los libros o porque esta dicha por quienes tienen autoridad. No creamos en las tradiciones sólo porque fueron seguidas por muchas generaciones. Con mesura y prudencia analiza cada una de estas cosas y si está de acuerdo con tus ideas sobre el bien de todos y cada uno de nosotros, entonces acéptala y vive para ello.**

**8) Nadie es más digno de tu amor, que tú mismo.**

**Podrás buscar alrededor del mundo alguien que sea digno de tu amor y que te profese todo el afecto que creas que necesitas, pero tú mereces tu propio amor y tu propio efecto aplicado a tu propia persona. ¡Quiérete!**

## **9) Elige cuidadosamente a tus amigos.**

**Un amigo que no es sincero es mucho más temible que una bestia salvaje. Una bestia salvaje puede lastimarnos el cuerpo, pero un amigo que nos traiciona o que carece de sinceridad, lastimará el alma y espíritu.**

## **10) ¡Ama! ¡Vive! ¡Déja vivir!**

**Es lo más importante. La mejor reflexión, el mejor consejo, la enseñanza más profunda tiene que ver con el amor, la vida y el actuar de manera tal que al mirar hacia atrás veamos aciertos y errores, pero con la convicción de haber hecho lo mejor que pudimos.**