



15 citas de Thich Nhat Hanh

"Camina como si estuvieras besando la Tierra con tus pies"
. La paz es cada paso

"Cuando otra persona te hace sufrir, es porque sufre profundamente dentro de sí mismo, y su sufrimiento se está derramando. Él no necesita castigo; él necesita ayuda. Ese es el mensaje que está enviando.

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

"Las personas tienen dificultades para dejar de lado su sufrimiento. Por temor a lo desconocido, prefieren el sufrimiento que es familiar ".

"Dejar ir nos da libertad, y la libertad es la única condición para la felicidad. Si, en nuestro corazón, todavía nos aferramos a algo, ira, ansiedad o posesiones, no podemos ser libres ".

"Sonríe respire y vaya despacio."

"Los sentimientos van y vienen como nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla "
- Entrando en la libertad

"A través de mi amor por ti, quiero expresar mi amor por todo el cosmos, por toda la humanidad y por todos los seres. Al vivir contigo, quiero aprender a amar a todos ya todas las especies. Si logro amarte, podré amar a todos ya todas las especies de la Tierra ... Este es el verdadero mensaje de amor ".

"Mucha gente piensa que la emoción es la felicidad ... Pero cuando estás emocionado no eres pacífico. La verdadera felicidad se basa en la paz ".

"Beba su té lentamente y con reverencia, como si fuera el eje sobre el cual gira la tierra del mundo, lenta y uniformemente, sin apresurarse hacia el futuro".

"Debes amar de tal manera que la persona que amas se sienta libre".

"La vida está disponible sólo en el momento presente".

"El sufrimiento no es suficiente. La vida es a la vez terrible y maravillosa ... ¿Cómo puedo sonreír cuando me siento tan triste? Es natural: necesitas sonreír a tu dolor porque eres más que tu dolor".

"A menudo pensamos que la paz es la ausencia de guerra, que si los países poderosos redujeran sus arsenales de armas, podríamos tener paz. Pero si miramos profundamente en las armas, vemos nuestras propias mentes, nuestros propios prejuicios, temores e ignorancia. Incluso si transportamos todas las bombas a la luna, las raíces de la guerra y las raíces de las bombas todavía están allí, en nuestros corazones y mentes, y tarde o temprano haremos nuevas bombas. Trabajar por la paz es arrancar la guerra de nosotros mismos y de los corazones de hombres y mujeres. "Prepararse para la guerra, dar a millones de hombres y mujeres la oportunidad de practicar el asesinato día y noche en sus corazones, es plantar millones de semillas de violencia, ira, frustración y miedo que se transmitirán a las generaciones futuras".
- Buda viviente, Cristo vivo.

"Mantener tu cuerpo sano es una expresión de gratitud para todo el cosmos: los árboles, las nubes, todo".