

TENDENCIAS

29 frases del zen para vivir de manera diferente

El Ciudadano · 1 de noviembre de 2015





La filosofía zen tiene su origen a comienzos del siglo I d.C., cuando el pensamiento chino entró en contacto con los principios básicos del hinduismo por medio del Budismo. Algo que ya ha marcado en nuestras vidas un momento clave.

Esta filosofía fue acogida por Japón, alrededor del año 1200, y cultivada bajo el nombre de Zen. Desde ahí se compartió alrededor del mundo llegando a nuestro pensamiento occidental con mucha fuerza.

Su influencia e integración en nuestra cultura ha llegado también de la mano de grandes artistas como *Madonna*, y deportistas como *Tiger Woods* ya que en sus vidas gozan de los beneficios de esta filosofía a la hora de guiarse y sentir el día a día.

También ha sido así en influyente personajes del sector financiero como es el caso del presidente de **Ford Motor**, *William Ford* y *William George*, conocido por compartir y emplear el “*mantra de la rentabilidad*”.

“Cuando algo viene de dentro, cuando es una parte de ti, no tienes opción sino de vivirlo, de expresarlo.”

-Kamal Ravikant-

El *zen* no se centra en buscar el sentido de la vida, pero sí se basa en la practica permitiéndote una ayuda a la hora de superar las barreras y dificultades de tu persona. **La filosofía zen pretende una enseñanza basada en la atención en cada momento** concentrándote únicamente en el “*aquí y ahora*”.

Lecciones de la filosofía zen

Hoy me encantará compartir contigo las 29 frases del zen para vivir de manera diferente. **Su integración te permitirán ver la vida distinta y de forma positiva**,encontrando respuestas a muchas de las preguntas que puedas estar teniendo.

1. **La tentacion de rendirse será mucho más fuerte justo antes de la victoria.**
2. El truco de la vida es morir joven, pero lo más tarde posible.
3. No hables a menos que puedas mejorar el silencio.
4. **El viaje de mil millas comienza con el primer paso.**
5. El fuerte superará un obstáculo; el sabio, todo el camino.
6. **No temas demorarte, ten miedo a detenerte.**
7. La felicidad de un tonto también es tonta.
8. Que hayas tropezado y caído no significa que vayas por el camino equivocado.
9. **La cabaña donde te ríes es más reconfortante que el palacio donde te aburres.**
10. Siempre mira las cosas desde el lado positivo, si no lo hay, frota los lados oscuros hasta que brillen.

11. Lo que suceda, sucede a tiempo.
12. Aquel que señala tus defectos no siempre es tu enemigo; aquel que habla sobre tus virtudes no siempre es tu amigo.
13. **No te preocupes si no sabes algo, preocúpate si no quieres aprender.**
14. Los maestros sólo te abren las puertas, el resto del camino lo harás por tu cuenta
15. Por mucho que sople el viento, la montaña no se inclinará ante él.
16. Vive con paz en tu alma. Vendrá el tiempo y las flores florecerán solas.
17. **No hay amigos sin defectos; si les buscas defectos, te quedarás sin amigos.**

18. La desgracia entra por la puerta que tú le abres.
19. Nadie regresa de sus viajes siendo el mismo que era antes.
20. Aquellos que son capaces de ruborizarse, no pueden tener un corazón negro.
21. **Es mejor ser una persona por un día, que ser una sombra por mil días.**
22. Tu casa está ahí donde están tus pensamientos.
23. **La persona que pudo mover la montaña empezó moviendo unas piedras pequeñas.**
24. Si cometes un error, es mejor reír de inmediato.
25. El mejor tiempo para sembrar un árbol fue hace 20 años. El siguiente mejor tiempo es hoy.
26. Lo que determina el estado de felicidad o infelicidad de cada persona no es el evento en si mismo, sino lo que el evento significa para esa persona.
27. Al igual que los padres cuidan de sus hijos, deberías tener en cuenta a todo el universo.
28. **El vaso no esta ni medio lleno, ni medio vacío.** El vaso es simplemente un vaso y su contenido esta perpetuamente cambiando con tu percepción.
29. Una cosa: tienes que andar y crear el camino andando; no encontrarás un camino ya hecho. No es barato alcanzar la mayor realización de la verdad. **Tendrás que crear el camino andando tu solo; el camino no está ya hecho esperándote.** Es justo como el cielo: los pájaros vuelan pero no dejan huellas. No los puedes seguir; no hay huellas detrás.

Espero que **estas frases te permitan dar respuesta a muchas de tus dudas, así como una apertura de mente** que siempre nos permite los pasos necesarios para seguir hacia adelante; de forma

sana y sobre todo llena por la mejor esencia de la vida, nosotros mismos.

“Lo que podemos cambiar son nuestras percepciones, las cuales tienen el efecto de cambiar todo.”

-Donna Quesada.-

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)