

# PENSAMENTS

Toni Giménez



Volum 1

## EXLIBRIS

Si aquest llibre es perdia,  
cosa que podria succeir,  
demano a qui el trobi  
que me'l torni sempre a mi.  
I perquè em pugui trobar,  
aquí el meu nom constarà:

.....

© Toni Giménez i Fajardo

Editat per l'autor.

Primera edició: abril del 2025.

Dibuix de la coberta, d'autoria desconeguda, extret de l'arxiu de l'autor.

Fotografia de l'autor realitzada per Xènia Giménez Suesa.

Llibre pujat a la pàgina web de l'autor per descarregar-lo gratuïtament.  
[www.tonigimenez.cat/bibliografia](http://www.tonigimenez.cat/bibliografia)

Podeu fer-ne fotocòpies.  
L'autor tan sols us demana que es faci constar l'autoria  
i que es respecti el text tal com està.

A totes les escriptores i escriptors que,  
a més a més de fer-nos gaudir de la lectura,  
ens il·lustren, ens inspiren i ens fan pensar.



## PRESENTACIÓ

*La qualitat de la nostra vida depèn de  
la qualitat dels nostres pensaments.  
Marc Aureli*

Comença a llegir per aquí, no t'ho saltis!

Pensaments, reflexions, escrits, idees i cavil·lacions amb un deix de poesia, gairebé autobiogràfics, de caire reflexiu, filosòfic i crític, amb alguna pinzellada de nostàlgia i utopia, sense pretensió alligonadora per a estones curtes de lectura, amb la intenció de què qui els llegeixi no només li serveixin per fruitar-ne, sinó també per reflexionar. Reflexions "de coixí", ironies, contradiccions i perplexitats que sorgeixen quan reflexionem sobre els éssers humans.

Al meu entendre, el millor escrit, el millor llibre és el que uneix ficció (imaginació) i no ficció (coneixement). Interioritzem la realitat i ens construïm com a persones a través de la paraula. Potser us podreu identificar amb algun d'aquests textos.

Aristòtil feia referència a *Sapere aude*: atrevir-se a saber, atrevir-se a pensar. És que no pensem? Potser no pensem prou? Potser és que no pensem més enllà, de manera crítica i reflexiva. Els escrits curts d'aquest llibre, a mena de narrativa breu, són un divertiment filosòfic i poden ser llegits com a simples contes breus (i ja està bé) però també podem fer un pas més enllà i ens poden anar bé per reflexionar sobre mil-i-un aspectes de la vida. Doble riquesa, doble plaer: llegir i pensar. Encara que pensar pot ser que no ho entomem com un plaer, sinó com un "dolor". Ja està bé, així els dos aspectes s'equilibren entre ells, a mena de *yin-yang*: el plaer de llegir; l'esforç de pensar.

Una part dels pensaments són fruit de reflexions personals, o sigui, que es troben en el pla de les idees. L'altra part són fruit de les experiències personals, o sigui, que es troben en el pla dels fets. La majoria de vegades van entrelaçats: de la teoria passem a la pràctica i de la pràctica a la teoria perquè no hi ha millor pràctica que una bona teoria ni millor teoria que posar-ho tot en pràctica.

Toni Giménez Fajardo.

[www.tonigimenez.cat](http://www.tonigimenez.cat)  
[www.youtube.com/@tonigimenezfajardo](https://www.youtube.com/@tonigimenezfajardo)



1

No m'agrada l'expressió "Com no podria ser d'altra manera", aquesta frase que s'ha popularitzat tant. No m'agrada perquè sempre hi ha una altra manera. Qui la utilitza vol donar per entès que posseeix una veritat. I la veritat no tan sols és un concepte relatiu, sinó també efímer. Sempre pot ser d'una altra manera.

2

Si, les dones tenen vulva i el homes, penis. Qui trobi alguna altra diferència rellevant entre dones i homes que llenci la primera pedra.

3

Cal enfocar les coses de manera diferent, fer preguntes diferents, donar la volta a les situacions, desestabilitzar per reorientar.

4

La gent perversa té còmplices, els polítics tenen partidaris, les associacions tenen socis, les federacions tenen equips, les empreses treballadores i treballadors; les escoles tenen alumnes, les universitats, estudiants i els esplais, grups.

5

Ens passem la vida buscant, però realment trobem alguna cosa? Alguna cosa que realment ens valgui la pena?

6

El camí que anem construint dia a dia ens porta a nosaltres mateixos. No hi ha destins, cada persona és el seu propi destí.

7

És curiós, ens posem la camisa i la samarreta, així, en singular, en canvi, ens posem les calces, els calçotets i els pantalans, així, en plural.

8

De vegades és més interessant anar pel camí menys freqüentat.

9

La vida és un camí boterut i ens posa constantment a prova.

10

Ser independent té un preu. Independent de les altres persones i fins i tot de nosaltres de mi mateixes/os.

11

Tant des d'un punt de vista etimològic com social, la intimitat és un valor sagrat.

12

A l'escola hi ha d'haver mestres, no pantalles. El que es necessita a la infància és intercanvi de mirades, de paraules, de tacte... amb un altre ésser humà. L'amor demanda éssers vius.

13

Qui té mòbil està controlat.

14

Les companyies telefòniques han aconseguit que el mòbil sigui imprescindible perquè per a moltes accions habituals, com és ara consultar el compte bancari, si no en tens no hi pots accedir.

15

Amb la pandèmia de la còvid19 es va demostrar com n'és de fàcil controlar la població.

16

Estem envoltats de càmeres de vigilància (curiosament, i per dissimular el control, en diem de seguretat).

17

Quan vegis dificultats transforma-les en oportunitats.

18

Quan et preocupes massa pel fora (pentinat, manera de vestir, de calçar...) descuides el dintre.

19

Comparar-se amb les altres persones és absurd perquè cada persona és tot un món: no hi ha fórmules magistrals iguals per a tothom. Cada ésser humà té el seu camí i ha d'entomar la vida a la seva mida i manera.

20

Inclús l'ús d'un telèfon mòbil exigeix no ser analfabet.

21

La música tradicional de qualsevol país s'adapta perfectament a la mentalitat contemporània.

22

Donaríeu la vida per un ideal o preferiríeu que un ideal us salvés la vida?

23

El problema de meditar, de reflexionar, de buscar molt dins nostre és saber que potser no ens agradarà el que hi trobem.



24

Els rius són les artèries del planeta i els boscos els seus pulmons.

25

Moltes vides, una sola existència. Em convenç més aquesta hipòtesi.

26

Quan ja has arribat a ser algú, el nou repte és arribar a no ser ningú. Fins i tot a no saber contestar les grans preguntes de la vida, les especials, les essencials, perquè no tenen resposta segura ni única. Ser savi és arribar a no saber, només a tenir dubtes i preguntes. Això és l'essència del pensament de Sòcrates.

27

Soc humanista, m'interessen molt més les persones que les màquines. Per això procuro estar més al dia dels problemes socials i humans que de l'últim aparell tecnològic.

28

Hi ha més connectivitat neuronal escrivint a mà que fent-ho amb un teclat d'ordinador. La relació motriu de la mà-cervell, per una banda, i haver de fer formes amb el llapis bo i buscant una certa bellesa, per l'altra. Això, a nivell educatiu, ja fa anys que ho sabem; la neurologia ja ho ha demostrat.

29

El soroll omple tant espai de la vida humana que el silenci queda gairebé inabastable.

30

El silenci no és absència de so, el silenci és el so sense so; inexistent!

31

Quan deixes de desitjar una vida diferent comences a viure. O sigui, que cal viure acceptant el que et va succeint encara que sigui negatiu. Cal assumir que sempre estem en el lloc, hora i moment correcte.

32

El sofriment emocional sempre se'ns gira en contra.

33

Hem de procurar no forçar cap situació ni circumstància. Tot ve en el moment just.

34

Alliberem-nos de les persones i situacions tòxiques.

35

Si sempre volem tenir la raó ens equivocarem més sovint.

36

No remoguem el passat; no ens amoïnem pel futur; vivim el present al màxim perquè la vida rau aquí, en l'ara. Cal viure cada dia en plenitud.

37

El caos també és positiu. El cosmos també té caos: quan xoquen els planetes sorgeixen boniques estrelles.

38

Ja no olorem ni escoltem ni veiem com ho fèiem antany, som molt més susceptibles als virus i la musculatura de les nostres extremitats és molt més dèbil que la dels primats.

39

Cal que aguditzem l'oïda i afinem la vista. O sigui, estar atents.

40

Vaig conèixer un directiu d'empresa que tenia una guitarra al seu despatx, una guitarra sempre a punt per tocar, cantar i ser creatiu, per distreure's, per escoltar un so bell, per relaxar-se.

41

No és només que el nostre cos envelleix i que hi ha un gran desgast mental, és que amb el pas del anys esdevenim cors trencats.

42

Un problema és la solució al propi problema.

43

A banda de l'aforisme castellà "Ver para creer", de vegades cal creure per poder veure.

44

Sort en tenim de la imaginació, ens ajuda a apaivagar les nostres frustracions i fracassos, ens situa en un món utòpic on refugiar-nos de les inclemències de la vida, un recer, a mena de "casa de l'arbre", un cau on aixoplugar-se.

45

Grans artistes han fet les seves millors obres al final de les seves vides: Beethoven (fins i tot quan ja era sord), Rembrandt (quan ja era gairebé cec), Miquel Àngel (quan gairebé tenia 80 anys).

46

La nit és gaudi quan contemples la immensitat de l'univers o quan et trobes al voltant d'un foc de camp o quan hi passeges en silenci tot escoltant els seus sons. Però la nit també és dolor quan pateixes malsons o insomni o quan, al final del dia, et sens decebut i trist.

47

Caminar descalços ens dona la possibilitat d'estar en contacte amb la natura d'una manera directa. Seure com els indis, a terra, també. A més a més, això últim ens fa més humils.

48

Hauríem de poder oblidar els mals records i tot allò que ens ha fet patir al llarg de la vida. Patir una mena de malaltia que ens fes oblidar allò que no volem recordar.

49

Hauríem d'afrontar la vida amb una certa i volguda ingenuïtat.

50

Als 50 anys: fer una petita aturada, prendre una alenada d'aire fresc, albirar el futur que ens queda i continuar el camí.

Als 80 anys: aturar-se i mirar enrere, respirar a fons, contemplant l'horitzó, i entomar amb serenitat l'últim tram del camí.

51

Un proverbi dels pells roges nord-americans diu que quan les coses creixen, perden l'ànima. Lluís Maria Xirinacs (llibre *Amnistia '77*, pàg. 499) deia que a més grandesa de marc, més misèria de contingut.

52

Una frase per reflexionar, un llibre per llegir, una cançó per cantar, una melodia instrumental per escoltar.

53

Jean-Jaques Rousseau recomanava al seu deixeble Emili el llibre *Robinson Crusoe* per tot el que representa afrontar la soledat i els perills de la pròpia existència humana.

54

La cèl·lula és la unitat més petita amb vida pròpia.

Les cèl·lules formen teixits i els teixits formen òrgans.

Som pluricèl·lulars, pluridimensionals, pluriemocionals... els éssers humans som plurals en tot.

55

Quan utilitzo el terme nenes hi incloc també els nens, evidentment, fins i tot als "ninis", els infants que no saben encara quin és el seu gènere. Escriure pensant en femení em fa més obert de pensament.

56

Aquest podria ser el títol de la meva biografia: "Crònica d'un home fracassat".

57

Estàs com una cabra... però t'estimo amb bogeria.

58

Somnio en què uns altres llavis algun dia em besaran i ompliran l'absència de tants anys de petons desitjats no correspostos.

59

Les cançons, talment com la música instrumental, són un bàlsam, una purga anímica. La música salva.

60

De vegades, no diem mentides, sinó veritats inventades. I també, quan ens interessa, diem mitges veritats. És complex entre els humans esbrinar entre veritat i mentida.

61

Animaversari: l'aniversari de la nostra ànima.

62

Enlloc de preguntar "quants anys tens?" podríem dir: quantes voltes al sol has donat? Hi ha persones que fent referència als anys que tenen diuen "tinc tantes primaveres..." Enlloc de buscar una data per quedar podríem dir "quedem d'aquí a deu llunes".

63

Ànima anèmica. O sigui, quan no hem alimentat bé la nostra dimensió anímica.

64

Embarbussament inventat: Dedueixo, doncs, que deus dir: dos déus deuen deu.

65

Quan ens pregunten alguna cosa que no hem rumiat prou bé, hauríem de dir: "Això he de pensar-ho amb més profunditat, no ho puc contestar-ho ara."

66

Les idees passen, talment com les oportunitats, i no s'aturen, cal agafar-les al vol.

67

Només hi ha una escola: la vida. La vida sempre ens acompanya.

68

Sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, amb el que fem, amb el que sentim; que hi hagi coherència.

69

Àgape: estimar sense esperar res a canvi, ni tan sols agraïment. Fer pel plaer de fer el bé envers l'altri.

70

Viure amb qualitat humana; fugir de tota mediocritat.

71

Perdonar-nos i saber que tenim dret a equivocar-nos.

72

Conèixer-nos. Buscar les respostes dins nostre. Res no ve de fora: tot ho projectem nosaltres.

73

Unir-nos a alguna persona que comparteixi la nostra lluita i fer pinya amb ella.

74

No tinguem cap mena de por física, mental ni social.

75

La ment ho pot tot.

76

De tant en tant, hauríem de fer cau i net, catarsi de sentiments, purga d'emocions, treure la ràbia, el dolor, la cobdícia, l'odi... fer purga anímica.

77

Com diu la saviesa popular: "En cada alegria hi ha un amargor; en cada infortuni hi ha una recompensa".

78

De vegades ens fa l'efecte que no pertanyem a aquest món; que el temps ha passat molt ràpid i que ens trobem al marge de la societat. En Groucho Marx en va fer referència al seu concert del Carnegie Hall, als 82 anys, en què fins i tot es qüestionava si encara ell mateix existia.

79

Em diverteix però no m'il·lustra ni em convenç.

80

No soc contrari a gairebé res però soc molt prudent amb gairebé tot.

81

No és el boca a boca com es diu de manera popular (el boca a boca és una assistència per si alguna persona s'ofega), és el boca-orella. Moltes informacions ens arriben així, a través de l'aire, no llegides.

82

Demandar les coses si us plau, donar les gràcies per tot, ser puntual, parlar en veu baixa, no xiuxiuejar... com és que aquests valors han anat a la baixa?

83

Broma: És curiós que l'anomenat country *line dance* (ball en línia) es faci de manera presencial.

84

Hi ha literatura de ficció i literatura de no ficció. Jo proposo la "ficciosofia", o sigui, la literatura filosòfica de ficció, que també podem anomenar ficció filosofada.

85

De vegades he estat a la sala d'espera d'oftalmologia de l'hospital de Sant Pau de Barcelona. Quan veus tantes persones grans (i també algunes de joves) amb problemes oculars et fas encara més conscient de què cal protegir la vista al màxim. La nostra societat està centrada en un món visual. Ai, de tu, que perdis la vista en la vellesa... adaptar-te a un món de foscor, esdevenir una persona absolutament dependent i no poder realitzar la majoria de coses que feies fins aquell moment es converteix en una mena d'infern embolcallat d'una tristesa immensa. Al meu pare li va succeir això als 90 anys. Com deia ell: "No és només no veure, sinó estar sempre en la foscor i no poder-ne sortir mai". Quina creu! Quin final de vida!

86

De vegades és positiu trencar el patró establert, sortir d'allò marcat. Com deia Juan Ramón Jiménez: "Si os dan papel pautado, escribid por el otro lado".

87

No m'apunto a cap dogma ni bandera.

88

Prohibir o intentar acabar amb un idioma és també una forma de genocidi. Cada vegada es parla menys el català, i això que és la llengua vehicular del 99% de les escoles de Catalunya. Quantes persones al llarg de la història s'hi han deixat la pell defensant-la! Recordo l'anècdota d'Antoni Gaudí, una vegada que va ser empresonat i es va negar a respondre en castellà les preguntes dels policies. Fa molts anys que vivim un genocidi lingüístic.

89

Quan se't presenta un problema, un repte, una situació,... tens tres opcions: evadir-ho, plantar-li cara o adaptar-s'hi.

90

Si et dediques a la teva vocació la vida sempre anirà de bracet amb tu.

91

Sempre m'ha agradat resumir, sintetitzar, separar el gra de la palla, dir l'essencial amb el mínim de paraules.

92

Com deia Mario Moreno -Cantinflas-: Estem pitjor, però estem millor perquè abans estàvem bé, però era mentida. No com ara que estem malament, però és veritat.

93

Potser el millor moment que hem tingut per gaudir plenament de la felicitat hagi estat en la joventut: la plenitud del cos i la força vital, pròpia de l'edat, ens impulsa a lluitar per allò que volem d'una manera contundent. Després, malauradament, la felicitat se'ns esmuny...

94

Feia molts anys que no s'havia tornar a enamorar. Li agradava com era ella, com pensava, com sentia, com parlava. Compartien una manera similar de comprendre la vida, de reflexionar com el Petit Príncep, de plorar com Puff, el drac màgic, i d'aturar-se en el temps com la Momo. Amb tot, hi havia una marcada diferència d'edat. Ella tenia la vida per davant i ell la tenia per darrere. Quin goig poder tornar a fer plans de futur... però, encara que el seu cor quedés esmicolat i se sentís desconsolat, ella havia de continuar volant com en Joan Salvador Gavina.

95

Ahir al matí va nevar i vaig fer un ninot de neu al mig del carrer. Al cap d'una estona va passar una feminista i em va preguntar que per què havia fet un home i no una dona. Vaig desfer l'home i vaig fer una dona de neu. Més tard va passar una veïna i em va retreure que l'escombra que li havia posat encasellava les dones a les feines domèstiques i perpetuava el patriarcat. Vaig treure l'escombra. Un avi que anava agafat de la mà del seu nét em va escridassar que per què l'havia feta despullada, que la tapés immediatament. Mentre pensava amb quines peces de roba la taparia vaig rebre una trucada de SOS Racisme preguntant-me per què l'havia feta de color blanc. Enmig del meu desconcert vaig ser criticat per un grup ecologista perquè no era sostenible que la *ninota* de neu portés una pastanaga al nas. Li vaig treure la pastanaga. Una parella gai que creuava el carrer en aquell moment em va retreure que per què no havia donat visibilitat al moviment LGBTIQ+ i no havia fet dos homes o dues dones agafant-se de les mans. La televisió local es va assabentar de totes aquestes queixes i després d'haver-se convocat una manifestació en contra dels ninots de neu, vaig aparèixer en el noticiari del capvespre com un home masclista, sexista, racista, xenòfob, homòfob i mal educat. Finalment, la Conselleria d'Igualtats ha dictat, de manera urgent, un decret-llei que prohibeix els ninots de neu.

*Toni Giménez sobre un text d'origen desconegut*



96

EL LLAPIS

El llapis necessita una mà que el faci anar.

*Tot ésser humà és una península, mai una illa.*

El llapis necessita que li fem punta.

*Tot el que fem s'ha d'anar polint.*

El llapis tard o d'hora s'acaba.

*Tot té una durada limitada.*

El llapis té per aliat una goma que li permet esborrar el que no surt prou bé.

*Tot es pot corregir.*

El llapis té forma pròpia, però per escriure cal que tingui mina.

*Tot ésser humà té una ànima.*

El llapis deixa un traç marcat al full.

*Tot el que fem deixa empremta.*

*Toni Giménez sobre una idea de Paulo Coelho*

97

Fins i tot quan escrivim en prosa hauríem de ser poètics en els mots. Una prosa poètica farcida de paraules, expressament buscades, per despertar no tan sols la ment, sinó també el cor, els sentiments.

98

Hi ha dues coses que ens haurien d'ensenyar a l'inici de la nostra vida: que cada persona està completament sola i que res no es manté sempre igual. La vida és un camí en solitud (que no vol dir en solitari) per molt que hi hagi altres persones al nostre voltant. Tant les coses com les circumstàncies, les situacions i les persones, varien. Hem d'interioritzar la nostra solitud i aprendre a adaptar-nos als canvis.

99

L'edat té molt a veure amb les reflexions que fem sobre la vida. La visió en la joventut no és la mateixa que en la senectut. La vida no és un valor absolut, és un valor relatiu i referencial diferent per a cada persona encara que hi hagi aspectes comuns.

100

La infància no es un període de la vida pel que cal passar el més aviat possible i oblidar-lo. Hi ha aspectes de la infantesa que caldria mantenir al llarg de tota la vida. Si ens diuen que som com criatures o que som ingenus hauríem de sentir-nos orgullosos i reafirmar-nos-hi perquè vol dir que ens mantenim encara en estat natural, sense haver-nos fet malbé. Per això no m'agrada parlar de nens, nenes, joves, adults... prefereixo parlar de persones que estan en les diverses etapes de la vida: la infància, l'adolescència, la joventut, l'edat adulta o la vellesa.

101

DE MARÇ A SETEMBRE

Març, la vaig conèixer.

Abril, tot eren il·lusions.

Maig, ens vam tornar a veure.

Juny, ens escrivíem.

Juliol, només pensava en ella.

Agost, vam guardar silenci.

Setembre, em deixà.

És tardor: els arbres ploren amb mi.

102

Hem de ser agraïts pel que tenim no pel que ens falta. Més val saber que tenim mig got ple que anhelar que ens falta mig got per emplenar. Voldríem abastar la vida utòpica que ens hem imaginat però cal equilibrar ambdós costats; no podem tenir-ho tot.

103

Fernando Pessoa deia que triar la millor petxina de la platja t'apropa a la infància. I jo afegeixo que si la regales, ofereixes un tresor únic que brolla directament de l'ànima.

104

Et miro als ulls i entreveig els paisatges de la teva ànima embolcallats amb ressons de cançons que em parlen de futurs impossibles (impossibles? Per què?), mentre et somnio amb els ulls ben oberts perquè quan els tanqui tu en siguis la principal protagonista.

105

No era vell, però se'n sentia; físicament tenia 50 anys, però no els aparentava -això que diuen que els disgustos i les angoixes envelleixen-. Sentia com l'ànima se li esmicolava, talment com aquells mapes de viatge que de tant utilitzar-los s'esquincen per totes bandes. La vida se li esmunyia.

106

Hi ha d'haver un punt límit que diferenciï la llibertat del llibertinatge en l'educació de l'ésser humà. Deixar fer, si; consentir, no! No podem tolerar la mala educació, l'incivisme ni la mediocritat humana.

107

Les pluges de la tardor s'afegeixen a les llàgrimes que vessen els meus ulls. Les deixo caure cara avall perquè omplin el riu de nostàlgia en què es banya la meva vida.

108

Reconec que tinc diverses amants: quan em canso de la música passo la nit amb la filosofia; quan em canso de la filosofia passo el cap de setmana amb la pedagogia; quan la pedagogia em cansa me'n vaig de viatge amb la medecina natural.

109

Escriure m'ajuda a reflexionar. Escric per fer-me preguntes i possibles respostes que deriven en noves preguntes. La resposta filosòfica mai no és definitiva.

110

Ja ho sabíem d'antany i la ciència ja ho ha demostrat: la música activa la creació i reproducció de neurones; el soroll fa tot el contrari. Fins i tot s'ha vist que hi ha comunicació acústica entre plantes i animals. Per exemple, les plantes reaccionen a les ones sonores del bronzir de les abelles.

111

Hi ha expressions de frustració en les relacions humanes: "No m'escriguis més", "Et feia diferent", "M'he equivocat de persona; "No ha estat com m'esperava"... expressions que tenen un cert grau d'hipocresia i que amaguen un plor interior que no deixem sortir i del que en fugim. Són la façana del desengany per la impotència que sentim per allò que voldríem i no podem assolir i que ens porta a la frustració i el desconsol. Posem límits a l'amistat, ens condicionem i vulgaritzem la relació humana.

112

Tot ho busquem fora: viatges, vacances, espectacles, activitats esportives... fins i tot sovint, si podem, també mengem a fora... tot de coses que ens omplen el temps per passar aquest temps... I també ho fem amb les filles i els fills: omplim el seu lleure d'activitats extraescolars... tot el temps ben parcel·lat. No pensem en el temps per badar, per contemplar, per ser nosaltres mateixos. Ben mirat, la majoria de coses que fem ens allunyen de qui som, fins i tot no sempre estudiem el que volem i treballem del que podem no pas del que ens motiva; la vocació queda sovint deixada de costat. També és cert que hi ha moltes persones que no han trobat en la vocació el treball desitjat o que fins i tot seguir la vocació els ha dut quedar-se sense treball.

113

M'agradaria trobar un país on poder viure tranquil, on les persones que hi viuen sempre són amigues i mai enemigues, on la bondat i la tendresa fos el pa de cada dia. Segurament aquest país s'anomena utopia.

114

Barcelona està a petar de gent: en els trens, en els metros i autobusos, al centre.. som molta gent, els que ja hi vivien, els nouvinguts, els turistes, els que viuen a fora i hi venen a treballar, els que venen a les activitats culturals... i la gent també la trobem a les platges, a les pistes d'esquí, als càmpings, a les cues dels espectacles, als parcs d'atraccions... La massificació ens torna distants, som més anònims: cada persona en el seu món.

115

Era un home que volia que una dona s' enamorés d'ell. Trobar una ànima dolça i tendra, encarnada en dona, que s' enamorés de la seva manera de ser i que volgués compartir ni que fos una part de la seva vida. Potser pretenia molt, però necessitava aquest contacte humà, aquesta tendresa en forma de carícies i petons. És molt bonic quan algú et mira als ulls i et diu "t'estimo". És fantàstic quan qui t'estima t'agafa de la mà mentre passeja amb tu. És una sensació de plenitud, de saber que ets important per a una altra persona i que amb ella comparteixes moments únics que no comparteixes amb ningú més. Es crea una intimitat especial i els dies s'omplen de llum i força. Quin mal hi ha en voler enamorar-se, a la edat que sigui, per donar i rebre amor?

116

Els humans ens desitgem bons auguris en dos moments concrets: quan comença el curs (setembre) i quan comença l'any (gener).

117

A l'hivern, certs ocells es posen a les branques més altes dels arbres que han quedat despulats de fulles i s'hi passen hores. Sembla que no es belluguen, com si es quedessin palplantats pel fred. Són ocells solitaris.

118

Qualsevol manifestació d'art, ja sigui dramàtic, corporal, musical, plàstic..., és un refugi on aixoplugar-nos: ordena el nostre món intern que acostuma a ser caòtic. David Bueno, doctor en biologia i professor de la UB, afirma que és l'activitat que més incrementa la plasticitat neuronal, que és la base de l'aprenentatge. L'escriptor Javier Reverte al seu llibre *New York, New York*, ens diu que l'art, en qualsevol de les seves manifestacions, no expressa la tristesa i el mal, sinó que reflecteix el dolor i la temença de com ens sentim al llarg de la nostra existència.

119

No tinc res en contra de què a casa nostra hi vinguin persones i famílies d'altres cultures i nacionalitats. Al contrari, com diu la cançó: *All mixed up*; a més barrejats menys racisme. Però no accepto que una part significativa dels immigrants siguin mal educats o mediocres. No vull que la meua comunitat acabi essent banal i vulgar. Hi ha maneres de ser i de fer que no tenim perquè tolerar. Ser tolerant no vol dir haver d'acceptar la mediocritat, ja que això ens empobreix com a persones i com a comunitat acollidora. Veig massa sovint que, per no enfrontar-nos, no diem res i deixem passar. I la mala educació s'estén, l'incivisme creix i enlloc d'enriquir-nos amb el que aporten les persones nouvingudes, ens empobrim.

120

Tendim a confondre sensibilitat amb expressivitat, és a dir, un sentiment amb una forma de manifestar-lo.

121

Vivim una realitat social de mala educació, entesa com a incivisme: males actituds, no fer cas de les normes i un egocentrisme que gairebé ratlla el narcisisme (pensar sempre primer en un mateix que en les altres persones). No hi ha un codi clar i "tot és vàlid", tot té cabuda. La fusió de cultures tampoc ha permès un comú de mínims per a tothom, al marge de les creences religioses i culturals. No havíem d'haver perdut l'educació cívica que ens ensenyaven a l'escola perquè ara s'ha convertit en una "assignatura" a recuperar i reeducar.

122

L'ésser humà no és que entrebanqui dues vegades en la mateixa pedra, no és que sigui només "home llop de l'home", sinó que ni avança ni madura ni té cap interès a fer-ho. Heus aquí la decepció, o sigui, que ens fem més conscients de la mediocritat humana. La ment potser encara es manté alegre, però el cor jau en la tristesa.

123

No us vull dir ni adeu ni a reveure, sinó que per acomiadar-me ho faré amb l'expressió que utilitzaven els romans clàssics per saludar-se entre ells: "Salve!", que vol dir salva't!; salveu-vos!

124

M'agrada escriure "reflexions de coixí", d'aquelles que fem en anar a dormir, mentre som al llit i, no podent agafar el son, encara, reflexionem tot mirant el sostre (si és que tenim el llum encès). Llàstima que no tinguem un sostre panoràmic, obert, com tenen alguns cotxes, per veure també les estrelles perquè segur que ens inspirarien.

125

Estan tornant mediocre el meu país. Maneres de fer i de ser que vulgaritzen les relacions humanes, que es carreguen de dalt a baix la cultura de la nostra terra que tant ens ha costat construir, defensar i mantenir.

126

Tant que ens preocupem pels drets d'imatge i el consentiment de dades personals i no tenim fre a fer saber les nostres intimitats mentre parlem per telèfon mòbil en públic. Al contrari, sembla que ens agrada fer-ho i, a més a més, en veu ben alta.

127

Al marge de què no vulgueu ser ni rics ni pobres, què preferiríeu ser: el més ric dels pobres o el més pobre dels rics?

128

Recórrer a l'etimologia, a l'origen de la paraula, a la seva arrel, ens ajuda sempre a situar cada concepte en el seu lloc exacte, en el seu context precís i saber què vol dir exactament i perquè una paraula significa el que significa.

129

Seria millor no ser tan enamoradissos perquè això sempre porta a angoixes, a què et donin carabasses i, en certes ocasions, a malentesos i enfrontaments.

130

De vegades la nostra timidesa i fragilitat d'esperit ens poden portar a ser covards en moltes situacions de la vida.

131

Quan desitges molt una cosa, la bloqueges. Quan deixes que tot flueixi i vagi al seu ritme i moment, res no es reté.

132

En Groucho Marx deia que en defensa pròpia s'havia convertit en un lector voraç. Penso com ell i, a més a més, trobo en la lectura no només un gran plaer personal, sinó també una cau on aixoplugar-se del "mundanal ruido".

133

Guarda't totes les nits per omplir-les de tendresa. Les espero amb ansietat per compartir la màgia del moment amb tu.

134

Ens atrau més jutjar la vida de les altres persones que revisar i modificar la nostra.

135

Quan mirem el passat hauríem de practicar la memòria selectiva.

136

Procura no arribar enlloc perquè quan hi arribis ja no continuaràs caminant.

137

En els moments de crisi és quan més cal utilitzar la imaginació.

138

La filosofia estoica (estoïcisme) ens diu que la persona estoica és la que decideix afrontar les situacions complexes de la vida perquè sap que no estan sota el seu control. O sigui, no maldiu, sinó que accepta i lluita.

139

El nostre físic (gras, gros, prim, alt, baix, fort, lleig, bell..) determina molt la nostra manera de ser i d'actuar.

140

Davant dels problemes i situacions conflictives de la vida podem desesperar-nos i llançar la tovallola o afrontar-la amb coratge.

141

Els arbres estan connectats entre ells a través d'una xarxa de fils fúngics i així comparteixen informació. També poden enviar senyals químics per avisar-se entre ells de plagues, atacs d'insectes, gelades... fins i tot coneixen la seva descendència i pateixen molt per sequeres i ja no diguem per incendis. Si la nostra oïda fos més sensible crec que els escoltaríem cridar. Saber això ens obliga a reformular la definició d'intel·ligència i reflexionar sobre quina ha de ser la nostra relació amb la natura, amb el medi ambient. I també ens obliga a replantejar-nos si estem disposats a continuar posant llenya en una estufa o llar de foc.

142

Ni gespa artificial ni llum artificial ni neu artificial ni llàgrimes artificials ni intel·ligència artificial. Res d'artificial! Que tot sigui ben natural!

143

La infància i l'adolescència tenen un solc molt més impactant que no ens pensem en les nostres vides, fins i tot a nivell subconscient.

144

En la infància tot es dona per sentat i acceptem millor les coses tal com venen, sense interferir-hi.

145

En la infància diem les coses més profundes de la manera més simple. Però els adults que ens envolten ni se n'adonen.

146

*Katharsi* (fer purga anímica de tant en tant); *Phrónesis* (ser prudents, anar en compte); *Àgape* (amor desinteressat); *Ataràxia* (que res no ens pertorbi); tot plegat és el resultat del domini de nosaltres mateixos.

147

Arc, fletxa, ballesta, canó, pistola, fusell, metralladora, míssil, bomba...al llarg de la història hem anat canviant d'armes però no hem canviat la intenció del que volem fer amb elles.

148

L'important no és el que ens passa (que també), sinó com ho entomem, com ens ho prenem, com ho afrontem i com hi responem.

149

La majoria de treballadores i treballadors es passaran una part de la seva vida professional protestant per les seves condicions de treball i pel sou. Sempre igual arreu del món, ja passin els anys i els segles. Amb tanta gent descontenta com pot anar bé un país? Com pot haver-hi bona relació entre les persones? I quantes persones, per tenir un petit sou, se sentiran obligades a acceptar aquestes condicions nefastes de treball!

150

És decebedor quan arriba el moment de la teva vida en què has de pensar en l'herència que deixaràs. Si no tens res per deixar no hi haurà baralles familiars. Però qualsevol cosa que deixis serà tot un problema. I moltes de les coses que deixaràs com ara llibres, discos, instruments musicals, records personals... no tindran gairebé cap valor per a les altres persones, simplement se'n desfaran quan tu ja no hi siguis i aquí acaba tot. I, si ets famós, fins i tot en trauran diners.

151

No podem permetre que els infants passin del mòbil a les videoconsoles i d'aquestes al *youtube* al llarg del dia sense haver fet pauses de per mig. No poden fer els àpats menjant de pressa per immediatament després tornar-se a enganxar a les pantalles ni que s'hi quedin fins a altes hores de la matinada. Cal que hi hagi un horari i que sàpiguen que descansar i dormir és imprescindible per viure amb salut.



152

El fonamental és la nostra essència com a éssers humans. La professió que tenim, si som rics o pobres o si tenim estudis o som analfabets és secundari, encara que, evidentment, influeixi molt en la nostra manera de ser, de sentir i de fer. L'essencial es troba *inside*. Invisible als ulls com deia Saint-Exupèry a través del seu Petit Príncep.

153

Si aprenem alguna cosa hem de posar-la immediatament en pràctica. No val gaire l'aprenentatge teòric que no es pot portar a la pràctica. En la vida cal buscar la praxicitat, tot allò que funciona de manera directa.

154

Els llibres sagrats acaben essent interpretats tantes vegades i de maneres tan diferents que, al final, no tenen res a veure amb la versió original.

155

La religió sempre ha de ser un mitjà, mai un fi. Ha de donar obertura, no estancament. Ha de facilitar el diàleg, no la baralla. Ha de permetre posar-se en dubte, no pas considerar-se "la veritat". Ha de ser opcional, no imposada.

156

En el fons no serien necessaris els temples perquè tenim cor i ment, tampoc serien necessaris els llibres sagrats perquè la bondat parla per si mateixa i no caldrien deus perquè l'amor és la divinitat.

157

La pau no és tan sols l'absència de guerra, la pau s'ha de trobar en els nostres sentiments i en els nostres pensaments. La pau és un camí, una manera de viure.

158

En els àpats familiars, fins i tot en els àpats amb amigues i amics el telèfon mòbil s'hauria de deixar ben tancat a la butxaca de la jaqueta.

159

Els nazis pretenien acabar amb els jueus a l'igual que els xinesos ho han volgut fer amb els tibetans.

160

Cal buscar l'essencial de l'ésser humà, tota la resta és circumstancial: la raça, el color de la pell, el lloc on es viu, l'educació, les creences, els diners... Hem de veure l'ésser humà que hi ha sota de la pell, això és el que ens iguala.

161

Seria fantàstic poder sortir cada nit a mirar el cel per sentir-nos insignificants enmig de la immensitat de l'univers. Hauria de ser una rutina diària d'humilitat

162

Cal valorar en quin tant per cent les coses que fem ens fan perdre la llibertat i la independència i fins a quin punt això és important o no per a nosaltres.

163

Deixar la ment en blanc és no pensar absolutament en res. Costa de fer-ho però quan ho aconsegueixes t'alliberes de tot.

164

Hem de procurar que la ment tingui idees transparents com l'aigua i alliberar-nos del pòsit de les idees que l'embruten com el fang.

165

Meditar és focalitzar en un aspecte concret, una forma de concentració positiva per a la nostra ment saturada de dispersió. Hauríem de fer-ho diverses vegades al llarg del dia però, com a mínim, abans d'agafar el son per dormir.

166

El zero no és res, però sense ell no existirien les quantitats superiors a 9. Cal el no res per tenir alguna cosa. Fins i tot el no res té valor.

167

No crec que totes els somnis siguin viatges astrals, però si que crec que són missatges personals a desxifrar dels que en podem aprendre molt.

168

Viure és una mena de lluita constant.

169

Principi d'equilibri: si no dones, no reps.

170

La respiració profunda, a part de calmar-nos, regula les emocions.

171

No es tracte d'aprendre només, en el sentit d'acumular, sinó d'avançar, de què allò que aprenem ens fa anar endavant, ens fa progressar, no fos cosa que sempre ens quedéssim amb una informació que ens manté al mateix lloc.

172

La paraula escrita és més profunda que la parlada. Es pot reflexionar més i millor, ja sigui quan llegeixes o quan escrius.

173

Segons els lames tibetans: la mà dreta és la pràctica; la mà esquerra és l'espiritual.

174

Els conflictes i problemes alteren la ment i el cos se'n ressent.

175

Acostuma a haver-hi desconexió entre percepció i realitat i entre sentiments i il·lusions.

176

Habitualment, hi ha més riquesa en el contingut i més varietat en les formes.

177

Estic d'acord amb el prestigiós neuròleg nord-americà Oliver Sacks: "Totes les persones som exiliades del passat".

178

Es pot ser una persona profundament espiritual sense religió, sense dogmes, sense déus.

179

De vegades em costa prendre'm la vida amb humor. Crec que hi ha coses de les que no ens n'hem de riure perquè ataquen la part més sensible de l'ànima humana.

180

A la pregunta "Per què complicar-se la vida?" podríem respondre: "Perquè m'agraden els reptes".

181

Com diu la dita popular castellana: "Un poco de todo y mucho de nada". Hem de ser tastaolletes i alhora no abusar de res.

182

Hauríem de poder morir allà on volem tornar a néixer. Però no tan sols això la majoria de vegades no es pot fer, sinó que hi ha persones que moren en llocs on no voldrien fer-ho: en una residència, en un hospital, en un accident, en una guerra, en una presó, en un camp de concentració...

183

Tota acció comporta sempre una reacció. Qualsevol cosa que fem té la seva resposta. Fins i tot allò que pensem o sentim també la té.

184

Disculpar-se és diferent de demanar perdó. Una cosa és entrebancar amb algú, donar un cop sense voler, que se'ns escapi una paraulota... aquí, demanem disculpes (és un demanar perdó simple) i una altra cosa és fer mal expressament, fer malament una cosa de manera voluntària o que no n'hem estat conscients del tot fins que ens n'hem adonat del greuge infringit... aquí, demanem perdó (un perdó molt més profund).

185

Podem dir que una persona ha mort, però també podem dir: s'ha desencarnat; ha marxat; ha passat a millor vida; descansa en pau; ha estirat la pota; ha mossegat la pols; ha exhalat el seu últim alè; o "la ha diñado" com diuen en castellà.

186

Tot el que ens queda d'una persona quan marxa d'aquesta vida són els records. Si són bons, esperem recordar-los sempre; si són dolents, més val oblidar-los. Per tant, la persona roman en el nostre cor (pels sentiments que ens queden) i en la nostra memòria (pels records que ens deixa).

187

Una opinió pot ser herètica (interpreta una creença) però no blasfema (no toca la creença). Això seria idoni en el recargolat món de les religions, per la seva, de vegades, hipocresia i per l'absurditat sovint dels dogmes.

188

Com diu la cançó *Always Look on the bright side of life* de grup Monty Python que es pot escoltar a la pel·lícula *La vida de Brian*: "La vida és absurda i la mort una broma".

189

La lluita de classes acaba essent, molt sovint, una lluita de frases.

190

Com diuen les cançons: *Always Look on the bright side of life* i *Keep on the sunny side*: mira el costat alegre de la vida; mantent-te en el costat assolellat.

191

I ha una expressió que s'ha popularitzat, en especial entre les persones joves: "literal". Si, podem explicar o expressar pensaments i sentiments de manera literal però també ho podem fer de manera metafòrica, com quan s'escriu poesia. En la infància, per exemple, és molt millor explicar un conte (pel simbolisme metafòric que comporta) que fer una explicació acadèmica.

192

Suficient perquè un contracte tingui una clàusula de confidencialitat perquè tothom acabi sabent què hi diu.

193

La vida dona però, a partir d'una edat, la vida comença a treure. Només cal que ens fixem en les persones properes de més edat que tenim al nostre voltant; i fins i tot amb nosaltres mateixos a mesura que ens anem fent grans.

194

Els experts diuen que la maduresa física està en els 35 anys i la intel·lectual en els 45. A partir d'aquesta edat, de mica en mica, comencem a perdre massa muscular i massa òssia. Comença l'envelliment del cos. No vol dir que no puguem aconseguir reptes, però costa més i l'esforç és més gran.

195

Quan iniciem la tercera edat (període que va dels 60 als 80 anys) hauríem d'iniciar també el "desaprendre". Canviar les maneres de pensar, de ser i de fer, trencar amb les rutines, posar en dubte tot allò après. En la infància necessitem rutines; en la vellesa necessitem trencar-les.

196

"Nitrato de entenderlo". Aquest "compost químic" inventat ens va bé per anomenar les persones que no tenen cap interès per escoltar ni entendre les opinions de les altres persones. Que n'és de decebedor l'ésser humà!

197

No visc per ser savi, sinó per trobar la lògica de la vida i el sentit de l'existència.

198

De vegades m'adono que soc com un tros d'ansietat al bell mig d'un mar immens d'insatisfacció i culpabilitat.

199

Hem de continuar amb els nostres ideals, somnis i il·lusions malgrat que no tinguem la certesa de què els assolirem. Les recompenses es troben al llarg de tot el camí i, a més a més, estan amagades, no sabem on són, per tant, cal buscar-les.

200

Com diu el proverbi xinès: "Resignar-se és una forma de morir". Quin és el límit que diferencia tolerar de resignar-se? Què és el que s'ha de tolerar i el que no? A partir de quin moment ens hem de resignar? Mai? Sempre?

201

M'agrada —podríem dir que m'exigeixo—, trobar el sentit de cada acció que em proposo. Una vida sense sentit és una vida buida. La pregunta pel sentit és la pregunta clau de la meua vida. Quines són les nostres preguntes claus? Quines són les preguntes essencials? Per molt que he llegit, per molta filosofia que he reflexionat, arribo a les mateixes preguntes: quin sentit té tot en plegat? Per què viure? Podem deixar d'existir? Quin sentit té l'existència? De vegades tot acaba no tenint massa sentit. Crec que cal pensar d'una altra manera per poder comprendre els significats essencials.

202

Soc un poeta que escriu en prosa; soc un pintor que pinta notes musicals; soc un arquitecte que construeix somnis; soc un escultor que modela el seu propi camí; soc un actor de teatre que assumeix papers no ficticis; soc un ballarí que coreografia els moviments de la seva pròpia vida. Soc foc al cor, llum als ulls, passió per tot, sempre albirant l'horitzó, buscant la profunditat i el sentit de cada cosa. Hi ha un moment a la vida que veus què haves pogut ser i què no hauries d'haver estat. Però ja no es pot tornar enrere. Som realment qui som o ens hem creat a nosaltres mateixos?

203

L'adolescència és l'etapa propícia per ser transgressor amb el que està establert, amb l'estatus quo. Hi ha aspectes biològics que ho predeterminen, com el fet que l'escorça cerebral encara està per acabar de formar-se, d'aquí la paraula adolescent, el que està per fer, el que falta (en llengua castellana tenim l'expressió "adoleces", o sigui "pecas de...") i hi ha aspectes psicològics que ho corroboren com la reafirmació del jo que, en aquesta edat, es relaciona amb el grup d'amistats. A mesura que avancem d'edat ens anem tornant més conservadors. A l'edat adulta caldria conservar un cert aspecte transgressor per no haver d'acceptar del tot certes maneres que ens va imposant la societat i que ens porten a ser més conformistes, més adaptats al sistema. Les diverses etapes de la vida no són per passar-les i oblidar-nos-en, totes sumen i configuren la nostra personalitat. En l'adulthood hauríem de mantenir vius alguns aspectes de la infància i de la joventut.

204

Soy diseñador, o sea diseño sueños que aunque nunca se hacen realidad los puedo gozar imaginándolos.

205

M'adono que hi ha coses que he après quan ja era massa tard. Potser mai no és tard per aprendre, tal com diu la saviesa popular, però si per canviar el passat.

206

Podríem albirar el futur sense tenir passat? Si no hi ha passat vol dir que només tenim el present, però el present constantment caduca i, per tant, només podem albirar el futur. Encara que sempre es recomana viure el present.

207

Els éssers humans tenim molts drets, també els animals en tenen. Hem establert declaracions de drets, fins i tot universals, per a tothom igual, però molts d'aquests drets queden molt sovint ignorats, ja siguin humans o animals.

208

Rondinem, remuguem, ens queixem... mai no estem satisfets del tot, sempre trobem algun aspecte que no ens fa el pes. Som massa exigents o és que som massa perepunyetes?

209

Tenim diccionaris per a gairebé tot. A mi em faria falta un diccionari d'acabaments. O sigui, un diccionari amb paraules que acaben amb la mateixa síl·laba o so fonètic per poder fer rimes però per darrere.

210

Se'ns rifen, ens prenen el pèl, ens consideren babaus, tòtils, ingenus, cànvids. Amb tot, certa candidesa va bé, o sigui, fer-nos els ornis, que és el que proposava Sòcrates: deixar les preguntes en suspens, fer veure que no sabem per poder saber.

211

La Lucy, personatge de les vinyetes de Charlie Brown i Snoopy, personatges de còmic creats per Charles Schultz, té un consultori psiquiàtric d'estar per casa. Una petita paradeta on posa "The doctor is in" i un preu per a la consulta. Potser estaria bé tenir, a peu de carrer, un quiosc on anar a consultar petits dubtes "filosòfics" que sorgeixen en el dia a dia; un consultori filosòfic a peu de carrer.

212

Hi ha persones que no són filòsofs de professió però que ho són en intenció. La majoria de còmics ho són, penso ara en Woody Allen o en Pepe Rubianes. Darrera de cada broma hi ha una reflexió profunda, una crítica social.

213

Hi ha dos conceptes que creiem sinònims però que tenen les seves subtils diferències significatives: fidelitat i lleialtat. La fidelitat és un valor moral, per quedar bé, d'imatge, més sotmès. La lleialtat és un valor ètic, més personal, més profund, més lliure. Es pot ser fidel essent deslleial. Tenir amistats lleials no té preu.

214

Escric no tant per donar respostes, sinó per reflexionar i fer-me preguntes i per inspirar altres persones a fer el mateix. Hi ha moltes persones que escriuen, fins i tot molts llibres que ens inspiren a reflexionar, a veure les coses i les situacions de la vida de manera diferent.

215

«La tauromaquia es una de la formas vigente de la barbarie. En cuanto a la figura del torero, creo que es esencialmente un cobarde. Un hombre que con todo un aparato racional de estrategias, entrenamientos, armas, estocadas practicadas, clases y mucho estudio premeditado, se mide frente un animal pasmado por la sorpresa, por la ansiedad; un animal que no tiene otro recurso que los reflejos del su instinto primario. Solo debajo de esta disparidad podemos medir el valor de los toreros. La valentía verdadera no soporta desniveles tan abusivos. Por eso, para a mi, los toreros no son valientes, sino más bien bufones; los bufones de la valentía.»  
Jorge Luís Borges en una entrevista que li va fer el periodista argentí Antonio Carrizo en el seu programa La vida y el canto.



216

La pregunta clau no és per què, sinó per a què, que encara és molt més difícil de contestar: Per a què tot en plegat? Tanta lluita, tant sofriment, tanta reflexió...

217

L'escriptora i dibuixant catalana Lola Anglada deia que la majoria de persones de gran vàlua se'n van desenganyades d'aquest món.

218

Cada cop soc més lluny de mi mateix. Reacciono i visc a partir de les circumstàncies que m'envolten però ja no soc jo, ja no soc la meva essència, ja no faig el que fa anys enrere em delia per fer. La falta de llibertat, el desencís i el futur insegur hi tenen molt a veure.

219

Malauradament, desconfio molt de l'ésser humà. Hi ha vegades que penso que els humans no ens hauríem de llevar, hauríem de quedar-nos estirats al llit per no espatllar el món. M'he desencisat molt de l'ésser humà. Considero que la majoria d'humans són mediocres i mal educats. És l'experiència que he tingut. Fins i tot els més amics, que han estat ben pocs, m'han clavat la ganivetada per l'esquena.

220

La família és el centre de les nostres vides, com els radis d'una bicicleta que van a parar a un mateix punt. La família sempre ha estat molt important per a mi. Si no tens l'afecte, suport i estima de la família no et queda gran cosa. Amb tot, he de reconèixer que els lligams familiars desgasten molt, tant pel que fa a la nostra dimensió emocional com la mental.

221

Bruce Lee feia referència sempre a aprendre adaptar-se a tot, a fluir, a adaptar-se com a l'aigua que s'adapta sempre al recipient que l'acull. També deia que fins i tot hem de crear les nostres pròpies circumstàncies.

222

Algunes de les meves màximes són: 'Sempre a punt', 'Tant com puc', 'Ofertir sempre la millor versió de nosaltres mateixos'. Les dues primeres són manllevades dels *boy-scouts* (de l'escoltisme), la tercera la vaig aprendre de Bruce Lee i inclou les dues primeres.

223

La música fa de bosc encantat, de refugi místic, d'amagatall natural, de drecera cap a la felicitat, d'ombra benefactora, d'intencionat hedonisme.

224

Soc un pedagog que es fonamenta en la filosofia i que ha trobat en la música el mitjà per reflexionar sobre l'ésser humà, veritable diana de la seva tasca. Buscar la veritat per caminar cap a la saviesa per trobar el sentit de l'existència humana i de la vida.

225

Hi ha persones que són com companyes o companys de cor: neixen per passar la vida junts encara que no la comparteixin com a parella.

226

Pel meu tarannà solitari, per la meva dèria a reflexionar, per la meva manera de captar la realitat i construir-me a la meva mida com a persona m'hauria estat millor haver estat solter i sense descendència.

227

D'ençà que era adolescent m'han encantat els proverbis, els aforismes, els refranys, les dites: saviesa comprimida en una frase. Tinc frases de capçalera que abanderan el dia a dia de la meva vida.

228

La vida és un viatge, no un destí. El gaudi és el camí, el procés. L'únic lloc on hem d'arribar és a nosaltres mateixos.

229

Dins del nostre repertori d'amistats hauríem de tenir persones, ja siguin homes o dones, que siguin metges, advocats, mecànics, lampistes... al llarg de la vida sempre ens fan falta.

230

En una societat envellida —perquè cada vegada vivim més anys i resulta que hi ha més persones grans que naixements—, els cabells blancs són cada cop més evidents.

231

En una societat en què les relacions entre les persones són fredes i distants la majoria de vegades, la poesia hi juga un paper cabdal i no només en les paraules, sinó també en la manera d'expressar-nos.

232

Entre l'acte de llevar-se i el d'anar a dormir hi succeeixen un munt de coses i entre el moment d'anar a dormir i el fet de llevar-se, també. Unes més o menys les dominem, les altres ens dominen.

233

La majoria de valors humans exigeixen militància.

234

A més perfecte ho vols fer més t'adones de com és d'imperfecte l'ésser humà. Hi ha fins i tot qui troba perfeccionisme en l'imperfeccionisme. L'art de voler ser perfecte és un art imperfecte.

235

Depèn de com, trobo a faltar una postal a la bústia de casa. Abans sempre era una sorpresa. Hauríem de tornar a escriure postals com antany, ja sigui per Nadal o per les vacances: sorprendríem tothom!

236

Hi ha targetes personals, n'hi ha de professionals i també de mitjans de transport, de crèdit, de la biblioteca, de família nombrosa, de supermercats, de botigues, targetes-regal...

237

Un motor s'engega, un llum s'encén, una finestra s'obre, una persiana es puja, una capsula es tanca, un paper es llença. No acostumem a dir que un motor s'encén ni que una persiana s'obre. Hi ha verbs concrets per a cada acció. Si equivoquem el verb potser alguna persona ens corregeixi i, fins i tot, somrigui.

238

Parlem d'un equip esportiu, d'un grup d'esplai, d'un claustre de mestres, d'una colla d'amigues, d'un partit polític, d'una comunitat de monjos, d'una banda de lladres, d'una societat econòmica, d'una associació de veïnes i veïns, d'una companyia de religioses, d'un consorci educatiu, d'un club privat, d'un centre de menors, d'una agrupació coral, d'un col·lectiu gai, d'una residència geriàtrica, d'una penya andalusa, d'una tropa militar. Hi ha paraules que es configuren segons l'entorn a què fan referència.

239

Cada cosa té el seu "sant grial". O sigui, sempre hi ha la peça més excel·lent, que val més, que és més valorada. Costa de trobar-la i, de vegades, sabem que hi és però no sabem on. Anar-la a buscar és una feina de caire arqueològic.

240

Hi ha expressions que formen part del meu embolcall lingüístic i que van més enllà de ser paraules i prou, són el que signifiquen per a mi, la intenció que comporten. Per exemple: *Etymos*: veritat en estat pur; *Phrónesis*: prudència, seny, anar en compte; *Àgape*: amor desinteressat, amor que no busca res a canvi; *Katharsis*: purga anímica, fer cau i net d'emocions, sentiments i pensaments.

241

"Parafrasejant". Aquesta expressió és idònia quan citem una frase que té autoria. Parafrasejant el Petit Príncep (que en realitat és Antoine de Saint-Exupéry qui ens parla) puc afirmar que l'essencial de les persones és invisible als ulls.

242

Admiro les persones i grups que es poden retirar amb èxit, a nivell professional, com li va succeir al grup Les Luthiers. No tinc res en contra dels que no es retiren perquè volen continuar exercint la seva vocació, encara que potser fracassin. El que si em dol és quan la vida et retira a contracor, quan ja no tens noves oportunitats, quan et quedes sense ingressos econòmics, quan ja no pots realitzar la teva vocació. És el que m'ha succeït a mi.

243

La història dels éssers humans es troba estretament lligada als enfrontaments, baralles, armes... a l'agressivitat humana. Fragmentem períodes històrics per les guerres que hi ha hagut: primera i segona guerra mundial, guerra freda, guerres púniques, guerres civils...

244

Considero que els filòsofs són psicòlegs teòrics i els psicòlegs són filòsofs pràctics. La figura del filòsof o filòsofa hauria de ser present també en els gabinets psicopedagògics. La filosofia ajuda a fonamentar.

245

De vegades cal no oposar-se, no oferir resistència, però d'altres cal ser resilents, resistir tant com puguem.

246

Com deia Antonio Escochotado (1941-2021): "De la meua pell cap a dintre mano jo; és de la meua exclusiva jurisdicció". D'això n'haurien de prendre bona nota les persones la professió de les quals té a veure amb qualsevol intervenció sobre l'ésser humà, ja sigui mèdica, jurídica, política, social, etc. L'última decisió, l'última paraula sempre la tenim nosaltres en individualitat.

247

Com diu el neuròleg Boris Cyrulnik (Burdeus, França, 1937), el més gran expert del món sobre resiliència: "Tenir una infància infeliç només és començar malament la vida, no vol dir que et continuï anant malament". Encara que per la meua experiència hi ha persones que neixen amb estrella i n'hi ha que neixen estrellats.

248

En la infància cal tenir diverses persones que t'estimin i a qui puguis recórrer si una, per exemple, falla o es mor. Mai s'ha d'estar sol/sola; cal tenir una "constel·lació familiar".

249

Tot té un sentit, si no trobes aquest sentit concret de cada cosa o general en relació a la vida mateixa et sentiràs confús/confusa.

250

No es tracte de què les coses tinguin sentit per elles mateixes, sinó de què nosaltres els donem sentit. Si no tenen sentit, busca'n un.

251

Resiliència és tenir un minut de felicitat fins i tot quan tens una ferida a l'ànima (entenent ànima des del punt de vista psicològic no pas religiós, o sigui, allà on rauen els nostres sentiments més profunds).

252

Escriure és terapèutic, en especial, quan aboquem les nostres emocions i sentiments, dibuixar, també, per molt que creiem que no "sabem dibuixar". Qualsevol manifestació artística, i fins i tot esportiva, és meravellosa per tractar la nostra dimensió emocional, una catarsi (purga anímica) necessària per fer cau i net, per depurar.

253

*D*Onde quiera que vaya  
*R*Espondo a lo que me preguntan, sabiendo que  
*M*I forma de vestir es algo extravagante, cosa que  
*F*acilita mi locura teatral  
*S*Olamente en los momentos que  
*L*Anzo al aire todo lo que se me ocurre,  
*S*I no, comprobadlo.

254

La vida serveix per anar-nos polint, per anar traient més que no pas posant, com fa l'escultor amb un tros de pedra. Com si anéssim fent punta a un llapis quilomètric.

255

Si fas un espectacle de cara al públic has de tenir en compte que la primera part ha de ser potent. La segona part pot afluixar una mica però a la meitat d'aquesta segona part cal tornar a remuntar i acabar d'una manera potent. I si fas un "bis" cal que sigui rellevant. En acabar val la pena deixar un bon sabor de boca.

256

Els instruments de corda sempre s'han d'estar afinant. Les persones hauríem de fer el mateix, posar-nos sempre a punt per poder donar la millor versió de nosaltres, tant a nivell personal com professional.

257

Si guanyes un premi estàs perdut perquè ja no t'hi pots tornar a presentar. Si mai no el guanyes mai no el tens però tens esperança per a la propera vegada (i t'hi tornes a presentar). La vida juga sovint a aquest joc. Potser és millor no guanyar mai perquè així sempre hi ha repte, esperança i futur.

258

És curiós, la llengua espanyola també es pot dir llengua castellana. En català no hi ha aquesta dualitat. Als Estats Units diferencien Spanish (el castellà o espanyol d'Amèrica llatina) de Castilian (el castellà o espanyol d'Espanya)

259

Amiga és la persona que t'assenyala els errors però no et jutge. Amiga és la persona amb qui tens confidències, amb qui "et confesses". Si no és així, és que o és una persona amiga.

260

A l'Uruguai i Argentina tenen la paraula "cholulo" un americanisme que fa referència a les persones que mostren un interès excessiu per la vida de les persones famoses com ara actrius, actors, esportistes, cantants, músics, polítics...

261

Tots els idiomes tenen una riquesa extraordinària: paraules que expressen qualsevol sentiment i pensament. Enlloc d'enriquir-nos de mots i delectar-nos a l'hora d'expressar-nos, tendim a empobrir les llengües.

262

A Argentina tenen l'expressió "me estoy fogueando", que significa m'estic preparant. Basada en la idea de què el vidre es va fent lentament al foc. Tota preparació necessita temps. La maduració de l'ésser humà també.

263

De vegades som fèrtils, tenim idees per nosaltres mateixos, i altres vegades som imitadors, copiem. Ja ho diu l'aforisme: "Imitar és una forma d'admirar". A nivell psicològic, primer es dona la fase d'imitació i després la de creació. És natural que abans de crear, imitem.

264

Quan em mori, no ploreu, canteu, i si toqueu un instrument musical, toqueu! O escolteu cançons i músiques del vostre gust i estil. La música salva!

265

Hi ha hagut persones, en especial, humoristes i certs actors, que han tingut el riure com a banda sonora de la seva vida.

266

Les relacions de parella poden ser de tres menes: les dues persones es reforcen entre elles, una fa mal l'altra, les dues es fan mal entre elles. El que s'inicia amb una relació d'amor o, si més no, d'atracció, pot acabar essent d'odi i repulsió. Una vegada vaig llegir que el que ens atrau i enamora d'una persona esdevé el mateix que fa que ens desenamorem.

267

S'ha pogut veure en escàners cerebrals com queda d'afectat el cervell quan hi ha violència (traumes físics, psíquics i emocionals, aïllament, abandonament, negligència afectiva...)

268

La resiliència (un mot manllevat de la física) és la capacitat de resistència, en especial, en les situacions difícils. Fins i tot i ha resiliència neuronal.

269

La imaginació i l'altruisme són mecanismes de defensa constructius.

270

No s'ha de callar mai el dolor psíquic o anímic que patim. Cal trobar una persona, com a mínim, a qui poder explicar-li el nostre patiment interior, les nostres angoixes, pors i temences.

271

Com ja s'ha dit: la vida és una tragèdia en primer pla i una comèdia en el pla general.

272

Encara que moltes vegades ens costa d'entomar, quan una persona amiga ens corregeix o ens critica, és una oportunitat única que tenim per aprendre sobre nosaltres i millorar perquè aquesta persona veu coses que a nosaltres se'ns escapen. És més objectiva, si més no, més neutral. I, en principi, no hi té cap interès que no sigui la seva estima cap a nosaltres, perquè fins i tot sap que fent-ho ens pot arribar a "perdre". Una veritable amiga o amic és una joia que cal conservar i cuidar. Un veritable amic o amiga fa que mostrem la millor versió de nosaltres (això també ho fa una bona mestra).

273

Volem tenir salut ara, no pas en un futur, doncs amb la felicitat succeeix igual; siguem feliços ara, amb el que tenim, no pretenguem esperar que un dia la trobarem. La felicitat es troba en el camí, no al final.

274

Encara que de vegades sentim molta soledat, sempre apareix alguna persona per fer-nos companyia. L'altra cosa és que estiguem oberts a voler-la, a acceptar aquest regal de la vida. És un bon moment per aprendre a saber rebre.

275

Si estàs desanimat o desanimada, busca una altra persona que també ho estigui i ajuda-la a sortir del seu pou. Tu estàs en la seva mateixa situació. Segurament, ella t'ajudarà a sortir del teu.

276

No cal llenguatge verbal per entendre's amb un animal, com per exemple un gos. De vegades ni amb un altre ésser humà si hi ha molta empatia.

277

Les races de gos que més m'agraden són, per aquest ordre: *cocker spaniel anglès, bobtail, golden retriever, husky siberià i fox terrier*.

278

L'ètica sempre és prèvia a la religió. S'han de trobar els aspectes comuns entre totes les ètnies, entre totes les religions; és el fonament dels les actituds i els comportaments.



279

El primer aspecte de la mort d'un ésser estimat és el buit que et deixa. És el sentiment de pèrdua. Elizabeth Kübler-Ross va determinar les cinc fases del dol (negació, ira, negociació, depressió, acceptació) que, al meu entendre, també es donen quan tenim una malaltia terminal o, fins i tot, quan una situació de la nostra vida és irreversible. Es poden donar totes alhora o pot ser que negació, ira i depressió es donin alhora, o, fins i tot, negació i ira, primer, i després depressió. El pas del temps, pensar-hi molt, plorar, i intercanviar idees amb altres persones portaran a l'acceptació, que no vol dir oblidar ni estalviar-nos plorar de nou, simplement és trobar-se en un estat de calma després del sotrac. També es pot dir que l'acceptació pot ser simplement resignació (en no poder canviar la pròpia situació). Hi ha altres dols, com ara, quan marxa un fill o filla de casa, quan canviem de llar o de domicili (poble, ciutat), quan una persona s'ha hagut d'exiliar de manera forçada o, fins i tot, voluntària.

280

Segurament el que més m'ha interessat com a cantant, com a pedagog, com a filòsof, és ser inspirador, fer pensar, anar més enllà, i si, a més a més, ho podem fer amb humor ja ho tenim complet.

281

Els éssers humans masculins canviem quan tenim descendència, hi ha una part "femenina" del nostre caràcter que es desenvolupa quan esdevenens pare.

282

Les persones expertes en primats expliquen, i ja ve de lluny, que els mascles lluiten i que les femelles són més delicades. Davant d'una nina, els mascles la trencaran, les femelles la cuidaran. El debat "diferències entre dones i homes" continua obert. Això no treu que siguem iguals en drets i deures.

283

Les persones expertes en primats conclouen que ser heterosexual, homosexual o transsexual no és cultural sinó biològic, ja es dona en la infància.

284

El tema d'una pau mundial té molt a veure amb l'economia, amb l'ànsia de diner, de poder, no té tant a veure amb si són de naturalesa competitiva i agressiva. A més a més, hi ha una part de la violència que té a veure amb els aspectes animals naturals d'instint, de defensa i de protecció. Tot en plegat té a veure amb l'egocentrisme; som nosaltres qui decidim enfrontar-nos o no.

285

Les persones daneses, en general, troben felicitat en el treball que realitzen, si els toqués una loteria, continuarien treballant perquè el treball els realitza com a persones, ocupa el seu temps de plaer.

286

El que més feliços ens fa als humans és tenir relacions amoroses (que poden ser sexuals o no) i el que menys és estar malalts.

287

Quedar-se sense feina és molt més que deixar de percebre ingressos econòmics. Si el nostre treball ens realitza, ens fa feliços i respon a la nostra vocació és molt més dolorós quedar-se sense treball.

288

Vivim en un planeta preciós; vivim en un món desgavellat. Natura *versus* societat.

289

El mal pot esdevenir "viral", però el bé també.

290

Hi ha persones tòxiques (de les que hem de defugir) però també n'hi ha de fèrtils (que ens inspiren i ens donen confiança).

291

La majoria de malalties mentals estan codificades però cal tenir en compte que cada persona és tot un món, no un codi de referència en un manual de psiquiatria.

292

Salut mental i salut emocional són diferents. Si tractem la salut emocional (i a més d'hora ho fem, millor) evitarà problemes de salut mental, en especial, de deteriorament al llarg del temps.

293

Malaltia mental i discapacitat intel·lectual són diferents. La primera, ja ho diu l'expressió, és una malaltia; la segona només és un límit.

294

Hi ha diferents tipus de traumes: d'abús (sexual, físic, emocional), de desatenció, d'abandonament, de presenciar successos tràgics. El trauma té a veure amb la impotència de no poder canviar el que ha succeït i és molt important com s'hi adapta la persona. No és el mateix trauma que adversitat.

295

Cal esborrar les fronteres entre els infants i els adults. És més, al meu entendre no hauríem d'utilitzar les expressions infants o adults, sinó parlar de persones que estan en la infància i persones que es troben en l'adulesa. Són períodes diferents; la persona sempre és la mateixa.

296

Si no tires endavant, tires enrere. No és que et quedis quiet o en un punt entremig, simplement vas enrere.

297

La religió se centra en la fe; la filosofia en el dubte.

298

La desesperació porta a la depressió (t'enfoneses), també et pot portar a la bogeria (ja no saps el que fas) i també et pot portar a buscar un "gurú" (ja sigui persona, mètode, secta...), o sigui a què et guii una altra persona.

299

El coneixement et porta a saber, per tant la teva vida la guies tu.

300

Quan fem investigacions "científiques" sobre els éssers humans hi ha el perill que els humans tinguem reaccions o respostes que no esperem. Som incontrolables desobedients, descuidats, oblidadissos, capriciosos, complicats i fàcils de confondre. Els resultats finals poden ser molt relatius.

301

En temàtiques en què hi tenen a veure els gustos personals i el subjectivisme humà és difícil concloure amb resultats fiables. El millor és investigar per un mateix i deixar-se de conclusions globals o fórmules magistrals per a tothom igual. La diversitat i complexitat de cada ésser humà "obliga" a focalitzar en cada persona en concret.

302

Als anys 80 em vaig fer molt conscient d'emprar un llenguatge no sexista a l'hora d'escriure. Les formes són importants. I amb els anys ho he remarcat més, per això trobareu que utilitzo maneres de dir i d'expressar de manera més global: utilitzar el femení i el masculí i també utilitzar paraules globalitzadores (persones, éssers humans, mainada...).

303

Amb referència al menjar esdevenim gairebé sempre golafres i sibarites. Busquem el plaer del menjar més enllà de si ens alimenta o no. Una cosa són els aliments i l'altra els comestibles.

304

Soc un apassionat de l'arquitectura unifamiliar i m'encanten aquests programes de televisió en què es mostra la filosofia que hi ha al darrere de construir i/o reformar vivendes, en especial, les unifamiliars.

305

No és el mateix el cap d'any que l'any nou. Quan diem el cap de setmana fem referència als dos darrers dies de la setmana, per exemple. Cap d'any és el darrer dia de l'any, el 31 de desembre. L'any nou, ja ho diu l'expressió, és l'any que comença, és l'1 de gener. El concert d'any nou es fa el dia 1 de gener, no pas el 31 de desembre, sinó es diria de cap d'any.

306

En el meu cas, la divisió del dia es dona així: matí d'esperança, tarda de desengany, nit d'infern. I així la majoria de dies.

307

Bruce Lee deia: aprofita el que t'és útil, deixa de banda el que t'és inútil i afegeix el que és propi de tu. O sigui, aprofitar el que ens va bé, treure el que no ens va bé i partir de la nostra experiència per investigar sobre nosaltres mateixos.

308

Tàctica "Rínxols d'or". Coneixeu aquest conte? La Rínxols d'or sempre escull el terme mitjà, ni gran ni petit, ni molt ni poc, ni davant ni darrera, o sigui, ser eclèctics.

309

Fer una vida, cada persona a la seva mida: personalitzar-ho tot. No hi ha fórmules magistrals iguals per a tothom, cada persona construeix la seva vida. Cada ésser humà és singular, únic, insubstituïble, irrepetible, una identitat pròpia.

310

De vegades hi ha aspectes o maneres que són poc ortodoxes però molt raonables.

311

L'illa de Pasqua va ser batejada amb aquest nom per exploradors europeus perquè hi van desembarcar el diumenge de Pasqua de 1722, però el seu veritable nom (que li posaren els nadius) és Rapa Nui. Allí hi trobem les famoses estàtues anomenades Moai.

312

La mediocritat humana, també anomenada misèria humana, es deu sobretot a la ignorància. Ignorància sobre nosaltres mateixos, com deia Carl Sagan, i jo afegiria desinterès a saber, a anar més enllà, i a posar en dubte allò que sabem (tal com proposava Sòcrates).

313

De vegades va bé improvisar i de vegades va bé tenir un full de ruta. Un aspecte potencia la capacitat imaginativa i la capacitat de fer front a les dificultats i l'altre aspecte ens obliga a establir un ordre i una coherència.

314

Moltes coses ens arriben per defecte. Altres ens arriben perquè hi van implícites.

315

Tota pregunta inclou la resposta en el seu nucli. Tot problema és la solució al propi problema.

316

Ho deia Gandhi: "Morim cada dia, en anar a dormir; renaixem, al matí, quan despertem". I ho podem experimentar. A través dels somnis ens traslладem a altres mons que encara que estiguin dins la nostra ment tenen molta similitud al que podríem entendre com a viure una nova vida o una vida diferent. El nostre mon subconscient pot albirar altres dimensions.

317

La selecció natural ha eliminat moltes coses al llarg de l'evolució humana. I les que no ha eliminat és que són essencials i imprescindibles.

318

Costa molt separar els records de les emocions. El pla mental i el pla emocional van estretament lligats.

319

La natura hauria de ser considerada patrimoni de la humanitat i com a béns immaterials els valors humans i els drets universals i blindar-los perquè cap polític esbojarrat posi en els posi qüestionament.

320

Les coses no són, les coses signifiquen. Les coses no són res per elles mateixes, són el que signifiquen per a nosaltres. Una cançó no és res però per a una persona li pot portar el record d'un enamorament. Un llibre, un objecte, un regal... és el que significa per a nosaltres. Impressiona, per exemple quan vas als Encants de Barcelona i trobes tots els objectes personals d'una persona o d'una família perquè han mort i s'ha buidat el pis: àlbums de fotos, llibres, mobiliari, col·leccions... tot el seu món que tant significava per a ella i que significa poc o gens per als descendents.

321

La feina d'adaptar cançons és tot un món. Tradueixes i després adaptes el text, tot cenyint-te a la melodia perquè s'assembli el més possible a l'original. La feina de traducció ha de ser acurada i la d'adaptació encara més. Malauradament, a casa nostra s'han fet moltíssimes adaptacions lliures, o sigui, que gairebé podem dir que s'han inventat les lletres (que no tenen res a veure amb l'original) encara que s'hagi respectat la música. Sap greu perquè no s'ha respectat l'original i ho considero una falta de respecte amb l'autora o autor.

322

Canvio cada dia de calçat. No és que sigui ric, eh! Ni de lluny! Tinc unes sabates, un calçat esportiu, unes semibotes i un calçat ergonòmic i m'ho vaig combinant, així el peu no s'acostuma al mateix caminar.

323

Badar, quedar-se encantat tot mirant alguna cosa, despreocupar-se, deixar-se anar, sense pretendre res, sense preguntes metafísiques ni reflexions intel·lectuals. Molt semblant a contemplar. Si un infant no està per la feina li diem que no badi. Badar també té a veure amb distreure's. Hauríem de badar més per descansar la ment del "rum-rum" constant d'idees i preocupacions que ens mantenen tensos i estressats.

324

El cap als núvols i els peus a terra. Utopia i realitat. Imaginació i fantasia; realisme assenyat. Si toquem massa de peus a terra hi ha el perill que els peus s'hi enganxin; si volem massa amunt el perill és que ens costi (o ja no vulguem) tornar a lloc. Es necessiten ambdós perquè així es complementen.

325

Hi ha aspectes humans que haurien de ser patrimoni immaterial de la humanitat, quedar blindats i que mai puguin ser manipulats ni tergiversats per ningú, en especial pels polítics. No pot ser que perquè hi hagi un capsigrany amb ànsia de poder s'hagi de posar en qüestionament tot allò que ja ha quedat clar que és sagrat.

326

Francis Bacon va ser qui va explicar per primer cop el que avui anomenem mètode científic. Amb tot, no sempre resulta vàlid per a tot igual. Hi ha moltes variables que no es tenen en compte, en especial les que tenen a veure amb l'ésser humà que per molt subjectives que siguin són les que té cada persona i no es poden deixar de banda quan mirem la salut des d'un punt de vista més integratiu i holístic.

327

Totes les persones morirem, si més no, deixarem el cos que tenim. És una via de sentit únic.

328

Titó, personatge de la mitologia grega, va demanar als déus la vida eterna. Els déus li van concedir el seu desig, però com que no havia demanat la joventut eterna es va veure condemnat a veure (i patir) com s'anava deteriorant i deteriorant. Cal plantejar-se seriosament si allargar la vida sense plenitud, sense salut, és el que ens interessa.

329

De jove, em va impactar una pel·lícula que es titula La mosca. Un home que experimenta sobre la desintegració humana per poder viatjar en l'espai/temps (com passa a la sèrie Star Trek) i en un moment determinat, quan el seu cos s'ha de tornar a reintegrar, hi ha una mosca volant en la cabina on succeeix això i acaba convertit en un ésser amb cap de mosca i cos humà. La situació que ha de viure és tan tremenda que acaba suïcidant-se. Fa reflexionar sobre la vida i l'ús de la tecnologia. La pretensió de fer coses que potser se'ns escapen de les mans i el preu que s'hi ha de pagar.

330

Una altra pel·lícula que em va impactar i que porta a una profunda reflexió sobre la vida humana es titula L'home minvant. Un home que en un curt viatge amb la seva barca travessa una espessa i estranya boira i a partir d'aquell dia comença a fer-se petit, de mica en mica. Acaba tan petit que ja només es veu a través d'un microscopi i continua fent-se petit. Amb tot, ell no deixa de ser un ésser humà que pensa, sent i s'alimenta. Ha de lluitar per defensar la seva vida i entomar de manera continuada els reptes de viure una vida molt diferent i en soledat.

331

La vida és. I ja està. Que la visquem lenta, ràpida, trista, alegre, angoixada, il·lusionada... ja depèn de nosaltres.

332

*Anam cara* és una expressió de la tradició celta que significa ànima amiga i fa referència a persones que es troben unides per sempre perquè l'ànima no coneix els límits del temps. No cal que siguin parella, sinó que comparteixen una amistat que va més enllà perquè la seva relació ja ve de lluny. En altres filosofies, cultures i religions aquest aspecte té a veure amb reencarnacions anteriors.

333

Estem envoltats de toxicitat: a l'aire, a l'aigua, als aliments, als llocs on vivim, estudiem i treballem, fins i tot es parla d'amistats, pensaments i emocions tòxiques. Un món que era un paradís, l'hem convertit en un femer. Una societat que podria ser una meravella i acaba essent una jungla on tothom va contra tothom. Només els humans fem aquestes coses, encara és l'hora que això ho faci un animal o un vegetal.

334

Poques vegades pensem que el que es tracte és d'afegir vida als anys i no anys a la vida. Volem viure molt però a qualsevol preu. No ens deturem a mesurar qualitats i la vida ens passa, patint-la, de manera fugaç.

335

Les terres estan molt empobrides pel que fa a nutrients. Tanta contaminació i no deixar temps perquè es renovin i s'oxigenin provoca que no donin tanta qualitat de minerals i nutrients a tot el que s'hi sembra.

336

La gratitud és una forma de reverència a les persones i d'humilitat davant la vida.

337

Una ment rígida porta a la insatisfacció i el sofriment.  
Un cos rígid porta al dolor i la poca traça (maldestre).  
Un metabolisme rígid porta a la falta d'energia.

338

Com deia l'escriptor i astrofísic Carl Sagan, estem fets de pols d'estrelles. Les nostres cèl·lules provenen del *big-bang*.



339

Quan es dissenya un polígon industrial, una estació de tren o una parada de metro, per posar tres exemples, s'hauria de tenir molt en compte la bellesa. Les estacions de tren són sòrdides, els polígons industrials impersonals i les andanes de metro desangelades. Impregnar de caràcter propi, d'elements estètics que facin que cada vegada que vas a aquests llocs respirin art i estètica. Tot el que commou els nostres sentits ens aporta benestar emocional i mental.

340

Hi ha paraules i expressions de la parla popular que són desimboltes i divertides, com és ara "chachipiruli", "cansino" i saltimbanqui.

341

S'haurien d'abaixar els impostos, reduir la despesa energètica i rebaixar el sou dels polítics, amb el que estalviaríem cap persona estaria sense sostre, ningú passaria gana, no caldria ocupar immobles i la policia no hauria de desnonar ningú a cop de porra.

342

Creem un cos policial i de seguida el dotem d'armes, o sigui, defensar la població fent ús de la violència.

343

Una mica d'humor inventat per l'autor:

- Em trobo arran de l'abisme.
- Doncs, no facis un pas en fals.

344

De vegades només necessitem una persona que ens escolti. No cal que ens doni consells ni la seva opinió. Mantenint-se en silenci ja en tenim prou.

345

Una mica més d'humor inventat per l'autor:

- Mai no em deixaràs, oi?
- No t'amoïnis, no et deixaré fer el que vulguis si és això el que vols.
  
- Espero que no em deixis.
- No et deixaré però si tu em deixes a mi, i te'n vas, t'estaré eternament agraïda.

346

Sense llibertat l'ésser humà no pot ser plenament humà. Recordem Dostoievski als germans Karamàzov: "Feu-nos els vostres esclaus, però alimenteu-nos".

347

Tots els experiments i resultats obtinguts pel fisiòleg i psicòleg rus Ivan Pàvlov (famós pel seu experiment en què els gossos ensalivaven només en sentir una campana) al seu laboratori foren utilitzats pels polítics, dictadors i la policia com a formes de tortura i de saber com reacciona la ment humana en situacions límit.

348

Hi ha obres que no tan sols són universals i atemporals, sinó que sempre que les llegeixes n'aprens coses noves i tenen una lectura diferent que es relaciona amb la nostra edat i maduresa personal. Alguns exemples: Un món feliç, 1984, Fahrenheit 450, El petit Príncep, Momo, Joan Salvador Gavina, Mecanoscrit de segon origen. Per cert, si l'autor d'aquest darrer llibre, Manuel de Pedrolo, hagués estat anglosaxó, la seva obra seria reconeguda arreu.

349

Aldous Huxley ja considerava en la seva època (anys 30 del segle XX) que la llibertat de l'ésser humà ja gairebé havia desaparegut. Ja no diguem actualment, amb tanta tecnologia, que acaba essent, de manera directa o indirecte, una forma de control.

350

El control a través del càstig és menys efectiu, a la llarga, que el control a través de reforçament per recompenses. És una forma de domini, fins i tot de xantatge.

351

En certes polítiques hi ha llibertat fins a cert límit. No et pots passar del límit; ets lliure fins a cert punt. Si compares amb altres llibertats més restringides et pots sentir una mica més lliure, però res més. Com deia Abraham Lincoln: "Ets lliure tan sols en el moment de néixer; serà l'última vegada que ho seràs".

352

Ja fa temps que la natalitat és més baixa que la mortalitat. Cada cop som més persones al món i d'edats avançades.

353

El problema de la longevitat és que paral·lelament s'haurien d'haver solucionat les malalties que hi van associades: artrosi, osteoporosi, malalties cardiovasculars, malalties neurodegeneratives (Alzheimer, Parkinson), tumors... A més a més, per bona que sigui la salut que es tingui, el cos es va envellint i aspectes com pèrdua de visió i d'oïda, el desgast metabòlic i ossi, i, en especial, el desgast emocional (afegit a la pèrdua de persones properes i els records) fan viure una longevitat patida. Podrem viure més anys? Segurament, però a quin preu? L'esperança de vida serà més alta però afegirem vida als anys?

354

Tal com deia George Orwell al seu llibre *El món feliç tornat a visitar*:<sup>1</sup>  
"La superpoblació del planeta condueix a la inseguretat econòmica i a la inquietud social. Això ho aprofiten els governants per augmentar el seu poder".

355

Un bon fi no justifica mai l'ús de mitjans dolents. El problema sorgeix quan amb mitjans bons s'obtenen resultats dolents.<sup>2</sup>

356

Les guerres són formes d'acabar amb la llibertat de les persones. Els governants ho saben i els polítics totalitaris encara més.

357

El món del segle XXI, tal com el tenim concebut a nivell polític, estarà sempre en crisi constant. Això també ho saben tots els polítics.

358

De jove, vaig llegir el llibre *Un món feliç* d'Aldous Huxley i cinquanta anys després he llegit *El món feliç tornat a visitar* del mateix autor. M'he quedat de pedra en veure la seva capacitat de visió de futur i com fonamenta el que estem vivint al segle XXI pel que fa a aspectes socials i polítics. Us recomano ambdós llibres.

359

Serem el suficientment intel·ligents els humans quan la intel·ligència artificial ens converteixi en els seus esclaus? Em queda l'esperança que utilitzarem la nostra millor defensa: la imaginació.

360

L'ús de la intel·ligència artificial porta directament a un debat ètic que hauríem de realitzar abans de començar-la a utilitzar de manera més contundent, no sigui, com passa sempre, que utilitzem la tecnologia primer i després hem de pensar com reparar els danys colaterals, en especial, els que tenen a veure amb la dimensió humana.

---

<sup>1</sup> Barcelona: Editorial Miquel Arimany, 1969: 20.

<sup>2</sup> George Orwell, *El món feliç tornat a visitar*, Barcelona: Editorial Miquel Arimany, 1969: 27.

361

Ina, és una óssa que va estar engabiada durant vint anys en un zoològic de Romania. Se la va traslladar a la ciutat de Zarnesti i se la va alliberar en plena natura. Ina continuava donant voltes com si encara es trobés a dintre de la gàbia. La vida traumàtica que havia patit va fer que encara es mantingués com presonera estant en plena llibertat, o sigui, gàbia de per vida. Això succeeix amb tots els animals, ja sigui en un zoo o en un domicili particular. L'argument "tinc animals a casa perquè m'agraden els animals" es posa en qüestionament, talment com el fet que existeixin parcs zoològics. Si voleu, podeu escoltar la cançó que vaig escriure a finals dels anys 80 del segle XX que es titula Animals en llibertat.

362

Sabem que la memòria és selectiva però també ho és la vista. Quan veiem un paisatge o una persona, per exemple, cadascú es fixa en uns aspectes concrets. D'un paisatge potser mirem el punt més llunyà o el més proper o potser ens centrem en els camps o en les cases. D'una persona potser ens fixem en la seva mirada o com va vestida o potser quin somriure té o si parla fort o fluix.

363

És molt important que no fem res del que després ens puguem penedir. Tampoc res que després ens provoqui càrrec de consciència perquè ambdós aspectes t'empaiten al llarg de tota la vida com una ombra al teu costat.

364

A mesura que ens anem fent grans sabem més coses però els dubtes també augmenten i hi són directament proporcionals.

365

Saber no qualifica ningú saber ensenyar allò que sabem. El meu record dels professors i professores que vaig tenir a la universitat és que tots en sabien però són comptats els que ho sabien transmetre. Cal capacitat comunicativa i saber desvetllar l'alumnat.

366

Saber moltes coses no vol dir necessàriament ser savi.

367

Quan s'escriuen pensaments i reflexions tendim a repassar-los, retocar-los, depurar-los per poder deixar l'essència d'allò que volem transmetre. De vegades fins i tot ho volem deixar tan ben escrit, perquè no hi hagi cap mala interpretació, que correm el perill de ser massa puristes i perdre naturalitat. En la infància s'accepta la naturalitat, fins i tot, s'alaba, però després ja no.

368

Que bé que estem quan estem bé i ni ens adonem. Ho valorem quan estem malalts, desanimats o preocupats; i ja no diguem quan estem hospitalitzats.

369

Estar en un hospital, ja sigui com a pacient, ja sigui com a acompanyant de pacient, és entrar en un microcosmos. Els horaris, els ritmes, els sorolls, l'entorn, la il·luminació artificial, la relació amb zeladors, infermeres, personal de neteja, personal administratiu... entres en un món del que vols sortir-ne el més aviat possible, no tan sols per curar-te ràpid (que sovint és un procés lent), sinó de somniar que et donin l'alta com més d'hora millor.

370

Expressions com "progressa adequadament" o "necessita millorar" que en el seu dia es van posar en boga a nivell educatiu, no diuen res en un procés curricular d'aprenentatge perquè tothom progressa adequadament i tothom necessita millorar. A més a més, caldria preguntar en relació a què o a qui.

371

Davant de la pregunta "què tal" (o "com estàs?" o "com anem?"), amb la típica resposta "bé (o "anem fent" o "vaig tirant"), caldria respondre-la amb una contrapregunta: en relació a què o a qui? Perquè segons sigui podem estar bé, molt bé, malament o molt malament.

372

Qui condueix un cotxe, a diferència de les altres persones que hi van a dintre, té el retrovisor per poder veure què succeeix al darrere. Participen del mateix viatge però qui condueix veu moltes més coses. O sigui, "veu dues pel·lícules" alhora: allò que passa per davant i allò que passa per darrere. De vegades estaria bé poder tenir un retrovisor que mentre planegem el futur ens permetés veure el passat i el present al mateix moment.

373

Hi ha un proverbi que diu: "Qui és fort té el deure moral de ser bo". En aquest mateix sentit, jo afegiria que qui és ric té el deure moral de repartir la seva riquesa. Així, com que la vida li ha estat generosa, tot s'equilibra.

374

De vegades m'he sentit una *rara avis* enmig d'aquest món tan desgavellat. Rar, estrany, com fora de lloc, com si l'ombra no encaixés amb la figura, com si superposin plans diferents.

375

En les actuacions i concerts: no malgastar el temps en comentaris florits ni introduccions inacabables<sup>3</sup>

376

Un bon músic ha de sortir de la seva zona de confort i ampliar. En realitat tothom hauria de sortir de la seva zona de confort.

377

La música fa que puguis convertir els teus sentiments i pensaments en cançó. La poesia musicada es converteix en cançó i es memoritza i recorda molt millor que el text en solitari.

378

Hi ha cançons que són pura purga de la tristesa, processen el dolor. Quan s'està trist cal cantar cançons tristes perquè així s'espanten els mals, o sigui els dolors emocionals, tal com diu la dita tradicional. Això no falla mai.

379

De vegades hi ha relacions amoroses en les que no cal ni es busca cap mena de "festeig" ni de relació més enllà de la purament sensual i sexual.

380

Hi ha dos valors humans que van de bracet: amabilitat i gratitud. L'amabilitat es mostra en el tarannà personal: ser amable en el tracte amb les altres persones, ser acurat en les formes, en el vocabulari. Hi ha la intenció de fer-ho així. La gratitud és la cara visible de la humilitat. Agrair-ho tot. Donar les gràcies és com fer una reverència davant d'una persona.

381

Cal passar de la intenció (volar-ho fer) a l'acció. La intenció sense acció es queda curta, com coixa. L'acció conclou la intenció, al marge que l'acció ens doni fruits positius o no. La intenció es troba en el pla de les idees; l'acció, en el pla dels fets.

382

El millor perdó és el que no s'ha de demanar. De vegades sembla que ho fem expressament: fem o diem una cosa incorrecte i ens "protegim sota el paraigües" de demanar perdó quan sabem, ja d'entrada, que no ho havíem d'haver dit o fet. Cal ser acurats a pensar amb seny allò que diem i fem, per estalviar-nos haver de demanar perdó.

---

<sup>3</sup> Tal com recomana el cantant Willie Nelson al seu llibre *Es una larga historia mi vida*. Madrid: Neosounds, 2021: pàg. 45. Original: 2015.

383

Que bonic seria que els carrers estiguessin nets, la calçades ben asfaltades, sense bonys, amb materials que absorbeixin el soroll i les voreres ben enrajolades, sense forats per no entrebancar i amb baixants per quan s'hi passeja amb cotxet, carret o cadira de rodes.

384

Hi ha qui parla de musicorèxia, addicció i obsessió per la música. Tanmateix, a mi la música em salva. És un refugi on aixoplugar-me, una forma d'expressar els meus sentiments i emocions. Ja m'està bé aquesta "droga" amb efectes secundaris positius.

385

Sempre m'ha encantat saber l'origen de les frases fetes i de les paraules. Tinc una debilitat per l'etimologia, la mateixa que tenia en Joan Coromines, el gran expert, i també en Pau Riba, el cantant. A la meua pàgina web, a l'apartat Articles, hi ha tots els que vaig escriure durant uns anys sobre etimologies paremiològiques. Un exemple: la ratafia. Rat-fia: queda firmat. Aquesta paraula la van encunyar tres bisbes que anaven a signar uns papers. Així ho explicava el clergue, folklorista i poeta Jacint Verdaguer.

386

L'expressió SPAM, en referència al correu electrònic no desitjat, va sorgir com abreviatura de Spiced Ham (pernil amb espècies) que fou usada per l'empresa Hormel Foods per a la carn de llauna que els anglesos prenen durant la II Guerra Mundial. La idea de 'cosa abundant que ningú no vol' va sorgir en un esquetx d'un programa de televisió del grup Monty Python, l'any 1970. Hi torno: m'encanta esbrinar els orígens de les expressions. Amb les cançons m'ha succeït el mateix: saber els orígens, tenir complets els crèdits.

387

Aprofitant el que us comentava en els dos pensaments anteriors, m'encanten els eufemismes: utilitzar paraules "suaus" per explicar una cosa, per exemple, diem "passar a millor vida" o "ha marxat" quan una persona mor.

388

Al meu entendre, i encara que la majoria de vegades no ho veiem així, hi ha més causalitats al llarg de la nostra vida que casualitats. I també hi ha moltes més correlacions que relacions. I també atzars que no són simples casualitats ni lliure albir. Allò que somniem desperts pot esdevenir. I d'aquí que diferenciem utopia de quimera.

389

El que algunes filosofies i religions anomenem karma nosaltres ho podem traduir per penitència. Si realment la vida no acaba mai, trobo més lògica la hipòtesi de les reencarnacions que la d'un cel o un infern per sempre. Hi ha d'haver una gradació, tant del bé com del mal, en relació a com hem actuat al llarg de la nostra vida. No és el mateix haver robat per necessitat de gana que haver manat cremar persones en un camp de concentració. Són mals molt diferents i les penitències no poden ser les mateixes.

390

No soc seguidor de doctrines però si ho hagués de fer preferiria les humorístiques: el luthieranisme del grup Les Luthiers, el marxisme dels germans Marx, el rubianisme de Pepe Rubianes, l'eugenisme de l'humorista Eugeni o el motaisme de José Mota.

391

La pel·lícula La vida de Brian del grup còmic Monty Python va tenir moltes crítiques negatives per part de l'església anglicana. John Cleese, un dels membres del grup i considerat un dels cinc millors humoristes de tots els temps, amb el meu seu humor sarcàstic, va respondre: "Ja veig que vostès si poguessin ens cremarien a la foguera per la pel·lícula que hem fet com passava en l'època de la inquisició. Ja veig que després de quatre-cents anys les coses no han canviat gaire". I va afegir un apunt profund i filosòfic: "La nostra pel·lícula és herètica (interpreta una creença) sense ser blasfema (no toca la creença en si)".

392

Es parla sovint de lluita de classes: a veure qui la fa més grossa! Jo proposo una "lluita de frases": a veure qui la diu més sàvia!

393

La hipocresia de la majoria de religions (per no dir la totalitat) i l'absurditat dels dogmes ha portat que persones profundament creients (cada persona és lliure de creença) acabin, o bé deixant de creure, o bé deixant-se empènyer pel ramat, essent incapaços de posar en qüestionament la seva creença.



394

Que hi hagi sacerdots abusadors d'infants és la manera més segura perquè una persona deixi de creure en la religió. Que els actes nefastos d'aquests clergues prescriguin és la forma més evident d'insensibilitat humana. Que la pròpia església amagui i/o no condemni de manera radical aquests actes és la manera més bèstia d'antítesi d'amor. M'agradaria saber què en pensa el seu Déu de tot això. Curiosament, mai he sabut de cap monja que ho hagi fet. El dolor emocional no prescriu mai. I la veritat tampoc.

395

Encara que els Monty Python eren sis, se'ls considera els Beatles de la comèdia: transgressors i anarquistes. Tots tenen batejat amb el seu nom un asteroide de l'univers. Des del 2013 l'examen de nacionalitat per esdevenir ciutadà britànic té dues preguntes sobre aquest grup. A un d'ells, John Cleese (asteroide 9618), se'l considera el número dos entre els cinquanta millors còmics del món de tots els temps. Amb l'actriu i escriptora Connie Brooth (parella amb ell entre els anys 1968 i 1978 i amb una filla, Cynthia), van escriure i protagonitzar la sèrie d'humor *Fawlty Towers* que considero excel·lent.

396

Totes les persones tenim un costat fosc. Fins i tot un costat desconegut talment com succeeix amb la lluna de la qual hi ha una part que no veiem mai. Un costat fosc del que de vegades ni ens adonem i que es relaciona amb el subconscient. Un costat desconegut del que tampoc en sabem res. Cal anar en compte perquè les reaccions, les respostes i les maneres de ser i de fer ens poden sorprendre tant a nosaltres com a les altres persones. Llums i ombres dels éssers humans.

397

Si voleu que les nenes i els nens facin una cosa digueu-los: "Això no ho entendreu" o "Això no ho podeu mirar ni llegir". La seva curiositat i el fet de què sigui una cosa prohibida ho farà molt atractiu i provocarà que ho entenguin, ho mirin i ho llegeixin. Aquest mètode no falla mai.

398

El govern xinès durant molts anys ha fet tot el possible per esborrar el Tibet de la memòria històrica. Ai, de tu que facis referència al dalai lama: t'empresonen a la primera de canvi! La Xina és un país minat de micròfons i càmeres. Si dius alguna cosa en contra ho sabran.

399

Com diu Woody Allen: "El cap ple d'idees i els dits... a un instrument de música". Que com diu un proverbi popular nord-americà: "Mentre cantes o fas música no estàs donant cops de puny". Sempre ocupats imaginant, creant, inventant. I si ho fem a través de la música serà ideal per a la nostra dimensió emocional.

400

Hi ha dues màximes que ens van bé per al dia a dia: "Viu el dia: la vida és ara". O sigui, viure el moment. *Carpe diem, tempus fugit*. La vida no són aquells plans de futur que sempre fem. La vida és això que ens succeeix ara. I "Deixar arribar; deixar marxar". No aferrar-nos a res, fluir, deixar fer i passar. Mirar endavant. La majoria de coses succeeixen quan és el moment just. Adaptar-nos, res de rigidesa.

401

Hi ha la soledat buscada, la solitud, que no és aïllar-se, sinó estar per a les altres persones però en solitari. Hi ha la soledat que et ve i no desitges; en anglès hi ha l'expressió *loneliness*. Com diu l'estrofa de la cançó que vaig escriure Serenitat i harmonia: "La soledat és necessària, quan més la cerques, més et costa trobar, però quan t'arriba, quan no la vols, és un infern que no et deixa en pau".

402

*A dream to dream*. Tenir un somni per poder continuar somniant. Tenir utopies que no es poden realitzar per poder continuar tenint utopies, o sigui quimeres. D'aquesta manera sempre hi ha il·lusió i repte. També podríem parlar de retrotopies: utopies mirant enrere, o sigui, continuar maldant per allò que un dia ens vam proposar.

403

Com va dir una vegada Bill Gates amb gran lucidesa: "Els meus fills, per suposat, tindran ordinador algun dia. Però abans no arribi aquest dia, tenen llibres".

404

Hi ha fragments poètics que són d'una gran bellesa humana. Vicent Andrés Estellés deia: "He heretat l'esperança dels avis i la paciència dels pares i de tots dos els mots dels quals ara em serveixo per parlar-vos". Hauríem de fer-nos conscients d'aquestes herències no materials, valorar-les i conrear-les.

405

Una mica més d'humor inventat per l'autor:

"Sentim informar-los que els trens van amb retard, però com que aquesta informació arriba tard, els trens vindran a l'hora".

— Ets del que no hi ha.

— Si, no m'agrada ser part d'un estoc.

406

SOC COM LA NIT

Toni Giménez sobre un text del cantant Benito Lertxundi

Soc com la nit, fosc i nu.

No, no ho ets perquè encara mires enrere per veure el que has fet.

Soc com la nit, silencios i profund.

No, no ho ets perquè encara t'estremeixen el dolor i l'abisme.

Soc com la nit, salvatge i terrible.

No, no ho ets perquè encara sospires i crides per conquerir la terra.

Soc com la nit, cruel i terrible.

No, no ho ets perquè encara tens desigs.

Soc com la nit, jovial i alegre.

No, no ho ets perquè la teva ànima encara es troba embolcallada per un vel blanc.

Soc com la nit, pacient i apassionat.

No, no ho ets perquè encara no vas amb el cor a la mà.

407

No soc un expert en cuina ni de lluny però d'ençà que vaig marxar de casa dels meus pares, als 22 anys, que he hagut de cuinar sempre i molt, en especial quan he tingut descendència. Com que soc una persona molt capficada per la salut, cuinar, comprar... i tot el que envolta a aquest món, ha estat part del meu dia a dia. He procurat fer una cuina fàcil de fer i bona de menjar, amb ingredients el més naturals possibles i el més ecològics que he pogut. S'inverteix molt de temps. Seria ideal viure de l'aire, quant temps lliure ens quedaria però també perdríem les bones estones que passem gaudint amb el menjar.

408

He publicat molts llibres i discos, molts. Cada un és un petit món, tancat en si mateix i responen a moments de la meua vida. He procurat que siguin inspiradors, cuidar els detalls, que vessin d'estètica. Reflecteixen el meu tarannà personal. Si que podrien ser considerats filles i fills meus.

409

Quan oblidem el que hem après, tot continua dins nostre. Potser no hi accedim, però la memòria ho guarda. I el subconscient també.

410

Va trobar les paraules que volia escoltar i va deixar de ser sorda.  
Va trobar les coses que volia mirar i va deixar de ser cega.  
Va trobar els sentiments que volia expressar i va deixar de ser muda.  
Va trobar els llocs que on volia anar i va deixar de ser coixa.  
Va trobar els aromes que volia olorar i va respirar a ple pulmó.

411

La ginecòloga: són filles i fills de la vida.  
El sacerdot: són filles i fills de Déu.  
Els avis: són filles i fills dels pares.  
La parella: són filles i fills nostres.  
L'estat: són filles i fills de la societat.  
En veritat, no són propietat de ningú.

412

Què m'enduria a una illa deserta?  
Paper i llapis per escriure i un instrument de música per cantar i tocar. Res més.

413

Ni ric ni pobre: guanyar el suficient diner per oblidar-nos de pensar en el diner. En el meu cas, sempre n'he guanyat poc i, per tant, he hagut d'estar sempre amoïnat per aquest tema.

414

Una altra pel·lícula que em va impactar és la d'un periodista que vol escriure un article a partir de viure en primera persona com se sent una persona a dintre d'un centre psiquiàtric. Ja no en sortirà mai més. Acaba convertint-se en un altre malalt mental més. Les experiències viscudes a dintre fan que acabi boig.

415

Cal tenir molt en compte si el que fem o el que diem es troba a dintre o a fora de context perquè la seva repercussió pot ser molt diferent. S'ha de tenir sempre present aquest el marc de referència.

416

Em quedo de pedra en adonar-me de la quantitat de complexos que podem arribar a tenir els humans. Patrons de pensament i conducta que esdevenen obsessions i trastorns mentals. Només uns exemples: d'Èdip, d'Electra, d'Adonis (vigorèxia; obsessió per tenir un cos musculat), d'Atreus (impulsió a rentar-se les mans), de Demòstenes (sobrecompensació), de Peter Pan (mantenir-se en la infància), d'Otelo (infidelitat de la parella), de Caïm (gelosia d'un germà gran envers un de petit), de Ventafocs (dependència emocional), d'Heròstrat (fer-se notar), d'Hefest (necessitat de sentir-se acceptat), d'Hybris (ego desmesurat), de Diògenes (acumulació de deixalles i brutícia), de Napoleó (inferioritat per ser baix), de Prometeu (impuls dels joves a saber més que els pares), de Quasimodo (deformatat física), d'inferioritat, de superioritat, de culpabilitat, de persecució, anorèxia, bulímia i un llarg etcètera.

417

Curiosament, sabem menys del cervell humà que de l'univers.

418

Hem estat bons pares i mares? Només els fills i filles ho poden dir.

419

Com succeeix en algunes sèries de televisió, hi hauria d'haver un episodi pilot per poder veure i saber què és la vida i, aleshores, decidir si la volem viure o no.

420

Com deia Charles Chaplin: "La vida només dona temps per ser amateur". És massa curta per sortir-ne professional. Necessitem més vides.

421

Hauria de ploure sempre entre les 12 de la nit i les 6 de la matinada, així afectaria a molt poca gent, no es farien embussos ni els trens i avions sortirien amb retard.

422

Quan diem: "La gent fa això, la gent és així...", nosaltres també formem part de "la gent", seria millor dir: "la gent fem això, la gent som així..."

423

A més atrapats estem en el món virtual més lluny ens trobem del món real. El perill de la virtualitat és que no en vulguis sortir perquè t'hi trobes més bé que en la realitat.

424

Alguns filòsofs han explicat que la finalitat de la vida és conèixer-nos. No és fàcil, però si que podem intuir, deduir o tenir-ne sospites.

425

Hi ha un criteri general que ser ingenu, ser càndid és ser infantil. Quan deixem de ser-ho, quan "tanquem" la infància perquè creiem que s'ha de "superar" la vida empitjora.

426

Em considero místic, asceta, monjo laic.

427

El diner t'omple per fora però et buida per dintre. Com diu la sàvia veu popular: "És tan pobre que només té diner". Era Francisco de Quevedo que deia que el valor que dones al diner et descobreix y Antonio Machado ho rematava tot dient: "Todo necio confunde valor con precio".

428

A més ens coneixem menys critiquem les altres persones. Prou feina tenim a corregir i millorar les nostres mancances que dedicar temps a fixar-nos en les dels altres.

429

Independents? Oh, i tant! Independents de tot i de tothom. Fins i tot els continents es van anar independitzant. Cada ésser humà autònom i lliure. No hi ha d'haver dependència econòmica ni sexual ni moral ni social.

430

Idealitzem la persona de qui ens enamorem, hi posem la imaginació pel mig i la inventem. Aquesta persona serà molt diferent a la persona que coneixerem a mesura que va passant el temps.

431

La preparació de la festa, de l'esdeveniment, és molt millor que la festa o l'esdeveniment en si. És millor el camí que el lloc d'arribada; el procés que el resultat.

432

Les paraules poden esdevenir bàlsam o tortura, carícia o esgarrapada.

433

Cal ser discret, anar en compte, fins i tot amb un cert punt de desconfiança. Els grecs clàssics ho anomenaven *phrónesis*, prudència, seny; en castellà: cautela.

434

El filòsof Xavier Robert de Ventós deia més o menys: "No crec en Déu, però si Déu existeix, el dia que em mori em sentirà. Aquestes coses no es fan. A mi se'm trencaria el cor de veure el que passa al món". Venia a dir el mateix Manuel Alcántara deia: "No digo ni que sí ni que no, pero si Dios existe... no tiene perdón de Dios".

435

La fe ha de ser més que una creença a cegues.

436

El gran mal de les religions és que totes creuen tenir la possessió de la veritat. I, sovint, sota el nom d'un mateix Déu.

437

S'ha de ser bo pel convenciment i plaer de ser-ho, no a canvi de recompenses i premis.

438

Mentir és molt més que no dir la veritat, és molt més complex i es relaciona sovint amb interessos personals, socials, comercials o per quedar bé.

439

Suïcidar-se és una manera de dimitir. Quan una persona dimiteix d'ella mateixa (se sent abatuda i desanimada) ha iniciat el seu suïcidi encara que continuï en vida.

440

Com deia Jacinto Benavente: "Luz en las mentes y calor en el corazón". Cor i saviesa que diem en català. Lucidesa i amor.

441

Les converses d'ascensor mai toquen temes essencials.

442

Hi ha persones que han aconseguit l'èxit però, com deia La Rochefoucauld, caldria saber si els camins per aconseguir-lo han estat honestos o tramposos.

443

Com deia el filòsof Ortega y Gasset: "El que ens passa és que no sabem què ens passa. Per això ens passa el que ens passa".

444

Com diu el proverbi popular castellà: "Dime de qué presumes y te dirá de qué careces". La manera més evident de conèixer els presumptuosos.

445

Diu la contalla popular: "Una vegada hi havia que va demanar que li aconseguissin la camisa de la persona més feliç del món. Quan van trobar la persona més feliç del món es van donar compte de què no portava camisa". Tenir esclavitzat; no tenir et fa lliure. Cal practicar el "desapego", o sigui, fugir de les possessions, de la vanitat, fins i tot dels afalacs. Som pel que som no pel que tenim. Cal tenir només l'estrictament útil i fins i tot d'això ens n'hauríem de desfer. Cal recordar que quan s'acaba la vida no ens enduem ni el nostre cos que tant hem cuidat.

446

No ens hauríem de sentir abduïts per cap màquina ni pantalla. A més aparells tecnològics més preocupacions, menys llibertat i més dependència.

447

Cal diferenciar l'essencial del que és superficial.

448

Caldria podar l'ego cada any, talment com fem amb plantes i arbres.

449

La història es subjectiva perquè tot el que té a veure amb l'ésser humà és subjectiu. Només si fóssim objectes seria objectiva.

450

Eloy Arenas diu que l'humor és un bon dissolvent. És cert, dissol penes, rancúnies, enveges, prejudicis, venjances...

451

Si utilitzem armes, si disparem contra un altre ésser (humà o animal) la nostra vida interior, la nostra espiritualitat, s'atura.

452

Com diu la veu popular: ni tot el que és nou és bo ni tot el que és vell és dolent.



453

Hem de procurar no esperar res. Qualsevol cosa que ens arribi ens l'hem de prendre com un regal i donar les gràcies.

454

Hem de procurar demanar poc.

455

No hi ha persones enemigues. Hi ha persones desconegudes que potser no coneixem prou bé o que tenen prejudicis sobre nosaltres. Són persones envejoses, ignorants, porugues o que es queden en un pla superficial.

456

El cantant llatinoamericà Fecundo Cabral deia: "Conocí a un sabio que a falta de inteligencia se le dio por ser muy sabio".

457

Hi ha persones lúcides: saben les coses de manera immediata; el seu pensament és ràpid. Hi ha persones intuïtives: saben el que saben sense necessitat d'aprendre-ho. Ambdues són formes d'intel·ligència.

458

Quatre un d'aquests quatre pensaments del cantant llatinoamericà Fecundo Cabral que donen de si per a una bona xerrada:

- Quien acepta un halago empieza a ser dominado.
- No doy consejo, no hay nadie tan viejo.
- Cantar y contar la vida es mi manera de andar.
- Yo no soy la libertad pero sí el que la provoca.

459

A partir de certa edat el mirall en què ens mirem és ja un retrovisor.

460

Mala cosa si penses bé però et portes malament.

461

Encara que hi ha persones que siguin absents en la nostra vida sempre es troben presents. Els records i la memòria juguen aquests "males passades".

462

Sentir, pensar, dir, fer... lligar tot això amb coherència és un dels grans reptes de la vida.

463

Un viatge al nostre interior ens pot oferir una ruta variada. És un viatge únic. Això si, s'ha de fer en solitari.

464

Si quan mors deixes un gran buit és que has estat una persona rellevant.

465

Fa molt més mal que no et tornin el cop que tu has donat.

466

Deixem passar moltes coses pensant que no és el moment de fer-les i quan ens adonem aquests moments ja han passat i hem perdut les oportunitats que ens oferien.

467

Si, busca sempre la veritat, però no et frustris si no la trobes perquè és més aviat una recerca que no pas una troballa.

468

Tan important és l'oportunitat com la nostra capacitat per caçar-la al vol.

469

Si no et trobes a gust dintre de la teva pròpia pell estàs vivint al pitjor lloc possible.

470

Si ets una persona lúcida estàs condemnada a adonar-te de qui ets.

471

Els capellans són anomenats ministres de l'església però Déu mai no els convoca a un "consell de ministres".

472

La vida humana és una vivència en solitari. Ja ho deia l'escriptor i pensador Richard Bach: "El primer que ens haurien d'ensenyar quan naixem és que estem absolutament sols".

473

A més possessions més preocupacions.

474

És curiosa la vida: tants problemes per a una cosa tan curta.

475

Els romans clàssics escrivien en els alguns dels seus rellotges de sol: "Totes fereixen; l'última mata". Cada hora que passa et va traient vida fins a l'última en què te la manlleua.

476

Em fa l'efecte que la "malaltia" que tard o d'hora ens matarà ja es va desenvolupant des de la nostra infància. Fins i tot hi ha filosofies i religions que diuen que ja l'arrosseguem de vides anteriors.

477

El preu de la llibertat és la soledat.  
El preu de la vida compartida és la falta de llibertat.

478

Ens vestim amb robes de marca (inclòs el calçat), també de marca són el cotxe, el rellotge, el mòbil... per aparentar el que no som. O sigui, ens enganyem, enlloc de mostrar la nostra singularitat com a éssers irrepetibles i únics.

479

Francisco de Quevedo deia: "Donde no hay justicia, tener razón es peligroso". La justícia no hauria de ser mai ambivalent. I al marge del diner. Potser per això la dama que la representa té els ulls embenats, per no veure el que succeeix en realitat.

480

És molt recomanable tenir utopies perquè ajuden a tirar endavant. I quan n'hem aconseguida una, de seguida ens n'hem de plantejar una altra.

481

Un dels aspectes de les persones que més valor té és l'esforç personal que com diu la dita tradicional: "El que res no costa res no val". La capacitat de superar-se és una forma d'optimisme i de foragitar les depressions anímiques.

482

Només alça la veu la persona que no sap de què parla.

483

De vegades els nostres dubtes ens donen la seguretat suficient per continuar dubtant.

484

Quan fem una cosa de manera forçada, a desgana o per obediència es debiliten els nostres arguments.

485

No és habitual trobar persones que es retreguin a si mateixes.

486

Per molt amor propi que tinguem ens sentim molt més estimat quan l'amor prové d'una altra persona.

487

Encara que perdem, almenys hem tingut l'oportunitat de jugar.

488

Hem de tenir en compte que fer les coses per principis porta implícit que hi pugui haver mals finals.

489

La coherència és la llar de les virtuts.

490

Les xarxes socials són exactament això, xarxes, o sigui llocs on quedar atrapats.

491

Hi ha moltíssima informació però poca formació, o sigui, tendim a estar informats però no formats.

492

En el món laboral es valoren més els currículums plens de dades de les persones joves que els anys d'experiència de les persones grans.

493

La soledat ens pot deprimir però també pot fer que descobrim coses de nosaltres mateixos que desconeixíem.

494

Els proverbis, els refranys, els aforismes, les dites... són pura saviesa condensada en frases curtes. Els hauríem d'aprofitar molts més.

495

Quan ens preguntem sobre el per què de la vida, tant busquem la resposta en la biologia com en la metafísica. Ambdues van de bracet.

496

Tothom hi diu la seva en temes educatius. Malauradament, es tenen més en compte les opinions de polítics, neuròlegs, filòsofs i pediatres que les dels veritables experts i professionals en educació: mestres, pedagogues, pedagogs i professionals del lleure.

497

Tot és permès en temes socials poc essencials.  
Hi ha poca permissivitat en temes essencials.  
Els drets humans es vulneren constantment.  
Hi ha precarietat emocional.  
Es malgasta el diner en coses inútils.  
El sistema està absolutament podrit.  
La corrupció es troba arreu, en especial en el món polític.  
Hi ha infants explotats i violats fins i tot en l'àmbit familiar.  
Hi ha capellans pederastes que són una vergonya per a l'església.  
La programació de la majoria de canals de televisió fa pena.  
Lluitem pel canvi climàtic però encara hi ha qui no recicla res.  
Reproduïm animals de granja en condicions infrahumanes.  
Deixem platges i boscos fets un fàstic.

498

Hi ha coses que funcionen per contrast, ressaltant les oposades, no perquè brillin per elles mateixes, sinó perquè les fan brillar. També passa amb les persones.

499

Hi ha medicaments en què l'apartat d'efectes secundaris que posa al prospecte és molt més llarga que l'apartat on s'expliquen les indicacions i propietats.

500

Ni primers ni últims. Ni al davant ni al darrere. Ni per sobre ni per sota. Avancem plegats, costat per costat, colze amb colze.



## Índex temàtic dels pensaments

Absència: 461  
Acció: 183, 381  
Adaptar-se: 221  
Adolescència: 143, 203  
Adultesa: 203  
Agraïment: 102  
Alimentació: 303  
Altruisme: 269  
Amabilitat: 380  
Amistat: 111, 229, 259, 272, 274  
Amor: 12, 69, 225, 440, 486  
Analfabet: 20  
Ànima: 63, 105  
Animals: 215, 361  
Aprendre: 171, 205  
Arbres: 141  
Armes: 147  
Arquitectura: 304  
Art: 118, 339  
Artificial: 142  
Artistes: 45  
Atenció: 39  
Auguris: 116  
Badar: 323  
Bé: 289  
Bellesa: 339  
Bondat: 437  
Camí: 8, 9, 431  
Cançons: 59, 321, 377, 378  
Cantant: 280, 376  
Caos: 37  
Català: 88  
Catarsi: 76  
Ceguesa: 85  
Circumstàncies: 221  
Coherència: 462, 489  
Comiat: 123  
Comparar-se: 19  
Compartir: 73  
Cos: 139, 469  
Cosmos: 37  
Coneixement: 299  
Conèixer-nos: 72, 424  
Control: 13, 15, 16, 350  
Conversa: 441  
Covardia: 130  
Creença: 43  
Crisi: 137  
Criticar: 428  
Cuinar: 407  
Decisió: 246  
Desànim: 275  
Desengany: 23, 196, 217, 219  
Desesperació: 298  
Desitjar: 131  
Destí: 6  
Déu: 434  
Dificultats: 17  
Diner: 427  
Discapacitat: 293  
Disculpes: 184

Dol: 279  
Dolor (emocional): 270  
Dona: 282  
Donar: 169  
Drets: 207, 319  
Dubte: 364, 483  
Eclèctic: 308  
Edat: 50, 99, 100  
Educació: 496  
Ego: 448  
Emocions: 318  
Empatia: 276  
Enamorament: 104, 115, 129, 133, 439  
Envelliment: 41  
Equivocar-se: 35, 71  
Escola: 12, 67  
Escriure: 109, 214, 252  
Esforç: 481  
Espectacle: 255  
Esperança: 257  
Espiritualitat: 178, 451  
Essencial: 91, 152, 160, 447  
Ésser humà: 224  
Ètica: 278  
Etimologia: 385  
Exigència: 208  
Existència: 25, 197  
Èxit: 442  
Expressió: 250, 252, 120, 191, 370  
Família: 220, 248, 411  
Fe: 435  
Felicitat: 93, 273, 286  
Femení: 55  
Fidelitat: 213  
Filosofia: 84, 109, 138, 211, 212, 244, 297, 391  
Fluir: 31, 33  
Frustració: 111  
Futur: 206, 257, 372  
Gènere: 283  
Gent: 422  
Gossos: 277  
Gratitud: 380  
Guerra: 243, 353  
Història: 449  
Home: 282  
Humanisme: 27  
Humans: 38  
Humilitat: 47, 161, 412  
Humor: 179, 265, 343, 345, 390, 391, 395, 405, 450  
Idees: 66  
Idealisme: 22, 199  
Idioma: 88  
Ignorància: 311  
Igualtat: 2  
Imaginació: 44, 137, 269  
Imatge: 18  
Imitar: 263  
Incivisme: 106, 119, 121  
Independents: 10, 162, 429  
Infància: 143, 144, 247  
Ingenuïtat: 49, 425  
Insatisfacció: 198  
Inspiració: 214  
Intenció: 381



Intel·ligència: 457  
Intimitat: 11  
Jutjar: 134  
Justícia: 479  
Jo: 218, 222, 226, 242  
Lectura: 132  
Literatura: 84, 348, 358  
Lleialtat: 213  
Llenguatge: 276, 302  
Llibertat: 162, 163, 346, 351, 477  
Llibertinatge: 106  
Longevitat: 353  
Lucidesa: 470  
Madurar: 262  
Mal: 289  
Marques: 478  
Massificació: 114  
Medicaments: 499  
Mediocritat: 70, 122, 125, 311  
Meditar: 165  
Memòria: 409  
Ment: 75, 164  
Mentida: 60, 92, 438  
Mòbil: 126, 158  
Morir: 182, 185, 186, 188, 264, 279, 316, 327, 464  
Música: 110, 223, 224, 264, 384, 399  
Natural: 142  
Neurones: 28  
Nostàlgia: 107  
Oblidar: 48  
Obsessions: 414  
Oportunitats: 466, 468  
Pantalles: 151, 446  
Paraules: 128, 172, 209, 237, 238, 240, 260, 340, 386, 387, 432  
Pare/mare: 281, 418  
Passat: 135, 177, 205, 206, 372  
Pau: 157, 284  
Perdonar: 71, 184, 382  
Perdre: 487  
Perfecció: 234  
Perills: 53  
Persones: 225, 256, 290, 291, 295, 300, 301, 307, 309, 325, 326,  
332, 333, 336, 338, 341, 344, 352, 396  
Petons: 58  
Pluralitat: 54  
Pobresa: 127, 413  
Poesia: 97, 231, 404  
Política: 87, 357  
Por: 74  
Praxicitat: 153  
Preocupacions: 473  
Preguntar: 26, 315  
Present: 206  
Problemes: 42, 89, 174  
Prosa: 97  
Proverbis: 227  
Prudència: 80, 433  
Publicar: 408  
Queixar-se: 208  
Realitat: 324, 423  
Reflexionar: 124, 214  
Regals: 103  
Religió: 87, 154, 155, 156, 187, 278, 297, 393, 394, 436, 471  
Reptes: 180

Resignació: 200  
Resiliència: 245, 251, 268  
Respirar: 170  
Riquesa: 127, 373, 413  
Rigidesa: 337  
Rutines: 195  
Salut: 369  
Saviesa: 26, 210, 366, 440, 417, 456  
Sensibilitat: 120  
Sentit: 201, 249, 250  
Ser: 202  
Silenci: 29, 30  
Soledat: 401  
Sofriment: 32  
Soledat: 53, 98, 117, 472, 477, 493  
Somnis: 167, 204  
Soroll: 29  
Subconscient: 316, 409  
Suïcidi: 439  
Superació: 481  
Tecnologia: 349  
Temps (cronològic): 36, 62, 78, 206, 475  
Tenir: 445  
Teràpia emocional: 250, 252  
Timidesa: 130  
Tolerància: 200  
Toxicitat: 34, 333, 335  
Trastorns: 414  
Trauma: 294  
T treball: 149, 285, 287  
Tristesia: 107  
Universitat: 365  
Utopia: 113, 324, 383, 402, 480  
Valors: 82, 233, 319  
Vellesa: 194, 195  
Veritat: 60, 92, 467  
Viatjar: 463  
Vida: 25, 31, 36, 67, 99, 140, 148, 168, 180, 188, 190, 193,  
216, 228, 254, 271, 288, 328, 329, 330, 331, 334, 336,  
419, 420, 474, 495  
Violència: 267, 342  
Vocació: 90, 112, 136  
Yin-yang: 77

## L'AUTOR

Toni Giménez i Fajardo (Barcelona, 1959) té tres grans passions: la música, de la que n'ha fet la seva professió, com a cantant, músic i compositor, en especial, per a infants però també per a adults des de l'any 1977; l'educació, de la que n'ha fet la seva formació acadèmica, com a doctor en pedagogia, graduat en magisteri i titulat en direcció del lleure infantil i juvenil; i la filosofia, de la que n'ha fet la fonamentació de les dues anteriors, com a investigador i pensador. A més a més, és un gran aficionat a l'etnologia (folklore) i a la arquitectura unifamiliar i un gran estudiós sobre la salut humana.

Ha publicat 143 discos, 67 llibres i cançoners i multitud d'articles que trobareu al seu web. Ha realitzat 4.000 actuacions, té publicats 3.400 vídeos al seu canal de Youtube. Ha impartit 400 cursets sobre cançons i la seva didàctica.

Per a conferències, concerts i per a contactar amb ell:

[tonigimenezfajardo@gmail.com](mailto:tonigimenezfajardo@gmail.com)

[www.tonigimenez.cat](http://www.tonigimenez.cat)

[www.youtube.com/@tonigimenezfajardo](http://www.youtube.com/@tonigimenezfajardo)



500 pensaments, reflexions, escrits, idees i cavil·lacions amb un deix de poesia, gairebé autobiogràfics, de caire reflexiu, filosòfic i crític, amb alguna pinzellada de nostàlgia i utopia, sense pretensió alligadora per a estones curtes de lectura, amb la intenció de què qui els llegeixi no només li serveixin per fruir-ne, sinó també per reflexionar.

Aquest llibre s'ha acabat d'escriure  
just a l'inici de la primavera,  
en un dia serè amb nit riallera.