

SABIDURÍA PROVERBIAL

Cada proverbio, una lección

Toni Giménez



SABIDURÍA PROVERBIAL

Cada proverbio, una lección

Toni Giménez

EXLIBRIS

Si este libro se perdiera,
cosa que podría suceder,
pido a quien lo encuentre
que me lo devuelva siempre a mi.
Y para que me pueda encontrar,
aquí mi nombre constará:

.....

© Toni Giménez Fajardo

Editado por el autor.

Primera edición: abril de 2026.

Dibujo de la cubierta realizado por Bernat Giménez Suesa.

Libro subido a la página web del autor para descargarlo gratuitamente.
www.tonigimenez.cat/bibliografia

Podéis hacer fotocopias.
El autor tan solo os pide que hagáis constar la autoría
y que se respete el texto tal y como está.

PRESENTACIÓN

*Los proverbios no tienen ningún sentido
hasta que se han encarnado en hábitos.
Khalil Gibran*

Este libro es una selección personal de oro de proverbios, aforismos, sentencias, dichos, refranes y frases, clasificados en temáticas diferentes, de entre los miles y miles que hay, realizada a lo largo de muchos años. Son como píldoras de sabiduría: concentrar en pocas palabras lo esencial y hacer de ello una lección de vida. Los proverbios, los aforismos y las frases son sabiduría filosófica, los dichos y los refranes son sabiduría popular. Unos y otros se van traspasando de generación en generación, una forma directa y rápida de transmitir el conocimiento esencial de una comunidad. Podemos hablar de una especie de proverbiosofía, o sea, de la sabiduría de los proverbios y de los refranes y convertirla en una especie de terapia de autoaprendizaje: proverbioterapia.

Toni.

(Estar) ACTIVOS

Quien quiere hacer una cosa encuentra la manera, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa.

Proverbio tradicional árabe

Solamente se felicitan de haber llegado quienes son incapaces de ir más lejos.

Dicho popular

Va errada la persona que no hace nada porque cree que puede hacer muy poco.

Edmund Burke

Cuando vas en bicicleta, para no perder el equilibrio, te debes mover constantemente.

Albert Einstein

No es lo que te pasa, sino como reaccionas a ello.

Bruce Lee

Piensa como un hombre de acción; actúa como un hombre de pensamiento.

Henri-Louis Berson

Cuida tus pensamientos porque se convertirán en palabras; cuida tus palabras porque se convertirán en acciones.

Lao Tzu

Más vale hacer y arrepentirse que no hacer y arrepentirse.

Maquiavelo

ADULTOS

La vida del adulto debería ser un homenaje a los sueños que se tuvieron en la infancia.

Sylvain Tesón

ALMA

La meditación, la reflexión, la oración... son como saunas para el alma.

Thomas Moore

El alma humana se desarrolla hasta el momento de la muerte.

Hipócrates

¿No os avergüenza ocuparos continuamente de ver cuánto dinero ganáis para aumentar vuestra fortuna, reputación, prestigio, cuando no dedicáis ninguna atención al pensamiento ni a la verdad, ni os preocupáis por mejorar vuestra alma? Sócrates¹

El alma son todas las cosas.

Aristóteles

Podemos decir: "Te quiero con toda mi alma", pero no podemos decir

"Te quiero con toda la mente".

Sigmund Freud

El alma del ser humano es audible, más que visible.

Henry Wadsworth

¹ Delante del tribunal de Atenas que lo condenaría a muerte, el año 399aC.

Hay que poner el alma como centro de nuestra vida.
Marsilio Ficino

Necesitamos sanadores de almas más que de cuerpos.
Mahatmas Gandhi

Trebajamos muy poco con el alma y mucho con el sistema nervioso.
Juan G. Atienza

Somos finitos pero inmortales.
Brian Weiss

Se necesita más coraje para examinar las esquinas oscuras de nuestra propia alma que la que requiere un soldado para luchar en el campo de batalla.
William B. Yeats

AMBICIÓN

Si quieres grandes resultados debes tener grandes ambiciones.
Heràclit

ALEGRÍA

La alegría solamente la viven los que son incapaces de definirla.
Montserrat Roig²

AMISTAD

La amistad es como la hoja de un cuchillo, si le das la vuelta te hiere.
Proverbio africano

Los amigos, al igual que los dientes, los vamos perdiendo con los años.
Santiago Ramón y Cajal

Los amigos no se deben escoger para "matar el tiempo", sino para vivirlo.
Khalil Gibran

Entre amigos, el corazón en la mano.
Dicho tradicional catalán

El amigo que en apuros está, no mañana, sino, ya.
Dicho tradicional castellano

Cuando te llegan las miserias sabes qué amigos verdaderos tienes.
Farid Al-din 'Attar

Quien ama a los enemigos, traiciona a los amigos.
William Blake

Los amigos de lealtad probada, átalos con hilos de acero a tu alma.
Shakespeare (Hamlet)

Amiga es la persona que se pelea por ti cuando no te encuentras delante suyo.
Charles Schultz en voz de su personaje de cómic Charlie Brown

No hay desconocidos, tan solo amistades por conocer.
William Blake

² También lo decía John Ray.

Perdona a tus enemigos, nada les molesta más.
Oscar Wilde

AMOR

La medida del amor es amar sin medida.
San Agustín

El amor no tiene cura, pero es la única medicina para todos los males.
Leonard Cohen

El amor es armonía, incluso en disonancia.
Aforisme shaolin

El mundo es una olla y nuestro corazón una cucharita; depende de cómo remuevas la comida saldrá más buena o más mala.
Aforisme zen

Por encima de todo hay el amor que a todo da sentido.
Ites Cid

Lo único que realmente importa al final de nuestras vidas es cómo hemos amado, cuál ha sido la calidad de nuestro amor.
Richard Bach

Quien ama es feliz.
Dicho tradicional catalán

Ama y vive con ilusión y nunca estarás solo.
Jaume Borràs

El amor es el único motor que nunca se desgasta.
Assumpta Lledó

El amor es com un imán: iatreu amor!
Jaume Borràs

El verdadero amor incluye la paciencia, el perdón, la comprensión y una gran tolerancia hacia los defectos ajenos.
Groucho Marx

La vida es tan solo un instante de la existencia; el amor dura siempre, por eso es tan importante amar.
Michael Landon

El amor mejora de calidad cada vez que ofrecemos el corazón a otra persona.
Anthony de Mello

Una máquina no siente lo que hace, no le pone amor.
Tuiavii de Tiavea

El amor es una enfermedad mental grave.
Platón

El amor construye, la falta de amor destruye.
Dalai Lama

Cuando una persona ama a los demás, aprende algo de sí misma.
Khalil Gibran

El verdadero amor nunca puede crear dependencia.
Xavier Rubert de Ventós

Para amar a las personas hay que alejarnos de ellas de cuando en cuando.
Así, en libertad, curiosamente, nos acercamos más a ellas.
Giovanni Paganini

El amor es lo único que tenemos para ayudarnos los unos a los otros.
Eurípides

El camino del amor verdadero siempre encuentra obstáculos.
William Shakespeare

No debemos amar porque necesitamos de alguien, eso sería egocentrista;
necesitamos de alguien porque amamos.
Michael Landon

El amor es la pedagogía más eficaz.
Miguel de Unamuno

Ama como si fueses el sol que brilla para todo el mundo igual, sin distinciones.
Aforismo shaolin

El amor es señal de Cielo y de Tierra.
Pete Seeger

Hay la vía contemplativa: la vía del conocimiento; y la vía activa:
la de la acción desinteresada.
Bhagavad-Gita

“Esta persona no me cae bien”. Esta frase no es propia de quien ama.
Anónimo

Donde reina el amor, sobran las leyes.
Platón

Hay que ser felices con el amor que damos, no con el amor que recibimos
o esperamos.
Antoni Blay

Lo que se hace con amor se encuentra más allá del bien y del mal.
Friedrich Nietzsche

El amor es el único acto racional.
Stephen Levine

No es porque tengamos sexo que somos pareja, sino que somos pareja
y de aquí viene el sexo.
Erich Fromm

APARIENCIA

Aunque todas las personas ven lo que aparentamos, pocas ven lo que somos.
Nicolás Maquiavelo

ARTE (Y ARTISTAS)

Todas las verdaderas obras de arte son caminos hacia el cielo.
Proverbio zen

La pintura es una poesía muda; la poesía es una pintura ciega.
Leonardo da Vinci

La poesía es un pájaro del cielo que hace vuelos a la Tierra.
Jacint Verdaguer

La emoción mística es el germen del arte.
Albert Einstein

En el arte, la perfección; en la vida, la justicia.
Pau Casals

El arte es una mentira que nos hace ver la verdad.
Pablo Picasso

El arte tiene valor porque nos saca de la realidad inmediata.
Fernando Pessoa

El arte es la música del alma.
Bruce Lee

Lo divino del ser humano se manifiesta a través del arte.
Hildegard von Bingen

El arte es el único medio capaz de revelar la parte real e incommunicable del ser humano; de expresar lo inefable que constituye nuestro yo individual.
Marcel Proust

Los artistas, como seres más sensibles, tienen la obligación de llamar la atención sobre lo que sucede en el mundo.
César Manrique

El artista siempre vive encantado de sus sueños y decepcionado de sus obras.
André Maurois

Un buen artista tan solo tiene magnetismo personal.
Groucho Marx

BELLEZA

No hay vasija que mida los gustos ni balanza que los iguale.
Mateo Alemán

Si no gozas mirando la naturaleza reduces su belleza.
Alex Raco

BONDAD

Lo único que le queda a una persona es su bondad.
Narcís Jubany

Sóis buenos cuando dáis de vosotros mismos.
Khalil Gibran

El mal no puede destruir nunca a la gente buena.
Victòria dels Àngels

Cuando tiendes a ser bueno, parece que no puedas ir de predicador franciscano. No puedes ser bueno ni generoso porque eres tildado de imbécil. Debes ser malo, debes dar puñaladas por la espalda, debes hacer la zancadilla. La maldad es toda una institución.

Luís Eduardo Aute

Quien desea el bien o el mal de los demás, se ha asegurado el suyo.

Confucio

Bondad en las palabras crea confianza; bondad en el pensamiento crea profundidad; bondad en el dar crea amor.

Lao Tsé

Quien hace el bien y está ansioso por proclamarlo a los cuatro vientos aún tiene la raíz del mal en su bien.

Arthur Cheney Train

Lo importante no es saber qué está mal y qué está bien, sino tener la capacidad de conciencia para que solo permanezca lo que esté bien y desaparezca lo que no está bien.

Lao-Tsé

Cuando el ojo es puro, ve la pureza.

Hakim Sanai

Creiente o no, intelectual o no, sin distinción de ningún tipo, el corazón es lo más importante. A más corazón, más bondad.

Dalai Lama

Cuando tenemos un pensamiento noble y desinteresado, emitimos vibraciones en bien de todo el mundo.

Ramana Maharsi

La bondad es el nivel máximo de inteligencia.

Bertrand Russell

Haz el bien y no mires a quien.

Proverbio tradicional

Si eres capaz de hacer el mal a otro ser humano es que aún eres un salvaje.

Thomas Alva Edison

En el mundo hay dos clases de personas: las malas y las muy malas.

Las malas son las que llamamos habitualmente "buenas personas".

Fritz Lang

Buscar el bien como si temiésemos no encontrarlo;
evitar el mal como si pusiéramos la mano en agua hirviendo.

Confucio

¡Haz siempre el bien, sorprenderás a todo el mundo!

Broma de Samuel Clemens (Mark Twain)

BURLARSE

Si alguien se burla de ti, compadécete.

Aforismo shaolin

Medio mundo se ríe del otro medio.
León Tolstoi

BUSCAR (En nuestro interior)

Recorremos el mundo en busca de lo que necesitamos y volvemos a casa para encontrarlo.
George Moore

BUSCAR (versus encontrar)

Buscar quiere decir tener un objetivo; encontrar quiere decir estar receptivo, no tener un objetivo definido.
Hermann Hesse

CALUMNIA

Nada tan fácil de expandir como la calumnia.
Cicerón

Especular es una forma demasiado practicada de juzgar;
hay que saber ponderar las cosas.
Miguel Bosé

CAMBIAR

Cambia tú para que cambien los demás.
Marcel Proust

Si siempre haces lo mismo obtendrás los mismos resultados.
Albert Einstein

El reto no es cambiar una situación, sino cambiarnos a nosotros mismos.
Viktor Frankl

CAMINO (TAO)

La línea recta es el camino más corto entre dos puntos, pero no siempre el más atractivo.
Mae West

Lo importante son los hechos, no las conclusiones. Es el dedo que apunta a la luna: si miras la luna te estás perdiendo todo el camino.
Bruce Lee

CIELO

Para entrar en el cielo, no hay que morir; cuando trabajamos en lo que nos gusta, ya hemos tocado el cielo.
Victòria dels Àngels

El cielo es ausencia de deseos.
Aforismo chino

CENSURA

El asesinato es la forma más extrema de censura.
Pete Seeger

CIENCIA

El mejor científico es aquel que descubre el aspecto espiritual de lo material.
Mary Baker

COMPETIR

¿Por qué competir, si hay espacio para todo el mundo?
Woody Allen

COMPRENDER

A cada persona se le debe explicar tan solo lo que es capaz de comprender.
Anónimo

Hay que pensar como la persona más inteligente pero hablar para que te comprenda el más tonto.
Miguel Gila

O te elogian o te critican, pero difícilmente te comprenden.
Aristóteles

CONOCIMIENTO

De lo que no sepas guarda silencio.
Proverbio chino

Daría todo lo que sé por la mitad de lo que ignoro.
René Descartes

De lo que no sabemos ni tenemos experiencia tenemos el deber moral de callar.
Ludwig Wittgenstein

CONFUSIÓN

Es bueno estar confundido porque la confusión nos hace pensar.
Willie Nelson

CONCIENCIA

Ten la conciencia tranquila, así no tendrás que sufrir nunca.
Christoph Von Schmid

Cuando te lavas las manos de algo ensucias la conciencia.
Anónimo

CUENTOS

Si deseáis que vuestros hijos sean brillantes, explicadles cuentos de hadas;
y si aún los queréis más brillantes, explicadles más cuentos, aún.
Albert Einstein

Los cuentos ayudan a entrar en la realidad por la ventana, en lugar de hacerlo por la puerta.
Gianni Rodari

CONTRADICCIÓN

La contradicción es la forma más baja de inteligencia.
Khalil Gibran

Es curioso ver que las personas contradictorias son las que más sobresalen.
Miguel Bosé

CONTRARIOS

No hay contrarios, todo es complementario. Lo contrario de blanco no es negro, sino "no negro".
Celia Alvariño

CREATIVIDAD

La creatividad es la inteligencia divirtiéndose.
Albert Einstein

CREENCIAS

No des la vida por tus creencias porque podrían ser equivocadas.
Bertrand Russell

CRITICAR

Una crítica injusta es sempre un elogio disfrazado.
Dicho popular castellano

El sabio convive entre la gente sin criticar.
Proverbio chino

Nadie deja de querer a quien quiere solo porque otros le critiquen.
Miguel Gila

Quien critica se confiesa.
Baltasar Gracián

Una crítica negativa es siempre el resuldo de una envidia palpable.
Proverbio popular

Preferimos no madurar, a base de aceptar halagos, que hacerlo aceptando las críticas.
Aforismo popular

No critiques a una persona hasta que no hayas andado con sus mocasines un kilómetro.
Proverbio dels indios norteamericanos

Si los que hablan mal de mí supiesen exactamente lo que pienso de ellos, aún hablarían peor.
Sacha Guitry

(Culto al) CUERPO

Hay que cuidar el cuerpo como algo afectuoso y sagrado, no como culto, sino como purificación.
Osho

DECIDIR

Si pretendemos verlo todo con claridad antes de decidir, nunca decidiremos nada.
Henri-Frédéric Amiel

DEFECTOS

Bienaventurados nuestros defectos porque de ellos surgirán nuestras virtudes.
Buda

Es fácil ver los defectos de las otras personas y más fácil aún esconder o disimular los nuestros.
Buda

DEPRESIÓN

Si te sientes deprimido y quieres morirte, tírate al mar, verás que cuando empieces a ahogarte lucharás por sobrevivir.
Proverbio árabe

Cuando crees que las cosas se están desmoronando, en realidad es que se están recomponiendo.
Willie Nelson

DERROTA

Tan solo estás derrotado cuando aceptas que lo estás.
Bruce Lee

Nada termina cuando pierdes, tan solo cuando abandonas.
Paulo Coelho

DESEAR

Tiene de todo quien nada desea.
Valerio Máximo

No deseamos una cosa porque sea buena, sino que la creemos buena porque la deseamos.
Baruch Spinoza

El deseo es la mitad de la vida; la indiferencia es la mitad de la muerte.
Khalil Gibran

DIÁLOGO

La única manera de convencer es a través del diálogo.
Jacques Costeau

DIFERENCIA

Ellos se ríen de nosotros porque somos diferentes; nosotros nos reímos de ellos porque son todos iguales.
Giovanni Mazzariol (Un niño con síndrome de Down)

DISCRECIÓN

Tu amigo tiene un amigo y el amigo de tu amigo tiene otro amigo. Sé discreto.
El Talmud

DISCUTIR

La única manera de salir ganando en una discusión es evitándola.
Dale Carnegie

DOLOR

El gozo fecunda; el dolor engendra.
William Blake

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.
Buda

DAR

Quen da, vive; quien guarda, muere.
Khalil Gibran

Lo importante es dar el máximo posible de nosotros, más que esperar el máximo posible de la vida.
Andrea Hirata

Si quieres recibir, da un poco de ti.
Dalai Lama

Si quieres ser rico, da. Y recuerda que cuando hayas dado tanto como has recibido... ¡aún no has dado nada!
Vicente Ferrer

ECOLOGÍA

Si con los rayos del sol se pudiesen construir armas, ya haría siglos que estaríamos utilizando la energía solar.
Anónimo

Hemos convertido un paraíso en un verdadero infierno.
Jacques Massacrier

Un paraje se conquista con las suelas de un calzado, no con las ruedas de un vehículo.
William Faulkner

Todo lo que sucede en la Tierra, sucederá a los hijos de la Tierra.
Seattle

Me asusta que me suceda algo malo, pero que le suceda al mundo aún me debería asustar más.
Thomas Searns Eliot

No importa si los animales son capaces de pensar o no, lo que importa es si son capaces de sufrir. Si lo hacen, tan solo pido que se les deje en paz, no pretendo que todo el mundo los ame.
Jeremías Betham

Los árboles meditan en invierno, florecen en primavera, dan sombra y frutos en verano y se deshacen de lo supérfluo en otoño.
Aforismo zen

EDAD

Cada edad tiene sus deleites y sus cruces.
Santiago Ramón y Cajal

EDUCACIÓN

Educar es despertar.
Sócrates

El autoritarismo anula el razonamiento.
Jean-Jacques Rousseau

La pedagogía es tan difícil como la política.
Immanuel Kant

Pocos libros; la vida es la que educa.
Johann H. Pestalozzi

No hay mejor escuela que la sombra de un árbol.
Rosa Sensat

Quizás la mejor educación consista en aprender a desaprender.
Antístenes

Toda educación es una especie de castigo.
Groucho Marx

Más vale una mente bien ordenada que una mente llena.
Michel de Montaigne

Hay que educar al niño no por la persona que será, sino por el niño que es ahora.
Jean-Jacques Rousseau

Educar exige una reraguardia filosófica.
Fernando Savater

Educación es lo que, encontrándose al alcance de todos, casi nadie escoje.
Luis Sánchez Polak (Tip)

Un emperador chino tenía diez principios sobre cómo educar a sus hijos.
Tuvo diez hijos y se quedó sin principios.
Proverbi chino

La escuela se enfoca demasiado a preparar el futuro, descuidando la riqueza de vivir el presente.
Groucho Marx

EFIMERIDAD

Todo es provisional, nada es permanente.
Proverbio budista

Hay que enseñar que todo es efímero.
Thich Nhat Kanh

EJEMPLO

Las palabras mueven, los ejemplos arrastran.
Proverbio romano

El mejor regalo que podemos hacer a las otras personas es el ejemplo de nuestra propia vida.
Bertolt Brecht

ENAMORAMIENTO

El amor, al igual que la tos, no puede esconderse.
Proverbio tradicional italiano

El amor es como el fuego, si no se comunica, se apaga.
Giovanni Papini

El amor es el intercambio de dos fantasías, de dos ilusiones, pero también de dos egoísmos.
Paul Auquez

El primer beso no se hace con los labios, se hace con los ojos.
Sara Bernhardt

Los hombres aman con los ojos, las mujeres aman con las orejas.
Zsa Zsa Gabor

¿Quién ha cambiado, quien dejó de amar o quien dejó de enamorar?
Anónimo

La principal finalidad del matrimonio es: conocernos.
P. Hervien

El matrimonio es el puerto donde anclan dos barcos... de guerra
Jardiel Poncela

En una pareja, nada del otro puede ser indiferente.
Josep Maria Espinàs

ENFADARSE

La fuente de nuestro enfado radica al constatar que, a veces, las cosas no marchan tal como querríamos; esto es insoportable para el pedante que llevamos dentro.
Willi Gohl

ENTENDER (versus comprender)

Saber una cosa no significa haberla comprendido.
Sivapuri Baba

ENTENDER (versus sentir)

Comprender es una cosa; sentirla es otra.
Michael Landon

ERRORES, FRACASOS

Solamente el engaño deshonra, equivocarse, nunca.
Georg Christoph Lichtenberg

Solamente está exento de fracasos el que no hace esfuerzos.
Richard Whately

Culparse por los errores es como culpar a las estaciones de su inconstancia.
Khalil Gibran

El desengaño es positivo.
Anónimo

Los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca son estériles.
Joseph Ernest Renan

Cada fracaso nos enseña alguna cosa que tenemos que aprender.
Charles Dickens

No podemos tolerar de ninguna manera el fracaso.
François Mézières

No fracasas cuando caes, cuando te equivocas, sino cuando no quieres levantarte, cuando no quieres corregir.
Proverbio chino

El arte de vencer se aprende cuando se tienen derrotas.
Simón Bolívar

ESCUCHAR

Tenemos dos orejas y una boca: dos orejas para escuchar mucho y una boca para hablar poco.
El Tao

Escucha o tu lengua te volverá sordo.
Proverbio de los indios norteamericanos

(LO) ESENCIAL

Lo más esencial está oculto debido a su simplicidad y familiaridad.
Ludwig Wittgenstein

Todas las tonterías que se hacen pasar por asuntos importantes caen en el más grande de los ridículos.
Alan Watts

Lo importante no es dónde estamos, sino hacia dónde vamos.
Johann Wolfgang von Goethe

Se trata de destilar hasta llegar a la esencia.
Oliver Sacks

Tan solo lo esencial es eterno; el resto es efímero, pasajero.
Aforisme shaolin

Todo lo que es esencial es invisible a los ojos.
Antoine de Saint-Exúpery, a través del seu Petit Príncep

En su pequeñez, cada semilla contiene el espíritu de la planta o del árbol que llegará a ser.
Jorge Bucay

ESFUERZO

Ningú esfuerzo cae en tierra estéril.
Miquel Martí i Pol

Nada de lo que hacemos cae en saco roto.
Esopo

El esfuerzo por cualquier cosa es la propia recompensa.
Henry David Thoreau

Lo que nada cuesta nada vale.
Dicho tradicional catalán

Si todo te cuesta trabajo y esfuerzo, haz que tu mente permanezca serena.
Arthur Cheney Train

ESPERANZA

La esperanza no es pensar que las cosas saldrán bien, sin que lo que hacemos tiene sentido.
Václav Havel

Podrán cortar todas las flores pero no podrán detener la primavera.
Pablo Neruda

Lo que no me mata me hace más fuerte.
Friedrich Nietzsche

ESPIRITUALIDAD

Si escoges un camino espiritual el precio que pagas es siempre el sufrimiento.
Aforismo shaolin

ESTUPIDEZ

Solo hay dos cosas infinitas: el universo y la estupidez humana, aunque de la primera no estoy del todo seguro.
Albert Einstein

ÉTICA (Versus moral)

He visto a personas llevarse de forma censurable aparentando una gran moralidad.
Albert Camus

Hay que sumergirse debajo de la superficie moral de las cosas y descubrir la causa espiritual.
Mary Baker Eddy

EXISTENCIA

La existencia es lo que le sucede a una persona. Las piedras no existen porque nunca les sucede nada.
Søren Kierkegaard

ÉXITO

El éxito es una guillotina.
Pete Seeger

No debemos pretender tener éxito, sino tener valía.
Albert Einstein

El éxito es una salida, el fracaso es una entrada.
Proverbi hindú

El éxito no está en obtener lo que se quiere, sino en estar dispuesto a recibir lo que se necesita.
Leonardo Romero

EXPERIENCIA

Experiencia es el nombre que todo el mundo da a sus errores.
Oscar Wilde

EXPRESAR

Lo que sacas a la luz te salva; lo que guardas en tu interior te mata.
Ana María Schlüter

FAMA

En la cima de cualquier cumbre, se está al borde del abismo.
Stanislaw Lec

El camino hacia la cima comporta el aumento de frío.
Friedrich Nietzsche

FAMÍLIA

Pase lo que pase, hay que conservar la familia por encima de todo,
es tu pasado y tu futuro.
Michael Landon

Sabes que has tenido un padre. Que tu hijo pueda decir lo mismo que tu.
William Shakespeare

Un bon padre (o madre) vale por cien maestros.
Refrán tradicional castellano

Mi patria es la Tierra, mi familia, la humanidad.
Khalil Gibran

FE

La fe que no se pone en duda es fe muerta.
Miguel de Unamuno

La fe son todas las religiones.
Victòria dels Àngels

La fe es la búsqueda, sin miedo, de la verdad. Por tanto, no se pierde cuando alguien se cuestiona sus propias creencias.
Anthony de Mello

FELICIDAD

No tenemos derecho de gozar de la felicidad sin producirla.
George Bernard Shaw

Dar felicidad honra a quien la da.
Aforismo shaolin

Encontrarás tu felicidad en la medida que procures la de las otras personas.
John Dewey

No es feliz quien más tiene, sino quien menos desea.
Elaine St. James

La felicidad es un camino a seguir, no una meta donde llegar.
Proverbio chino

El ser humano feliz es el que hace mayor número de personas felices.
Denis Diderot

Una de las ventajas de no ser feliz es que puedes desear la felicidad.
Miguel de Unamuno

Es la verdad la que nos acerca a la felicidad.
Dante Alighieri

La felicidad radica en la ignorancia de la verdad.
Giacomo Leopardi

Es feliz quien da más de lo que recibe.
Mahatmas Gandhi

La verdadera felicidad surge siempre de nuestro interior.
Mahatmas Gandhi

La felicidad radica en la imaginación.
Wolfgang Amadeus Mozart

La felicidad no es un estado anímico, sino un atributo ontológico del ser humano.
Raimon Pannikar

La felicidad no es de este mundo.
Octavi Fullat

La felicidad és tranquilidad de espíritu.³
Proverbio hindú

La felicidad es ausencia de dolor.
Friedrich Nietzsche

La felicidad es ausencia de sufrimiento.
Epicur

Si quieres ser feliz, haz feliz a alguna persona.
Dalai Lama

La felicidad es como un gato. Si lo llamas, se alejará de ti; si no le haces caso, verás como se frota en tus piernas y se te sube a la falda.
William Bennett

³ También recibe el nombre de ataraxia.

Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, al igual que los borrachos buscan casa, sabiendo confusamente que tienen una.
Voltaire

Eres feliz cuando obedeces a tu corazón.
Joseph Campbell

La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.
Marco Aurelio

La felicidad consiste en no saber nada.
Erasmus de Rotterdam

La felicidad no existe, lo que existe es el deseo de ser feliz.
Antón Chéjov

La felicidad compartida se multiplica.
Proverbio popular

Solo se puede obtener la felicidad evitando las causas de la desgracia.
Tuesday Lobsang Rampa

Tenemos momentos felices, nunca épocas felices.
Aristóteles

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace.
Lev Tolstoi

HERIR

No podemos herir a una persona sin tener su consentimiento.
Eleanor Roosevelt

HOGAR

Nuestra casa está lo suficientemente limpia como para estar sanos y lo suficientemente sucia como para ser felices.
Anónimo

FILOSOFIA

Todas las preguntas centrales de la filosofía ya las realizamos a los cuatro años: ¿Qué hay? (ontología), ¿cómo se sabe? (epistemología), ¿por qué? (metafísica) ¿por qué debo hacerlo? (ética)⁴
Willard van Ormon Quine

La filosofía es un ejercicio de escepticismo.
Bertrand Russell

FLUIR (Ser abierto de ideas)

Destruye tu casa y con el tesoro que se esconde en ella construye una casa mejor.
Yalal Al-Din Rumi

⁴ Habría que añadir: ¿para qué? (teleología).

Quien es estrecho de miras no puede tener grandeza de corazón.
Arthur Cheney Train

A lo que te resistes, persiste.
Carl Gustav Jung

Cuando te resistes a algo, lo fortaleces.
Refrán popular

Cuando no intervienes dejas que todo fluya por sí mismo; es nuestra interferencia la que genera caos.
Tao Te King

Buscar es tener un objetivo; encontrar significa ser libre, estar receptivo, no tener un objetivo definido.
Hermann Hesse

Un ser humano recorre el mundo en busca de lo que necesita y vuelve a casa para encontrarlo.
George Moore

La línea recta es el camino más corto entre dos puntos, pero no siempre el más atractivo.
Mae West

Si tienes mala suerte, haz que tu corazón sea generoso.
Arthur Cheney Train

Hay que ser como el agua que se adapta a todo y que fluye. No se estanca, siempre encuentra un camino.
Bruce Lee

FRUSTRACIÓN

La frustración surge de desear cosas.
Proverbi budista

Cuando caemos en el suelo, necesitamos del propio suelo para apoyarnos y levantarnos de nuevo.
Kurlanava Tantra

Algunas veces se gana y otras se aprende.
John C. Maxwell

FUTURO

Nunca pienso en el futuro, llega demasiado pronto.
Albert Einstein

GANAR

La victoria, cuando se gana, alimenta el odio y la envidia, ya que la persona derrotada es infeliz.⁵
Buda

⁵ Por esto hay que ir con cuidado con los juegos competitivos, incluso los de sobremesa, en especial en la infancia

HUMOR

Ser cómico es un asunto muy serio.
Groucho Marx

Si no tuviese humor, ya me habría suicidado.
Mahatmas Gandhi

¿Es que creéis que Dios se toma a sí mismo en serio?
Alan Watts

La vida es demasiado importante como para tomársela en serio.
Groucho Marx

HUMILDAD

La raíz es una flor que menosprecia la fama.
Khalil Gibran

Descubrí el secreto del mar en una gota de rocío.
Khalil Gibran

Hay que empaquetarlo todo y abandonarlo, marchar hacia la estación
y coger el tren sin llevar nada encima.
Wei Wu Wei (Terence Gray)

Una persona sensata, camina cabizbaja y es humilde como la tierra.
Aforismo chino

No debemos poseer nada que no necesitemos.
Mahatmas Gandhi

IDEALISMO

Los ideales son como las estrellas, no conseguimos tocarlas con las manos, pero
al navegante, en la inmensidad del oceano, le sirven de guía para llegar a puerto.
Carl Schurz (y también) Albert Schweitzer

Existimos para lo real, pero vivimos para lo ideal.
Víctor Hugo

No hay nada más duro para un idealista que perder sus sueños.
Pete Seeger

IGNORANCIA

Hay personas que cuando abren la boca incrementan la ignorancia humana.
Frank McCourt

IMAGINACIÓN

La imaginación es la intuición de un evento en su ausencia.
Immanuel Kant

Si os dan papel pautado, escribid por el otro lado.
Juan Ramón Jiménez

IMITACIÓN

Bienaventurados sean nuestros imitadores, porque de ellos
serán todos nuestros defectos.
Jacinto Benavente

La imitación es la forma más sublime de adulación.
Jean Cocteau

Imitar es una forma de admirar.
Dicho popular

INDIFERENCIA

La indiferencia es un camino hacia la muerte.
Khalil Gibran

INFANCIA

La infancia es el momento en que se fluye desde el corazón.
Percy Bysshe Shelley

En la infancia somos como placas fotográficas: todas las impresiones
quedan grabadas.
Hazrat Inayat Khan

El jardín del Edén es la primera infancia.
Hazrat Inayat Khan

Cuando somos adultos nos olvidamos del sabor de la infancia.
Ronald David Laing

Delante de un niño experimento siempre un doble sentimiento:
ternura por lo que es y respeto por lo que puede llegar a ser.
Louis Pasteur

El adulto se fija en los hechos; el niño, en la estima.
Maria Montessori

Desgraciada de la persona a la que no le queda nada de la infancia.
Arturo Graf

Los niños y niñas adivinan qué personas los quieren y es un don que,
con el tiempo, se pierde.
Paul de Kock

Un niño es un amor que se ha hecho cosa visible.
Novalis

El adulto se fija en la pequeñez de las grandes cosas; el niño se fija en la
grandeza de las pequeñas cosas.
Assumpta Regales

No todo el mundo puede llegar a ser niño, pero quien llega a serlo lo es de por vida.
Pablo Ruíz Picasso

Haber tenido una infancia feliz es un serio obstáculo para el resto de la vida:
solo se puede ir a peor.
Ramón Eder

La infancia acaba cuando hay conciencia de la muerte.
Miguel de Unamuno

La infancia acaba cuando nos empezamos a preocupar por el futuro.
Patrick Rothfuss

La infancia siempre está ahí, es el pilar, el tronco de la vida.
Luis Racionero

Es imposible que alguien entre en nuestro pequeño mundo, tiene una pared de vintiseis pies de altura y los adultos tan solo poseen escaleras de hasta diez pies.
Ross Falconer (Tenía 11 años cuando dijo esto, en 1981)

El niño necesita ejemplos; el adulto, necesita argumentos.
Khalil Gibran

Los niños son filósofos por naturaleza: hacen preguntas;
los adultos somos idiotas por naturaleza: damos respuestas.
Sigmund Freud

Olvidamos que la finalidad de la educación no es el aprendizaje, sino la vida.
Anthony de Mello

Es muy pequeño el mundo en que los niños tienen su propia vida.
Charles Dickens

En la infancia aprendemos más por los ojos que por el oído.
Marcel·lí Champagnat

La verdadera patria del ser humano es su infancia.
Rainer Maria Rilke

Educar a un niño no es un vaso que debemos llenar,
sino un hogar que debemos calentar.
Michel de Montaigne

El niño razona diferente que el adulto, vive el presente y no se angustia tanto.
Miguel de Unamuno

Debemos dejar que los niños sean niños.
Alexandre Galí

INTELIGENCIA

Todo el mundo se queja de su memoria, pero nadie de su inteligencia.
François de La Rochefoucauld

Las personas inteligentes acabarán teniendo prohibido pensar para no ofender a las personas imbéciles.
Fiódor Dostoyevski

No hay nada más tonto que un test de inteligencia.
Pablo Rudomin⁶

Las personas inteligentes quieren aprender; las otras, enseñar.
Antón Chéjov

⁶ Neurólogo, premio Príncipe de Asturias 2011, La Vanguardia, 5 de juliol de 2011.

INTERÉS (personal)

Buscar solo la satisfacción personal es una invitación a la frustración.
Jiddu Krishnamurti

La persona que busca su propio interés desconoce qué es el amor.
Tomàs de Kempis

INTUICIÓN

Las intuiciones son el murmullo del alma.
Henry Millar

JUVENTUD

En la adolescencia y primera juventud, la mayoría de jóvenes, aunque sean personas íntegras y decentes, les hace vergüenza decir "sí" si el resto del grupo dice "no".
Martin Luther King

JUGAR

El ser humano solo se construye como persona cuando juega.
Wilhelm August Fröbel

Un ser humano es maduro cuando reencuentra la seriedad con la que jugaba de niño.
Friedrich Nietzsche

JUZGAR

Juzgando a otra persona te pronuncias contra ti mismo.
José Camón

Los mismos que amplifican nuestras debilidades, envidian nuestras cualidades y nos hacen un hueco en su olimpo personal.
Anónimo

Siempre juzgamos más severamente a los seres que más amamos.
Michael Landon

Las personas no están para ser juzgadas, sino para ser comprendidas.
Antonio Bolinches

KARMA

Karma no quiere decir ley de causa-efecto, sino acción. El karma son nuestras propias acciones.
Alan Watts

Venimos a la vida adepurar. La finalidad es aprender. Todo va sucediendo para llegar a recuperar lo que nos hace falta aprender.
Filosofía budista

LEER

Leer es multiplicar y enriquecer nuestra vida interior.
Nicolás de Avellaneda

Un libro abierto es una mente que habla; cerrado, es un amigo que espera; olvidado, una alma que perdona; destruido, un corazón que llora.
Proverbio hindú

Aprender a leer es también aprender a leer el mundo.
Paulo Freire

Cuando tengo necesidad de leer un libro, lo escribo.
Benjamin Disraeli

LENTITUD

La velocidad limita el espacio, la lentitud lo multiplica.
Pol Bury

LIBERTAD

La libertad es como el movimiento: no se define, se demuestra.
Emile de Gurardin

La libertad no es hacer lo que quieras, sino aprender a desarrollarte libremente sin hacer daño a nada ni a nadie.
Maria Montessori

Todas las personas sueñan con la libertad, pero están enamoradas de sus cadenas.
Khalil Gibran

La libertad es de raíz ontológica, no sociológica; no se otorga, nacemos con ella.
Maria Montessori

Soy libre porque lo decido yo, no porque me lo permita usted.
Juana Céspedes⁷

Nuestra libertad empieza donde acaba la de otra persona.
Voltaire

La libertad no es negociable.
Pau Casals

Ningún ciudadano es libre, si el pueblo no lo es.
Josep Pallach

Libertad y poder son antagónicos.
Wole Soyinka

Estamos condenados a ser libres.
Jean-Paul Sartre

LLORAR

Vuestra alegría es vuestra tristeza sin máscara. Reír y las lágrimas provienen de una misma fuente. Son inseparables. Cuando uno de las dos no está, la otra se espera.
Khalil Gibran

Saber llorar es la sabiduría de la sencillez.
Miguel de Unamuno

⁷ Juana Céspedes va ser la mare de l'humorista, actor i presentador (i, al meu entendre, filòsof) Pedro Ruiz.

Si el corazón llora por lo que ha perdido que la mente ría por lo que ha encontrado.
Proverbio árabe

MALDAD

Refleja el mal como un espejo sin que te maldiga a ti.
Lluís Maria Xirinacs

Quien hace el mal y teme que se sepa, aún posee la semilla del bien en su mal.
Arthur Cheney Train

“Bien, bien...” es una expresión llena de malicia.
Aforismo chino

Lo peor de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena.
Mahatmas Gandhi

Si una persona hace una cosa mal hecha pasa por su lado haciéndola bien hecha.⁸
Proverbio persa

El mal es todo lo que desordena la continuidad de la existencia.
Moisès Broggi

El mal es el desconocimiento del bien.
Sócrates

El mal vuela mientras que el bien va a paso de caracol.
Mahatmas Gandhi

Las personas nunca hacen el mal con tanta rotundidad y satisfacción
como cuando lo hacen por convicciones religiosas.
Blaise Pascal

El mal es ausencia de ser; el bien es conciencia de ser.
San Agustín

Quien no castiga el mal está ordenando que se haga el mal.
Leonardo da Vinci

Realmente el ser humano es el rey de los animales; no hay ninguno de más bestia.
Leonardo da Vinci

Homo homini lupus est (el hombre lobo del hombre)
Plauto (Maccius Plautus)

Nunca una persona torcida corrige personas torcidas.
Mencio

MEJORAR

Pon todo cuanto eres en lo mínimo que hagas.⁹
Fernando Pessoa

⁸ No te enfrentes con ella, no discutas, no quieras aleccionarla. Sé tan solo ejemplo.
Esto está bien, lo malo es que ignore tu ejemplo.

⁹ La mejor versión de nosotros.

Hay situaciones de la vida que quizás no nos hagan mejores, pero que sí que nos hacen más profundos.
Friedrich Nietzsche

Hay que mostrar siempre la mejor versión de nosotros mismos.
Bruce Lee

MEMORIA

No se haga aprender de memoria lo que no ha sido comprendido por la inteligencia.
Jan Amós Komenski –Comenius–

La ventaja de la mala memoria es que te hace vivir una cosa como si fuese la primera vez.
Friedrich Nietzsche

La memoria es pasado, repetición; la memoria no comprende.
Jiddu Krishnamurti

MENOSPRECIO

Si menosprecias el lugar donde vives, el lugar donde vivas te menospreciará a ti.
Proverbio tuareg

MIEDO

El miedo siempre surge de la ignorancia.
Ralph Waldo Emerson

El miedo surge de la ignorancia del conocimiento de uno mismo.
Osho

En el mundo de los blancos, todo el mundo teme a todo el mundo.
Aforismo samoano

No dejes que el miedo se meta dentro de ti.
Lluís Maria Xirinacs

La seguridad permite predecir; cuando no la hay, surge el miedo.
Osho

Todos los problemas tienen la misma raíz: el miedo. El miedo desaparece gracias al amor. Pero amar nos da miedo.
Anthony de Mello

Solo se puede llegar al alba atravesando la noche.
Proverbio árabe

Los miedos son tremendos porque no nos dejan fluir con la vida, lo coartan todo.
Alex Raco

El fin justifica los miedos.
Ramón Eder

MOTIVACIÓN

Más vale inspirar a las personas para que hagan cosas que nunca hubiesen imaginado que serían capaces de hacer que obligarlas a hacer lo que no quieren hacer.¹⁰

Steve Jobs

MOVERSE

Las personas no tienen raíces, sino piernas para moverse de un lugar a otro.

George Steiner

Quien no se mueve se resiente de sus cadenas.

Rosa Luxemburg

MUERTE

Nacimiento y muerte no son dos estados diferentes, sino dos aspectos del mismo estado.

Mahatmas Gandhi

Aprende a vivir, después aprende a no matar, después aprende a vivir con la muerte y, finalmente, aprende a morir.

Aforismo shaolin

Los que nacen tienen la muerte asegurada; los que mueren tienen asegurado el nacimiento; no dejes que lo inevitable te aflija.

Bhagavad-Gita

La muerte es como el sol: se pone el sol, pero nunca deja de brillar. La vida no muere nunca.

Johann Wolfgang von Goethe

El miedo a la muerte es peor que la propia muerte.

Robert Burton

Lo terrible no es la muerte, sino morir.

Henry Fielding

No es que me asuste morir, es que no quiero estar presente cuando esto suceda.

Woody Allen

Los más reacios a la muerte son aquellos que han dejado asuntos sin acabar, sueños sin cumplir, esperanzas rotas.

Elizabeth Kübler-Ross

La muerte es un espejo en el que se refleja el significado completo de la vida.

Sogyal Rinpoche

No hay final porque nunca ha habido principio.

Osho

Las personas viven como si nunca tuviesen que morir y mueren como si nunca hubiesen vivido.

Dalai Lama

¹⁰ O sigui, aprofitar el potencial de cada persona; descobrir-lo i creure-hi.

Avergüénzate de morir si no has hecho nada grande por a la humanidad.
Bertrand Russell

Cuando un ser humano está a punto de morir, sus palabras se vuelven excelentes.
Confucio

Todos debemos morir, pero siempre pensé que en mi caso se haría una excepción.
William Saroyan

Nadie tiene vivencia de su propia muerte.¹¹
Ludwig Wittgenstein

Hay que vivir como si no se tuviese que morir nunca.
Epicuro

Una persona muere de complicaciones y se libera a través de la simplicidad.
Aforismo shaolin

Hay un momento en la vida que nos damos cuenta de que la muerte es el futuro.
Xavier Sardà

Morimos porque estamos vivos.
Michel de Montaigne

Una persona no muere mientras haya alguna persona que la recuerde.
Aforisme popular

La muerte es una amarga pirueta de la que no guardan memoria los muertos,
sino los vivos.
Camilo José Cela

Si te suicidas, piensa en todo lo perdido después de tanta lucha y piensa también
en todo lo que te perderás.¹²
John W. Schlatter

Nuestro acto diario más important es decidir no suicidarnos.
Albert Camus

No os suicidéis; nunca valdrá la pena.
Tuesday Lobsang Rampa

Es posible que una persona se suicide en defensa propia.
Khalil Gibran

Vivir no es un valor absoluto. Cuando la vida se degrada, tenemos
derecho a dimitir.
Salvador Pániker

¹¹ Aunque hay personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte.

¹² Precisamente la lucha es lo que te desgasta y te puede llevar a querer morir.

Dura es la vida para aquella persona que, deseando vivir, continúa viviendo para el bien de la gente que ama.
Khalil Gibran

No creo en la vida después de la muerte, pero espero que exista.
Jostein Gaarder

Nadie es tan joven que no pueda morir ni tan viejo que no pueda vivir un día más.
Dicho tradicional catalán

Filosofar es prepararse para morir.
Platón

No quiero morir de alguna enfermedad; quiero morir de muerte.
Ivan Illich

MÚSICA¹³

NAVIDAD

Navidad es una tregua para las personas. El mundo entero se detiene y, con una dulce canción, se da cuenta de que aún puede haber Navidades.
Josep Gustems

ODIO

Se ama deprisa; se odio muy lentamente.
Lord Byron

El odio es la venganza del cobarde.
George Bernard Shaw

OLVIDAR

El olvido es una forma de libertad.
Khalil Gibran

OPORTUNIDADES

Si no vienen las oportunidades, creemos nosotros mismos los momentos oportunos.
George Barnard Shaw

¿Oportunidades? ¡Yo creo mis propias oportunidades!
Bruce Lee

OPTIMISMO

Seamos optimistas. Dejemos el pesimismo para tiempos mejores.
Antonio Mingote

Que el pensamiento, si es conveniente, sea pesimista, pero que la acción sea siempre optimista.
Montserrat Roig

Un optimista es un pesimista bien informado.
Antonio Mingote

¹³ El año 2010 publiqué El libro de las frases musicales (Editorial Dinsic), una recopilación de proverbios, aforismos, dichos y frases sobre música y canción. Os remito a él si os interesa este tema.

Un optimista es un pesimista ilustrado.
Fernando Savater

OPUESTOS

Yin no es opuesto a *yang*. Deberíamos decir *dir yin-yang*; van de la mano.
Bruce Lee

Nunca hay opuestos, tan solo complementarios. Son dos caras del mismo proceso.
Igor A. Caruso

Cada cosa participa dels dos polos que determinan una realidad.
Eugeni d'Ors

Cada victoria en la vida se debe compensar con una cantidad idéntica de derrota.
William Fox

PACIENCIA

La paciencia consigue lo que la razón no puede.
Dicho tradicional catalán

Sé tenaz porque la lucha es muy dura.
Miquel Martí i Pol

No te rindas, no desfallezcas, continúa luchando: iaguanta!
Peter Gabriel

La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce.
Jean-Jacques Rousseau

PAZ

De la vuelta al mundo en 80 días a la destrucción del mundo en 80 segundos.
Josep Maria Espinàs

La violencia es un método animal, un mecanismo natural de defensa.
Lluís Maria Xirinacs

Hay no-violencias que matan y violencias que llevan a la paz; no obstante, quien va por la vida con violencia, siempre pierde.
Lluís Maria Xirinacs

No es obsceno el beso profundo de dos jóvenes amantes; obscena es la imagen de un militar condecorado por haber ganado una guerra.
Herbert Morense

Sería una fiesta para toda la Tierra hacer la paz antes que la guerra.
Gianni Rodari

Hacer un mundo mejor: esto sí que sería toda una revolución.
Gianni Rodari

Un soldado que ha empezado a pensar, casi ha dejado de serlo.
Heinrich Böll

El principio de *ahimsa*, de no violencia, es violado cada vez que tenemos un mal pensamiento, cuando mentimos, cuando hacemos las cosas deprisa, cuando odiamos, cuando deseamos que a alguien le vayan mal las cosas.
Mahatmas Gandhi

No matar es una ley universal absoluta. Válida para todo el mundo.
Elisabeth Kübler-Ross

A cada niño a quien disparan, es el mundo entero quien dispara el tiro.
Yves Duteil

Si eres persona de paz ves donde no haya paz; sé tú mismo la paz.
Quetzalcóatl Caiatl Acotl

Si todas las personas nos damos las manos, ¿quién sacará las armas?
Bob Marley

La paz, entendida como reconciliación, se encuentra más en el corazón y el pensamiento que en las estructuras legales.
Nelson Mandela

La paz es un estado de plenitud, una consecuencia del comportamiento de las personas.
Francesc Torralba

Primero encuentra la paz contigo mismo y después todo encajará.
Gregg Braden

Sin justicia no hay paz.
Francesc Torralba

PECADO

Todos los pecados son intentos de llenar vacíos.
Simone Weil

PENSAR

Piensa rápido pero habla lento.
Aforismo popular

Pienso, pues soy.¹⁴
René Descartes

Mens sana in corpore sano.
Cicerón

Atrévete a pensar.¹⁵
Immanuel Kant

Pensar es sentir conscientemente.
Walter Howard

Pensar consiste en destejer lo que se ha tejido la noche anterior.
Hannah Arendt

¹⁴ “Je pense, donc, je suis”; Pienso, luego existo.

¹⁵ Sapere aude.

PERDONAR

Perdonar es la más dulce venganza.
Marco Aureli

Todo empieza con el perdón. Incluso toda primavera es un recomenzar porque es un completo y máximo perdón del invierno y del asesinato de sus hojas.
Laurens van der Post

Solamente se cura quien perdona y olvida.
Friedrich Nietzsche

Uno de los placeres más perdurables que podemos experimentar es el sentimiento que nos invade cuando perdonamos de corazón a una persona enemiga, lo sepa ella o no.
Giovanni Battista Pergolesi

PEREZA (COMODIDAD)

La comodidad entra a poco a poco y acaba conquistándonos.
Khalil Gibran

PERFECCIÓN

Reescribir, repensar... dejar tan bien atado como se pueda lo que una persona ha realizado.
Pau Casals

Para llegar a la perfección se deben tener muchos defectos y haber tropezado y haberse equivocado muchas veces.
Victòria dels Àngels

La perfección la debemos buscar en nosotros mismos, no en conceptos, doctrinas o libros.
Hermann Hesse

La perfección va unida a la verdad y a la honradez.
Aforismo shaolin

PERSONA

La cabeza en las nubes y los pies en el suelo.¹⁶
John James

La mente clara y el sentimiento sereno.
Josep Maria Espinàs

La mente clara y el corazón limpio.
Xesco Boix

No te preocupes por lo que piensen los demás, arriésgate a hacer las cosas como creas que las debes hacer, sino, a la larga, te arrepentirás.
Harpo Marx

¹⁶ Utopía y realidad.

Si alguna persona, por lo que sea, no me gusta, dejo que continúe haciendo su camino, procurando no dirigirle ningún pensamiento negativo.
Richard Bach

El mundo es com una rosa, respírala y pásala a quien tienes al lado.
Proverbio kurdo

No debemos pensar que a veces no somos nada, sino que a veces no somos.
Antoni Blay

Sobre toda persona hay cuatro ideas: lo que la propia persona piensa que es, lo que la persona piensa que los demás piensen de ella, lo que las otras personas piensan realmente de ella y, finalmente, lo que realmente es.
Filosofía china

El deber de toda persona delante de la vida es continuar hacia adelante.
Eugene O'Neill

Llegarás a ser mejor persona amando que odiando.
William Shakespeare

En cada amigo hay un enemigo potencial; en cada enemigo hay un amigo potencial.
Giovanni Paganini

Cuando eres adulto, las exigencias inmediatas y las obligaciones te distraen de saber dónde estás, quien eres i qué te propones.
Joseph Campbell

Toda persona es dos personas: una de ellas está despierta en la oscuridad y la otra está dormida en la luz.
Khalil Gibran

La influencia de una persona vital, vitaliza a las otras personas y a su entorno.
Joseph Campbell

Renuncia a tu ego; ¡iquémallo!
Anthony de Mello

Hay personas que luchan un día y son buenas. Hay personas que luchan muchos días y son mejores. Pero hay las que luchan cada día: ¡estas son imprescindibles!
Bertolt Brecht

Toda persona necesita actividad y creatividad para vivir, sino cae en la depresión y el decaimiento.
Narcís Jubany

Ninguna persona es una isla; es un trozo de continente.¹⁷
John Donne

El sabio se hace admirar; la persona se hace amar.
Narcís Jubany

Nuestra conducta muestra cómo somos.
Johann Wolfgang von Goethe

¹⁷ Parafrasejant, podríem dir que les persones som penínsules, mai illes.

Todos los seres humanos nacen iguales, pero es la última vez que lo son.
Abraham Lincoln

¿Quieres ser grande? ¡Hazte pequeño!
Dicho popular

Sé como el sol que lo calienta todo con sus rayos. Calienta a la gente
con tu corazón, sin diferencias.
Aforismo shaolin

Ponte colorado si te elogian; permanece en silencio si te difaman.
Khalil Gibran

El objetivo último del ser humano es la liberación.¹⁸
Dittakani Subrahmanya Sarma

Toda persona es un fragmento marchito y reseco de lo que podía haber sido.
Sigmund Freud

Por fuera vagabundos, por dentro bibliotecas.
Ray Bradbury

La juventud es un disparate, la madurez una lucha y la vejez un remordimiento.
Benjami Disraeli

Cuando nos dan un abrazo nos cambia el metabolismo.
Leo Buscaglia

Lo peor de los complejos de inferioridad es que los tienen las personas
equivocadas.
Alain Delon

Cuando encontramos nuestro camino, la vida nos sonrío.
Aforismo shaolin

Hay tantos mundos como personas porque cada persona es un mundo y
lo interpreta a su manera.
Aforismo shaolin

No corras, ves poco a poco, que al único lugar donde debes ir es a ti mismo.
Juan Ramón Jiménez

Si fuese objeto, sería objetivo, pero como que soy sujeto, soy subjetivo.
José Bergamín

Manifiesta la sencillez, abraza la simplicidad, reduce el egoísmo y abriga
pocos deseos.
Lao-Tsé

El ser humano es un animal bípedo, implume y con capacidad de razonamiento.
Giovanni Sartori

El ser humano al nacer es flexible y tierno pero al morir es rígido y duro.
Los primeros son signos de vida, los segundos lo son de muerte.
Lao-Tse

¹⁸ O sigui, el nirvana.

Tu vecino es tu *alter ego*, tu otro yo. Ámalo como a ti mismo.
Khalil Gibran

Cuando salgas afuera mira el cielo; cuando entres en una casa mira las caras de las personas.
Proverbio chino

Todas las personas formamos un todo; nadie es el centro de nada.
Aforismo shaolin

Si difiero de ti en mi opinión, en lugar de perjudicarte, te hago crecer.
Antoine de Saint-Exúpery

La mejor manera de honrar una persona extraordinaria es seguir su ejemplo.
Mahatmas Gandhi

Me alejo de la gente que piensa que la insolencia es valentía y la ternura cobardía.
Khalil Gibran

No hay ladrones, tan solo nos roban lo que nos sobra.
José Camón

En un mundo loco tan solo los locos están cuerdos.
Akira Kurosawa

Nada de lo humano me es ajeno.
Publio Terencio

Procurar ver a las personas tal como ellas nos ven es la única manera de comprenderlas.
Charles Le Gai Eaton

Soy intransigente con el universo, pero condescendiente con las personas.
García Calvo

Los tiempos no cambian, son las personas las que lo hacen.
Michael Landon

Hay personas que son como una primera edición, por no decir un incunable; no son ejemplares en serie.
Fernando Savater

A una persona siempre la debemos de tratar como una finalidad, nunca como un medio.
Immanuel Kant

Las personas somos como las plantas, es necesario que nos rieguen un poco cada día.
Johann Wolfgang von Goethe

Cuídame porque soy lo único que tengo.
Groucho Marx

Me exalta lo nuevo y me enamora lo viejo.
Vicenç Foix

Que desagradable que es caerle bien a la gente que te cae mal.
Jaume Perich

La cosa más difícil es conocernos; la más fácil es hablar mal de los demás.
Tales de Mileto

Cuanto más conozco a la gente, más quiero a mi perro.
Diógenes

El verdadero poder no radica en dominar a las otras personas,
sino en dominarse uno mismo.
Lao Tzu

Cuando ya has llegado a ser alguien, el nuevo reto es llegar a no ser nadie.
Anónimo

No eres una gota en el océano. Eres todo el océano en una gota.
Rumi

PESIMISMO

Si eres pesimista llegas a ser una persona desafortunada.
Andrea Hirata

Sobre las realidades terribles hay que hacer prodigios cómicos.
Fernando León de Aranza

PLACER

Lo malo de buscar siempre el placer es que el placer dura poco.
Søren Kierkegaard

POBREZA

Pobreza no es tan solo no tener dinero, es el estado psicológico de la impotencia.
Eduard Punset

Nos debería avergonzar tener un plato en la mesa mientras hay alguien que no
puede comer.
Mahatmas Gandhi

POLÍTICA

La política es un servicio que debe nacer de la ética.
Vaclav Havel

El ministerio de Economía se debería llamar ministerio de la Miseria,
ya que al ministerio de Defensa no lo llamamos ministerio de la Paz.
Jacques Prévert

Las sociedades mueren; los gobiernos cambian; la policía es eterna.
Honoré de Balzac

Cuando se es fuerte, se tiene el deber moral de ser bueno.
Màxim Gorki

A más burocratizamos el mundo, más anónimos nos sentimos.
Jordi Pigem

El poder es com el violín: se coge con la izquierda pero se toca con la derecha.
Pintada en una pared pública de Buenos Aires

Se supone que la profesión de político es la segunda más vieja del mundo y, con el tiempo, me he dado cuenta que se parece mucho a la primera.
Ronald Reagan

La política es la única profesión para la que parece que no ha falta tener ningún conocimiento especial.
Robert L. Stevenson

Los símbolos se gastan.
Pete Seeger

La política es el campo de trabajo para los cerebros mediocres.
Aristóteles

PREGUNTAS (y respuestas)

Cuando ya teníamos las respuestas nos cambiaron las preguntas.
Grafiti en una pared pública de Colombia

PREJUICIOS

La mitad de los prejuicios son cáscaras y la otra mitad son armas.
Chögyam Trungpa

Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.
Albert Einstein

PREMIOS (y recompensas)

Cuando buscas una recompensa, tu ofrenda es soborno.
Anthony de Mello

Hay que vivir sin reclamar la distinción del reconocimiento.
Mary Baker Eddy

PREPOTENCIA

La prepotencia es la antesala del fracaso.
Nacho Cano

Quien está de vuelta de todo es que nunca ha ido a ninguna parte.
Antonio Machado

PREOCUPACIONES

Vive el presente. Ni pasado ni futuro. Estate constantemente consciente y vivo en todo: inada de preocupaciones!
Anthony de Mello

Lo que te preocupa acaba dominándote.
John Locke

Hay mucho en lo que pensar, pero nada por lo que valga la pena preocuparse.
Matt Koepke

No hay ningún beneficio en preocuparse.
Dalai Lama

PRINCIPIO DEL BOOMERANG

Cada acto que hacemos, sea bueno o malo, somos los primeros en recibirlo.¹⁹
Khalil Gibran

PRINCIPIOS

Estos son mis principios, pero si no le gustan, tengo otros.
Groucho Marx

PROBLEMAS (Dificultades, adversidades, inconvenientes, límites)

Nunca pierdas la esperanza, detrás de la marejada siempre viene la bonanza.
Dicho tradicional catalán

Toda adversidad lleva en su interior la semilla de un beneficio equivalente mayor.
Jaume Borràs

No permitas que lo que no puedes hacer interfiera en lo que sí puedes hacer.
John Wooden

Nunca desesperes en medio de las más grandes tristezas de tu vida, ya que de las nubes más negras cae una agua limpia y fecunda.
Proverbio chino

He sido un hombre afortunado: nada me ha sido fácil.
Sigmund Freud

La solución no está nunca separada del problema.
Jiddu Krishnamurti

El problema es la solución al problema.
Bruce Lee

Las más grandes fatalidades llevan a los más grandes destinos.
Heráclito

Los problemas que se pueden resolver se resuelven y los que no se pueden resolver, se superan.
Proverbio argentino

Una gotera se repara en un día soleado.²⁰
John Fitzgerald Kennedy

Hay un momento en que es necesario parar de sacar gente del río, remontar la corriente y averiguar por qué caen dentro del agua.²¹
Desmond Tutu

Los inconvenientes son oportunidades.
Bruce Lee

Si sufres penas y adversidades, sé agradecido.
Arthur Cheney Train

¹⁹ I, al meu entendre, amb el doble d'intensitat.

²⁰ No ho fem pas un dia plujós, per tant, és millor prendre distància en relació als nostres problemes.

²¹ Cal anar sempre a l'arrel del problema

A más límites y dificultades tenemos, mejor capacidad para librarnos de ellas.
Igor Stravinsky

Si crees que una cosa es imposible ya la has hecho imposible.
Bruce Lee

Haciendo lo absurdo puedes conseguir lo imposible.
Albert Einstein

En la forma como nos situamos delante de las dificultades es como mejor mostramos cómo somos.
Viktor Frankl

Los caminos fáciles no llevan muy lejos.
Proverbio chino

En medio de la dificultad se encuentra la oportunidad.
Albert Einstein

Cuando puedes compartir tus problemas con las otras personas los problemas adelgazan.
Juli Palou

Nadie avanza sin tropezar.
Mahatmas Gandhi

Alégrate cuando las cosas te van muy mal, ya que la luz del día está próxima.
San Juan de la Cruz

La manera de solucionar un problema debe ser diferente de la manera como se ha planteado.
Albert Einstein

RACISMO

El racismo existirá mientras importe más el color de la piel que el color de los ojos.
Bob Marley

REALIDAD

Las palabras no pueden describir la realidad. Tan solo la experiencia puede hacerlo.
Thich Nhat Kanh²²

Las cosas no son tal como son, sino tal como somos.
El Talmud²³

En este mundo traidor, nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira.
Ramón de Campoamor

El mapa no es el territorio.
Alfred Korzybski

Las cosas son para ti lo que te parecen a ti, y para mí, lo que me parecen a mí.
Protágoras

²² También lo decía Sivapuri Baba.

²³ También lo decía Immanuel Kant.

La realidad es lo que nos ofrece resistencia.
Karl Raymond Popper

Lo que es real debe ser ficcionado para poder ser pensado.
Jacques Rancière

Existimos en relación a lo que es real, pero vivimos por lo que es ideal.
Víctor Hugo

A lo que la oruga llama fin del mundo, el resto del mundo lo llamamos mariposa.
Richard Bach

¿Qué sabe el pez del agua en la que nada toda la su vida?
Albert Einstein

No importan las creencias de una persona, sino la persona que estas creencias crea.
Henri Lichtenberger

RECORDAR

Recordar es una manera de reencontrar.
Khalil Gibran

REÍR

Hay que reír. Nada es serio. Nuestras decepciones, nuestro dolor, incluso nosotros mismos son motivo para reír.
Osho

Reír es la música de la vida.
Sir Wiliam Oster

La vida se domina somriendo o no se domina.
Proverbio chino

Ríe tanto com respiras.
Proverbi budista

Cada vez que una persona ríe añade un par de días a su vida.
Curzio Malaparte

Quien con risa se acuesta, sonriente se levanta.
Refrán popular

Es imposible odiar o estar enfadado mientras te estás partiendo de risa.
Will Smith

Reír depura lo que es negativo.
Will Smith

RELIGIÓN

Rezar es entrar en relación con un misterio y meditar sobre él.
Joseph Campbell

Dios reside en los detalles.
Mies Van Der Rohe

Solo Dios lo sabe y no lo va a decir.
Paul A. Wilson

Graicias a Dios, aún soy ateo.
Luís Buñuel

Al margen de que creas o no en Dios, debes procurar buscar el sentido que hay detrás del mundo visible y procurar comprenderlo.
Sivapuri Baba

La fe, que es confianza, debe ir siempre acompañada de la duda.
Deepak Chopra

La ciencia sin religión se queda coja; la religión sin ciencia se queda ciega.
Albert Einstein

Si Dios no existiera nos lo deberíamos inventar.
Voltaire

Es el hombre que creó a Dios a su imagen y semejanza.
Friedrich Nietzsche

RESIGNACIÓN

Resignarse es una forma de morir.
Proverbio chino

La resignación es un suicidio.
Píndaro

RIQUEZA

Morir rico es haber vivido en vano.
Jiddu Krishnamurti

La riqueza de una persona se mide según la cantidad de cosas que se puede permitir abandonar.
Henry David Thoreau

Una pizca de oro puede tener un valor incalculable pero si se te mete en el ojo no es más que algo que molesta.
Anónimo

Es propio del necio confundir valor con precio.²⁴
Antonio Machado

Los ricos pertenecen a la clase espiritualmente más pobre.
Henry David Thoreau

El dinero no es la llave de la felicidad, pero te permite encargar la llave.
Joan Rivers

El dinero no tiene por qué dar necesariamente la felicidad, pero procura una sensación tan parecida que se necesita un especialista muy avanzado para verificar la diferencia.
Woody Allen

²⁴ Hay cosas que tienen valor y que no tienen precio.

Ama lo que haces y te llegará el dinero.
Proverbio popular

Hagas lo que hagas no hagas nada por dinero, haz las cosas porque te gusta hacerlas y el dinero vendrá solo.
Jack Rollins

Solo pensamos en lo que nos falta, sin valorar lo que tenemos.
Arthur Schopenhauer

Si crees que el dinero lo puede hacer todo acabas haciéndolo todo por dinero.
Voltaire

A más tienes, más miedo a perderlo.
Leonardo da Vinci

SALUD

Para sanar hay que poner orden a algún conflicto interno.
Primero hay que curar el alma.
Hipócrates

Grandes médicos son el sol, el aire, el silencio y el arte.
Santiago Ramon y Cajal

El deseo de curarnos es la mitad de nuestra salud.
Séneca

El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza va curando la enfermedad.
Voltaire

*Medicus curat, natura sanat.*²⁵
Proverbio latín

La alegría es el componente principal de la salud.
A. Murphy

Lo peor de estar enfermos es cómo se ponen de tristes las personas que nos quieren.
Michael Landon

Es más importante que se cure el alma que el cuerpo,
ya que es mejor morir que vivir enfermo.
Epiceto

La enfermedad es el resultado de nuestros pensamientos.
Mahatmas Gandhi

Toda enfermedad es una bendición, ya que casi siempre es una demanda de nuestro yo interno que quiere calma, tiempo y amor.
Yogaswami

Los mejores médicos del mundo son: dieta, reposo y alegría.
Jonathan Swift

²⁵ La natura és el primer metge, tal com deia Paracelso.

Que el alimento sea tu medicina; que tu medicina sea el alimento.
Hipócrates

La salud no lo es todo, pero sin ella todo el resto no es nada.
Arthur Schopenhauer

Cabeza fresca, pies calientes y panza ligera.
Herman Boerhaave

SABIDURÍA

No es necesario ser inteligente para ser sabio.
Oliver Sacks

La sabiduría es querer saber con palabras lo que siempre hemos sabido en espíritu.
Khalil Gibran

El conocimiento se puede transmitir pero la sabiduría, no. Ni tan solo se puede enseñar.
Hermann Hesse

No soy suficientemente inteligente como para vivir sin pensar.
Omar Kayyam

Estar confundido es el principio de la sabiduría.
Aforismo shaolin

Saber lo que sabes y lo que no sabes es propio de alguien que sabe.
Confucio

La vida humana es limitada; el conocimiento es ilimitado.
Suponer que alguien sabe mucho es ridículo.
Zhuangzi, 369-286 aC

El conocimiento siempre se toma de prestado, en cambio,
la sabiduría es una flor que crece en nuestra alma.
Osho, 1931-1990

El primer paso para conseguir la sabiduría es hacerse preguntas y estar en duda.
Tan solo con la interrogación constante llegamos a la verdad.
Pedro Abelardo, 1079-1142

Quien más sabe, más duda.
Robert Browning

Gran parte de las dificultades por las que atraviesa el mundo se deben a que los ignorantes están completamente seguros de todo y los sabios llenos de dudas.
Bertrand Russell

Desgraciadamente, la gente inteligente está llena de dudas
y la gente estúpida está llena de certezas.
Charles Bukowski

Apenadamente, el ser humano de profunda sabiduría espiritual es irrelevante
para la sociedad.
Alan Watts

Todo el mundo se apresura para aprender lo que no sabe y nadie, en cambio, se apresura para aprender lo que sabe.
Zhuangzi

Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; coraje para cambiar las que sí puedo cambiar; sabiduría para distinguir unas de otras.
Reinhold Niebuhr

La persona sabia no posee extensos conocimientos.
Lao-Tsé

Para llegar a la sabiduría hay que estudiarse a uno mismo.
Lao-Tsé

El mayor grado de sabiduría es la bondad.
Oliver Sacks

La mayor sabiduría es no ser nunca sabio.
Catherine Willoughdy

El sabio no se muestra a sí mismo y por eso brilla, no se aprueba a sí mismo y por eso destaca, no se vanagloria de sí mismo y por eso tiene todo el mérito, no se glorifica a sí mismo, y por eso se distingue del resto.
Lao-Tsé

Quien conquista a las otras personas es poderoso; quien se conquista a sí mismo es sabio.
Laozi

De cuando en cuando, deberíamos celebrar un gabinete de crisis con nosotros mismos.
Frank McCourt

Cada vez sabemos más y comprendemos menos.
Albert Einstein

El conocimiento habla; la sabiduría escucha.
Jimmi Hendrix

Realmente sabemos cuando sabemos poco, cuando dudamos.
Johan Wolfgang von Goethe

Fingiendo saber mucho, acabé por saber un poco.
Alejandro Jodorowsky

Es cuando duermo que veo con claridad.²⁶
Josep Vicenç Foix

El conocimiento se puede transmitir, la sabiduría, no.
Herman Hesse

La sabiduría no se puede enseñar, es fruto de un camino personal.
Marcel Proust

²⁶ Hay que callar para ver. Com decía el filósofo Xavier Rubert de Ventós: “Es cuando estoy despierto que lo veo todo oscuro.”

SEGURIDAD

No hay nada más seguro que lo probable.
Miguel de Unamuno

SENTIMIENTO

El corazón tiene razones que la razón ignora.
Blaise Pascal

SENTIR

Las personas olvidan lo que dijiste, incluso lo que hiciste,
pero nunca olvidan cómo los hiciste sentir.
Carl W. Buehner

Siento, luego existo.²⁷
Tony Struch

SILENCIO

El silencio es el arte de poder empezar a hablar.
Henry Hazlitt

Las personas que no hacen ruido son peligrosas.
Jean de La Fontaine

El habla pertenece al tiempo; el silencio pertenece a la eternidad.
Ralph Waldo Emerson

El silencio de la iglesia, antes de que comience el oficio, es mejor que
cualquier sermón.
Ralph Waldo Emerson

El silencio es lo que se encuentra más cerca de la verdad.
Khalil Gibran

Los árboles, las flores, la hierba... crecen en silencio.
Teresa de Calcuta

El buen amigo en la conversación es aquel que va dejando espacios de silencio.
José Camón

El ser humano es esclavo de lo que dice y dueño de lo que calla.²⁸
Proverbi chino

El silencio surge cuando nos damos cuenta de lo esencial.
Ludwig Wittgenstein

Si callan los instruidos, podrán hablar los pobres.
Josep Maria Rovira Bellosó

No digas nada si no estás seguro que lo que vas a decir es más bonito
que el silencio.
Proverbio árabe

²⁷ El autor reformula la cita de Descartes.

²⁸ Sigmund Freud decía una cosa semblant: “Ets amo del que calles i esclau del que dius”.

El silencio no dice nada, deja decir.
Raimon Panikkar

SISTEMA

No puedes vencer al sistema, es evidente, pero, de cuando en cuando,
le puedes ganar una partida.
Kris Kristofferson

SUFRIMIENTO

Sufrir significa vivir, al igual que llorar.
Fiódor Dostoievski

El verdadero dolor es el que se sufre sin testimonios.
Marc Valeri Marcià

Cuando el cielo te encarga una misión importante, te pone a prueba la capacidad
de sufrimiento con un gran esfuerzo.
Mencio

Debes entrar dentro de tu sufrimiento, observándolo hasta sus raíces más
profundas, cuando allí dentro encuentres la verdad, el sufrimiento desaparecerá.
Osho

SOLEDAD

En soledad, pero no solitarios.
Miquel Martí i Pol

Cada uno de nosotros está completamente solo y cuando antes lo aceptemos,
mejor.
Richard Bach

Ser adulto es estar solo.
Jean Rostand

Las personas más evolucionadas son las que están más solas.
Richard Bach

SONREÍR

Sonreír es empezar a amar.
Mahatmas Gandhi

Mi sonrisa es mi espada y mi escudo.
Martin Lutero

La distancia más corta entre dos personas es una sonrisa.
Dicho popular

Hay sonrisas que hieren.
Alexandre Jollien

Cuando una persona sonrío, se le ilumina toda la cara.
Anónimo

SOÑAR (despierto)

Quien mira hacia dentro, sueña; quien mira hacia a fuera, despierta.
Carl Gustav Jung

SUERTE

Suerte es cuando preparación y oportunidad se encuentran.
Séneca

La suerte pura no existe, sería creer que estamos en manos del destino.
Victòria dels Àngels

TENTACIÓ

La mejor manera de liberarse de la tentación es caer en ella.
Oscar Wilde

TENER LÁSTIMA (VERSUS TENER COMPASIÓN)

Tener lástima es arrogante y condescendiente, es como decir: "Me alegro de no estar en tu lugar". Tener compasión es más grande y noble porque nos hace dar cuenta de que somos iguales cuando sufrimos sin que nadie sea superior a nadie.²⁹
Sogyal Rinponche

TEORÍA

La mejor práctica es una buena teoría.
Ludwig Edward Boltzmann

No hay nada tan práctico como una buena teoría,
aunque hay tener la práctica de saber qué teoría hay que escoger.
Henri Poincaré

TIEMPO

Vive la tarde: no te la puedes llevar contigo.
Annie Dillard

Hay un tiempo para cada cosa; cada cosa tiene su tiempo.³⁰
Eclesiastés

Una esponja para borrar el pasado; una rosa para endulzar el presente;
un beso para saludar el futuro.
Proverbio árabe

Hay un tiempo para amar y un tiempo para trabajar. Y esto no deja
ningún tiempo libre.
Coco Chanel

Todos los días son el mejor día. No volverás a tener nunca más este día.
Bernie Siegel

²⁹ Sentir compasión es una cosa tierna. Decir "te compadezco" es diferente a decir "me da pena".

³⁰ Incluso hay el momento más idóneo.

Quien día pasa, año empuja.
Dicho tradicional catalanán

TOLERANCIA

La tolerancia es una actitud de respeto delante de las convicciones de otras personas, aunque estemos en desacuerdo con ellas.³¹
Josep Maria Espinàs

La tolerancia es amor.
Khalil Gibran

TRABAJO

Un trabajo sin amor es un trabajo vacío.³²
Khalil Gibran

Debemos tomarnos nuestro trabajo como una auténtica vocación.
El trabajo amado y constante es el mejor remedio contra la vejez.
Se trata de renacer cada día.
Pau Casals

TRISTEZA

La aflicción es una medicina curativa, una dieta divina.
Izaak Walton

No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele por encima de tu cabeza,
pero sí que puedes evitar que haga nido en ella.
Khalil Gibran

Las penas compartidas se dividen.
Proverbio popular

No vivas lo que te ha tocado vivir como una desgracia, sino como un desafío.
Si te encierras en la desgracia esto es lo que vivirás.
Paulo Coelho

UTILIDAD

Aprovecha lo que es útil, descarta lo que te sea inútil y añade algo tuyo.
Bruce Lee

UTOPIÍA

Confiad en vuestros sueños porque en ellos hay escondido el camino a la eternidad.
Khalil Gibran

Una persona sin sueños es tan pobre como un cielo sin sol.
Gianni Rodari

VALENTÍA

Si eres valiente y te atreves a hacerlo o a decirlo, la fortuna se pondrá de tu parte.
Proverbio latín

³¹ Es una vía pacífica para llegar a acuerdos.

³² Y puede ser que te llegue a vaciar a ti.

VALORAR

Quien no valora lo que tiene, tarde o temprano lamentará haberlo perdido.
Dalai Lama

VEJEZ

La vejez empieza cuando empezamos a decir: "Nunca me he sentido tan joven".
Jules Renard

A veces me quedo mirando fijamente una foto mía y me encuentro a faltar.
Larry Sanders

Todo el mundo quiere vivir para siempre, pero nadie se quiere hacer viejo.
Jonathan Swift

Cuando era joven, decían que yo era un reaccionario individualista;
cuandó llegué a los cincuenta, decían que era un excéntrico; ahora,
que sigo diciendo y haciendo las msmas cosas, dicen que soy senil.
George Burns

Mi salud está bien. Lo que no está bien es mi edad.
Roy Acuff

Cuando somos jóvenes queremos cambiar el mundo; cuando somos viejos,
queremos cambiar a los jóvenes.
Lucille Ball

Nuestra vida sería infinitamente más feliz si nacieramos con ochenta años y
fuéramos acercándonos progresivamente a los dieciocho.
Mark Twain

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para realizar algo, procuro hacerlo
tan rápido como puedo.
Pablo Ruíz Picasso

No es lo mismo ser que sentir. Jo soy viejo pero no me siento viejo y esta
diferencia hace que la mi realidad como individuo sea muy diferente.
José Luíz López Aranguren

Hacerse mayor es ir contrastando lo que esperabas con lo que te vas encontrando.
Fernando León de Aranza

Cuando nos encontramos mirando el abismo de la vejez, vienen los niños,
por detrás y nos empujan.
Ramon Gómez de la Serna

El tiempo no se acaba, el tiempo permanece; somos nosotros los que
nos acabamos.
Austin Dobson

Sabes que te estás haciendo viejo cuando las velas cuestan más dinero que
el pastel de cumpleaños.
Bob Hope

Cuando nos hacemos viejos, suceden tres cosas: primero, pierdes la memoria
y de las otras dos no me acuerdo.
Norman Wisdom

Cuando se llega a los ochenta ya lo sabes todo. El problema es conseguir recordarlo.
George Burns

Soy tan viejo que mi grupo sanguíneo ya ha caducado.
Bob Hope

A mi edad (tan avanzada) las flores me dan miedo.
George Burns

Si alguien elogia el aspecto tan joven que tienes, es porque piensa que te estás haciendo viejo.
Washington Irving

Hacerse viejo es obligatorio. Madurar es opcional.
Bob Monkhouse

El tiempo es un buen mastro. Pero, por desgracia, mata a todos sus alumnos.
Hector Berlioz

Te das cuenta de que te estás haciendo viejo cuando emieza a no importarte dónde va tu mujer, siempre que tú no debas acompañarla.
Jacob Braude

Imaginaos si soy viejo que cuando yo era joven, el Mar Muerto aún estaba vivo.
George Burns

Todos deseamos llegar a viejos; y todos negamos que hemos llegado.
Francisco de Quevedo

VENGANZA

La venjanza te deja tan vacío como la fama y la fortuna.
Proverbio tradicional egipcio

VERDAD (y mentira)

Aunque la mentira se pusiese en camino con diez años de ventaja, la verdad la atraparía en una sola hora.
Proverbio africano

Nunca sabréis si soy coherente del todo ni suficientemente sincero.
Pau Riba

El camino de la verdad es estrecho, siempre se va solo.
Anthony de Mello

Se defiende la verdad sufriendo uno mismo, no haciendo sufrir a los demás;
A más puro es el sufrimiento, más se progresa espiritualmente.
Mahatmas Gandhi

Quien busca la verdad se merece el castigo de encontrarla.
Santiago Rossinyol

Quien exige jugar con las cartas hacia arriba, tiene todos los triunfos en la mano.
Graham Greene

Pule tu corazón mediante la verdad.
Hakim Sanaï

Si buscáis la verdad, dudad de todo.
René Descartes

Cuando discutes, impones tus argumentos. La imposición es violencia y la verdad nunca se puede descubrir mediante la violencia.
Osho

Somos tan primitivos que no sabemos decir mentiras.
Proverbi inuit

La mentira nos enferma; la verdad nos cura.
Romano Guardini

La mentira es legítima cuando la utilizamos como defensa propia.
Josep Maria Espinàs

Soy un mentidero que digo la verdad.
Javier Cercas

Digo la verdad para mentirle a la mentira.
Fernando Pessoa

¿Hay mejor mentira que la verdad?
Miguel de Unamuno

El niño que está en paz consigo mismo es el menos propenso a la mentira.
René Allendy

No hay que confundir la verdad con lo que opina la mayoría.
Jean Cocteau

VIDA

Sé feliz un instante, este instante es tu vida.
Omar Khayyam

No añadas años a la vida, sino vida a los años.
Jaume Borràs

La vida solo está hecha de momentos.
Jorge Luis Borges

La vida es una carrera de regularidad, no de velocidad.
Jaume Borràs

El secreto de la vida radica en aceptarla tal como es.
San Juan de la Cruz

La vida es demasiado corta para hacerla mezquina.
Benjamin Disraeli

Tenemos que vivir y no tan solo existir.
Plutarco

Sueña lo que quieras soñar, ves donde quieras ir,
sé lo que quieres ser. ¡Vive!
Richard Bach

La alegría alarga la vida.
Dicho tradicional catalán

Lo que en esta vida sembrarás, en la otra recogerás.
Dicho tradicional catalán

Lo que ve el anciano por estar sentado, no lo ve el joven por estar de pie.
Proverbio africano

El verdadero héroe de la vida es el que viene a participar en ella con valor y decencia, dando su vida por alguna cosa más grande que él mismo.
Joseph Campbell

La vida es un reto: afróntalo.
La vida es un don: acéptalo.
La vida es una aventura: vívela.
La vida es amor: disfrútalo.
La vida es tristeza: supérala.
La vida es una tragedia: plántale cara.
La vida es un deber: cúmplelo.
La vida es un juego: juega.
La vida es un misterio: descífralo.
La vida es riqueza: consévala.
La vida es un sueño: hazlo realidad.
La vida es una canción: interprétala.
La vida es una oportunidad: aprovéchala.
La vida es un viaje: realízalo.
La vida es una promesa: cúmplela.
La vida es una belleza: mírala.
La vida es una lucha: acéptala.
La vida es una adivinanza: resuélvela.
La vida es preciosa: cuidala.
La vida es felicidad: merécela.
La vida es la vida: defiéndela.
La vida es un hito: consíguelo.
Mare Teresa de Calcuta

No hay mejor cura para el nacer y el morir que gozar del intervalo.
George Santayana

A veces, la vida es como una pesadilla entre dos despertares.
Eugene O'Neill

El sentido de la vida es la más urgente de las cuestiones.
Albert Camus

La vida es una enfermedad de transmisión sexual con un 100% de mortalidad.
Ronald David Laing

La vida es eterna. No hay que tener prisa porque esto es tan solo garantía de fracaso.
Osho

La vida es fantástica, la pena es que hay una plaga llamada "ser humano" que la destruye de arriba a bajo.³³
Nietzsche

Nunca puedes llegar porque si llegas, ¿de qué te sirve el resto de la vida?
Keith Jarrett

¿Qué es la vida si por vivirla no hay tiempo para pararnos y mirar?
William Henry Davies

La vida siempre sigue su curso. Haz lo que creas ue debes hacer,
siguiendo el curso de las cosas, al igual que las hojas que caen al río.
Aforisme shaolin

No debemos tomarnos la vida en serio: no saldremos vivos de ella.
Pierre Daninos

La vida es una escuela.
Assumpta Lledó

La vida tan solo se puede comprender mirando hacia atrás, pero solo se puede
vivir mirando hacia adelante.
Søren Kierkegaard

La vida es una búsqueda espiritual personalizada.
Carl Jung

La vida es lo que nos va sucediendo día a día, mientras nosotros nos
preocupamos de hacer planes y proyectos.
John Lennon

El gozo de la vida depende del perfecto afinamiento entre mente y cuerpo.
Hazrat Inayat

Trabajo de prisa para vivir poco a poco.
Montserrat Caballé

Se ama la vida trabajando con amor.
Khalil Gibran

La vida no se vuelve insoportable por las circunstancias,
sino por la falta de sentido.
Viktor Frankl

El sentido de la vida es vivir una vida con sentido.³⁴
Mike Wolfe

³³ El ser humano es una especie de termita que lo destruye todo; curiosamente, es el único animal que lo hace;
¿de qué nos sirve haber llegado a ser racionales?

³⁴ Este es nuestro reto: buscar nuestro sentido de la vida.

EPÍLOGO Y EXTRODUCCIÓN

*El buen libro es aquel que al llegar al final,
el lector escribe la página siguiente.*
José Camón

Cada persona debe tener su lista personal de proverbios y frases que la ayuden, tanto en los malos momentos como en los buenos. Aforismos y sentencias que sirvan tanto para aprender como para dar fundamento a sus pensamientos y acciones personales. Y que formen parte de su biografía personal, al igual que lo son las canciones y la música instrumental que ha escuchado, los libros que ha leído, las películas y series que ha visto o los deportes que ha practicado.

Toni.

EL AUTOR

Toni Giménez Fajardo (Barcelona, 1959) tiene tres grandes pasiones: la música, de la que ha hecho su profesión, como cantante, músico y compositor, en especial, para niños y niñas, pero también para adultos, desde el año 1977; la educación, de la que ha hecho su formación académica, como doctor en pedagogía, graduado en magisterio y titulado en dirección del tiempo libre infantil y juvenil; la filosofía, que fundamenta las dos anteriores, como investigador y pensador. Además, es un gran aficionado a la etnología (folklore), a la arquitectura unifamiliar y un gran estudioso sobre la salud humana.

Ha publicado 143 discos, 73 libros y cancioneros y multitud de artículos que encontraréis en su página web (www.tonigimenez.cat). Ha realizado 4.000 actuaciones musicales, tiene publicados 3.800 vídeos de canciones y temas instrumentales en su canal de Youtube (www.youtube.com/@tonigimenezfajardo) y ha impartido 400 cursillos sobre canciones y su didáctica.

Para contactar con él:

tonigimenezfajardo@gmail.com



Toni Giménez, doctor en pedagogía y cantante, músico y compositor de profesión, reúne en este libro una selección de oro, realizada a lo largo de muchos años, de proverbios, aforismos, sentencias, dichos y frases, cada una de los cuales es pura sabiduría, o sea, una lección de vida.