

# **SAVIESA PROVERBIAL**

**Cada proverbi, una lliçó**

**Toni Giménez**





# **SAVIESA PROVERBIAL**

**Cada proverbi, una lliçó**

**Toni Giménez**

## 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 2026.

Dibuix de la coberta realitzat per Bernat 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.

## PRESENTACIÓ

*Els proverbis no tenen cap sentit fins  
que no s'han encarnat en hàbits.  
Khalil Gibran*

Aquest llibre és una selecció personal d'or de proverbis, aforismes, sentències, dites, refranys i frases, classificats en temàtiques diferents, d'entre els milers i milers que n'hi ha, realitzada al llarg de molts anys. Són com píndoles de saviesa: concentrar en poques paraules l'essencial i fer-ne una lliçó de vida. Els proverbis, els aforismes i les frases són saviesa filosòfica, les dites i els refranys són saviesa popular. Uns i altres es van traspasant de generació en generació, una forma directa i ràpida de transmetre el coneixement essencial d'una comunitat. Podem parlar d'una mena de proverbisofia, o sigui, de la saviesa dels proverbis i dels refranys i convertir-la en una mena de teràpia d'autoaprenentatge: proverbiteràpia.

Toni.



## **(Estar) ACTIUS**

Qui vol fer una cosa troba la manera, qui no vol fer res troba una excusa.  
Proverbi tradicional àrab

Només es feliciten d'haver arribat els qui són incapaços d'anar més lluny.  
Dita popular

Va errada la persona que no fa res perquè creu que pot fer molt poc.  
Edmund Burke

Quan vas en bicicleta, per no perdre l'equilibri, t'has de moure constantment.  
Albert Einstein

No és el que et passa, sinó com hi reaccions.  
Bruce Lee

Pensa com un home d'acció; actua com un home de pensament.  
Henri-Louis Berson

Cuida els teus pensaments perquè es convertiran en paraules;  
cuida les teves paraules perquè es convertiran en accions.  
Lao Tzu

Més val fer i penedir-te que no fer i penedir-te.  
Maquiavel

## **ADULTS**

La vida de l'adult hauria de ser un homenatge als somnis  
que es van tenir a la infància.  
Sylvain Tesón

## **AMBICIÓ**

Si vols grans resultats has de tenir grans ambicions.  
Heràclit

## **ALEGRIA**

L'alegria només la viuen els que són incapaços de definir-la.  
Montserrat Roig<sup>1</sup>

## **AMISTAT**

L'amistat és com la fulla d'un ganivet, si li dones la volta et fereix.  
Proverbi africà

Els amics, talment com les dents, els anem perdent amb els anys.  
Santiago Ramón y Cajal

Els amics no s'han de triar per "matar el temps", sinó per viure'l.  
Khalil Gibran

Entre amics, el cor a la mà.  
Dita tradicional catalana

---

<sup>1</sup> També ho deia John Ray.

L'amic que apurat està, no demà, sinó, ja.  
Dita tradicional castellana

Quan t'arriben les misèries saps quins amics veritables tens.  
Farid Al-din 'Attar

Qui estima els enemics, traïciona els amics.  
William Blake

Els amics de lleialtat provada, lliga'ls amb fils d'acer a la teva ànima.  
Shakespeare (Hamlet)

Amiga és aquella persona que es baralla per tu quan no et trobes davant seu.  
Charles Schultz (en veu del seu personatge de còmic Charlie Brown)

No hi ha desconeguts, tan sols amistats per conèixer.  
William Blake

Perdona els teus enemics, res no els molesta més.  
Oscar Wilde

## **AMOR**

La mesura de l'amor és estimar sense mesura.  
Sant Agustí

L'amor no té cura, però és l'única medecina per a tots els mals.  
Leonard Cohen

L'amor és harmonia, fins i tot en dissonància.  
Aforisme shaolin

El món és una olla i el nostre cor una cullera; depèn de com remenis el menjar sortirà més bo o més dolent.  
Aforisme zen

Per damunt de tot hi ha l'amor que a tot dona sentit.  
Ites Cid

L'únic que realment importa al final de les nostres vides és com hem estimat, quina ha estat la qualitat del nostre amor.  
Richard Bach

Qui estima és feliç.  
Dita tradicional catalana

Estima i viu amb il·lusió i mai no estaràs sol.  
Jaume Borràs

L'amor és l'únic motor que no es desgasta mai.  
Assumpta Lledó

L'amor és com un iman: atrau amor!  
Jaume Borràs

El veritable amor inclou la paciència, el perdó, la comprensió i una gran tolerància cap als defectes aliens.  
Groucho Marx

La vida és només un instant de l'existència; l'amor dura sempre,  
per això és tan important estimar.  
Michael Landon

L'amor millora de qualitat cada cop que ofereixes el cor a una altra persona.  
Anthony de Mello

Una màquina no sent allò que fa, no hi posa amor.  
Tuiavii de Tiavea

L'amor és una malaltia mental greu.  
Plató

L'amor construeix, la manca d'amor destrueix.  
Dalai Lama

Quan una persona estima les altres persones, aprèn alguna cosa de si mateix.  
Khalil Gibran

El veritable amor mai pot crear dependència.  
Xavier Rubert de Ventós

Per estimar les persones cal, de tant en tant, allunyar-nos-en.  
Així, en llibertat, curiosament, ens hi apropem més.  
Giovanni Paganini

L'amor és l'únic que tenim per ajudar-nos els uns als altres.  
Eurípides

El camí de l'amor veritable sempre troba obstacles.  
William Shakespeare

No hem d'estimar perquè necessitem d'algú, això seria egocentrista;  
necessitem d'algú perquè estimem.  
Michael Landon

L'amor és la pedagogia més eficaç.  
Miguel de Unamuno

Estima com si fossis el sol que brilla per tothom igual, sense distincions.  
Aforisme shaolin

L'amor és senyal de Cel i de Terra.  
Pete Seeger

Hi ha la via contemplativa; la via del coneixement; i la via activa:  
la de l'acció desinteressada.  
Bhagavad-Gita

"Aquesta persona no em cau bé". Aquesta frase no és pròpia de qui estima.  
Anònim

On regna l'amor, sobren les lleis.  
Plató

Cal ser feliços amb l'amor que donem, no amb l'amor que rebem o esperem.  
Antoni Blay

El que es fa amb amor es troba més enllà del bé i del mal.  
Friedrich Nietzsche

L'amor és l'únic acte racional.  
Stephen Levine

No és perquè tinguem sexe que som parella, sinó que som parella  
i d'aquí ve el sexe.  
Erich Fromm

## **APARIÈNCIA**

Encara que totes les persones veuen el que aparentem, poques veuen el que som.  
Nicolau Maquiavel

## **ÀNIMA**

La meditació, la reflexió, l'oració... són com saunes per a l'ànima.  
Thomas Moore

L'ànima humana es desenvolupa fins el moment de la mort.  
Hipòcrates

¿No us avergonyeix ocupar-vos contínuament de veure quin diner guanyeu per  
augmentar la vostra fortuna, reputació, prestigi, quan no dediqueu cap atenció  
al pensament ni a la veritat, ni us preocupeu per millorar la vostra ànima?  
Sòcrates<sup>2</sup>

L'ànima són totes les coses.  
Aristòtil

Podem dir: "T'estimo amb tota l'ànima", però no podem dir "T'estimo amb  
tota la ment".  
Sigmund Freud

L'ànima de l'ésser humà és audible, més que no pas visible.  
Henry Wadsworth

Cal posar l'ànima com a centre de la nostra vida.  
Marsilio Ficino

Necessitem sanadors d'ànimes més que de cossos.  
Mahatmas Gandhi

Treballem molt poc amb l'ànima i molt amb el sistema nerviós.  
Juan G. Atienza

Som finits però immortals.  
Brian Weiss

Es necessita més coratge per examinar les cantonades fosques de la nostra  
pròpia ànima que la que requereix un soldat per lluitar en el camp de batalla.  
William Butler Yeats

---

<sup>2</sup> Davant del tribunal d'Atenes que el condemnaria a mort, l'any 399aC.

## **ART (I ARTISTES)**

Totes les veritables obres d'art són camins cap al cel.  
Proverbi zen

La pintura és una poesia muda; la poesia és una pintura cega.  
Leonardo da Vinci

La poesia és un ocell del cel que fa volades a la Terra.  
Jacint Verdaguer

L'emoció mística és el germen de l'art.  
Albert Einstein

En l'art, la perfecció; en la vida, la justícia.  
Pau Casals

L'art és una mentida que ens fa veure la veritat.  
Pablo Picasso

L'art té valor perquè ens treu de la realitat immediata.  
Fernando Pessoa

L'art és la música de l'ànima.  
Bruce Lee

Allò diví de l'ésser humà es manifesta a través de l'art.  
Hildegard von Bingen

L'art és l'únic mitjà capaç de revelar la part real i incomunicable de l'ésser humà;  
d'expressar l'inefable que constitueix el nostre jo individual.  
Marcel Proust

Els artistes, com a éssers més sensibles, tenen l'obligació de cridar l'atenció  
sobre el que succeeix al món.  
César Manrique

L'artista sempre viu encantat pels seus somnis i decebut per les seves obres.  
André Maurois

Un bon artista només té magnetisme personal.  
Groucho Marx

## **BELLESA**

No hi ha recipient que mesuri els gustos ni balança que els iguali.  
Mateo Alemán

Si no gaudeixes mirant la natura redueixes la seva bellesa.  
Alex Raco

## **BONDAT**

L'únic que li queda a una persona és la seva bondat.  
Narcís Jubany

Sou bons quan doneu de vosaltres mateixos.  
Khalil Gibran

El mal no pot destruir mai la gent bona.  
Victòria dels Àngels

Quan tendeixes a ser bo, sembla que no puguis anar de predicador franciscà. No pots ser bo ni generós perquè ets titllat d'imbècil. Has de ser dolent, has de donar punyalades per l'esquena, has de fer la traveta. La maldat és tota una institució.  
Luís Eduardo Aute

Qui desitja el bé o el mal dels altres, s'ha assegurat el seu.  
Confuci

Bondat en les paraules crea confiança; bondat en el pensament crea profunditat;  
bondat en el donar crea amor.  
Lao Tsé

Qui fa el bé i està ansiós per proclamar-lo als quatre vents encara té l'arrel del mal en el seu bé.  
Arthur Cheney Train

L'important no és saber què està malament i què està bé, sinó tenir la capacitat de consciència perquè només romangui el que està bé i desaparegui el que no està bé.  
Lao-Tsé

Quan l'ull és pur, veu la puresa.  
Hakim Sanai

Creient o no, intel·lectual o no, sense distinció de cap mena, el cor és el més important. A més cor, més bondat.  
Dalai Lama

Quan tenim un pensament noble i desinteressat, emetem vibracions en bé de tot el món.  
Ramana Maharsi

La bondat és el nivell màxim d'intel·ligència.  
Bertrand Russell

Fes el bé i no miris a qui.  
Proverbi tradicional

Si ets capaç de fer el mal a un altre ésser humà és que encara ets un salvatge.  
Thomas Alva Edison

En el món hi ha dues menes de persones: les dolentes i les molt dolentes. Les dolentes són les que anomenem habitualment "bones persones".  
Fritz Lang

Buscar el bé com si teméssim no trobar-lo;  
evitar el mal com si poséssim la mà en aigua bullint.  
Confuci

Fes sempre el bé, sorprendràs tothom!  
Broma de Samuel Clements (Mark Twain)

## **BURLAR-SE**

Si algú es burla de tu, compadeix-lo.  
Aforisme shaolin

Mig món se'n riu de l'altre mig.  
Lleó Tolstoi

### **BUSCAR (Dins nostre)**

Recorrem el món en busca del que necessitem i tornem a casa per trobar-ho.  
George Moore

### **BUSCAR (Versus trobar)**

Buscar vol dir tenir un objectiu; trobar vol dir estar receptiu, no tenir un objectiu definit.  
Hermann Hesse

### **CALÚMNIA**

Res no hi ha tan fàcil d'expandir com la calúmnia.  
Ciceró

Especular és una forma massa practicada de jutjar; cal saber ponderar les coses.  
Miguel Bosé

### **CANVIAR**

Canvia tu perquè canviïn els altres.  
Marcel Proust

Si sempre fas el mateix obtindràs els mateixos resultats.  
Albert Einstein

El repte no és canviar una situació, sinó canviar-nos a nosaltres mateixos.  
Viktor Frankl

### **CAMÍ (TAO)**

La línia recta és el camí més curt entre dos punts, però no sempre el més atractiu.  
Mae West

L'important són els fets, no pas les conclusions. És el dit que apunta la lluna: si mires la lluna t'estàs perdent tot el camí.  
Bruce Lee

### **CEL**

Per entrar al cel, no cal morir; quan treballem en allò que ens agrada, ja hem tocat el cel.  
Victòria dels Àngels

El cel és absència de desigs.  
Aforisme xinès

### **CENSURA**

L'assassinat és la forma més extrema de censura.  
Pete Seeger

## **CIÈNCIA**

El millor científic és aquell que descobreix l'aspecte espiritual d'allò material.  
Mary Baker

## **COMPETIR**

Per què competir, si hi ha espai per a tothom?  
Woody Allen

## **COMPRENDRE**

A cadascú se li ha d'explicar només allò que és capaç de comprendre.  
Anònim

Cal pensar com la persona més intel·ligent però parlar perquè et  
comprengui el més tonto.  
Miguel Gila

O t'elogien o et critiquen, però difícilment et comprenen.  
Aristòtil

## **CONEIXEMENT**

Del que no sàpigues guarda silenci.  
Proverbi xinès

Del que no sabem ni tenim experiència tenim el deure moral de callar.  
Ludwig Wittgenstein

Donaria tot el que sé a canvi de la meitat del que ignoro.  
René Descartes

## **CONFUSIÓ**

Es bo estar confús perquè la confusió ens fa pensar.  
Willie Nelson

## **CONSCIÈNCIA**

Tingues la consciència tranquil·la, així no hauràs de patir mai.  
Christoph Von Schmid

Quan et rentes les mans d'alguna cosa embrutes la consciència.  
Anònim

## **CONTES**

Si desitgeu que els vostres fills siguin brillants, expliqueu-los contes de fades;  
i si encara els voleu més brillants, expliqueu més contes, encara.  
Albert Einstein

Els contes ajuden a entrar a la realitat per la finestra, en lloc de fer-ho per la porta.  
Gianni Rodari

## **CONTRADICCIÓ**

La contradicció és la forma més baixa d'intel·ligència.  
Khalil Gibran

És curiós veure que les persones contradictòries són les que més sobresurten.  
Miguel Bosé

## **CONTRARIS**

No hi ha contraris, tot és complementari. El contrari de blanc no és negre, sinó "no negre".  
Celia Alvaríño

## **(Culte al) COS**

Cal cuidar el cos com quelcom afectuós i sagrat, no com a culte, sinó com a purificació.  
Osho

## **CREATIVITAT**

La creativitat és la intel·ligència divertint-se.  
Albert Einstein

## **CREENCES**

No donis la vida per les teves creences perquè podrien ser equivocades.  
Bertrand Russell

## **CRITICAR**

Una crítica injusta és sempre un elogi disfressat.  
Dita popular castellana

El savi conviu entre la gent, sense criticar.  
Proverbi xinès

Ningú deixa d'estimar a qui estima només perquè els altres el critiquen.  
Miguel Gila

Qui critica es confessa.  
Baltasar Gracián

Una crítica negativa és sempre el resultat d'una enveja palpable.  
Proverbi popular

Preferim no madurar, a base d'acceptar afalacs, que fer-ho acceptant les crítiques.  
Aforisme popular

No critiquis a una persona fins que no hagi caminat amb els seus mocassins un quilòmetre.  
Proverbi dels indis nord-americans

Si els que parlen malament de mi sabessin exactament el que penso d'ells, encara parlarien pitjor.  
Sacha Guitry

## **DECIDIR**

Si pretenem veure-ho tot amb claredat abans de decidir, mai no decidirem res.  
Henri-Frédéric Amiel

## **DEFECTES**

Benaventurats els nostres defectes perquè d'ells sorgiran les nostres virtuts.  
Buda

És fàcil veure els defectes de les altres persones i més fàcil encara amagar o dissimular els nostres.  
Buda

## **DEPRESSIÓ**

Si et sents deprimat i vols morir-te, tira't al mar, veuràs que quan comencis a ofegar-te lluitaràs per sobreviure.  
Proverbi àrab

Quan creus que les coses s'estan caient a trossos, en realitat és que s'estan recomponent.  
Willie Nelson

## **DERROTA**

Només estàs derrotat quan acceptes que ho estàs.  
Bruce Lee

Res acaba quan perds, tan sols quan abandones.  
Paulo Coelho

## **DESITJAR**

Te de tot qui no desitja res.  
Valeri Màxim

No desitgem una cosa perquè sigui bona, sinó que la creiem bona perquè la desitgem.  
Baruch Spinoza

El desig és la meitat de la vida; la indiferència és la meitat de la mort  
Khalil Gibran

## **DIÀLEG**

L'única manera de convèncer és a través del diàleg.  
Jacques Costeau

## **DIFERÈNCIA**

Els es riuen de nosaltres perquè som diferents; nosaltres ens riem d'ells perquè són tots iguals.  
Giovanni Mazzariol (Un nen amb síndrome de Down)

## **DISCRECIÓ**

El teu amic té un amic i l'amic del teu amic té un altre amic. Sigues discret.  
El Talmud

## **DISCUTIR**

L'única manera de sortir guanyant en una discussió és evitant-la.  
Dale Carnegie

## **DOLOR**

La joia fecunda; el dolor engendra.  
William Blake

El dolor és inevitable, el sofriment és opcional.  
Buda

## **DONAR**

Qui dona, viu; qui guarda, mor.  
Khalil Gibran

L'important és donar el màxim possible de nosaltres més que no pas esperar el màxim possible de la vida.  
Andrea Hirata

Si vols rebre, dona una mica de tu.  
Dalai Lama

Si vols ser ric, dona. I recorda que quan hakis donat tant com has rebut... encara no has donat res!  
Vicente Ferrer

## **ECOLOGIA**

Si amb els raigs del sol es poguessin construir armes, ja faria segles que estaríem utilitzant l'energia solar.  
Anònim

Hem convertit un paradís en un veritable infern.  
Jacques Massacrier

Un paratge es conquereix amb les soles d'un calçat, no pas amb les rodes d'un vehicle.  
William Faulkner

Tot allò que succeeix a la Terra, succeirà als fills de la Terra.  
Seattle

M'espanta que em succeeixi res dolent, però que li succeeixi al món encara m'hauria d'espantar més.  
Thomas Searns Eliot

No importa si els animals són capaços de pensar o no, el que importa és si són capaços de sofrir. Si ho fan, només demano que se'ls deixi en pau, no pretenc pas que tothom els estimi.  
Jeremías Betham

Els arbres mediten a l'hivern, floreixen en primavera, donen ombra i fruits a l'estiu i es desfan d'allò superflu a la tardor.  
Aforisme zen

## **EDAT**

Cada edat té els seus delits i les seves creus.  
Santiago Ramón y Cajal

## **EDUCACIÓ**

Educar és despertar.  
Sòcrates

L'autoritarisme anul·la el raonament.  
Jean-Jacques Rousseau

La pedagogia és tan difícil com la política.  
Immanuel Kant

Pocs llibres; la vida és la que educa.  
Johann Heinrich Pestalozzi

No hi ha millor escola que l'ombra d'un arbre.  
Rosa Sensat

Potser la millor educació consisteixi a aprendre a desaprendre.  
Antístenes

Tota educació és una mena de càstig.  
Groucho Marx

Més val una ment ben ordenada que una ment plena.  
Michel de Montaigne

Cal educar l'infant no per la persona que serà, sinó per l'infant que és ara.  
Jean-Jacques Rousseau

Educar exigeix una reraguarda filosòfica.  
Fernando Savater

Educació és allò que, trobant-se a l'abast de tothom, gairebé ningú no escull.  
Luis Sánchez Polak (Tip)

Un emperador tenia deu teories sobre com educar els fills.  
Va tenir deu fills i es va quedar sense teories.  
Proverbi xinès

L'escola s'enfoca massa a preparar el futur, descuidant la riquesa de viure el present.  
Groucho Marx

## **EFIMERITAT**

Tot és provisional, res no és permanent.  
Proverbi budista

Cal ensenyar que tot és efímer.  
Thich Nhat Kanh

## **ENAMORAMENT**

L'amor, talment com la tos, no pot amagar-se.  
Proverbi tradicional italià

L'amor és com el foc, si no es comunica, s'apaga.  
Giovanni Papini

L'amor és l'intercanvi de dues fantasies, de dues il·lusions,  
però també de dos egoïsmes.  
Paul Auquez

El primer petó no es fa amb els llavis, es fa amb els ulls.  
Sara Bernhardt

Els homes estimen amb els ulls, les dones estimen amb les orelles.  
Zsa Zsa Gabor

Qui ha canviat, el que ha deixat d'estimar o el que ha deixat d' enamorar?  
Anònim

La principal finalitat del matrimoni és: conèixer-nos.  
P. Hervien

El matrimoni és el port on ancoren dos vaixells... de guerra  
Jardiel Poncela

En una parella, res de l'altre no pot ser indiferent.  
Josep Maria Espinàs

## **ENFADAR-SE**

La font del nostre enfadament rau a constatar que, de vegades, les coses no  
marxen tal com voldríem; això és insuportable per al pedant que portem dins  
nostre.  
Willi Gohl

## **ENTENDRE (Versus comprendre)**

Saber una cosa no significa haver-la comprès.  
Sivapuri Baba

## **ENTENDRE (Versus sentir)**

Comprendre és una cosa; sentir-la n'és una altra.  
Michael Landon

## **ERRORS, FRACASSOS**

Només l'engany deshonra, equivocar-se, mai.  
Georg Christoph Lichtenberg

Només està alliberat de fracassos qui no fa esforços.  
Whatelty

Culpar-se pels errors és com culpar les estacions de la seva inconstància.  
Khalil Gibran

El desengany és positiu.  
Anònim

Els cops de l'adversitat són molt amargs, però mai no són estèrils.  
Renan

Cada fracàs ens ensenya alguna cosa que hem d'aprendre.  
Charles Dickens

No podem tolerar de cap manera el fracàs.  
Françoise Mézières

No fracasses quan caus, quan t'equivoques, sinó quan no vols aixecar-te, quan no vols corregir.  
Proverbi xinès

L'art de vèncer s'aprèn quan es tenen derrotes.  
Simón Bolívar

## **ESCOLTAR**

Tenim dues orelles i una boca: dues orelles per escoltar molt i una boca per parlar poc.  
El Tao

Escolta o la teva llengua et tornarà sord.  
Proverbi dels indis nord-americans

## **ESFORÇ**

Cap esforç no cau en terra eixorca.  
Miquel Martí i Pol

Res del que fem cau en sac foradat.  
Èsop

L'esforç por qualsevol cosa és la pròpia recompensa.  
Henry David Thoreau

El que res no costa res no val.  
Dita tradicional catalana

Si tot et costa treball i esforç, fes que la teva ment romangui serena.  
Arthur Cheney Train

## **ESPERANÇA**

L'esperança no és pensar que les coses sortiran bé, sinó que el que fem té sentit.  
Václav Havel

Podran tallar totes les flors però no podran detenir la primavera.  
Pablo Neruda

El que no em mata em fa més fort.  
Friedrich Nietzsche

## **ESPIRITUALITAT**

Si esculls un camí espiritual el preu que pagues és sempre el sofriment.  
Aforisme shaolin

## **ESTUPIDESA**

Només hi ha dues coses infinites: l'univers i l'estupidesa humana,  
encara que de la primera no n'estic del tot segur.  
Albert Einstein

## **ÈTICA (Versus moral)**

He vist persones portar-se de forma censurable aparentant una gran moralitat.  
Albert Camus

Cal submergir-se sota la superfície moral de les coses i descobrir-ne la causa  
espiritual.  
Mary Baker Eddy

## **EXEMPLE**

Les paraules mouen, els exemples arrosseguen.  
Proverbi romà

El millor regal que pots fer a les altres persones és l'exemple de la teva pròpia vida.  
Bertolt Brecht

## **EXISTÈNCIA**

L'existència és allò que li succeeix a una persona. Les pedres no existeixen  
perquè mai no els succeeix res.  
Søren Kierkegaard

## **ÈXIT**

L'èxit és una guillotina.  
Pete Seeger

No hem de pretendre tenir èxit, sinó tenir vàlua.  
Albert Einstein

L'èxit és una sortida, el fracàs és una entrada.  
Proverbi hindú

L'èxit no està en obtenir el que es vol, sinó en estar disposat  
a rebre el que es necessita.  
Leonardo Romero

## **EXPERIÈNCIA**

Experiència és el nom que tothom dona als seus errors.  
Oscar Wilde

## **EXPRESSAR**

El que treus a la llum et salva; el que guardes a dins et mata.  
Ana María Schlüter

## **FAMA**

En el cim de qualsevol cim, s'està a prop de l'abisme.  
Stanislaw Lec

El camí cap al cim comporta l'augment del fred.  
Nietzsche

## **FAMÍLIA**

Passi el que passi, cal conservar la família per sobre de tot,  
és el teu passat i el teu futur.  
Michael Landon

Saps que has tingut un pare. Que el teu fill pugui dir el mateix que tu.  
William Shakespeare

Un bon pare (o mare) val per cent mestres.  
Refrany castellà

La meva pàtria és la Terra, la meva família és la humanitat.  
Khalil Gibran

## **FE**

La fe que no es posa en dubte és fe morta.  
Miguel de Unamuno

La fe són totes les religions.  
Victòria dels Àngels

La fe és la recerca, sense por, de la veritat. Per tant, no es perd quan  
hom es qüestiona les seves pròpies creences.  
Anthony de Mello

## **FELICITAT**

No tenim dret a gaudir de la felicitat sense produir-la.  
George Bernard Shaw

Donar felicitat honora a qui la dona.  
Aforisme shaolin

Trobaràs la teva felicitat en la mesura que procuris la de les altres persones.  
John Dewey

No és feliç qui més té, sinó qui menys desitja.  
Elaine St. James

La felicitat és un camí a seguir, no pas una meta on arribar.  
Filosofia xinesa

L'ésser humà feliç és el que fa major nombre de persones felices.  
Denis Diderot

Un dels avantatges de no ser feliç és que pots desitjar la felicitat.  
Miguel de Unamuno

És la veritat la que ens apropa a la felicitat.  
Dante Alighieri

La felicitat rau en la ignorància de la veritat.  
Giacomo Leopardi

És feliç qui dona més del que rep.  
Mahatmas Gandhi

La veritable felicitat sorgeix sempre del nostre interior.  
Mahatmas Gandhi

La felicitat rau en la imaginació.  
Wolfgang Amadeus Mozart

La felicitat no és un estat anímic, sinó un atribut ontològic de l'ésser humà.  
Raimon Pannikar

La felicitat no és d'aquest món.  
Octavi Fullat

La felicitat és tranquil·litat d'esperit.<sup>3</sup>  
Proverbi hindú

La felicitat es absència de dolor.  
Friedrich Nietzsche

La felicitat es absència de sofriment.  
Epicur

Si vols ser feliç, fes feliç alguna persona.  
Dalai Lama

La felicitat és com un gat. Si el crides, s'allunyarà de tu; si no li fas cas, veuràs com es frega a les teves cames i se t'enfila a la falda.  
William Bennett

Busquem la felicitat, però sense saber on, talment com els borratxos busquen casa, sabent confusament que en tenen una.  
Voltaire

Ets feliç quan obeeixes el teu cor.  
Joseph Campbell

La felicitat de la teva vida depèn de la qualitat dels teus pensaments.  
Marc Aureli

La felicitat consisteix a no saber res.  
Erasmus de Rotterdam

La felicitat no existeix, el que existeix és el desig de ser feliç.  
Antón Chéjov

La felicitat compartida es multiplica.  
Proverbi popular

---

<sup>3</sup> O sigui, ataràxia.

Només es pot obtenir la felicitat evitant les causes de la desgràcia.  
Tuesday Lobsang Rampa

Tenim moments feliços, mai èpoques felices.  
Aristòtil

## **FERIR**

No podem ferir una persona sense tenir el seu consentiment.  
Eleanor Roosevelt

## **FILOSOFIA**

Totes les preguntes centrals de la filosofia ja les realitzem als quatre anys: què hi ha? (ontologia), com se sap? (epistemologia), per què? (metafísica) per què he de fer-ho (ètica).<sup>4</sup>  
Willard van Ormon Quine

La filosofia és un exercici d'escepticisme.  
Bertrand Russell

## **FLUIR (Ser obert d'idees)**

Destruïx la teva casa i amb el tresor que s'hi amaga a sota  
construeix una casa millor.  
Yalal Al-Din Rumi

Qui és estret de mires no pot tenir grandesa de cor.  
Arthur Cheney Train

Al que et resisteixes, persisteix.  
Carl Gustav Jung

Quan et resisteixes a alguna cosa, l'enforteixes.  
Refrany popular

Quan no intervens deixes que tot flueixi per si mateix; és la nostra  
interferència la que genera caos.  
Tao Te King

Buscar és tenir un objectiu; trobar significa ser lliure, estar receptiu,  
no tenir un objectiu definit.  
Hermann Hesse

Un ésser humà recorre el món en busca del que necessita i torna a casa  
per trobar-ho.  
George Moore

Si tens mala sort, fes que el teu cor sigui generós.  
Arthur Cheney Train

Cal ser com l'agua que s'adapta a tot i que flueix. No s'estanca,  
sempre troba un camí.  
Bruce Lee

---

<sup>4</sup> Caldria afegir el per a què (teleologia).

## **FRUSTRACIÓ**

La frustració sorgeix de desitjar coses.  
Proverbi budista

Quan caiem al terra, necessitem del propi terra per recolzar-nos  
i aixecar-nos de nou.  
Kurlanava Tantra

Algunes vegades es guanya i altres s'aprèn.  
John C. Maxwell

## **FUTUR**

Mai penso en el futur, arriba massa aviat.  
Albert Einstein

## **GUANYAR**

La victòria, per haver guanyat, alimenta l'odi i l'enveja,  
ja que la persona derrotada és infeliç.<sup>5</sup>  
Buda

## **HUMOR**

Ser còmic és un assumpte molt seriós.  
Groucho Marx

Si no tingués sentit de l'humor, ja m'hauria suïcidat.  
Mahatmas Gandhi

És que creieu que Déu es pren a si mateix seriosament?  
Alan Watts

La vida és massa important com per prendre-se-la seriosament.  
Groucho Marx

## **HUMILITAT**

L'arrel és una flor que menysprea la fama.  
Khalil Gibran

Vaig descobrir el secret del mar en una gota de rosada.  
Khalil Gibran

Cal empaquetar-ho tot i abandonar-ho, marxar cap a l'estació  
i agafar el tren sense portar res.  
Wei Wu Wei (Terence Gray)

Una persona assenyada, camina capcota i és humil com la terra.  
Aforisme xinès

No hem de posseir res que no necessitem.  
Mahatmas Gandhi

---

<sup>5</sup> Per això cal anar en compte amb els jocs competitiu, fins i tot els de sobretaula.

## **IDEALISME**

Els ideals són com les estrelles, no aconseguim tocar-les amb les mans, però al navegant, en la immensitat de l'oceà, li serveixen de guia per arribar a port.  
Carl Schurz <sup>6</sup>

Existim per allò real, però vivim per allò ideal.  
Víctor Hugo

No hi ha res més dur per a un idealista que perdre els seus somnis.  
Pete Seeger

## **IGNORÀNCIA**

Hi ha persones que quan obren la boca incrementen la ignorància humana.  
Frank McCourt

## **IMAGINACIÓ**

La imaginació és la intuïció d'un esdeveniment en la seva absència.  
Immanuel Kant

Si us donen paper pautat, escriviu per l'altre costat.  
Juan Ramón Jiménez

## **IMITACIÓ**

Benaventurats siguin els nostre imitadors, perquè d'ells seran tots els nostres defectes.  
Jacinto Benavente

La imitació és la forma més sublim d'adulació.  
Jean Cocteau

Imitar és una forma d'admirar.  
Dita popular

## **INDIFERÈNCIA**

La indiferència és un camí cap a la mort.  
Khalil Gibran

## **INFÀNCIA / INFANT**

La infància és el moment en què es flueix des del cor.  
Percy Bysshe Shelley

En la infància som com plaques fotogràfiques: totes les impressions hi queden gravades.  
Hazrat Inayat Khan

El jardí de l'Edèn és la primera infància.  
Hazrat Inayat Khan

Quan som adults ens oblidem del sabor de la infància.  
Ronald David Laing

---

<sup>6</sup> I també ho deia Albert Schweitzer.

Davant d'un infant experimento sempre un doble sentiment:  
tendresa pel que és i respecte pel que pot arribar a ser.  
Louis Pasteur

L'adult es fixa en els fets; l'infant, en l'estima.  
Maria Montessori

Dissortada de la persona a qui no li queda res d'infant.  
Arturo Graf

Els nens i nenes endevinen quines persones els estimen i és un do que,  
amb el temps, es perd.  
Paul de Kock

Un infant és un amor que s'ha fet cosa visible.  
Novalis

L'adult es fixa en la petitesa de les gran coses; l'infant es fixa en la grandesa  
de les petites coses.  
Assumpta Regales

No tothom pot arribar a ser infant, però qui arriba a ser-ho ho és de per vida.  
Pablo Ruíz Picasso

Haver tingut una infància feliç és un seriós obstacle per a la resta de la vida:  
només es pot anar a pitjor.  
Ramón Eder

La infància acaba quan hi ha consciència de la mort.  
Miguel de Unamuno

La infància acaba quan ens comencem a preocupar pel futur.  
Patrick Rothfuss

La infància sempre hi és, és el pilar, el tronc de la vida.  
Luis Racionero

És impossible que algú entri en el nostre petit món, té una paret  
de vint-i-sis peus d'alçada i els adults tan sols posseeixen escales  
de fins a deu peus.  
Ross Falconer (Tenia 11 anys quan va dir això, el 1981)

L'infant necessita exemples; l'adult, necessita arguments.  
Khalil Gibran

Els infants són filòsofs per naturalesa: fan preguntes;  
els adults som idiotes per naturalesa: donem respostes.  
Sigmund Freud

Oblidem que la finalitat de l'educació no és l'aprenentatge, sinó la vida.  
Anthony de Mello

És molt petit el món en què els infants tenen la seva pròpia vida.  
Charles Dickens

L'infant aprèn més pels ulls que per l'oïda.  
Marcel·lí Champagnat

La veritable pàtria de l'ésser humà és la seva infància.  
Rainer Maria Rilke

Educar un infant no és un got que hem d'emplenar,  
sinó una llar que hem d'escalfar.  
Michel de Montaigne

L'infant raona diferent que l'adult, viu el present i no s'angoixa tant.  
Miguel de Unamuno

Hem de deixar que els infants siguin infants.  
Alexandre Galí

## **INTEL·LIGÈNCIA**

Tot el món es queixa de la seva memòria, però ningú de la seva intel·ligència.  
François de La Rochefoucauld

Les persones intel·ligents acabaran tenint prohibit pensar per no ofendre les  
persones imbècils.  
Fiódor Dostoyevski

No hi ha res més tonto que un test de intel·ligència.  
Pablo Rudomin<sup>7</sup>

Les persones intel·ligents volen aprendre; les altres, ensenyar.  
Antón Chéjov

## **INTERÈS (Personal)**

Buscar només la satisfacció personal és una invitació a la frustració.  
Jiddu Krishnamurti

La persona que busca el seu propi interès desconeix què és l'amor.  
Tomàs de Kempis

## **INTUÏCIÓ**

Las intuïcions són el xiuxiueig de l'ànima.  
Henry Millar

## **JOVENTUT**

En l'adolescència i primera joventut, la majoria de joves, encara que siguin  
persones íntegres i decents, els fa vergonya dir "sí" si la resta del grup diu "no".  
Martin Luther King

## **JUGAR**

L'ésser humà només es construeix com a persona quan juga.  
Wilhelm August Fröbel

Un ésser humà és madur quan retroba la seriositat amb què jugava d'infant.  
Friedrich Nietzsche

---

<sup>7</sup> Neuròleg, premi Príncep d'Astúries 2011, La Vanguardia, 5 de juliol 2011.

## **JUTJAR**

Jutjant una altra persona et pronuncies contra tu mateix.  
José Camón

Els mateixos que amplifiquen les nostres debilitats, envegen les nostres qualitats i ens fan un lloc en el seu olimp personal.  
Anònim

Sempre jutgem més severament als éssers que més estimem.  
Michael Landon

Les persones no estan per ser jutjades, sinó per ser compreses.  
Antonio Bolinches

## **KARMA**

Karma no vol dir llei de causa-efecte, sinó acció. El karma són les nostres pròpies accions.  
Alan Watts

Venim a la vida a fer net. La finalitat és aprendre. Tot va succeint per arribar a recuperar el que ens falta aprendre.  
Aforisme budista

## **L'ESSENCIAL**

El més essencial rau ocult degut a la seva simplicitat i familiaritat.  
Ludwig Wittgenstein

Totes les beneiteries que es fan passar per assumptes importants cauen en el més gran dels ridículs.  
Alan Watts

L'important no és on som, sinó cap on anem.  
Johann Wolfgang von Goethe

Es tracte de destil·lar fins arribar a l'essència.  
Oliver Sacks

Només l'essencial és etern; la resta és efímer, passatger.  
Aforisme shaolin

Tot el que és essencial és invisible als ulls.  
Antoine de Saint-Exupéry

En la seva petitesa, cada llavor conté l'esperit de la planta o de l'arbre que esdevindrà.  
Jorge Bucay

## **LENTITUD**

La velocitat limita l'espai, la lentitud el multiplica.  
Pol Bury

## **LLAR**

La nostra casa està el suficientment neta com per estar sants  
i el suficientment bruta com per ser-hi feliços.  
Anònim

## **LLEGIR**

Llegir és multiplicar i enriquir la nostra vida interior.  
Nicolás de Avellaneda

Un llibre obert és una ment que parla; tancat, és un amic que espera;  
oblidat, una ànima que perdona; destruït, un cor que plora.  
Proverbi hindú

Aprendre a llegir és també aprendre a llegir el món.  
Paulo Freire

Quan tinc necessitat de llegir un llibre, l'escric.  
Benjamin Disraeli

## **LLIBERTAT**

La llibertat és com el moviment: no es defineix, es demostra.  
Emile de Gurardin

La llibertat no és fer el que vulguis, sinó aprendre a desenvolupar-te  
lliurement sense fer mal a res ni a ningú.  
Maria Montessori

Totes les persones somnien amb la llibertat, però estan enamorades  
de les seves cadenes.  
Khalil Gibran

La llibertat és d'arrel ontològica, no pas sociològica; no se'ns atorga,  
naixem amb ella.  
Maria Montessori

Soc lliure perquè ho decideixo jo, no perquè m'ho permeti vostè.  
Juana Céspedes<sup>8</sup>

La nostra llibertat comença on acaba la de l'altre.  
Voltaire

La llibertat no és negociable.  
Pau Casals

Cap ciutadà no és lliure, si el poble no n'és.  
Josep Pallach

Llibertat i poder són antagònics.  
Wole Soyinka

Estem condemnats a ser lliures.  
Jean-Paul Sartre

---

<sup>8</sup> Mare del còmic, actor i escriptor (i al meu entendre, també filòsof) Pedro Ruiz.

## **MALDAT**

Reflecteix el mal com un mirall sense que et maleeixi a tu.  
Lluís Maria Xirinacs

Qui fa el mal i tem que se sàpiga, encara posseeix la llavor del bé en el seu mal.  
Arthur Cheney Train

"Bé, bé..." és una expressió plena de malícia.  
Aforisme xinès

El pitjor de les coses dolentes de la gent dolenta és el silenci de la gent bona.  
Mahatmas Gandhi

Si una persona fa una cosa mal feta passa pel seu costat fent-la ben feta.  
Proverbi persa

El mal és tot el que desordena la continuïtat de l'existència.  
Moisès Broggi

El mal és el desconeixement del bé.  
Sòcrates

El mal vola mentre que el bé va a pas de cargol.  
Mahatmas Gandhi

Les persones mai no fan el mal amb tanta rotunditat i satisfacció  
com quan ho fan per conviccions religioses.  
Blaise Pascal

El mal es absència de ser; el bé es consciència de ser.  
Sant Agustí

Qui no castiga el mal està ordenant que se'n faci.  
Leonardo da Vinci

Realment l'ésser humà és el rei dels animals; no n'hi ha cap de més bèstia.  
Leonardo da Vinci

*Homo homini lupus est* (l'home llop de l'home)  
Plaute (Maccius Plautus)

Mai una persona torçada redreça persones torçades.  
Mencio

## **MANDRA (COMODITAT)**

La comoditat entra a poc a poc i acaba conquerint-nos.  
Khalil Gibran

## **MEMÒRIA**

No es faci aprendre de memòria el que no ha estat comprès per la intel·ligència.  
Jan Amós Komenski -Comenius-

L'avantatge de la mala memòria és que et fa viure una cosa com si fos la primera vegada.  
Friedrich Nietzsche

La memòria és passat, repetició; la memòria no comprèn.  
Jiddu Krishnamurti

## **MENYSPREU**

Si menysprees el lloc on vius, el lloc on vagis et menysprearà a tu.  
Proverbi tuareg

## **MILLORAR**

Posa tot el que ets en el mínim que facis.  
Fernando Pessoa

Hi ha situacions de la vida que potser no ens facin millors, però que sí que ens fan més profunds.  
Friedrich Nietzsche

Cal mostrar sempre la millor versió de nosaltres mateixos.  
Bruce Lee

## **MORT**

Naixement i mort no són dos estats diferents, sinó dos aspectes del mateix estat.  
Mahatmas Gandhi

Aprèn a viure, després aprèn a no matar, després aprèn a viure amb la mort i, finalment, aprèn a morir.  
Aforisme shaolin

Els qui neixen tenen la mort assegurada; els qui moren tenen assegurat el naixement; no deixis que l'inevitable t'afligeixi.  
Bhagavad-Gita

La mort és com el sol: es pon, però mai no deixa de brillar. La vida no mor mai.  
Johann Wolfgang von Goethe

La por a la mort és pitjor que la mateixa mort.  
Robert Burton

El terrible no és la mort, sinó morir-se.  
Henry Fielding

No és que m'espanti morir, és que no vull ser-hi quan això succeeixi.  
Woody Allen

Els més reacs a la mort són aquells que han deixat assumptes sense acabar, somnis sense complir, esperances trencades.  
Elizabeth Kübler-Ross

La mort és un mirall en el que s'hi reflexa el significat complet de la vida.  
Sogyal Rinpoche

No hi ha final perquè mai no hi ha hagut principi.  
Osho

Les persones viuen com si mai haguessin de morir i moren como si mai haguessin viscut.  
Dalai Lama

Avergonyeix-te de morir si no has fet res gran per a la humanitat.  
Bertrand Russell

Quan un ésser humà és a punt de morir, les seves paraules esdevenen excel·lents.  
Confuci

Tots hem de morir, però sempre vaig pensar que en el meu cas es faria una excepció.  
William Saroyan

Ningú té vivència de la seva pròpia mort.<sup>9</sup>  
Ludwig Wittgenstein

Cal viure com si no s'hagués de morir mai.  
Epicur

Una persona mor de complicacions i s'allibera a través de la simplicitat.  
Aforisme shaolin

Hi ha un moment a la vida que ens adonem que la mort és el futur.  
Xavier Sardà

Morim perquè estem vius.  
Michel de Montaigne

Una persona no mor mentre hi hagi alguna persona que la recordi.  
Aforisme popular

La mort és una amarga cabriola de la que no guarden memòria els morts, sinó els vius.  
Camilo José Cela

Si et suïcides, pensa en tot allò perdut després de tanta lluita i pensa també en tot el que et perdràs.  
John W. Schlatter

El nostre acte diari més important és decidir no suïcidar-nos.  
Albert Camus

No us suïcideu; mai no pagarà la pena.  
Tuesday Lobsang Rampa

És possible que una persona se suïcidi en defensa pròpia.  
Khalil Gibran

Viure no és un valor absolut. Quan la vida es degrada, tenim dret a dimitir.  
Salvador Pániker

Dura és la vida per a aquella persona que, desitjant morir, continua vivint per al bé de la gent que estima.  
Khalil Gibran

No crec en la vida després de la mort, però espero que existeixi.  
Jostein Gaarder

Ningú no és tan jove que no pugui morir ni tan vell que no pugui viure un dia més.  
Dita tradicional catalana

---

<sup>9</sup> Encara que hi ha persones que han tingut experiència propera a la mort.

Filosofar és preparar-se per morir.  
Plató

No vull morir-me de cap malaltia; vull morir-me de mort.  
Ivan Illich

## **MOTIVACIÓ**

Més val inspirar a les persones perquè facin coses que mai haurien imaginat que serien capaces de fer que obligar-les a fer el que no volen fer.<sup>10</sup>  
Steve Jobs

## **MOURE'S**

Les persones no tenen arrels, sinó cames per moure's d'un lloc a l'altre.  
George Steiner

Qui no es mou es ressent de les seves cadenes.  
Rosa Luxemburg

## **MÚSICA<sup>11</sup>**

### **NADAL**

Nadal és una treva per a les persones. El món sencer s'atura i, amb una dolça cançó, s'adona que encara hi pot haver Nadals.  
Josep Gustems

### **OBLIDAR**

L'oblit és una forma de llibertat.  
Khalil Gibran

### **ODI**

S'estima de pressa; s'odia molt a poc a poc.  
Lord Byron

L'odi és la venjança del covard.  
George Bernard Shaw

### **OPORTUNITATS**

Si no venen les oportunitats, creem nosaltres mateixos els moments oportuns.  
George Barnard Shaw

Oportunitats? Jo creo les meves pròpies oportunitats!  
Bruce Lee

### **OPOSATS**

*Yin* no és oposat a *yang*. Hauríem de dir *yin-yang*; van de bracet.  
Bruce Lee

---

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

<sup>11</sup> L'any 2010 vaig publicar El llibre de les frases musicals (Editorial Dinsic), una recopilació de proverbis, aforismes, dites i frases sobre música i cançó. Us remeto a aquesta publicació si us interessa aquest tema.

Mai no hi ha oposats, sinó complementaris. Són dues cares del mateix procés.  
Igor A. Caruso

Cada cosa participa dels dos pols que determinen una realitat.  
Eugeni d'Ors

Cada victòria en la vida s'ha de compensar amb una quantitat idèntica de derrota.  
William Fox

## **OPTIMISME**

Siguem optimistes. Deixem el pessimisme per a temps millors.  
Antonio Mingote

Que el pensament, si s'escau, sigui pessimista, però que l'acció sigui sempre optimista.  
Montserrat Roig

Un optimista és un pessimista ben informat.  
Antonio Mingote

Un optimista és un pessimista il·lustrat.  
Fernando Savater

## **PACIÈNCIA**

La paciència aconsegueix el que la raó no pot.  
Dita tradicional catalana

Sigues tenaç perquè la lluita és molt dura.  
Miquel Martí i Pol

No et rendeixis, no defalleixis, continua lluitant: aguanta!  
Peter Gabriel

La paciència és amarga, però el seu fruit és dolç.  
Jean-Jacques Rousseau

## **PAU**

De la volta al món en 80 dies a la destrucció del món en 80 segons.  
Josep Maria Espinàs

La violència és un mètode animal, un mecanisme natural de defensa.  
Lluís Maria Xirinacs

Hi ha no-violències que maten i violències que porten la pau; amb tot, qui va per la vida amb violència, sempre perd.  
Lluís Maria Xirinacs

No és obscè el petó profund de dos joves amants; obscena és la imatge d'un militar condecorat per haver guanyat una guerra.  
Herbert Morense

Seria una festa per a tota la Terra fer la pau abans que la guerra.  
Gianni Rodari

Fer un món millor: això sí que seria tota una revolució.  
Gianni Rodari

Un soldat que comença a pensar, gairebé ha deixat de ser-ho.  
Heinrich Böll

El principi d'*ahimsa*, de no violència, és violat cada vegada que tenim un mal pensament, quan mentim, quan fem les coses de pressa, quan odiam, quan desitgem que a alguna persona li vagin malament les coses.  
Mahatma Gandhi

No matar és una llei universal absoluta. Vàlida per a tot el món.  
Elisabeth Kübler-Ross

A cada infant a qui disparen, és el món sencer el que dispara el tret.  
Yves Duteil

Si ets persona de pau vés on no n'hi ha; sigues tu mateix la pau.  
Quetzalcóatl Caiatl Acotl

Si totes les persones ens donem les mans, qui traurà les armes?  
Bob Marley

La pau, entesa com a reconciliació, es troba més en el cor i el pensament que en les estructures legals.  
Nelson Mandela

La pau és un estat de plenitud, una conseqüència del comportament de les persones.  
Francesc Torralba

Primer troba la pau amb tu mateix i després tot encaixarà.  
Gregg Braden

Sense justícia no hi ha pau.  
Francesc Torralba

## **PECAT**

Tots els pecats són intents d'omplir buits.  
Simone Weil

## **PENSAR**

Pensa ràpid però parla a poc a poc.  
Aforisme popular

Penso, doncs soc.<sup>12</sup>  
René Descartes

*Mens sana in corpore sano.*  
Ciceró

Atreveix-te a pensar.<sup>13</sup>  
Immanuel Kant

Pensar és sentir conscientment.  
Walter Howard

---

<sup>12</sup> "Je pense, donc, je suis"; penso, doncs, existeixo.

<sup>13</sup> Sapere aude!

Pensar consisteix a desteixir el que s'ha teixit la nit anterior.  
Hannah Arendt

## **PERDONAR**

Perdonar és la més dolça venjança.  
Marc Aureli

Tot comença amb el perdó. Fins i tot la primavera és un recomençar perquè és un complet i màxim perdó de l'hivern i de l'assassinat de les seves fulles.  
Laurens van der Post

Només qui perdona i oblida es cura.  
Friedrich Nietzsche

Un dels plaers més perdurables que podem experimentar és el sentiment que ens envaeix quan perdonem de cor a una persona enemiga, ho sàpiga o no.  
Giovanni Battista

## **PERFECCIÓ**

Reescriure, repensar... deixar tan ben lligat com es pugui el que una persona ha realitzat.  
Pau Casals

Per arribar a la perfecció s'han de tenir molts defectes i haver entrebancat i errat moltes vegades.  
Victòria dels Àngels

La perfecció l'hem de buscar en nosaltres mateixos, no pas en conceptes, doctrines o llibres.  
Hermann Hesse

La perfecció va unida a la veritat i a l'honradesa.  
Aforisme shaolin

## **PERSONA**

El cap als núvols i els peus a terra.<sup>14</sup>  
John James

El cap clar i el sentiment serè.  
Josep Maria Espinàs

El cap clar i el cor net.  
Xesco Boix

No t'amoïnis pel que pensin els altres, arrisca't a fer les coses com creus que les has de fer, sinó, a la llarga, te'n penediràs.  
Harpo Marx

Si alguna persona, pel que sigui, no m'agrada, deixo que continuï fent el seu camí, tot procurant no adreçar-li cap pensament negatiu.  
Richard Bach

---

<sup>14</sup> Utopia i realitat.

El món és com una rosa, respira-la i passa-la a qui tens al costat.  
Proverbi kurd

No hem de pensar que de vegades no som res, sinó que a voltes no som.  
Antoni Blay

Sobre tota persona hi ha quatre idees: el que la pròpia persona pensa que és, el que la persona pensa que els altres pensen d'ell, el que els altres pensen d'ell i, finalment, saber qui realment és.  
Filosofia xinesa

El deure de tota persona davant de la vida és continuar endavant.  
Eugene O'Neill

Arribaràs a ser millor persona estimant que odiant.  
William Shakespeare

En cada amic hi ha un enemic potencial; en cada enemic hi ha un amic potencial.  
Giovanni Paganini

Quan ets adult, les exigències immediates i les obligacions et distreuen de saber on ets, qui ets i què et proposes.  
Joseph Campbell

Tota persona és dues persones: una d'elles està desperta en la foscor i l'altra està adormida en la llum.  
Khalil Gibran

La influència d'una persona vital, vitalitza les altres persones i el seu entorn.  
Joseph Campbell

Renuncia al teu ego; crema'!!  
Anthony de Mello

Hi ha persones que lluiten un dia i són bones. Hi ha persones que lluiten molts dies i són millors. Però hi ha els que lluiten cada dia: aquestes són imprescindibles!  
Bertolt Brecht

Tota persona necessita activitat i creativitat per viure, sinó cau en la depressió i el deixondiment.  
Narcís Jubany

Cap persona és una illa; és un tros de continent.<sup>15</sup>  
John Donne

El savi es fa admirar; la persona es fa estimar.  
Narcís Jubany

La nostra conducta mostra com som.  
Johann Wolfgang von Goethe

Tots els éssers humans neixen iguals, però és la darrera vegada que ho són.  
Abraham Lincoln

Vols ser gran? Fes-te petit!  
Dita popular catalana

---

<sup>15</sup> Parafrasejant, podríem dir que les persones som penínsules, mai illes.

Sigues com el sol que ho escalfa tot amb els seus raigs. Escalfa la gent amb el teu cor, sense diferències.

Aforisme shaolin

Posa't vermell si t'elogien; roman en silenci si et difamen.

Khalil Gibran

L'objectiu últim de l'ésser humà és l'alliberament.<sup>16</sup>

Dittakani Subrahmanya Sarma

Tota persona és un fragment musti i ressec d'allò que podia haver estat.

Sigmund Freud

Per fora vagabunds, per dintre biblioteques.

Ray Bradbury

La joventut és un disbarat, la maduresa una lluita i la vellesa, un remordiment.

Benjami Disraeli

Quan ens fan una abraçada ens canvia el metabolisme.

Leo Buscaglia

El més important no és on som, sinó cap on anem.

Johann Wolfgang von Goethe

El pitjor dels complexos d'inferioritat és que els tenen les persones equivocades.

Alain Delon

Quan trobem el nostre camí, la vida ens somriu.

Aforisme shaolin

Hi ha tants mons com persones perquè cada persona és un món i l'interpreta a la seva manera.

Aforisme shaolin

No corris, vés a poc a poc, que a l'únic lloc on has d'anar és només a tu mateix.

Juan Ramón Jiménez

Si fos objecte, seria objectiu, però com que soc subjecte, soc subjectiu.

José Bergamín

Manifesta la senzillesa, abraça la simplicitat, redueix l'egoisme i abriga pocs desitjos.

Lao-Tsé

L'ésser humà és un animal bípede, implume i amb capacitat de raonament.

Giovanni Sartori

L'ésser humà en néixer és flexible i tendre, però en morir és rígid i dur.

Els primers són signes de vida, els segons ho són de mort.

Lao-Tse

El teu veí és el teu *alter ego*, el teu altre jo. Estima'l com a tu mateix.

Khalil Gibran

---

<sup>16</sup> O sigui, el nirvana.

Quan surtis a fora mira el cel; quan entris a una casa mira les cares de les persones.  
Proverbi xinès

Totes les persones formem un tot; cap és el centre de res.  
Aforisme shaolin

Si difereixo de tu en la meva opinió, enlloc de perjudicar-te, et faig créixer.  
Antoine de Saint-Exúpery

La millor manera d'honrar una persona extraordinària és seguir el seu exemple.  
Mahatmas Gandhi

M'allunyo de la gent que pensa que la insolència és valentia i la tendresa covardia.  
Khalil Gibran

No hi ha lladres, només et roben el que et sobra.  
José Camón

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

Res del que és pròpiament humà m'és aliè.  
Publio Terencio

Procurar veure les persones tal com elles ens veuen és l'única manera de comprendre-les.  
Charles Le Gai Eaton

Soc intransigent amb l'univers, però condescendent amb les persones.  
García Calvo

Els temps no canvien, són les persones les que ho fan.  
Michael Landon

Hi ha persones que són com una primera edició, per no dir un incunable; no són exemplars en sèrie.  
Fernando Savater

A una persona sempre l'hem de tractar com una finalitat, mai com un mitjà.  
Immanuel Kant

Les persones som com les plantes, cal que ens reguin una mica cada dia.  
Johann Wolfgang von Goethe

Cuida'm perquè soc l'únic que tinc.  
Groucho Marx

M'exalta el nou i m'enamora el vell.  
Vicenç Foix

Que desagradable que és caure-li bé a la gent que et cau malament.  
Jaume Perich

La cosa més difícil és conèixer-nos; la més fàcil és parlar malament de les altres persones.  
Tales de Mileto

A més coneix-ho la gent més estimo el meu gos.  
Diògenes

El veritable poder no rau a dominar les altres persones,  
sinó a dominar-se un mateix.  
Lao Tzu

Quan ja has arribat a ser algú, el nou repte és arribar a no ser ningú.  
Anònim

No ets una gota en l'oceà. Ets tot l'oceà en una gota.  
Rumi

## **PESSIMISME**

Si ets pessimista esdevens una persona desafortunada.  
Andrea Hirata

Sobre les realitats terribles cal fer prodigis còmics.  
Fernando León de Aranza

## **PLAER**

La part dolenta de buscar sempre el plaer és que el plaer dura poc.  
Søren Kierkegaard

## **PLORAR**

La vostra alegria és la vostra tristesa sense màscara. El riure i les llàgrimes  
provenen d'una mateixa font. Són inseparables. Quan un dels dos no hi és,  
l'altre s'espera.  
Khalil Gibran

Saber plorar és la saviesa de la senzillesa.  
Miguel de Unamuno

Si el cor plora pel que ha perdut que la ment rigui pel que ha trobat.  
Proverbi àrab

## **POBRESA**

Pobresa no és tan sols no tenir diner, és l'estat psicològic de la impotència.<sup>17</sup>  
Eduard Punset

Ens hauria d'averkonyir tenir un plat a taula mentre hi ha qui no pot menjar.  
Mahatmas Gandhi

## **POLÍTICA**

La política és un servei que ha de néixer de l'ètica.  
Vaclav Havel

El ministeri d'Economia s'hauria d'anomenar ministeri de la Misèria,  
ja que al ministeri de Defensa no l'anomenem pas ministeri de la Pau.  
Jacques Prévert

---

<sup>17</sup> Jugant amb les paraules: PobreSA.

Les societats moren; els governs canvien; la policia és eterna.  
Honoré de Balzac

Quan s'és fort, es té el deure moral de ser bo.  
Màxim Gorki

A més burocratitzem el món, més anònims ens sentim.  
Jordi Pigem

El poder és com el violí: s'agafa amb l'esquerra però es toca amb la dreta.  
Pintada en una paret pública de Buenos Aires

Se suposa que la professió de polític es la segona més vella del món i,  
amb el temps, m'he adonat que s'assembla molt a la primera.  
Ronald Reagan

La política es l'única professió per a la que sembla que no fa falta tenir  
cap coneixement especial.  
Robert L. Stevenson

Els símbols es gasten.  
Pete Seeger

La política és el camp de treball per als cervells mediocres.  
Aristòtil

## **POR**

La por sempre prové de la ignorància.  
Ralph Waldo Emerson

La por sorgeix de la ignorància del coneixement d'un mateix.  
Osho

En el món dels blancs, tothom tem tothom.  
Aforisme samoà

No deixis que la por es fiqui dins teu.  
Lluís Maria Xirinacs

La seguretat permet predir; quan no n'hi ha, sorgeix la por.  
Osho

Tots els problemes tenen la mateixa arrel: la por. La por desapareix gràcies  
a l'amor. Però l'amor ens fa por.  
Anthony de Mello

Només es pot arribar a l'alba travessant la nit.  
Proverbi àrab

Les pors són tremendes perquè no ens deixen fluir amb la vida, ho coarten tot.  
Alex Raco

El fi justifica les pors.  
Ramón Eder

## **PREGUNTES (i respostes)**

Quan ja teníem les respostes ens van canviar les preguntes.  
Grafit en una paret pública de Colòmbia

## **PREJUDICIS**

La meitat dels prejudicis són closques i l'altra meitat són armes.  
Chögyam Trungia

És més fàcil desintegrar un àtom que un prejudici.  
Albert Einstein

## **PREMIS (i recompenses)**

Quan busques una recompensa, la teva ofrena esdevé suborn.  
Anthony de Mello

Cal viure sense reclamar la distinció del reconeixement.  
Mary Baker Eddy

## **PREPOTÈNCIA**

La prepotència es l'avantsala del fracàs.  
Nacho Cano

Si estàs de tornada de tot és que mai no has anat enlloc.  
Antonio Machado

## **PREOCUPACIONS**

Viu el present. Ni passat ni futur. Estigues constantment conscient i viu en tot: res de preocupacions!  
Anthony de Mello

El que et preocupa acaba dominant-te.  
John Locke

Hi ha molt en què pensar, però res pel que valgui la pena preocupar-se.  
Matt Koepke

No hi ha cap benefici en preocupar-se.  
Dalai Lama

## **PRINCIPI DEL BOOMERANG**

Cada acte que fem, sigui bo o dolent, som els primers a rebre'l.<sup>18</sup>  
Khalil Gibran

## **PRINCIPIIS**

Un savi xinès volia tenir deu principis educatius, abans de ser pare.  
Després d'haver tingut deu fills, s'havia quedat sense principis.  
Proverbi xinès

---

<sup>18</sup> I, al meu entendre, amb el doble d'intensitat.

Aquests són els meus principis, però si no li agraden, en tinc d'altres.  
Groucho Marx

### **PROBLEMES (Dificultats, adversitats, inconvenients, límits)**

Mai no perdís l'esperança, darrere la maror sempre ve la bonança.  
Dita tradicional catalana

Tota adversitat porta dins seu la llavor d'un benefici equivalent més gran.  
Jaume Borràs

No permetis que el que no pots fer interfereixi en el que sí pots fer.  
John Wooden

Mai no desesperis enmig de les més grans tristors de la teva vida, ja que dels núvols més negres en cau una aigua neta i fecunda.  
Proverbi xinès

He estat un home afortunat: res m'ha estat fàcil.  
Sigmund Freud

La solució no està mai separada del problema.  
Jiddu Krishnamurti

El problema és la solució al problema.  
Bruce Lee

Les més grans fatalitats porten als més grans destins.  
Heràclit

Els problemes que es poden resoldre es resolen i els que no es poden resoldre, se superen.  
Proverbi argentí

Una gotera es repara un dia assolellat.<sup>19</sup>  
John Fitzgerald Kennedy

Hi ha un moment en què és necessari parar de treure gent del riu, remuntar el corrent i esbrinar per què cauen dintre de l'aigua.<sup>20</sup>  
Desmond Tutu

Els inconvenients són oportunitats.  
Bruce Lee

Si sofreixes penes i adversitats, sigues agraït.  
Arthur Cheney Train

A més límits i dificultats tenim, major capacitat per alliberar-nos-en.  
Igor Stravinsky

Si creus que una cosa és impossible ja l'has fet impossible.  
Bruce Lee

Fent l'absurd pots aconseguir l'impossible.  
Albert Einstein

---

<sup>19</sup> No ho fem pas un dia plujós, per tant, és millor prendre distància en relació als nostres problemes.

<sup>20</sup> Cal anar sempre a l'arrel del problema.

En la forma en què ens situem davant de les dificultats  
és com millor mostrem com som.  
Viktor Frankl

Els camins fàcils no porten gaire lluny.  
Proverbi xinès

Enmig de la dificultat es troba l'oportunitat.  
Albert Einstein

Quan pots compartir els teus problemes amb altres  
persones, els problemes s'aprimen.  
Juli Palou

Ningú no avança sense entrebancar.  
Mahatmas Gandhi

Alegra't quan les coses et van molt malament,  
ja que la llum del dia està propera.  
San Juan de la Cruz

La manera de solucionar un problema ha de ser diferent de la manera  
com s'ha plantejat.  
Albert Einstein

## **RACISME**

El racisme existirà mentre importi més el color de la pell que el color dels ulls.  
Bob Marley

## **REALITAT**

Les paraules no poden descriure la realitat. Només l'experiència pot fer-ho.  
Thich Nhat Kanh<sup>21</sup>

Les coses no són tal com són, sinó tal com som.  
El Talmud<sup>22</sup>

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

El mapa no és el territori.  
Alfred Korzybski

Les coses són per a tu el que et semblen a tu, i per a mi, el que em semblen a mi.  
Protàgores

La realitat es allò que ens ofereix resistència.  
Karl Raymond Popper

El que és real cal que sigui ficcionat per poder ser pensat.  
Jacques Rancière

Existim en relació al que és real, però vivim pel que és ideal.  
Víctor Hugo

---

<sup>21</sup> També ho deia Sivapuri Baba.

<sup>22</sup> També ho deia Immanuel Kant.

Al que l'eruga anomena fi del món, la resta del món ho anomenem papallona.  
Richard Bach

Què sap el peix de l'aigua en la que hi neda tota la seva vida?  
Albert Einstein

No importen les creences d'una persona, sinó la persona que aquestes creences crea.  
Henri Lichtenberger

## **RECORDAR**

Recordar és una manera de retrobar.  
Khalil Gibran

## **RELIGIÓ**

Resar és entrar en relació amb un misteri i meditar sobre ell.  
Joseph Campbell

Déu resideix en els detalls.  
Mies Van Der Rohe

Només Déu ho sap i no ho dirà pas.  
Paul A. Wilson

Gràcies a Déu, encara soc ateu.  
Luís Buñuel

Al marge de què creguis o no en Déu, has de procurar buscar el sentit que hi ha darrere del món visible i procurar comprendre'l.  
Sivapuri Baba

La fe, que és confiança, ha d'anar sempre acompanyada del dubte.  
Deepak Chopra

La ciència sense religió es queda coixa; la religió sense ciència es queda cega.  
Albert Einstein

Si Déu no existís ens l'hauríem d'inventar.  
Voltaire

És l'ésser humà qui va crear Déu a la seva imatge i semblança.  
Friedrich Nietzsche

## **RESIGNACIÓ**

Resignar-se és una forma de morir.  
Proverbi xinès

La resignació és un suïcidi.  
Píndaro

## **RIQUESA**

Morir ric és haver viscut en va.  
Jiddu Krishnamurti

La riquesa d'una persona es mesura segons la quantitat de coses que es pot permetre abandonar.  
Henry David Thoreau

Un polsim d'or pot tenir un valor incalculable però si se't fica a l'ull no és més que una brossa que destorba.  
Anònim

Es propi del neci confondre valor amb preu.<sup>23</sup>  
Antonio Machado

Els rics pertanyen a la classe espiritualment més pobre.  
Henry David Thoreau

Els diners no són la clau de la felicitat, però et permeten encarregar la clau.  
Joan Rivers

El diner no té perquè donar necessàriament la felicitat, però procura una sensació tan semblant que cal un especialista molt avançat per verificar-ne la diferència.  
Woody Allen

Estima el que fas i t'arribarà el diner.  
Proverbi popular

Facis el que facis no facis res per diner, fes les coses perquè t'agrada fer-les, el diner vindrà sol.  
Jack Rollins

Només pensem en el que ens falta, sense valorar el que tenim.  
Arthur Schopenhauer

Si creus que el diner ho pot fer tot acabes fent-ho tot per diner.  
Voltaire

A més tens, més por a perdre-ho.  
Leonardo da Vinci

## **RIURE**

Cal riure. Res no és seriós. Les nostres decepcions, el nostre dolor, fins i tot nosaltres mateixos són motiu per riure.  
Osho

Riure és la música de la vida.  
Sir Wiliam Oster

La vida es domina somrient o no es domina.  
Proverbi xinès

Riu tant com respire.  
Proverbi budista

Cada vegada que una persona riu afegeix un parell de dies a la seva vida.  
Curzio Malaparte

---

<sup>23</sup> Hi ha coses que tenen valor i no tenen preu.

Si te'n vas a dormir rient, et lleves somrient.  
Refrany popular castellà

És impossible odiar o estar enfadat mentre t'estàs trencant de riure.  
Will Smith

El riure depura el que és negatiu.  
Will Smith

## **SALUT**

Per sanar cal posar ordre a algun conflicte intern. Primer cal curar l'ànima.  
Hipòcrates

Grans metges són el sol, l'aire, el silenci i l'art.  
Santiago Ramon y Cajal

El desig de curar-nos és la meitat de la nostra salut.  
Sèneca

L'art de la medicina consisteix a entretenir el pacient mentre  
la natura va guarint la malaltia.  
Voltaire

*Medicus curat, natura sanat.*<sup>24</sup>  
Proverbi llatí

L'alegria és el component principal de la salut.  
A. Murphy

El pitjor d'estar malalts es com es posen de tristes les persones  
que ens estimen.  
Michael Landon

És més important que es curi l'ànima que el cos, ja que és millor  
morir que viure malalt.  
Epiceto

La malaltia és el resultat dels nostres pensaments.  
Mahatmas Gandhi

Tota malaltia és una benedicció, ja que gairebé sempre és una demanda  
del nostre jo intern que vol calma, temps i amor.  
Yogaswami

Els millors metges del món són: dieta, repòs i alegria.  
Jonathan Swift

Que l'aliment sigui la teva medecina; que la teva medecina sigui l'aliment.  
Hipòcrates

La salut no ho és tot, però sense ella tota la resta no és res.  
Arthur Schopenhauer

Cap fresc, peus calents i panxa lleugera.  
Herman Boerhaave

---

<sup>24</sup> La natura és el primer metge, tal com deia Paracelso.

## **SAVIESA**

No cal ser intel·ligent per ser savi.  
Oliver Sacks

La saviesa és voler saber amb paraules allò que sempre hem sabut en esperit.  
Khalil Gibran

El coneixement es pot transmetre però la saviesa, no. Ni tan sols es pot ensenyar.  
Hermann Hesse

No soc prou intel·ligent com per viure sense pensar.  
Omar Kayyam

Estar confús és el principi de la saviesa.  
Aforisme shaolin

Saber el que saps i el que no saps es propi d'algú que sap.  
Confuci

La vida humana és limitada; el coneixement és il·limitat.  
Suposar que algú sap gaire és ridícul.  
Zhuangzi

El coneixement sempre es pren de prestat, en canvi,  
la saviesa és una flor que creix en la nostra ànima.  
Osho

El primer pas per assolir la saviesa és fer-se preguntes i estar en dubte.  
Només amb la interrogació constant arribem a la veritat.  
Pedro Abelardo

Qui més sap, més dubte.  
Robert Browning

Gran part de les dificultats per les que travessa el món es deuen a què els  
ignorants estan completament segurs de tot i els savis plens de dubtes.  
Bertrand Russell

Malauradament, la gent intel·ligent està plena de dubtes  
i la gent estúpida està plena de certeses.  
Charles Bukowski

Malauradament, l'ésser humà de profunda saviesa espiritual és irrellevant  
per a la societat.  
Alan Watts

Tothom s'afanya per aprendre el que no sap i ningú, en canvi, s'afanya per  
aprendre el que sap.  
Zhuangzi

Serenitat per acceptar les coses que no puc canviar; coratge per canviar les  
que sí puc canviar; saviesa per distingir les unes de les altres.  
Reinhold Niebuhr

La persona sàvia no posseeix extensos coneixements.  
Lao-Tsé

Per arribar a la saviesa cal estudiar-se un mateix.  
Lao-Tsé

El grau més gran de saviesa és la bondat.  
Oliver Sacks

La més gran saviesa és no ser mai savi.  
Catherine Willoughdy

El savi no es mostra a si mateix i per això brilla, no s'aprova a si mateix  
i per això destaca, no es vanagloria de si mateix i per això té tot el mèrit,  
no es glorifica a si mateix, i per això es distingeix de la resta.  
Lao-Tsé

Qui conquereix les altres persones és poderós;  
qui es conquereix a si mateix és savi.  
Laozi

De tant en tant, hauríem de celebrar un gabinet de crisi amb nosaltres mateixos.  
Frank McCourt

Tot el que és essencial és invisible als ulls.  
Antoine de Saint-Exúpery, a través del seu Petit Príncep

Cada cop sabem més i comprenem menys.  
Albert Einstein

El coneixement parla; la saviesa escolta.  
Jimmi Hendrix

Realment sabem quan sabem poc, quan dubtem.  
Johan Wolfgang von Goethe

Fingint saber molt, vaig acabar per saber una mica.  
Alejandro Jodorowsky

És quan dormo que hi veig clar.<sup>25</sup>  
Josep Vicenç Foix

El coneixement es pot transmetre, la saviesa, no.  
Herman Hesse

No és necessari ser intel·ligent per ser savi.  
Oliver Sacks

La saviesa no es pot ensenyar, és fruit d'un camí personal.  
Marcel Proust

## **SEGURETAT**

No hi ha res més segur que allò probable.  
Miguel de Unamuno

---

<sup>25</sup> Cal callar per veure. Com deia el filòsof Xavier Rubert de Ventós: “És quan estic despert que ho veig tot fosc.”

## **SENTIR**

La gent oblida el que vas dir, fins i tot el que vas fer,  
però mai oblida com els vas fer sentir.

Carl W. Buehner

Sento, aleshores existeixo.<sup>26</sup>

Tony Struch

## **SENTIMENT**

El cor té raons que la raó ignora.

Blaise Pascal

## **SILENCI**

El silenci és l'art de poder començar a parlar.

Henry Hazlitt

Les persones que no fan soroll són perilloses.

Jean de La Fontaine

La parla pertany al temps; el silenci pertany a l'eternitat.

Ralph Waldo Emerson

El silenci de l'església, abans que comenci l'ofici, és millor que qualsevol sermó.

Ralph Waldo Emerson

El silenci és el que es troba més a prop de la veritat.

Khalil Gibran

Els arbres, les flors, l'herba... creixen en silenci.

Teresa de Calcuta

El bon amic en la conversa és aquell que va deixant espais de silenci.

José Camón

L'ésser humà és esclau del que diu i amo del que calla.<sup>27</sup>

Proverbi xinès

El silenci sorgeix quan ens adonem d'allò essencial.

Ludwig Wittgenstein

Si callen els instruïts, podran parlar els pobres.

Josep Maria Rovira Belloso

No diguis res si no estàs segur que el que vas a dir és més bonic que el silenci.

Proverbi àrab

El silenci no diu res, deixar dir.

Raimon Panikkar

## **SISTEMA**

No pots vèncer el sistema, això és evident, però, de tant en tant,  
li pots guanyar una partida.

Kris Kristofferson

---

<sup>26</sup> L'autor reformula la cita de Descartes.

<sup>27</sup> Sigmund Freud deia una cosa semblant: "Ets amo del que calles i esclau del que dius".

## **SOFRIMENT**

Sofrir significa viure, talment com plorar.  
Fiódor Dostoievski

El veritable dolor és el que se sofreix sense testimonis.  
Marc Valeri Marcià

Quan el cel t'encomana una missió important, et posa a prova la capacitat de sofriment amb un gran esforç.  
Menci

Has d'entrar dins del teu sofriment, observant-lo fins a les seves arrels més profundes, quan allí dins hi trobis la veritat, el sofriment desapareixerà.  
Osho

## **SOLEDAT**

En solitud, però no pas solitaris.  
Miquel Martí i Pol

Cadascú de nosaltres està completament sol i quan abans ho acceptem, millor.  
Richard Bach

Ser adult és estar sol.  
Jean Rostand

Les persones més evolucionades són les que estan més soles.  
Richard Bach

## **SOMNIAR (despert)**

Qui mira cap a dintre, somnia; qui mira cap a fora, desperta.  
Carl Gustav Jung

## **SOMRIURE**

Somriure és començar a estimar.  
Mahatmas Gandhi

El meu somriure és la meva espasa i el meu escut.  
Martí Luter

La distància més curta entre dues persones és un somriure.  
Dita popular

Hi ha somriures que fereixen.  
Alexandre Jollien

Quan una persona somriu, se l'il·lumina tota la cara.  
Anònim

## **SORT**

Sort és quan preparació i oportunitat es troben.  
Sèneca

La sort pura no existeix, seria creure que estem en mans del destí.  
Victòria dels Àngels

## **TEMPS**

Viu la tarda: no te la pots endur amb tu.  
Annie Dillard

Hi ha un temps per a cada cosa; cada cosa té el seu temps.<sup>28</sup>  
Eclesiastès

Una esponja per esborrar el passat; una rosa per a endolcir el present;  
un petó per saludar el futur.  
Proverbi àrab

Hi ha un temps per estimar i un temps per treballar. I això no deixa  
cap temps lliure.  
Coco Chanel

Tots els dies són el millor dia. No tornaràs a tenir mai més aquest dia.  
Bernie Siegel

Qui dia passa any empeny.  
Dita tradicional catalana

## **TEMPTACIÓ**

La millor manera d'alliberar-se de la temptació és caure en ella.  
Oscar Wilde

## **TENIR LLÀSTIMA (VERSUS TENIR COMPASSIÓ)**

Tenir llàstima és arrogant i condescendent, és com dir: "M'alegro de  
no estar al teu lloc". Tenir compassió és més gran i noble perquè ens fa  
adonar que som iguals quan sofrim, sense que ningú sigui superior a ningú.<sup>29</sup>  
Sogyal Rinponche

## **TEORIA**

La millor pràctica és una bona teoria.  
Ludwig Edward Boltzmann

No hi ha res tan pràctic com una bona teoria,  
si bé cal tenir la pràctica de saber quina teoria cal escollir.  
Henri Poincaré

## **TOLERÀNCIA**

La tolerància és una actitud de respecte davant de les conviccions  
de les altres persones, encara que hi estiguem en desacord.<sup>30</sup>  
Josep Maria Espinàs

La tolerància és amor.  
Khalil Gibran

---

<sup>28</sup> Fins i tot hi ha el moment més idoni.

<sup>29</sup> Sentir compassió es una cosa tendra. Dir "et compadeixo" és diferent a dir "em fas pena".

<sup>30</sup> És una via pacífica per arribar a acords.

## **TREBALL**

Un treball sense amor és un treball buit.  
Khalil Gibran

Ens hem de prendre el nostre treball com una autèntica vocació. El treball estimat i constant és el millor remei contra la vellesa. Es tracte de renéixer cada dia.  
Pau Casals

## **TRISTESA**

L'aflicció és una medecina curativa, una dieta divina.  
Izaak Walton

No pots evitar que l'ocell de la tristesa voli per damunt del teu cap, però si que pots evitar que hi faci niu.  
Khalil Gibran

Las penes compartides se divideixen.  
Proverbi popular

No visquis el que t'ha tocat viure com una desgràcia, sinó com un desafiament. Si et tanques en la desgràcia això és el que viuràs.  
Paulo Coelho

## **UTILITAT**

Aprofita el que es útil, descarta el que et sigui inútil i afegeix alguna cosa teva.  
Bruce Lee

## **UTOPIA**

Confieu en els vostres somnis perquè en ells hi ha amagat el camí a l'eternitat.  
Khalil Gibran

Una persona sense somnis és tan pobre com un cel sense sol.  
Gianni Rodari

## **VALENTIA**

Si ets valent i t'atreveixes a fer-ho o dir-ho, la fortuna es posarà del teu costat.  
Proverbi llatí

## **VALORAR**

Qui no valora el que té, tard o d'hora lamentarà haver-ho perdut.  
Dalai Lama

## **VELLESA**

La vellesa comença quan comencem a dir: "Mai no m'he sentit tan jove".  
Jules Renard

De vegades em quedo mirant fixament una foto meva i em trobo a faltar.  
Larry Sanders

Tot el món vol viure per sempre, però ningú no es vol fer vell.  
Jonathan Swift

Quan era jove, deien que jo era un reaccionari individualista; quan vaig arribar als cinquanta, deien que era un excèntric; ara, que segueixo dient i fent les mateixes coses, diuen que soc senil.

George Burns

La meua salut està bé. El que no està bé és la meua edat.

Roy Acuff

Quan som joves volem canviar el món; quan som vells, volem canviar els joves.

Lucille Ball

La nostra vida seria infinitament més feliç si naixéssim amb vuitanta anys i anéssim apropant-nos progressivament als divuit.

Mark Twain

Quan em diuen que soc massa vell per realitzar alguna cosa, procuro fer-la tant ràpid com puc.

Pablo Ruíz Picasso

No és el mateix ser que sentir-se. Jo soc vell però no me'n sento i aquesta diferència fa que la meua realitat com a individu sigui molt diferent.

José Luís López Aranguren

Fer-se gran és anar contrastant el que esperaves amb el que et vas trobant.

Fernando León de Aranza

Quan ens trobem mirant l'abisme de la vellesa, venen els infants, per darrere i ens empenyen.

Ramon Gómez de la Serna

El temps no s'acaba, el temps roman; som nosaltres els que ens acabem.

Austin Dobson

Saps que t'estàs fent vell quan les espelmes costen més diners que el pastís d'aniversari.

Bob Hope

Quan ens fem vells, succeeixen tres coses: primer, perds la memòria i de les altres dues no me'n recordo.

Norman Wisdom

Quan s'arriba als vuitanta ja ho saps tot. El problema és aconseguir recordar-ho.

George Burns

Soc tan vell que el meu grup sanguini ja ha caducat.

Bob Hope

A la meua edat (tan avançada) les flors em fan por.

George Burns

Si algú elogia l'aspecte tan jove que tens, és perquè pensa que t'estàs fent vell.

Washington Irving

Fer-se vell és obligatori. Madurar és opcional.

Bob Monkhouse

El temps és un bon mestre. Però, per desgràcia, mata a tots els seus alumnes.

Hector Berlioz

T'adones que t'estàs fent vell quan comença a no importar-te on va la teva dona, sempre que tu no hakis d'acompanyar-la.

Jacob Braude

Imagineu-vos si soc vell que quan jo era jove, el Mar Mort era viu.

George Burns

Tothom desitja arribar a vell; i tothom nega haver-hi arribat.

Francisco de Quevedo

## **VENJANÇA**

La venjança et deixa tan buit com la fama i la fortuna.

Proverbi tradicional egipci

## **VERITAT (i mentida)**

Encara que la mentida es posés en camí amb deu anys d'avantatge, la veritat l'atraparia en una sola hora.

Proverbi africà

Mai no sabreu si soc sencer del tot ni prou sincer.

Pau Riba

El camí de la veritat és estret, sempre hi vas sol.

Anthony de Mello

Es defensa la veritat sofrint un mateix, no pas fent sofrir els altres; quan més pur és el sofriment, més es progressa espiritualment.

Mahatmas Gandhi

Qui busca la veritat és mereix el càstig de trobar-la.

Santiago Rossinyol

Qui exigeix jugar amb les cartes cap enlaire, té tots els trumfos a la mà.

Graham Greene

Poleix el teu cor mitjançant la veritat.

Hakim Sanāi

Si busqueu la veritat, dubteu de tot.

René Descartes

Quan discuteixes, imposes els teus arguments. La imposició és violència i la veritat mai no es pot descobrir mitjançant la violència.

Osho

Som tan primitius que no sabem dir mentides.

Proverbi inuït

La mentida ens emmalalteix; la veritat ens guareix.

Romano Guardini

La mentida és legítima quan la utilitzem com a defensa pròpia.

Josep Maria Espinàs

Soc un mentider que diu la veritat.

Javier Cercas

Dic la veritat per mentir-li a la mentida.  
Fernando Pessoa

Hi ha millor mentida que la veritat?  
Miguel de Unamuno

L'infant que està en pau amb si mateix és el menys propens a la mentida.  
René Allendy

Cal no confondre la veritat amb el que opina la majoria.  
Jean Cocteau

## **VIDA**

Sigues feliç un instant, aquest instant és la teva vida.  
Omar Khayyam

No afegexis anys a la vida, sinó vida als anys.  
Jaume Borràs

La vida només està feta de moments.  
Jorge Luis Borges

La vida és una cursa de regularitat, no pas de velocitat.  
Jaume Borràs

El secret de la vida rau a acceptar-la tal com és.  
San Juan de la Cruz

La vida és massa curta per fer-la mesquina.  
Benjamin Disraeli

Hem de viure i no tan sols existir.  
Plutarc

Somnia allò que vulguis somniar, vés on vulguis anar,  
sigues el que vulguis ser. Viu!  
Richard Bach

L'alegria allarga la vida.  
Dita tradicional catalana

El que en aquesta vida sembraràs, a l'altra recolliràs.  
Dita tradicional catalana

El que veu l'ancià per estar assegut, no ho veu el jove per estar dempeus.  
Proverbi africà  
El veritable heroi de la vida és el que hi ve a participar amb valor i decència,  
tot donant la seva vida per a alguna cosa més gran que ell mateix.  
Joseph Campbell

La vida és un repte: afronta'l.  
La vida és un do: accepta'l.  
La vida és una aventura: endinsa-t'hi.  
La vida és amor: frueix-ne.  
La vida és tristesa: supera-la.  
La vida és una tragèdia: planta-li cara.  
La vida és un deure: compleix-lo.  
La vida és un joc: juga-hi.  
La vida és un misteri: desxifra'l.  
La vida és riquesa: conserva-la.  
La vida és un somni: fes-lo realitat.  
La vida és una cançó: interpreta-la.  
La vida és una oportunitat: aprofita-la.  
La vida és un viatge: realitza'l.  
La vida és una promesa: aconsegueix-la.  
La vida és una bellesa: mira-la.  
La vida és una lluita: accepta-la.  
La vida és una endevinalla: resolt-la.  
La vida és preciosa: cuida-la.  
La vida és felicitat: mereix-te-la.  
La vida és la vida: defensa-la.  
La vida és una fita: assoleix-la.  
Mare Teresa de Calcuta

No hi ha millor cura per al néixer i el morir que gaudir de l'interval.  
George Santayana

De vegades, la vida és com un malson entre dos despertars.  
Eugene O'Neill

El sentit de la vida és la més urgent de les qüestions.  
Albert Camus

La vida és una malaltia de transmissió sexual amb un 100% de mortalitat.  
Ronald David Laing

La vida és eterna. No cal tenir pressa perquè això només és garantia de fracàs.  
Osho

La vida és fantàstica, la pena és que hi ha una plaga anomenada "ésser humà"  
que la fa malbé de dalt a baix.<sup>31</sup>  
Friedrich Nietzsche

Mai no pots arribar perquè si arribes, de què serveix la resta de la vida?  
Keith Jarrett

Què és la vida si per viure-la no hi ha temps per aturar-nos i mirar?  
William Henry Davies

La vida sempre segueix el seu curs. Fes el que cregueis que has de fer,  
tot seguint el curs de les coses, talment com les fulles que cauen al riu.  
Aforisme shaolin

No hem de prendre'ns la vida seriosament: no sortirem pas vius d'ella.  
Pierre Daninos

---

<sup>31</sup> L'ésser humà és una mena de tèrmit que ho destrueix tot; curiosament, és l'únic animal que ho fa; de què ens serveix haver arribat a ser racionals?

La vida és una escola.  
Assumpta Lledó

La vida només es pot comprendre mirant cap enrere, però només es pot viure mirant cap endavant.  
Søren Kierkegaard

La vida és una recerca espiritual personalitzada.  
Carl Jung

La vida és el que ens va succeint dia a dia, mentre nosaltres ens capfiquem a fer plans i projectes.  
John Lennon

El gaudi de la vida depèn del perfecte afinament entre ment i cos.  
Hazrat Inayat

Treballa de pressa per viure a poc a poc.  
Montserrat Caballé

S'estima la vida treballant amb amor.  
Khalil Gibran

La vida no es torna insuportable per les circumstàncies, sinó per la falta de sentit.  
Viktor Frankl

El sentit de la vida és viure una vida amb sentit.<sup>32</sup>  
Mike Wolfe

---

<sup>32</sup> Aquest és el nostre repte: buscar i trobar el nostre sentit de la vida.



## EPÍLEG I INTRODUCCIÓ

*El bon llibre és aquell que en arribar al final,  
el lector n'escriu la pàgina següent*  
José Camón

Cada persona ha de tenir la seva llista personal de proverbis i frases que l'ajudin, tant en els mals moments com en els bons. Aforismes i sentències que serveixin tant per aprendre com per donar fonament als seus pensaments i accions personals. I que formin part de la seva biografia personal, talment com ho són les cançons i la música instrumental que ha escoltat, els llibres que ha llegit, les pel·lícules i sèries que ha vist o els esports que ha practicat.

Toni.

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

### L'AUTOR

Toni Giménez i Fajardo (Barcelona, 1959) té tres grans passions: la música, de la qual 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 qual 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 qual 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), a la arquitectura unifamiliar i un gran estudiós sobre la salut humana.

Ha publicat 143 discos, 73 llibres i cançoners i multitud d'articles que trobareu al seu web ([www.tonigimenez.cat](http://www.tonigimenez.cat)). Ha realitzat 4.000 actuacions musicals, té publicats 3.800 vídeos de cançons i temes instrumentals amb guitarra i banjo al seu canal de Youtube ([www.youtube.com/@tonigimenezfajardo](http://www.youtube.com/@tonigimenezfajardo)) i ha impartit 400 cursets sobre cançons i la seva didàctica.

Per a contactar amb ell:

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



Toni Giménez, doctor en pedagogia i cantant, músic i compositor de professió, reuneix en aquest llibre una selecció d'or, realitzada al llarg de molts anys, de proverbis, aforismes, sentències, dites i frases, cada una de les quals es pura saviesa, o sigui, una lliçó de vida.

**A quest és el llibre  
70  
de Toni Giménez**