

La sabiduría es...

Es cierto, la inconsciencia avanza, la pedantería aumenta y la necedad se hace amable del local. Basta con poner la televisión o la radio, escuchar a nuestros políticos u hojear las revistas para darnos cuenta de la incultura que se respira en el ambiente. ¿La culpa? ¿El mundo, el sistema, el individuo, el diablo disfrazado de normalidad...? ¿quién sabe? ¿la alternativa? ¿sabiduría...?

Sin embargo, las letras gordas del diccionario no nos aclaran mucho acerca de esta alternativa. ¿Será la sabiduría mera prudencia como nos insinúa, o será el conocimiento profundo en ciencias, letras o artes?

Me temo que sea lo que sea la sabiduría no se dejará reducir por una definición, sea un arte de vivir o el conocimiento de las esencias de las cosas. Lo que parece que no es, según la tradición, es la erudición pues no se trata tanto de tener (información sobre los objetos) sino de ser. Nuevas formas de ser que implican necesariamente procesos y transformaciones. Lo que viene a continuación no es una descripción de lo que sea la sabiduría sino unas frases símbolos para abrirse a una posible intuición, tal vez una forma simple de recordar lo olvidado.

108 perlas de un largo collar que en India se utiliza como un rosario de plegaria a través de la repetición de un mantra o frase cargada de poder. 108 frases para meditar, no para quedarse en lo literario del texto sino para mirar el paisaje interno que alumbra cada una de ellas.



- 01 • Desdramatizar la vida
- 02 • Cultivar el buen humor
- 03 • No aferrarse a nada
- 04 • Confiar profundamente
- 05 • Establecer la escucha compasiva
- 06 • Vivir desde la acción desinteresada
- 07 • Pisar levemente el planeta
- 08 • Buscar la simplicidad
- 09 • Ver lo pequeño en lo grande y lo grande en lo pequeño
- 10 • Sentir que lo pequeño es hermoso
- 11 • Sacar fuerzas del Misterio que todo lo inunda
- 12 • Ser únicos en el propio modelo
- 13 • Aprender del silencio
- 14 • Reconfortarse en la soledad

- 15 • Aprender a morir día a día
- 16 • Ser generoso por reboseamiento
- 17 • Vivir el caos creativamente
- 18 • Vivir el orden pacíficamente
- 19 • Cultivar la sensibilidad
- 20 • Captar lo impermanente
- 21 • Danzar con la vida
- 22 • Vivir el momento
- 23 • Desenmascarar al poderoso
- 24 • Desmitificar los prejuicios
- 25 • Afirmar la coherencia
- 26 • Defender la vida
- 27 • Reconocer los errores
- 28 • Aceptar la incompletitud
- 29 • Embellecerse con lo efímero
- 30 • Dar valor a lo potencial
- 31 • Desarrollar el arte de callar
- 32 • Desmontar los juicios
- 33 • Volverse invisible
- 34 • Dejar caer las medallas
- 35 • Perdonar lo imperdonable
- 36 • Luchar en las batallas perdidas
- 37 • Amar en silencio

- 38 • Enterrar las culpas
- 39 • Regar la curiosidad
- 40 • Perderse en la pasión
- 41 • Encontrarse en la ecuanimidad
- 42 • Orientarse con la fe
- 43 • Leer la vida entre líneas
- 44 • Aprender del instinto
- 45 • Dudar de la memoria
- 46 • Celebrar las mañanas
- 47 • Quitarle peso al dolor
- 48 • Quitarle alas al placer
- 49 • Ponerse manos a la obra
- 50 • Percibir lo eterno en el instante
- 51 • Encontrar respuestas adaptativas
- 52 • Honrar tu linaje
- 53 • Sonreír internamente
- 54 • Desconfiar de los discursos
- 55 • Leer en los actos
- 56 • Plantar árboles
- 57 • Aprender del destino
- 58 • Torear el carácter
- 59 • Cantar junto al alma
- 60 • Mantenerse siempre con preguntas

- 61 • Utilizar los ritos como purificación
- 62 • Encontrar la fuerza en la inseguridad
- 63 • No especular con el futuro
- 64 • No atrincherarse en el pasado
- 65 • Escuchar las razones del cuerpo
- 66 • Atender a los mensajes de los sueños
- 67 • Encontrar la palabra justa
- 68 • Caminar por momentos descalzo
- 69 • Ser optimista en los malos tiempos
- 70 • Ir ligeros de equipaje
- 71 • Echar raíces en ningún lugar
- 72 • Vivir cada relación como una oportunidad que nos regala el universo
- 73 • Ser nadie
- 74 • Serlo todo
- 75 • Zarandear lo establecido por costumbre
- 76 • Tener como norma la relatividad del mundo y sus procesos
- 77 • Aprender a sostenerse uno mismo
- 78 • Aceptar el vacío
- 79 • Lidiar con lo complejo
- 80 • Ir en busca de lo sencillo
- 81 • No dañar en los actos ni en los pensamientos

- 82 • Mejorar sensiblemente lo que has encontrado
- 83 • Moverse con la reciprocidad
- 84 • Convertir el perfeccionismo en impecabilidad
- 85 • Hablarle a las plantas
- 86 • Captar las sincronicidades
- 87 • Mirarse a los ojos
- 88 • Sentarse quedamente
- 89 • Subir cumbres
- 90 • Vivir la poesía
- 91 • Internarse en el bosque
- 92 • Vadear los ríos
- 93 • Hacer el amor entre risas
- 94 • Hacerse amigo de los niños
- 95 • Atreverse a perder el tiempo
- 96 • Extasiarse con la libertad de los pájaros
- 97 • Creer en el sentido de la evolución
- 98 • Cuestionar los falsos maestros
- 99 • Hablar con los locos
- 100 • Respetar a los ancianos
- 101 • Reírse de sí mismo
- 102 • Aprovechar el sacrificio para

volcarse en lo sagrado

103 • Viajar sin billete de vuelta

104 • Mirar el sol salir cada mañana

105 • Preparar una cena exquisita para uno mismo

106 • Envejecer desprendiéndose de lo superfluo

107 • Aceptar que cada riesgo es un buen momento para morir

108 • Volver al mercado del mundo sin juicio

Todo esto y mucho más, todo y a la vez nada...

Julián Peragón
