

AL FIN LA PAZ (aforismos)

francisco bengochea

25-3-2016

1- Una cronología no es una explicación

2- No todo lo verdadero es importante

3- El sufrimiento es tensión; si soltamos la tensión y dejamos que se deshaga, el malestar tiende a disiparse

4- La validez del contenido de la fe se puede determinar comprobando sus efectos

5- El egoísta es un mal negociador

6- Para tener éxito, hay que hacer aquello para lo que uno se siente motivado

7- Lo contrario del miedo es la confianza

8- Podemos neutralizar muchos de los pensamientos que nos perturban mediante un simple análisis lógico

9- Observar el cerebro no nos dice nada relevante acerca del sufrimiento

10- Una galaxia cuya luz nos llega desde una distancia de 1.000 millones de años luz se encontraba allí hace 1.000 millones de años, no ahora

11- Si la experimentación observara que las mutaciones que hacen a las bacterias resistentes solo se producen en presencia del agente agresor, ello podría significar que las mutaciones en general no se producen al azar

12- El sentido de la vida está en la satisfacción

13- Describimos el mundo para poder vivir en él, pero esa descripción no evita que el mundo sea un absoluto misterio

14- La longevidad como valor último no tiene sentido

15- La libertad requiere poder para oponerse a las fuerzas que tratan de someterla

16- No podemos ser siempre sinceros con los demás, pero sí podemos serlo con nosotros mismos

17- La distensión genera claridad

18- Las adaptaciones biológicas son tan complejas y específicas que resulta difícil creer que las provoca el azar, más bien se diría que hay algún tipo de influencia del medio

19- Pensar con sinceridad es la base de la verdadera inteligencia

20- La baja tolerancia a la frustración puede ser un problema, pero a veces el problema es que aguantamos demasiado

21- La sabiduría es lo que nos lleva a actuar adecuadamente

22- Muchas veces se puede aliviar una emoción perturbadora permitiendo que fluya hasta que se disipe su energía

23- Hay pensamientos y emociones desagradables que llegan de no se sabe dónde y que en realidad no tienen ningún significado, y por tanto hay que ignorarlos

24- Si todo el mundo fuera hedonista, no habría guerras

25- Una actitud autoritaria tiene siempre consecuencias negativas a largo plazo

26- La soledad puede ser muy desagradable, pero también puede significar un espacio en el cual hallar la verdad

27- El instinto gregario puede a veces llevarnos a actuar contra nosotros mismos

28- A mayor conocimiento, mayor número de opciones

29- Más importante que saber cómo son las cosas, es saber dónde tenemos que ir

30- La calidad de las sensaciones es lo que da la medida de la vida que uno lleva

31- La búsqueda de la extinción del sufrimiento puede parecer una aberración para la mentalidad occidental, pero es lo normal en las culturas budistas

32- La mística se basa en la percepción y no en la imaginación

33- Cuando no se sabe qué dirección seguir, lo mejor puede ser tomar alguna decisión que nos aporte información

34- La dureza y el afán por castigar provocan tensión y conflictos, la paz y el orden requieren tolerancia y benevolencia

35- La bondad no es buena porque sí, es buena porque es lo que nos conviene

36- A veces es el diagnóstico el que provoca la enfermedad

37- La muerte es mala cuando acaba con algo que era bueno, pero es buena si pone fin a algo malo

38- La intuición es conocimiento sin descripción

39- Pensar solo en el aquí y el ahora no es situarse en la realidad, sino más bien todo lo contrario; el tiempo es un componente esencial de la realidad

40- Hay técnicas de meditación que pretenden ser liberadoras y en realidad resultan ser patologizantes

41- La distensión es fuente de salud

42- La suerte existe para quien decide con el corazón

43- En un juego de competición cualquiera no puede existir un algoritmo que sirva para ganar siempre, ya que también lo podría emplear el contrario

44- Creer o no creer en Dios es una decisión que se toma en base a una historia personal dada, los razonamientos vienen después

45- No se puede demostrar algo con argumentos basados en datos que solo conoce una de las partes

46- La filosofía debería convertir lo complejo en simple, y no al revés

47- La apología de un grupo se hace normalmente para atraer miembros, no para salvar a la gente

48- La felicidad es un objetivo personal, porque depende de la praxis, y la única praxis que uno puede controlar es la suya propia

49- Las cosas que valen la pena se adquieren invirtiendo miles de horas

50- La felicidad puede y debe buscarse de forma objetiva, probando todos los recursos a nuestro alcance y descartando lo que no funciona

51- Una gran cantidad de estudios científicos se podrían evitar porque determinan de antemano lo que van a descubrir

52- El placer solo es pecado cuando se obtiene a costa del sufrimiento ajeno

53- La Naturaleza es hostil, solo la tecnología humana la hace habitable para las personas

54- De todos los fenómenos del Universo, el más relevante para los seres vivos es la necesidad de buscar la felicidad

55- Alcanzar la sabiduría significa poseer los medios para solucionar los problemas de la vida

56- El dinero sirve para comprar el trabajo de otros, pero no puede comprar lo que depende del trabajo de uno mismo

57- La acción sustancial da sentido a la vida, lo insustancial genera vacuidad

58- Interrumpir el flujo natural del pensamiento solo provoca aturdimiento

59- En el habla, la entonación determina el significado

60- Si de algo se suele arrepentir el ser humano al final de sus días es de no haber sido más tolerante

61- La probabilidad es una apreciación que se hace en base a la información de que se dispone; si varía esta, puede variar también aquella

62- Hay algo equivocado en la historia de la humanidad cuando se nos enseña que el recurso a la violencia es lo normal

63- El conformismo es no buscar algo mejor por miedo o por pereza

64- La realidad se percibe con el pensamiento, los sentidos solo aportan datos inconexos

65- Solo el espíritu nos da el calor que necesitamos para un auténtico bienestar

66- Una buena capacidad de retórica puede servir también para el autoengaño

67- La amabilidad educa, el reproche desmotiva

68- A veces hay que saltarse las normas para llegar al fin que esas mismas normas persiguen

69- Muchos problemas de salud se solucionan olvidándose de ellos

70- Tendemos a pensar de forma gregaria, formando consensos, pero a menudo olvidamos que la realidad está más allá del consenso

71- Los buenos recuerdos pueden ser una de nuestras posesiones más valiosas

72- La apreciación de las cosas cambia con cada variación del estado de ánimo

73- Una acción eficiente exige adaptarse objetivamente a la dinámica de la realidad

74- A veces un esfuerzo aparentemente inútil puede valer la pena si sirve para obtener información

75- La seguridad es la disposición más adecuada ante los problemas

76- Todo en la Naturaleza sigue un orden; cuando no sabemos cómo es ese orden, lo llamamos azar

77- El pensamiento sesgado crea mundos ficticios

78- Compartimos una realidad objetiva, pero cada uno la percibe a su manera

79- El valor puede servir para afrontar problemas o para meterse en líos

80- Nos sentimos bien cuando nos van las cosas bien, pero también la frase inversa es cierta: nos van las cosas bien cuando nos sentimos bien

81- La visión del mundo que uno mantiene es importante, pero es más importante tener una estrategia de actuación

82- Entre varias decisiones posibles, normalmente la más adecuada será la que nos haga sentir mejor

83- La descripción que hace la ciencia es una aproximación a la realidad, pero no es necesariamente la realidad

84- La mayoría de las situaciones problemáticas vienen de haber hecho cosas que uno realmente no deseaba hacer

85- Encontrar las palabras adecuadas puede suponer una gran diferencia

86- La depresión consiste principalmente en una serie de errores de pensamiento que hay que corregir a base de lógica

87- Los trastornos de ansiedad se deben a un sistema de alarma defectuoso, que salta sin que haya peligro y que hay que aprender a ignorar mediante un pensamiento objetivo

88- Todo pensamiento negativo puede ser considerado falso por resultar inadecuado

- 89- Mirar cada uno por su propio interés económico puede contribuir al interés común, o no
- 90- Somos animales, y empatizar con los animales es la actitud más natural
- 91- No creer en los milagros es tener una visión muy limitada de la realidad
- 92- Sobre determinadas cuestiones complejas, podemos tener un esquema definido, pero no una claridad completa
- 93- Es el control y la serenidad lo que nos ayuda a actuar adaptativamente, y no la alteración del ánimo
- 94- Nuestros sentidos y nuestros instrumentos registran una gama de fenómenos que no podemos afirmar que sean los únicos que existen
- 95- La necesidad es el núcleo alrededor del cual gira toda la acción humana
- 96- Confiamos en lo que la experiencia nos dice que podemos confiar
- 97- Además de la verdad o falsedad de una proposición, hay que establecer también su relevancia
- 98- El eclecticismo es la actitud filosófica correcta, ya que permanece siempre abierto
- 99- La distensión es como tocar un instrumento, se aprende con un poco de teoría y mucha práctica
- 100- La violencia es el problema, pero quedarse inerte no es la solución
- 101- El pensamiento debe volar libre aunque el habla esté sujeto a unas reglas estrictas
- 102- Creer en Dios significa creer que uno puede dejarse caer en una confianza profunda

103- La falta de seriedad genera teorías absurdas

104- Describir lo inefable es devaluarlo

105- El placer espiritual es superior porque está cargado de significado

106- Lo éticamente correcto es lo que nos aproxima a la felicidad

107- La visión que uno tiene del mundo es solo una entre infinitas posibilidades

108- La reflexión requiere tiempo, no hay que tener prisa por extraer conclusiones

109- La tensión solo crea sufrimiento si se la retiene; si dejamos que se deshaga por sí sola, poco a poco va dejando de provocar malestar

110- El pensamiento sincero es el que nos sitúa en la realidad

111- El castigo por elegir la infelicidad es la infelicidad

112- Somos animales, vivimos buscando el placer, y no hay nada perverso en ello

113- Tendemos a preferir las explicaciones menos extrañas, pero la realidad no se mueve por esos cauces

114- La ciencia no solo no explica el mundo, sino que lo hace aún más misterioso

115- El pensamiento positivo tiene que basarse en la realidad, una mera formulación de deseos no tiene poder motivador

116- Para ser efectiva, la relajación requiere de un proceso sistemático de no reaccionar, de dejar fluir

117- Lo que el cristianismo vino a aseverar en su origen fue que el poder del amor es superior a largo plazo al de la fuerza bruta

118- Cuando alguien quiere que hagamos algo, no podemos entender cuál es la situación si no dilucidamos en qué le beneficia a él o ella, material o emocionalmente

119- El interés de cada uno es personal, lo cual no significa que tenga que ser egoísta

120- El exceso de prevención puede resultar más patológico que los males que se intentan evitar

121 Somos arrojados al mundo sin nuestro consentimiento, pero eso no significa que estemos condenados

122- La realidad es lo que sucede, no lo que se dice que sucede

123- La presencia del espíritu solo se percibe bajo determinadas condiciones

124- La distensión ha de abordarse con una actitud distendida

125- El valor de una persona lo da principalmente su compromiso moral

126- Una moral hecha de normas impracticables está condenada al fracaso

127- Una cosa es una declaración de buenas intenciones y otra la verdadera benevolencia

128- La tecnología satisface necesidades y deseos, pero también crea nuevas dependencias

129- La inteligencia solo tiene lugar cuando hay un pensamiento objetivo

130- Lo contrario del pensamiento objetivo es el pensamiento arbitrario

131- Se puede intentar influir en la opinión pública, pero no enfrentarse a ella

132- Engañar y manipular no son signos de inteligencia, sino más bien de lo contrario

133- Resignarse a lo intolerable no puede ser una opción

134- La sabiduría consiste sobre todo en distinguir lo importante de lo accesorio

135- El poder corrompe porque se convierte con facilidad en un fin en sí mismo, haciendo olvidar intenciones pasadas

136- Lo que es malo no deja de ser malo porque sea normal

137- Todo el mundo tiene derecho a elegir sufrir, pero no a imponer a otros ese criterio

138- Dejarse ir, abandonarse, soltarse, rendirse, dejarse caer, son distintas expresiones de lo que hay que hacer para entrar en distensión

139- La preocupación nos viene muchas veces sin que haya un motivo o sin que tenga ninguna utilidad; entonces hay que darse cuenta de este hecho y dejar de alimentarla

140- Decir que los animales se mueven por instinto es lo mismo que decir que las plantas crecen porque tienen tendencia a crecer (o sea, es no decir nada)

141- Lo lógico es pensar que si el cerebro se apaga, la conciencia desaparezca, pero también hay que tener en cuenta que la realidad es siempre más compleja de lo que solemos creer

142- No hay necesidad de expresarse enrevesadamente cuando se pueden decir las cosas con claridad

143- La sabiduría es aquella clase de conocimiento que resulta relevante para gestionar la vida

144- El problema no es el intento de suicidio, sino el sufrimiento que lleva a esa situación

145- Para afirmar lo positivo, hay que negar lo negativo

146- El amor es la actitud correcta hacia los demás, la falta de amor es el gran problema de la humanidad

147- La libertad es tan importante como poder disponer de la propia vida en lugar de servir a intereses extraños

148- La mayoría de las emociones negativas son irracionales, inútiles o ambas cosas, y reconocer este hecho es un paso decisivo para neutralizarlas

149- Solo la fe nos hace creer en lo que de otra forma parece inalcanzable

150- Darnos cuenta de que los monstruos que nos acechan son solo imágenes tridimensionales puede suponer un gran alivio

151- A mayor confianza, mayor capacidad de respuesta

152- Para discernir la verdad de las cosas hay que saber mirar más allá de la retórica habitual

153- La buena educación está bien, pero se queda en algo vacío si no hay además buena voluntad

154- Enalzando a los "grandes" conquistadores estamos ensalzando el conseguir las cosas por la fuerza

155- A veces la mejor opción es no hacer nada y esperar

156- El orgullo es el principal obstáculo para la búsqueda de la felicidad, ya que nos impulsa en la dirección contraria

157- La neurociencia no puede explicar la mente, como la electrónica no puede explicar las noticias de la televisión

158- Ponerse nervioso ante las dificultades es una reacción tan natural como inadecuada

159- A veces es la fe lo único que nos puede salvar

160- El dogmatismo es una agresión contra la tendencia natural de la mente a pensar con libertad

161- A veces la ira es más una patología que un vicio moral, ya que se presenta como un impulso realmente incontrolable

162- En nuestras costumbres suele haber más de imitación que de búsqueda del verdadero interés

163- El control de las emociones se logra con la distensión a largo plazo

164- Detrás de muchas aparentes buenas intenciones está el afán de notoriedad

165- Es importante clarificar y simplificar los problemas para verlos en su dimensión más nítida

166- El placer requiere un gran esfuerzo, no es algo que se consiga abandonándose

167- El miedo inherente a la vida solo puede superarse por medio de la fe

168- A veces el problema no es que no adoptemos una actitud determinada, sino que no comprendemos que hay que hacerlo todo el tiempo

169- Lo sencillo puede ser grande, lo pretencioso no suele serlo

170- En el cambio de paradigma que supuso en Occidente el paso del cristianismo a la ciencia, se ganó en conocimiento, pero también se perdió en certeza moral

171- El amor es el mayor placer y la mayor fuente de significado y motivación

172- Para buscar la felicidad, lo último que hay que hacer es interferir en la de los demás

173- Solo hace daño quien desconoce su verdadero interés

174- Para deshacerse de la tensión hay que dejar que se deshaga sola, si intentamos expulsarla se crea más tensión

175- El paso de la tradición a la modernidad es en gran medida el paso del estoicismo, que tenía la obligación de soportar, al hedonismo, que tiene el derecho a disfrutar

176- Los logros en la vida suelen ser progresivos, se van adquiriendo paso a paso de forma acumulativa

177- Entre ser ingenuo y volverse cínico hay un término medio

178- Tener miedo no significa que haya peligro

179- A menudo el problema no está en la situación, sino en la apreciación que hacemos, siendo esto lo que hay que cambiar

180- Para comprender la mente humana se necesitan algunos conceptos que la ciencia no contempla

182- Todos distorsionamos la realidad en uno u otro momento, y no por eso estamos locos

183- El miedo es, en general, lo que más nos hace sufrir

184- Entre tener salud y ser feliz, debe siempre primar lo segundo

185- Siempre es más importante la justicia que las normas

186- Sincerarse con alguien de confianza es una de las mejores formas de aliviar la preocupación

187- A veces tenemos que elegir entre conseguir lo que deseamos dejando a un lado el orgullo, o mantener el orgullo y quedarnos con la frustración

188- La muerte puede ser algo terrible, o no

189- Las drogas son una solución meramente temporal, a largo plazo lo que suelen hacer es agravar los problemas

190- Falsar o refutar una emoción negativa es darse cuenta de que su contenido es falso, para dejar que se disuelva y deje de provocar malestar

191- Las emociones desagradables solo nos atrapan si les damos credibilidad

192- La fe normal suele ser eventual y poco profunda

193- No poder demostrar algo a los demás no significa que no nos lo podamos demostrar a nosotros mismos

194- Las emociones negativas nos cuentan historias que suelen ser falsas

195- La sabiduría sirve antes que nada para no ser engañado

196- La positividad no se alcanza censurando los pensamientos negativos, sino comprendiendo su naturaleza

197- Si solo pudiéramos actuar con certezas estaríamos casi siempre paralizados

198- El consumismo no es la mejor forma de buscar la felicidad

199- La mera fuerza de voluntad es insuficiente, ya que puede estar mal dirigida

200- Aunque la felicidad es un objetivo personal, el amor es el medio más adecuado

201- A veces no se trata tanto de encontrar nuevas pautas como de profundizar en las ya conocidas

202- La ley del corazón es la demostración de Dios

203- La paz solo llega cuando desaparece el miedo

204- La antigua pasión por el poder está hoy en día dejando paso al afán de riqueza

205- Sin duda existen fenómenos extraños, pero hay que tener cuidado de no verlos por todas partes

206- El valor y la fortaleza son admirables cuando no están dedicados a fines perversos

207- Muchas veces las soluciones pasan por un cambio de perspectiva

208- No siempre censuramos nuestras emociones negativas y fomentamos las positivas, a veces hacemos inconscientemente lo contrario

209- Muchos problemas se solucionan dejando a un lado el ego y actuando con lógica

210- La calma genera claridad, la tensión provoca confusión

211- En realidad, la relación entre la magnitud de los problemas y el nivel de ansiedad es bastante aleatoria

212- El pensamiento objetivo exige más esfuerzo que el pensamiento emocional, pero también tiene más ventajas

213- Las emociones desagradables nos suelen transmitir mensajes que son falsos y/o inútiles, y hay que tomarlos como lo que son: ruido mental

214- Si hay algo que merece la pena del cristianismo es su esencia: la idea de Dios

215- Si ya se ha hecho todo lo que se tenía que hacer, la preocupación sobra

216- Una persona inteligente es la que dedica todos sus esfuerzos a ser feliz

217- Con frecuencia el problema es la propia preocupación

218- Sincerarse es como desnudarse, resulta apropiado solo en algunas circunstancias

219- Hay que ser asertivo, pero quien pretende salirse siempre con la suya acaba convirtiéndose en una persona desagradable

220- De nada sirve querer calmar las sensaciones sin calmar el pensamiento

221- Todo pensamiento negativo es una carga inútil

222- Un pensamiento que quiera ser motivador necesita ser sentido como verdadero

223- El pensamiento no termina nunca, porque la información nunca es completa

224- La ciencia niega el espíritu porque parte de esa premisa, no porque sea esa su conclusión

225- Si podemos mantener una creencia en Dios, también podemos poner nuestra confianza en ello

226- Las decisiones que se toman como quien juega a la ruleta, llevan inexorablemente al desastre

227- La defensa del amor no se puede hacer con violencia

228- Cuando no hay sinceridad, el pensamiento puede perderse en cualquier laberinto

229- En realidad, el mundo no funciona según lo que cabría esperar de una estimación normal de probabilidades

230- Nuestra principal fuente de información no es lo que observamos, sino lo que nos dicen

231- En las relaciones de confianza es donde más tiene que prevalecer el respeto

232- La estética no es un asunto secundario

233- Tanto el optimismo como el pesimismo son profecías que se cumplen a sí mismas

234- La confianza favorece la suerte

235- Hay hechos que, aunque son evidentes, no son percibidos porque nadie habla de ellos

236- Las emociones negativas se nos presentan como mensajes que requieren atención, pero en general son solo ruido sin ningún significado

237- Habría menos violencia en el mundo si no estuviéramos tan convencidos de tener razón en todo

238- Hay más sabiduría en una bondad sin cultura que en mucha cultura sin bondad

239- La fama puede ser un premio o una carga

240- No es que los actos inmorales lo sean porque sí, es que hay actos que conllevan sufrimiento y es por eso por lo que son inmorales

241- La humildad nos libera de tener que mantener muchas posturas incómodas

242- Cada persona que se declara cristiana tiene una versión propia del cristianismo

243- El cristianismo es un sentir, más que una idea

244- El "buen rollo" propicia que las cosas vayan bien

245- Lo que para uno es un problema grave, para otro puede ser un asunto sin importancia

246- Solo la fe nos puede llevar a una paz profunda

247- Lo contrario del sufrimiento es la paz

248- Ni el sufrimiento es inevitable, ni la felicidad es una utopía

249- Lo peor del pensamiento sesgado es que se vea a sí mismo como objetivo

250- Se puede ser muy inteligente en cuestiones técnicas y no serlo en asuntos vitales

251- Una gran idea está hecha de miles de pequeñas reflexiones

252- Puede haber compromiso moral sin religiosidad, y viceversa

253- La verdad no se alcanza a base de formar consensos

254- Nuestra responsabilidad hacia los demás depende de nuestras posibilidades

255- En las opiniones políticas es donde más puede observarse el pensamiento sesgado

256- Igual que antes no se sabía nada de los microorganismos, puede haber hoy algún aspecto importante de la realidad del que lo ignoremos todo

257- Es mejor sentirse feliz con mala salud que tener buena salud siendo infeliz

258- La visión científica del mundo, a pesar de todas sus ventajas, resulta profundamente insatisfactoria para mucha gente

259- La ley moral funciona como una ley física, no como una ley humana

260- Vivir es algo bueno si se dan unas condiciones determinadas que no siempre se dan

261- El miedo puede impulsarnos a buscar una solución, pero el miedo puede ser también parte del problema

262- La clave del cristianismo es el concepto que tiene de Dios, que es único

263- Para liberarse del malestar hay que liberar la tensión que lo provoca

264- Para alcanzar la libertad hay que desprenderse de necesidades, no llenarse de ellas

265- De nada sirve que uno se salga con la suya a corto plazo si ello significa una pérdida a largo plazo

266- Cuando vemos mal las cosas, tenemos que buscar otra manera de enfocarlas

267- Influir en los demás vale la pena si es para mejorar en algo sus vidas y no para satisfacer el propio ego

268- Hay que crear siempre nuevas experiencias, y no limitarse a vivir de los recuerdos

269- No es necesario saber a dónde nos dirigimos, basta con saber que el camino es bueno

270- Un pequeño gesto sin apenas esfuerzo es a veces suficiente para conseguir grandes cosas si es continuado

271- En realidad la desidia requiere un esfuerzo considerable

272- Cuando uno cree que lo sabe todo, ya no puede ver más allá de lo que tiene delante

273- Hay que procurar hacer lo que sea divertido, teniendo en cuenta que no resulta divertido lo que trae consecuencias desagradables

274- Ante una emoción desagradable que además resulta inútil, la mejor opción es no prestar atención y dejar que pase

275- A veces confesar un credo determinado es solo una bandera de conveniencia

276- Convencer con amor es siempre más eficaz que hacerlo con amenazas

277- El hedonismo y la dejadez son incompatibles

278- La fe no parte de algo que se sabe, sino que es un experimento en el vacío

279- Es una contradicción adoptar actitudes tensas para buscar la distensión

280- No todo lo que se piensa y se siente se puede expresar de forma inteligible

281- Describir un sentimiento puede desvirtuarlo

282- Al espíritu se llega por el espíritu, no por los rituales

283- La poesía es un género apropiado para algunas cosas, pero para otras se necesita concreción y claridad

284- Peor que una persona estúpida, es una persona estúpida con poder

285- Desactivar emociones negativas es evitar que causen daño anulando su significado

286- Una inteligencia brillante sin información es como un coche de alta gama sin gasolina

287- Si hay felicidad, todo lo demás es secundario

288- Si no se libera la tensión, la capacidad de autocontrol es limitada

289- Los problemas psicológicos suelen ser provocados por una serie de pensamientos y sensaciones que se nos presentan como realidades pero que no son más que ruido mental al que no hay que prestar atención

290- Conocer la historia de las cosas es lo que nos permite captar su verdadero significado

291- La fe se desnaturaliza cuando antepone la dogmática al espíritu

292- La capacidad de la razón es siempre limitada, ya que la información con la que opera es limitada

293- Para optimizar una técnica hay que desprenderla de todo lo que no viene al caso

294- El no hacer meditativo puede ser tan necesario como el hacer cotidiano

295- Ni todos los budistas meditan, ni todos los cristianos aman al prójimo

296- El abandono que conduce a la distensión no se consigue mediante el esfuerzo, sino mediante el no esfuerzo

297- A veces apelar a la justicia es una excusa para ejercer la violencia

298- Hay que intentar siempre evitar entrar en lugares de los que sea complicado salir

299- Huir del aburrimiento es una de las mayores motivaciones humanas

300- Tan significativo puede ser lo que se dice como lo que se sugiere

301- Cuando se adquiere un mayor conocimiento es inevitable cambiar el punto de vista

302- La voluntad no puede funcionar mucho tiempo a base de fuerza bruta, es necesaria una energía motivadora

303- Tenemos que creer que la felicidad es posible, porque si no dejamos de perseguirla

304- Lo malo no es estar equivocado, sino persistir a pesar de ver el error

305- Además de estudio y pensamiento, la sabiduría requiere de algunas experiencias significativas

306- La tensión psíquica solo se deshace en la quietud, ya que cualquier aporte de energía crea más tensión

307- A todo el mundo le interesa que su grupo no fracase, de ahí la necesidad de servir al interés común

308- El altruismo es necesario porque la vida es intercambio, pero además es necesario emocionalmente

309- La verdadera salud tiene que ver más con el bienestar que con la longevidad

310- Si algo produce bienestar y felicidad, tampoco hay que analizar demasiado el porqué

311- Al creer que el espíritu no existe, censuramos inconscientemente todas sus manifestaciones

Guadalajara (España), enero 2017