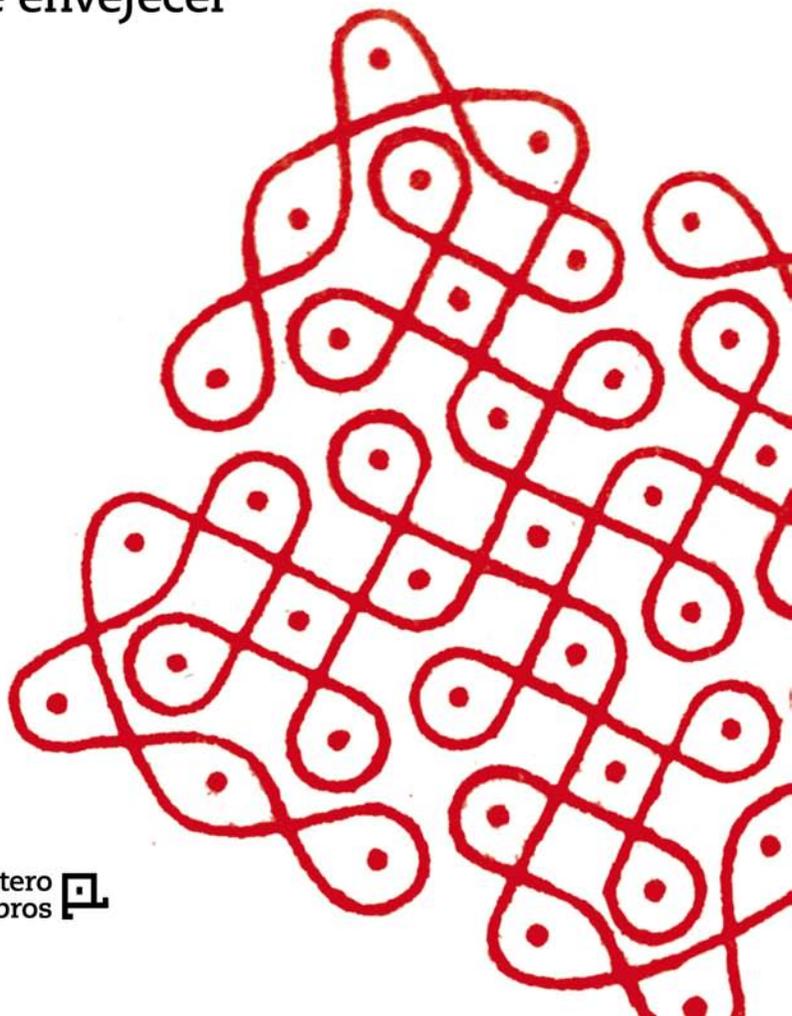


Jaume Soler
y Maria Mercè Conangla

LAS VEINTE PERLAS DE LA SABIDURÍA

Hacernos sabios
antes de envejecer



Cuadrilátero
de libros 

Para contactar con los autores:
www.ecologiaemocional.org
www.fundacioambit.org/es/inicio
ecologiaemocional@yahoo.es

Título: *Las veinte perlas de la sabiduría*

© 2014 Jaume Soler y M. Mercè Conangla

© 9 Grup Editorial
Lectio Ediciones
Muntaner, 200, ático 8ª
08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Primera edición: octubre de 2014
ISBN: 978-84-16012-34-3
DL T 1268-2014
Impreso en Romanyà Valls, S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Jaume Soler
Maria Mercè Conangla

LAS VEINTE PERLAS DE LA SABIDURÍA

Hacernos sabios antes de envejecer

Índice

Presentación 13

Introducción 15

El viaje que nunca haría 17

Desincronizados: Evolución cultural, evolución mental, evolución humana 18

Y un día te das cuenta 19

¡Enhorabuena! 20

Capítulo 1. Lo que queda en el plato 23

Las preguntas 26

La alternativa a no hacerse viejo 27

Tiempo de arrepentimiento o tiempo de acción 28

Según cómo lo ves, así lo vives: Vela, reloj de arena o tren 29

Sin dejar nada atrás: Capas y estratos 33

Lo que no nos cuentan 34

Viejos ignorantes y de «escapa y corre» 36

Viejos sabios 38

¿Para qué *hacernos sabios* antes de *hacernos viejos*? 39

Capítulo 2. Kolam 41

Acoger y desprendernos 44

Elegir vivir 45

Sobre la dificultad de situarnos en el presente 46

Capítulo 3. Tortuga 55

El hogar interior 59

Longevidad 60

Firmeza y fortaleza interior 62

Coherencia personal 63
Lo correcto 65
Bronce 66
Cera 67
Ternura 69
Paciencia 71

Capítulo 4. Grulla 75

Libertad y aire 77
Clima 79
Viajar ligeros 81
Alianzas inteligentes 83
Distancia adecuada 84
Cielo 86

Capítulo 5. Las Montañas de Mármol 89

Da Nang 92
Tesoros escondidos en el interior 93
Territorio Pérdida 94
Instrucciones para subir a las Montañas de Mármol 96
Esfuerzo 98
Ascenso 101
Riesgo 102
Soledad 103
Abismo 104
Cima 106

Capítulo 6. Río Perfume 109

Uno con el todo 112
Fluir 113
Recipiente 115
Transparencia 116
Des-viarse 117
Orillas 119
Transformación 120

Capítulo 7. Loto 123

Servicio total 126
Belleza 127
Responsabilidad 129
Luz 129

Generosidad 130
Florecer incluso en el charco 132
Aquí también hay dioses 133

Capítulo 8. Sándalo 137

El arte de elaborar un buen perfume 139
Lo sutil e inaprensible 140
Expansión 141
Espíritu 143
La mano del Maestro 144
Vida 147
Desprendimiento 148
Adioses 149
La última vez que hiciste algo por primera vez 150
La última vez y el nunca más 151
Muerte 152

Capítulo 9. Las cuatro caras de Bayón 157

Ser humano es difícil 160
Buda y las cuatro sabidurías 161
Caridad 162
Simpatía 166
Compasión 168
Ecuanimidad 172

Capítulo 10. El Templo de la Literatura 179

Laberinto 181
Duda 182
Verdad 185
Palabras y significados 188
Todo es relativo 191
Silencios 192
Aprendizaje 195
Alumnos 196

Epílogo. Ancient Hue 199

Legado 202
Solidaridad 203
Lo perenne 205
Lo inesperado 206
Todos nacimos para brillar 207

Misterio	208
Misión	209
Toda una vida	210
Principios y finales	211
La luna siempre regresa	213

Las veinte perlas de la sabiduría 219

Referencias	222
-------------	-----

EN BUSCA DE LAS VEINTE PERLAS DE LA SABIDURÍA

- 1 EL RETO
- 2 LA BIENVENIDA Y EL AGRADECIMIENTO
- 3 EL ENCUENTRO Y EL HOGAR
- 4 LA SOLIDEZ
- 5 LA LENTITUD Y EL PROCESO
- 6 LA AMISTAD
- 7 LA LIGEREZA
- 8 LA PERSPECTIVA
- 9 LA DIFICULTAD
- 10 LA CONFIANZA
- 11 EL CAMBIO
- 12 LA BELLEZA
- 13 LA ESENCIA
- 14 LA PROVISIONALIDAD
- 15 LA EMPATÍA
- 16 LA SABIDURÍA
- 17 LA PASIÓN
- 18 EL REGALO
- 19 EL REENCUENTRO
- 20 LA ÚLTIMA PERLA DEL COLLAR

EN BUSCA DE LAS VEINTE PERLAS DE LA SABIDURÍA

- 1** EL RETO
- 2** LA BIENVENIDA Y EL AGRADECIMIENTO
- 3** EL ENCUENTRO Y EL HOGAR
- 4** LA SOLIDEZ
- 5** LA LENTITUD Y EL PROCESO
- 6** LA AMISTAD
- 7** LA LIGEREZA
- 8** LA PERSPECTIVA
- 9** LA DIFICULTAD
- 10** LA CONFIANZA
- 11** EL CAMBIO
- 12** LA BELLEZA
- 13** LA ESENCIA
- 14** LA PROVISIONALIDAD
- 15** LA EMPATÍA
- 16** LA SABIDURÍA
- 17** LA PASIÓN
- 18** EL REGALO
- 19** EL REENCUENTRO
- 20** LA ÚLTIMA PERLA DEL COLLAR

PRESENTACIÓN

Observa, siente, experimenta. Observa, siente y experimenta...

«Una vez cazado el pez, la trampa queda olvidada», cuando el cuerpo y la mente alcanzan la espontaneidad, se llega al Tao y se comprende la mente universal. En otros tiempos los hombres tenían mentes agudas. Al oír una sola frase abandonaban el estudio y por eso se les llamaba «los sabios que, abandonando el saber, permanecen en la espontaneidad». En la actualidad la gente solo busca atiborrarse de conocimientos y deducciones, confiando mucho en las explicaciones escritas y dando a todo esto el nombre de práctica.

HUANG PO

Este libro tiene su origen en uno de nuestros viajes. Volvimos a visitar la India y viajamos también a Vietnam y Camboya. A lo largo de nuestra ruta fuimos descubriendo pequeñas y valiosas perlas de sabiduría escondidas en el interior de las personas y en la mitología, tradiciones y cuentos de sus culturas. Entonces nos propusimos ir engarzando, como si de un bello collar se tratara, cada una de estas perlas para vincularlas al siguiente planteamiento: Es preciso *aprender a ser sabios antes de envejecer*. De no hacerlo así, nos espera una vejez con más sufrimiento de lo necesario, y en lugar de seguir creciendo y desarrollándonos como personas, la viviremos como «los restos del plato».

En este libro hemos trenzado varios hilos conductores. Por un lado está la mirada de la Ecología Emocional, modelo de gestión emocional y vital que creamos en 2002 y que se aplica a la mejora individual y social. Por el otro, este libro es un homenaje a todas las personas que conocimos y que nos acompañaron en nuestro viaje

de observación e investigación, a su sencillez y hospitalidad. Finalmente, tratamos un tema del que mucho se ha escrito y dicho: La relación entre sabiduría y vejez. Nuestro enfoque, como todos los que hacemos desde la Ecología Emocional, es totalmente preventivo. Convencidos de que la afirmación «Nos hacemos más sabios a medida que nos hacemos más viejos» es totalmente cuestionable, planteamos que no hay una relación directa entre sabiduría y edad, y que, por tanto, *es preciso realizar todo un proceso interior y un buen entrenamiento emocional para lograr envejecer con sabiduría.*

Esperamos que leyendo el libro afloren estas enseñanzas que ya lleváis en vuestro interior. Nuestro papel no ha sido otro que intentar plasmar parte de lo que la Vida ya ha escrito y puesto a disposición de todos nosotros.

La sabiduría, en definitiva, no tiene que ver con la acumulación de años ni conocimientos, sino con lo que somos capaces de integrar, desde la mente y el corazón, en forma de actos concretos de vida. Tiene que ver con apreciar el misterio, mantener la curiosidad y la capacidad de sorprendernos. Porque lo cierto es que la sabiduría no entra en una casa interior deshabitada.

Si somos capaces de vivir con los ojos bien abiertos, veremos que la naturaleza nos habla, las personas nos hablan, el arte nos habla, los silencios nos hablan, los cuentos nos hablan, y las piedras nos hablan. Eso sí, lo hacen en un lenguaje más allá de las palabras, en un lenguaje que requiere atención plena y una profunda conexión con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Este libro abierto de la Vida se halla a vuestra disposición. ¿Compartimos juntos un tramo de lectura?

LOS AUTORES

Barcelona, septiembre de 2014

INTRODUCCIÓN

Ir sin amor por la vida es como ir al combate sin música, como emprender un viaje sin un libro, como ir por el mar sin estrella que nos oriente.

STENDHAL



El viaje que nunca haría

—¿Sabes cuál es la diferencia entre la escuela y la vida?
—En la escuela aprendes una lección y luego te hacen una prueba... y en la vida, primero te mandan la prueba y luego aprendes la lección.

Se cuenta que un hombre empezó a trabajar porque quería *vivir la vida* y tener dinero para gastar y viajar por todo el mundo. Pasaron unos meses y empezó a pensar en un viaje y a planear a dónde iría. Se compró una maleta. Ilusionado, se levantaba todos los días a las cinco de la mañana para ir a trabajar pensando siempre en su viaje.

Por fin, tras un año de dedicación y esfuerzo llegó el día de partir, y en el mismo momento en que se disponía a cerrar la puerta de su casa, ya en la calle y con su maleta en mano, sonó el teléfono. Dejó su equipaje en el suelo y se dirigió al salón para responder la llamada. Al otro lado de la línea, le hablaba una voz que conocía muy bien. Su jefe le informó de que repentinamente había quedado vacante un puesto importante en otra sección de la empresa. En lugar de empezar a las cinco de la mañana, ficharía a las seis y además cobraría un veinte por ciento más. La condición no negociable era que tendría que incorporarse al trabajo inmediatamente. Así fue como decidió renunciar al viaje y quedarse.

Meses después se compró una maleta de piel, con ruedas incorporadas, notablemente más grande que la primera. Pensaba ya en su definitivo viaje, lamentando no haber hecho el anterior, aunque fuera debido a una buena razón.

Pasó el tiempo y tras largos años de trabajo llegó el día señalado. Pero ¿qué pasó? ¡Que sonó el teléfono nuevamente! Le hicieron otra oferta que no podía rechazar: más dinero y entrar a trabajar una hora más tarde, a cambio, debería retrasar otra vez su viaje. Él aceptó sin dudar diciéndose que así tendría mayor calidad de vida. Por supuesto, un tiempo después se compró otra maleta, aún más grande que las otras y con acabados de cobre y seda.

Años más tarde, su casa era un amasijo de maletas que no parían hacia ninguna parte. Y su cuenta bancaria rebosaba de números que siempre se incrementaban porque aquel hombre siguió siempre trabajando por un viaje que nunca haría.¹

Desincronizados: Evolución cultural, evolución mental, evolución humana

Nuestra evolución cultural en los últimos 7.000 años ha sido tan rápida que nuestra mente no ha tenido tiempo aún de adaptarse a los grandes cambios que nosotros mismos hemos provocado. Hemos pasado de vivir en cavernas a la exploración espacial, a la física cuántica y a un mundo global comunicado en red. Sin duda hemos evolucionado tecnológica y científicamente, pero la gran pregunta es: ¿Hemos evolucionado igualmente en humanidad, en gestión emocional, en ética y espiritualidad?

Hemos adquirido muchos conocimientos que aún no sabemos cómo aplicar para vivir mejor, con mayor equilibrio y armonía. Estamos programados para sobrevivir, pero si queremos vivir con sentido, deberemos poner algo más de nuestra parte.

En el desarrollado «primer mundo» el horizonte de la muerte se ha alejado gracias a los avances médicos y a las mejoras en la alimentación, la higiene y la salud pública. Hemos pasado de ser considerados *viejos* a los sesenta, a tener una esperanza de vida superior a los ochenta años. Un siglo atrás, en el mejor de los casos esta esperanza de vida se situaba alrededor de los cincuenta y pocos años. Sin embargo, en países como Nepal aún hoy la media de supervivencia ronda los cuarenta y cinco años. Y ahí estamos nosotros, viviendo en un país que en pocas generaciones ha aumentado en casi treinta años su esperanza de vida.

¿Os habéis planteado qué supondría vivir treinta años más sin dotarlos de sentido propio o sin desarrollar proyecto alguno?, pues se convertirían en un constante goteo de pérdidas y sufrimiento,