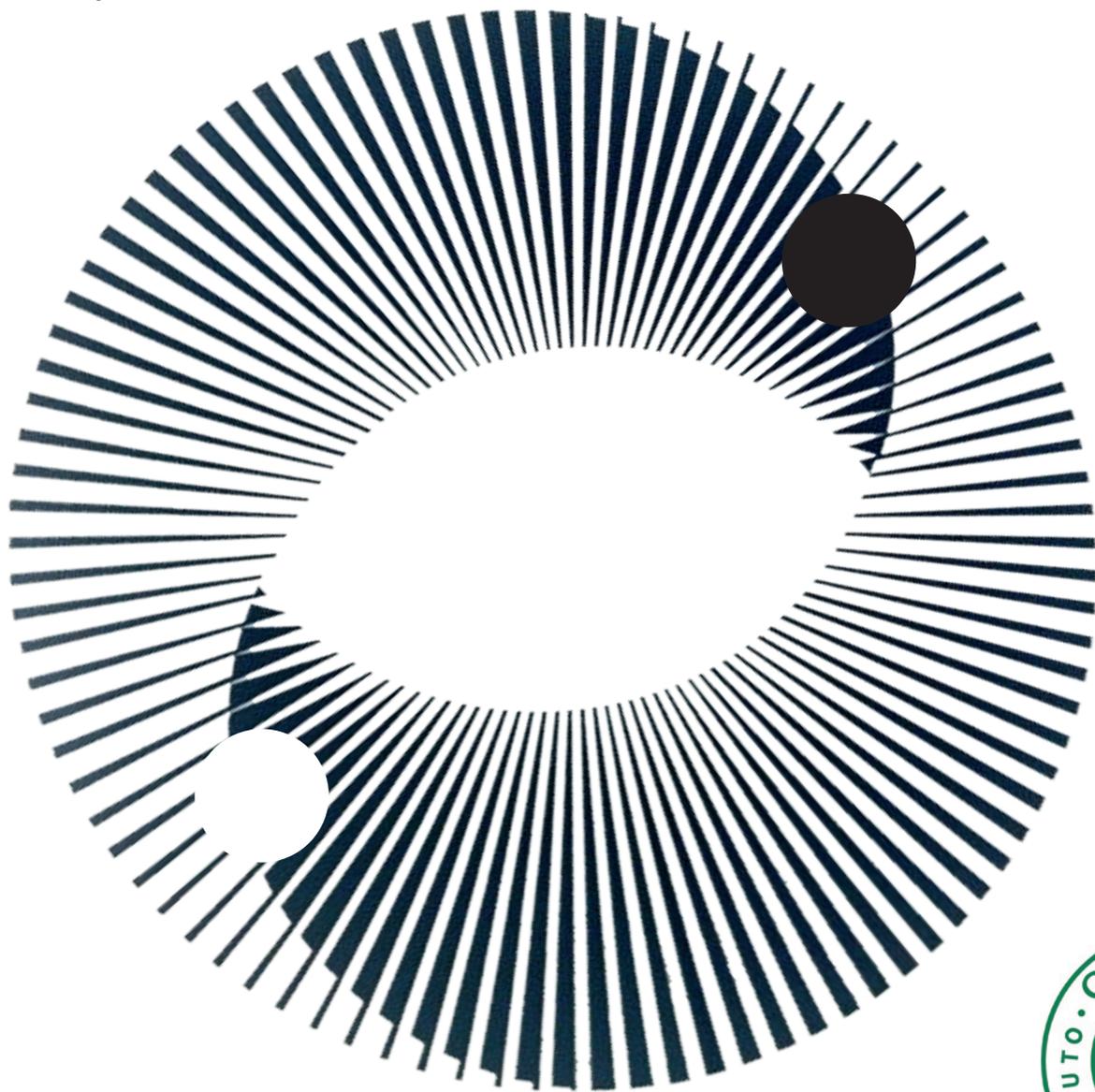


RECOPILACIÓN

# cuentos Yaoístas



AUTORES: PRACTICANTES DE QIGONG  
CURSO FORMACIÓN QIGONG 12ª PROMOCIÓN





*¡Cumplimos 20 años!*

INSTITUTO QIGONG BARCELONA  
2001~2021

EDICIÓN ESPECIAL \* SANT JORDI 2021 \* BARCELONA

Corrección: Lydia Verdeny  
Diseño y maquetación: Cecilia Lerz

Edición:



INSTITUTO  
**QIGONG**  
BARCELONA

[www.institutoqigong.com](http://www.institutoqigong.com)

[info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)

Todos los cuentos presentes en el libro son obra de los practicantes del Curso Formación Qigong – 12ª Promoción.

Las ilustraciones vectoriales e imágenes que aparecen en el libro son de dominio público y uso libre: Designed by Freepik, Designed by Vecteezy.com, Images by rawpixel.com.

Este libro se terminó de editar en abril de 2021.

# índice

=====	<b>PRÓLOGO</b>	<b>5</b>
=====	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
=====	<b>PEQUEÑO YANG</b>	<b>8</b>
	TEMPESTAD, Rut Ferrer Marí	9
=====	CHEN, Núria Solano Brusca	10
=====	<i>QUERCUS LUMINAE</i> , Neus Gómez Espàrrech	11
=====	MI AMIGO ROSADO, Carolina Valencia Agudelo	12
=====	EL BONSÁI, ARCE ROJO, QUE QUERÍA SER GRANDE, Cécile Van Wanbeke	13
	<b>GRAN YANG</b>	<b>14</b>
	ARNAU, Meritxell Roura Clusells	15
	ESO, Pedro Quintero	16
	EN EL JARDÍN DE LOS SAKYA TASHI, Cecilia Lerz	17
	<b>PEQUEÑO YIN</b>	<b>18</b>
	DESCUBRIENDO LA PRESENCIA, María Teresa Domènech Junyent	19
	EL PINO TRANQUILO, Maite Grau Iglesias	20
	LA SAVIESA DEL VELL PI, Assumpta Bassas Vila	21
	EL ABETO Y LA NIEVE, Antoni Camp Mitjana	22
	<b>GRAN YIN</b>	<b>23</b>
	EL OLIVO, DISFRUTAR, DAR FRUTOS, María Josefa Calvo Povedano	24
	EL OLIVO MILENARIO, Eva Mañach Capdevila	25
	EL TEMPS I L'OLIVERA, Manel Segarra Soldevila	26
	LA MIRADA DEL OLIVO, Gemma Aguilar Pedragosa	27
	YO, EL OLIVO, Francesc Médico Rodríguez	28
	BAOBAB, EL ÁRBOL DE LA SOBERBIA, Miquel González Cabré	29
	LOS 5 MONJES, Nacho Fas	30

## PRÓLOGO

En los textos taoístas el agua ha sido la metáfora más elocuente para expresar esa fuerza que siempre está en movimiento y cambio. Ese flujo constante que sigue con armonía el orden natural y espontáneo del universo.

En *qigong* practicamos la postura del árbol. Las raíces se integran en la oscuridad de la tierra y la copa se corona con la luz del cielo moldeando los contrarios en una sola unidad. Una experiencia que enraíza, eleva y vincula. Porque siendo árbol somos Todo.

La belleza del árbol es esencial. Su forma se dilata, para componerse con las fuerzas de alrededor, con amabilidad y con una gesticulación sobria, casi imperceptible, solo parecida al deslizamiento de las estrellas. En su lento devenir el árbol se funde con el entorno, el uno y el otro se nutren, se transforman y se engrandecen mutuamente y finalmente es imposible disociarlos. El árbol nunca tiene prisa y toma el tiempo como viene para Ser Árbol y para ser Todo.

El árbol es una constante en este libro de cuentos taoístas y es otra metáfora muy acertada para expresar el camino sin resistencia que nos indica el *tao*.

Ser agua, ser árbol es seguir el curso del *tao*.

núria leonelli i sellés

*ser agua,  
ser árbol  
es seguir el curso del tao.*

## INTRODUCCIÓN

De la vacuidad o **wuji** nació el **taiji** que generó dos fuerzas **yin-yang** o **liang yi**, la primera representada por una línea partida y la segunda por una línea continua. Ambas fuerzas, opuestas y a la vez complementarias, se combinaron entre ellas para crear cuatro comportamientos energéticos llamados **si xiang**: **tai yang**, **shao yin**, **shao yang** y **tai yin**. El universo es una manifestación de yin-yang.

Todo en el árbol es abierto y se ofrece al mundo. Toda criatura arbórea irradia energía expansiva y generosa (*Tempestad*, Rut Ferrer Marí). Los sabios taoístas identificaron su comportamiento energético con el **pequeño yang**.

Aunque todos los árboles expresan esta energía, que es esencial e inmanente a su ser, hay algunas especies que muestran claras connotaciones *yin* mientras que otras acentúan más su talante *yang*. La pareja mítica *yin* y *yang* la componen el haya y el roble: la primera habita en la umbría y el segundo, en la solana de la misma montaña (*Descubriendo la presencia*, Maria Teresa Domènech Junyent; *Chen*, Núria Solano Brusca).

El **pequeño yang** se recrea en sí mismo cuando el árbol es producto de la imaginación (*Quercus luminae*, Neus Gómez Espàrrech) porque la inspiración solo es un soplo de aire fresco que insufla creatividad.

El roble rosado y el arce rojo nos regalan un espectro cromático sorprendente: el primero cautiva gracias a su intensa floración y el segundo hipnotiza con el llamativo color de la caída de las hojas. (*Mi amigo rosado*, Carolina Valencia Agudelo; *El bonsái, arce rojo, que quería ser grande*, Cécile van Wanbeke).

Los frutales palpitan y se inflaman: **gran yang**. Es una energía frondosa que crece con rapidez para ofrecer ciruelas y cerezas jugosas que alcanzan su punto de madurez en verano. (*Arnau*, Meritxell Roura Clusells; *Eso*, Pedro Quintero). Mientras que los limoneros brindan su fragancia de flores y frutos hasta bien entrado el invierno (*En el jardín de los Sakya Tashi*, Cecilia Lerz).

El comportamiento **pequeño yin** es un replegarse en sí mismo con discreción y es característico de gran parte de las coníferas. El pino es el árbol por excelencia en China, símbolo de longevidad, siempre verde y perfumado. Es un todo terreno que arraiga en cualquier lugar: en grietas de acantilados o en terrenos estériles, junto a pagodas o al lado de un templo, soportando con estoicismo las inclemencias del tiempo (*El pino tranquilo*, Maite Grau Iglesias; *La saviesa del vell pi*, Assumpta Bassas Vila). El abeto con su porte piramidal prefiere el frío de laderas y umbrías y no suelta acícula durante todo el invierno (*El abeto y la nieve*, Antoni Camp Mitjana).

El **gran yin** es una dinámica lenta, paciente y adaptable que se corresponde con las especies arbóreas más longevas. El árbol por excelencia es el olivo centenario, retorcido y tortuoso. Su tronco está atormentado y torturado por el tiempo; es una escultura viviente moldeada con el cincel de la adversidad. (*El olivo, disfrutar, dar frutos*, María Josefa Calvo Povedano; *El olivo milenario*, Eva Mañach Capdevila; *El temps i l'olivera*, Manel Segarra Soldevila; *La mirada del olivo*, Gemma Aguilar Pedragosa; *Yo, el olivo*, Francesc Médico Rodríguez).

Otro árbol muy pero que muy **yin** es el baobab, con forma grotesca y singular, reserva agua en su abultado tronco para soportar largas sequías. (*Baobab, el árbol de la soberbia*, Miquel González Cabré).

Pero el premio al gran **yin** lo gana el *Ginkgo biloba*. Un fósil viviente que ha sido capaz de sobrevivir a todos los tormentos desde que el mundo es mundo y está aquí (*Los 5 monjes*, Nacho Fas).

Con más o menos connotaciones **yin** y **yang** las criaturas arbóreas no pierden jamás su esencia abierta, generosa y adaptable al constante cambio del entorno. Mantienen con naturalidad una actitud firme y a la vez humilde. Es el flujo continuo de ser uno mismo en el devenir del universo. Uno y Todo.

PEQUEÑO  
*Yang*  
==

TEMPESTAD, Rut Ferrer Marí

CHEN, Núria Solano Brusca

*QUERCUS LUMINAE*, Neus Gómez Espàrrech

MI AMIGO ROSADO, Carolina Valencia Agudelo

EL BONSAÍ, ARCE ROJO, QUE QUERÍA SER GRANDE,

Cécile Van Wanbeke





## TEMPESTAD

*Rut Ferrer Marí*

Una tarde de primavera, un niño llamado Eduard iba de vuelta a su casa cuando de repente empezó una lluvia imponente que le obligó a adentrarse en el bosque.

Empezó a correr, asustado por los truenos y relámpagos que empezaron a sonar como si un gigante se abalanzara hacia él. La lluvia aumentaba y sus gotas creaban corrientes caudalosas alrededor de los árboles. El pequeño necesitaba encontrar refugio desesperadamente... Hasta que por fin vio un árbol al que poder trepar y en el que cobijarse, en sus alturas, lejos de las corrientes torrenciales, de la lluvia, del viento y de los “gigantes”.

Una vez en sus alturas, el viento empezó a soplar con furia. El árbol empezó a balancearse. Observó que otros árboles por alguna razón no se mecían, luchaban con sus raíces para quedarse inmóviles y no ser arrancados. Pero, ¡cuanto más luchaban, más rígidos estaban! y era entonces cuando... ¡zas!, crujían, silbaban y caían desplomados.

Eduard los miraba desconcertado a la vez que se sujetaba fuertemente al árbol, hasta que le faltaron fuerzas: sentía que caería, sentía la necesidad de sobrevivir. Y cuando parecía desvanecerse, alzó la mirada y vio esos árboles balancearse una y otra vez mecidos por el viento. Supo entonces que tenía que dejarse llevar como las ramas de ese árbol, dejarse llevar por el susurro y los azotes del viento. Se abrazó a la rama y sintió que la rama y él eran uno, que junto al árbol podían los dos pasar esa tormenta. Y sí, cesó la tormenta y bajó del árbol. Miró y contempló ese árbol, ese hermoso árbol del que él ya formaba parte y, con él, todos los árboles del bosque.

Eduard descubrió el mágico poder del bosque, el poder de dejarse llevar por el fluir de la naturaleza.

## CHEN

*Núria Solano Brusca*

Chen, era diferente a los otros niños. De gran mundo interior, anhelaba ser comprendido, pero tenía dificultades... Creció con su abuela, su gran apoyo, con quien podía compartir la visión del mundo tan excepcional.

En su soledad, paseaba por el bosque, se perdía durante horas. Se comunicaba con otros seres y un día se encontró con un roble majestuoso que le llamó.

El roble preguntó: “¿Muchacho, qué te trae por aquí? No suelo tener visitas, hasta aquí cuesta llegar y siempre toman el atajo”. Chen contestó: “Disculpe, mi mente distraída me llevó por este camino”.

“¿Qué puede a un muchacho tan noble como tu preocuparle?”, continuó el roble. Chen se echó a llorar y caído a los pies del árbol le explicó el dolor que sentía ante la incomprensión.

“Querido, mira a tu alrededor, ¿ves alguna flor que se parezca a otra?”

Chen, asombrado por la pregunta, titubeó... “No, cada una tiene su propia esencia...”.

“¡Exacto!”, contestó el árbol. “Más cuando dos puedan parecer iguales porque están alimentadas por la misma savia y los rayos del sol, cada una es única; solo los ojos que las observen podrán apreciar su unicidad. La evolución siempre lleva un tiempo de maduración y cada ser requiere de procesos distintos, por eso siempre habrá mentes con una capacidad más amplia de ver y sentir, pero no significa que otras no lleguen a percibir, simplemente que no es el tiempo”.

Chen preguntó: “¿Cómo puedo hacerlo?”.

“Mírame: llevo cientos de años en este mismo lugar, mis raíces se clavan en la profundidad de la tierra, mi cuerpo está fuerte y mis ramas fluyen con el viento. Esto me permite adaptarme al instante presente sin juicio. Respira profundamente en la tormenta de tus pensamientos y ante cualquier preocupación suéltala. Pasará y saldrá de nuevo el sol, vendrán nuevas ideas, deja la mente receptiva y vendrá la creatividad”.



# QUERCUS LUMINAE

Neus Gómez Espárrrech

Lumi era su nombre y su significado era *nieve*. Habitaba en las frías tierras del norte donde muy a menudo nevaba, por eso le pusieron este nombre.

Le encantaba sentirse rodeado de esa blancura infinita y fundirse con su silencio. Era una tierra maravillosa, un regalo para los sentidos, pero había que adaptarse a ella. Todos lo habían hecho, generación tras generación, aprendiendo a aprovechar al máximo los recursos de los que disponían.

Cuando el viento soplaba con fuerza sabía lo que debía hacer: se mantenía tranquilo y bailaba con él. De este modo nunca le lastimaba. Cuando las nubes eran generosas y ofrecían lluvia sabía lo que debía hacer: trataba de almacenarla para poder disponer de ella en momentos de sequía. Cuando el frío era intenso sabía lo que debía hacer: recurría a su calor interno y lo hacía circular. Cuando el sol brillaba en el cielo sabía lo que debía hacer: aprovechaba hasta el último de sus rayos y se nutría de su energía.

Y de este modo fue creciendo y pasaron los días y los años. Lumi era ahora fuerte y esbelto. Se sentía con el coraje necesario para hacer todo lo que se propusiera. ¿Incluso para abandonar las tierras del norte?

Reflexionó sobre esta idea y llegó a la conclusión que debía descubrir otros lugares. Buscaría una tierra donde las condiciones no fueran tan extremas. Al fin y al cabo, cada uno debía recorrer su propio camino. Creía que a la larga sería bueno para sí mismo y para su pueblo.

Así que lo consultó con los mayores del pueblo y recibió su aprobación. “Déjate llevar por el viento con la misma ligereza que lo hace una pluma”, le dijeron los ancianos, y así lo hizo.

*Quercus luminae* era su nombre y su significado era *nieve*. Fue un árbol que habitó en las frías tierras del norte. Se trata de una especie con gran capacidad de adaptación, ya que, cuando las condiciones son adversas, en sus semillas brotan finos filamentos para ser transportadas por el viento. De este modo los embriones del árbol pueden viajar muchos kilómetros y germinar en un lugar donde las condiciones sean más favorables.



(*Quercus luminae*, un árbol bellamente imaginado)

## MI AMIGO ROSADO

Desde la primera vez que lo vi, desprendía todo él sus perfumadas flores rosadas, cubriendo un pequeño montículo cual tapiz. Sentí como el profundo amor que él emanaba me llamaba a acercarme, así que sin dudarlo me senté a su lado para sentir con mis pies, mis manos y todo mi cuerpo al unísono, su latir, su frescor, su paz...



El roble rosa y yo nos conectamos. Tuve que atravesar las capas de tierra que le rodeaban y fundirme en ella para llegar hasta sus raíces; sentir el ritmo natural de mi cuerpo a través de mi respiración, entrar en conexión profunda con todo mi ser y a la vez con todo lo que me rodeaba para escuchar a mi nuevo amigo, primero desde el silencio, luego a través del viento que era su gran aliado. Así que no me importaban ni las altas temperaturas, ni el abrasador sol, ni los ruidos provenientes de los alrededores del parque que daban hacia la avenida, ni los niños corriendo y gritando. Nada perturbaba ni interrumpía la profunda armonía que estando allí, en presencia suya, sentía.

Nuestros encuentros duraron solo una temporada, quizás un año humano.

Partí un día sin despedirme. Más hoy sé que no fue necesario porque la conexión aún está latente, y lo sé porque de vez en cuando aún le hablo a través de mi corazón y le puedo llegar a sentir desde la distancia. Comprendí que el amor es el eterno presente, que no conoce ni de tiempo ni de espacio, ni de cercanía ni de lejanía, ni de vida, ni de muerte.

Ahora desde otra latitud, he encontrado nuevos amigos, *pins verds*, con los que anhelo compartir momentos memorables como los que solía tener con *el meu gran amic rosat*.

*Carolina Valencia Agudelo*



## EL BONSAÍ, arce rojo, que quería ser grande

10 semillas de arce rojo estaban creciendo juntas. Una mañana, una de estas semillas se encontró sola en un lugar desconocido lleno de humanos. Cada vez que lo necesitaba, la cuidaban, le cortaban las hojas, las ramas. Pasaron los años. La semilla se convirtió en un bonsái magnífico.

Vivía feliz entre las 4 paredes de la biblioteca. Un día, cambió todo. Se despertó en la galería de la casa. Su respiración paró: en frente, había un cristal que hacía de espejo. Era la primera vez que veía su apariencia... Hasta ahora, nunca se había preocupado de su aspecto físico. Vivía feliz, en armonía con los humanos y con la vida. Se dio cuenta de que no era el árbol grande y fuerte como pensaba. Lo que vio en el espejo era un miniárbol feo sin esplendor. Además, en el jardín, vió a 9 magníficos arces rojos ENORMES. Enseguida, reconoció a sus hermanos. “¿Cómo es que ellos son tan grandes, juntos, libres, fuertes y yo, tan pequeño y solo?”

El bonsái empezó a perder sus hojas de tristeza... Al ver a su querido árbol perder su energía vital, los humanos decidieron dar un paseo con el árbol por el jardín. De repente, el bonsái empezó a oír los comentarios de sus hermanos: “¡Que guapo se ha vuelto! ¡Cómo lo cuidan, vaya suerte tiene! ¡En invierno tendrá calor! ¡En verano, seguro que le ponen aire acondicionado!”.

Al volver a casa, el bonsái había vuelto a sonreír. Se había dado cuenta de su ignorancia. No sirve compararse con los otros árboles. Da igual tu medida, el tamaño de tus ramas. Lo importante es vivir en armonía con todo lo que te rodea, las estaciones, la naturaleza, los humanos, el universo.

*Cécile Van Wanbefe*

ARNAU, Meritxell Roura Clusells

ESO, Pedro Quintero

EN EL JARDÍN DE LOS SAKYA TASHI,

Cecilia Lerz

GRAN

*Yang*



## ARNAU

Érase una vez, en un pueblo muy pequeño nació y creció un niño de nombre Arnau, al cual se atribuyeron unas grandes capacidades mágicas. El pueblo era conocido en todo el territorio, incluso se hablaba de él en pueblos, comarcas y países muy lejanos, por su falta de huertos y árboles frutales. Una bruja los había castigado y en aquellas tierras no podía crecer ni un solo alimento, ni siquiera un pequeño cultivo. Y por muchos esfuerzos que ponían los mejores especialistas del pueblo y de alrededores, gente estudiosa e inteligente, eran incapaces de hacer crecer un fruto en aquella tierra maldecida.

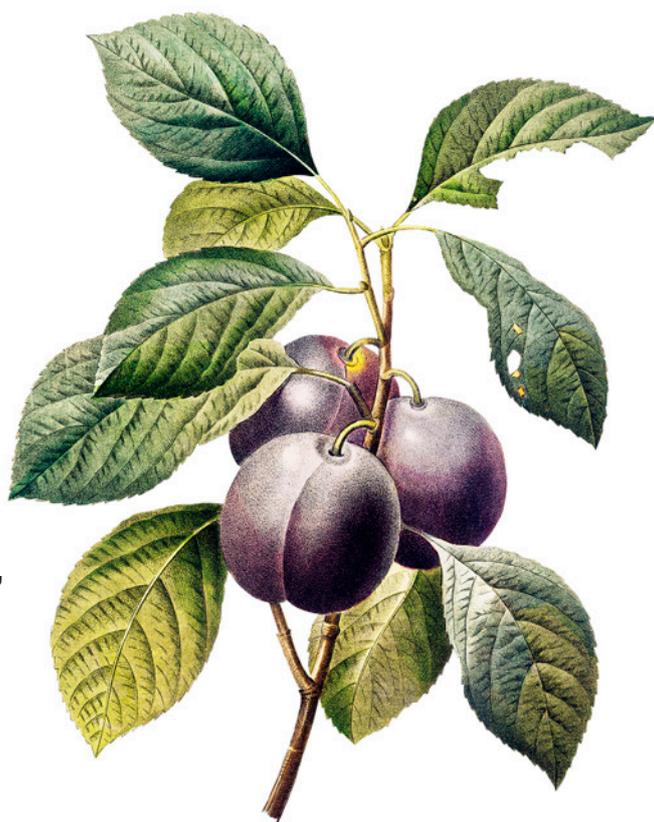
Un día Arnau escondió en un rincón de su jardín, haciendo un agujero en la tierra esponjosa y húmeda, un hueso de ciruela que se había comido a escondidas de su mamá: era hora de comer, la comida no estaba lista y aquella ciruela en la nevera de su cocina parecía tan apetitosa... Así que escondió meticulosamente y con mucho cuidado aquel hueso como quien esconde la prueba de un gran delito. Y por un tiempo se olvidó.

Pasó el otoño, el invierno, las lluvias, el frío, el viento y el sol. Y llegó la primavera. Y una tarde fresquita, pero con un sol cálido y confortable, Arnau salió a jugar al jardín y descubrió asombrado que aquel hueso escondido había germinado y empezaba a salir, por entre la tierra, el tímido tallo del que un día sería un joven árbol. Un hermoso ciruelo repleto de frutos.

Su mamá corrió a contárselo a todos. “¡¡¡OOOH!!!”, exclamaron. “El pequeño nos ha liberado del maleficio. En nuestras tierras volveremos a ver alimentos. Ya no necesitaremos invertir tantos esfuerzos, la tierra vuelve a ser fértil”. Pero lo que no entendieron o no quisieron ver es que nunca había existido ni una bruja, ni un castigo ni un maleficio.

Arnau se había armonizado con la naturaleza, la respetó y así la magia ocurrió.

*Meritxell Roura Clusells*



## ESO

Eso que guarda un equilibrio y nutre de vitalidad a todo. Eso mismo, que hizo que un día de primavera con la primera luz del alba abriera sus pétalos una lindísima flor. Esa bella flor, guiada por una magia sagrada o inteligencia natural, se fue convirtiendo en una jugosa y dulce cereza. Después de alimentar con su carne diferentes y lindos pájaros cantores e innumerables insectos, quedó tirado en la tierra su esqueleto: un duro hueso que se fue secando y quedando enterrado cubierto de hojas y tierra, gracias a eso que orchestra la naturaleza y hace que en los días de otoño lleguen las lluvias para ayudar a los árboles a soltar sus hojas y prepararse para descansar en invierno.

Esa fuente de energía que vibra en todo, hace que cuando los días se alargan y el calor del sol aumenta, milagrosamente emane de la tierra un brote verde, vulnerable, pero seguro, y sin ningún tipo de resistencia, orgullo o juicio. Además, orientado por un instinto natural y un ecosistema inteligente que le aporta todo lo necesario para que un día sea un majestuoso cerezo.

Hogar de muchos pájaros, que cada primavera hacen sus nidos y crían su descendencia para perpetuar la especie. Con su néctar, hojas y frutos, este imponente cerezo también es una gran fuente de alimento para una infinidad de animales (grandes y microscópicos).

Por otro lado, el ser humano tiene la capacidad de mirar este árbol desde el corazón y sentirse uno con él. Observar su quietud y serenidad, su armonía con el medio ambiente, la belleza inconmensurable y divina de sus flores y frutos. Además, se puede percibir su energía vital, su vínculo con la totalidad y en completa aceptación con su nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte.



*Pedro Quintero*

## En el jardín de los Sakya Tashi

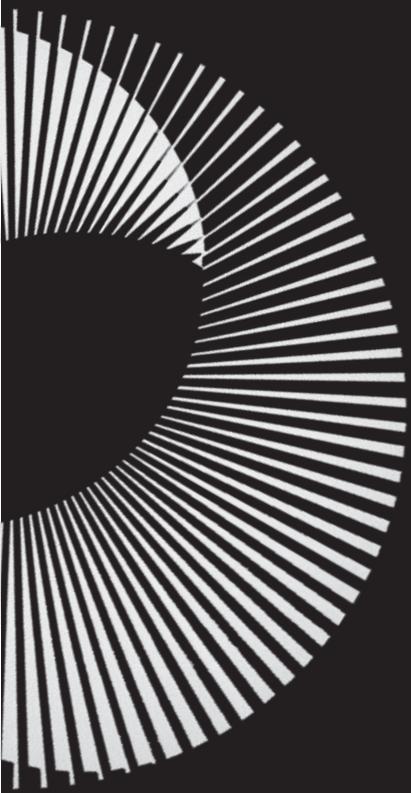
Shen se sentó a los pies del limonero. Era una tarde de otoño y el sol se escurría entre sus ramas. Al cabo de un rato, la niña se quedó dormida y en sus sueños se sintió árbol.

Soñó que era pequeño, frondoso, colorido. No solo decoraban sus ramas frutos brillantes como el sol, sino que también había rubíes del color del fuego, zafiros azul profundo, esmeraldas verdes y perlas blancas como la luna pálida. Sus destellos bailaban al son de la brisa y se sumergían formando ríos de vida, océanos, mares. El cielo se reflejaba en sus ramas y, en la tierra, sus raíces confiaban. Se abrían paso sin prisa y un día llegarían tan profundo que se encontrarían con las estrellas nuevamente...

La voz de su abuelo la despertó. Shen abrió los ojos, se incorporó y antes de irse abrazó muy fuerte el árbol. Su abuelo le había contado que cuando abrazas un árbol se siente su energía. Y aunque el limonero no le devolvió el abrazo, un enorme limón cayó a sus pies.



*Cecilia Lenz*



PEQUEÑO

*yin*  
==

DESCUBRIENDO LA PRESENCIA,

Maria Teresa Domènech Junyent

EL PINO TRANQUILO, Maite Grau Iglesias

LA SAVIESA DEL VELL PI, Assumpta Bassas Vila

EL ABETO Y LA NIEVE, Antoni Camp Mitjana

## DESCUBRIENDO LA PRESENCIA

*Maria Teresa Domènech Junyent*

Jay andaba pensando en nada, meditando en algo, sus pies iban solos al son de las hojas caídas en aquel preotoño extraño por aquel bosque de hayas y pinos... Su objetivo era buscar un lugar donde hacía años, unos cuantos años, recordando las meriendas vividas con su escuela, sus amigos... Había un lugar en medio del bosque en el que había una pequeña fuente donde entonces brotaba abundante agua, con unos bancos y mesas hechos de piedra.

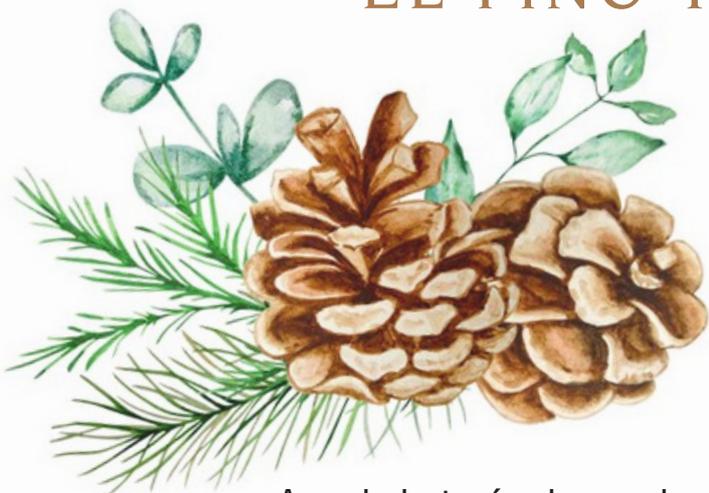
No recordaba exacto el camino, pero las hayas, con sus hojas multicolores en esta época: rojizas, amarillo-marrón, verdes..., le iban indicando el camino con un suave movimiento. Al son de las hojas acompañaba el sonido de algunas abejas perdidas. Ahí estaba ese lugar precioso como lo recordaba.

Un pequeño tentempié sentado en ese banco que parecía haberse hecho pequeño con los años.

Así las abejas venían y venían una tras otra haciendo que su presencia y su atención estuvieran en ellas... Descubriendo que, si les ponía un pequeño trozo de ese manjar a unos metros, ellas irían a por él; y de esta manera LA atención y LA presencia volverían a ÉL, en ese momento debajo de esas hayas.



## EL PINO TRANQUILO



Érase una vez un pino recién nacido, era apenas un pequeño brote que asomaba entre las rocas. El pino estaba muy contento. ¡Qué sensación tan agradable, el calor del sol! ¡Qué lugar tan hermoso!

A un lado tenía el mar, donde, enfrente, una isla descansaba, y al otro, un precioso muro de piedra seca por donde asomaban otros pinos, su familia. Le gustaba observarlos, tan altos. Él también quería ser así de alto.

De repente empezó a soplar el viento. Era un viento muy fuerte que procedía del norte. Veía como los otros pinos estaban completamente expuestos a su fuerza, agitaban sus ramas, inclinándose, cediendo, moviéndose sin parar. El pino asustado pensaba que cuando creciera le pasaría lo mismo que a los otros pinos. Ese viento tan fuerte no le gustaba, ¿cómo podría evitarlo?

Mirando a su alrededor vio que estaba muy bien situado, el muro le protegía de los vientos del norte y la isla, de los vientos de sur y del este; a sus pies, una pequeña playa. “¿Cómo podré hacer para crecer deslizándome por las rocas hacia esa maravillosa playa? Allí podré disfrutar de la calma que tanto me gusta.”, se decía.

El pino, que era muy observador, vio que los pájaros jugaban sin preocupación dejándose llevar por el viento. También vio como las aguas se encrespaban en la dirección del viento: parecía que todo se volviera viento. “¡Esa es la solución!, seré como el viento y me extenderé en su dirección”.

Como era un pino muy decidido se concentró en ser como el viento. Cada vez que éste soplaba, el pino se estiraba todo lo que podía. “Soy el viento, soy el viento, soy una fuerza horizontal.”, se decía sin parar. Y fue así como el pino consiguió ir creciendo como él quería, pegado a las rocas hacia la playa de sus sueños.

*Maité Grau Iglesias*

# LA SAVIESA DEL VELL PI

*Assumpta Bassas Vila*

*A les meves amigues, beguines, amb les quals he compartit aquest estrany temps de confinament.*

Aquella nit, la jove emperadriu Sun-Yi no podia dormir. Un nombrós grup d'estornells feia festa grossa al vell pi del jardí de palau. Enrabiada va encarar-se al vell pi:

—Fes fora aquests ocells escandalosos. No em deixen aclucar els ulls!!!

Sun-yi va picar de mans amb força i un estol d'aus va emprendre el vol. Ja havia tornat al llit quan els ocells van aterrar de nou a les branques del pi i van continuar la xerrameca. Desesperada, Sun-Yi va etzibar:

—Vell pi, t'ordeno que expulsis els ocells de les teves branques.

A cada clap de mans, centenars d'ocells s'enlairaven. Aquell pi semblava un pou sense fons on ressonaven totes les veus.

—No puc més!!!

L'arbre va compadir-se de la jove i li va dir:

—Sun-Yi, no és el piular del ocells allò que sents, sinó les teves idees, emocions, preocupacions i judicis. Aquesta vida interior et demana en veu alta poder reposar serenament en les teves branques. Dóna, seré aixopluc de tot allò que t'ha escollit per fer-hi estada.

Aquella nit, Sun-Yi va aprendre a escoltar el piular dels ocells de nit com si fos la cançó més bonica del món. Al matí següent, en veure l'ou vermell sobre el cap de Sun-Yi, el vell pi va somriure:

—Oh!, Sun-Yi, així com les meves branques sostenen els ocells, el teu cor ha acollit amb amor les idees i els sentiments que niaven en tu. Has trobat el secret del son regenerador de la vida.

Des d'aquell dia, l'emperadriu va tenir un son profund i una vida llarga, serena i creativa.

Quan va morir, diuen que del seu cos van sortir volant milers d'ocells que van anar a reposar a les branques del vell pi al jardí de palau.



## EL ABETO Y LA NIEVE

*Antoni Camp Mitjana*

El abuelo con su nieto caminaban por el sendero de la montaña, en un frío día de invierno, en dirección a la vieja casa.

Estaba fuertemente nevando y a lo lejos se veían los altos abetos que se empezaban a llenar de nieve.

Lentamente la nieve se iba acumulando en las ramas.

Las ramas fuertes de estos árboles parecían volverse flexibles con el peso de la nieve y se iban doblando poco a poco hacia abajo.

Parecía que se iban a romper, pero no era así. El árbol, con la sabiduría de sus muchos años, sabía que tenía que dejar de enviar savia, el líquido que enviaba la fuerza a todas sus ramas y hojas, y guardarla en su interior para poder tener un fuerte el tronco.

Él dejaba actuar a la naturaleza, pero lo hacía de manera consciente.

Sabía que en invierno debía de guardar la energía y ser flexible contra las inclemencias del tiempo. Tenía que dejar hacer a la naturaleza; y que ella misma le ayudase a renovarse, rompiendo las viejas ramas, para permitir que unas nuevas pudieran volver a crecer en la primavera, en un nuevo ciclo de la vida.

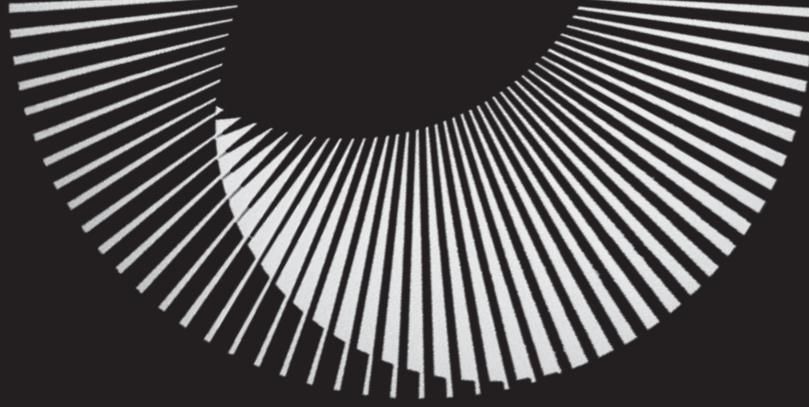
También sabía que después de una tormenta de nieve, aparecía el viento. El viento con su fuerza sacaría de las ramas la nieve, expulsándola y llevándola lejos.

El viento se llevaría las nubes y posteriormente aparecería el sol. Con su energía desharía la nieve, la convertiría en agua y reforzaría las ramas que la habían soportado.

Por eso el abuelo dijo a su nieto que no debía de enfrentarse a la naturaleza, sino que tenía que acompañarla, que ella ya le guiaría a donde debía de ir.

Luego, al llegar a la casa, al borde del fuego, los dos iban a recuperar el calor perdido en el camino y a renovar su energía, así como hacía el sol con los árboles.





GRAN 

*yin*

EL OLIVO, DISFRUTAR, DAR FRUTOS,

María Josefa Calvo Povedano

EL OLIVO MILENARIO, Eva Mañach Capdevila

EL TEMPS I L'OLIVERA, Manel Segarra Soldevila

LA MIRADA DEL OLIVO, Gemma Aguilar Pedragosa

YO, EL OLIVO, Francesc Médico Rodríguez

BAOBAB, EL ÁRBOL DE LA SOBERBIA,

Miquel González Cabré

LOS 5 MONJES, Nacho Fas

# EL OLIVO, DISFRUTAR, DAR FRUTOS

*María Josefa Calvo Povedano*

Cuenta la leyenda, que una niña jugaba en un campo de la familia rodeado de olivos junto a un riachuelo en una tarde de otoño, cuando recibió a través de una mariposa un mensaje de sus ancestros.

Le contaron que todas sus generaciones anteriores habían tenido un árbol sagrado representante de la familia y la invitaron a que eligiera un olivo, el que más ternura y amabilidad le evocara, se sentara al lado de su tronco para sentir su paz y su protección. Y que luego empezara a subir por sus ramas hasta llegar a su copa, o a lo más alto que pudiera subir y, una vez allí, iba a poder experimentar la sensación de la victoria envuelta en una gran alegría.

Y en ese justo momento, la niña sintió una conexión con la tierra y el cielo, se dio cuenta de que el Olivo estaba cerrado, oscuro, cargado de olivas, y se le ocurrió que si peinaba sus ramas, le permitiría soltar sus frutos, abrir sus hojas hacia el cielo y así recibir la luz, el calor del sol y dejarse mecer por el aire fresco.

Sus ancestros le pudieron transmitir que en la vida podemos ser como un gran árbol enraizado a la tierra, porque lo importante es sentir la tranquilidad en el movimiento.

Y el Olivo agradecido le susurró:

“No doy frutos porque me siento feliz, es porque me siento feliz que doy frutos. Te doy las gracias pequeña maestra por tu atención y compañía”.



## EL OLIVO MILENARIO

En una pequeña aldea de la provincia de Huanming, vivía una familia muy humilde muy venerada y respetada por toda la comunidad porque el abuelo tenía un gran conocimiento y sabiduría fruto de sus largos períodos de meditación y estudio. Se conocía todas las propiedades y virtudes de plantas y hierbas de todo el territorio y ese conocimiento fue más que demostrado por haber ayudado a numerosas familias a sanarse de varias dolencias.

Un día el único nieto de la familia, llamado Zhao, que pasaba muchos momentos jugando con el abuelo, le decía: “Abuelo, algo te ocurre porque hace días que solo estás mirando y mirando nuestro querido olivo milenario sin moverte”. “Estoy bien, no te preocupes por mi, solo estoy contemplando y aprendiendo de nuestro olivo de siempre”. “¿Y por qué lo contemplas? ¿Aprender del olivo? Pero no entiendo abuelo... no sé, no lo entiendo”.

“El árbol, como el ser humano, es un ser vivo, pero con la diferencia de que él no piensa qué va a hacer el día de mañana. Él solamente está presente, quieto, calmado, pero a la vez más vivo y activo por dentro que nunca e integrado en su hábitat. Su virtud es la benevolencia y el no deseo ya que recibe la luz solar, el agua para crecer y aporta sus frutos, su sombra y su energía pura y hay un equilibrio en él. Sus raíces son fuertes y con el paso del tiempo su tronco y ramas se van modelando y adaptando de formas inimaginables siguiendo el ciclo de la naturaleza, fluyendo con las estaciones. Así debemos ser los humanos, querido Zhao, y el día que nuestra actitud y nuestro comportamiento se asemejen a los de los árboles, entonces, solo entonces, habrá paz en el mundo y no hay otro camino”.



*Eva Mañach Capdevila*

## EL TEMPS I L'OLIVERA

Estiu, cel net de núvols, sol, calor intensa, el terra crema, és migdia.

A l'ombra d'una olivera un nen mig adormit. De sobte escolta l'olivera parlar-li: “Jo he donat ombra amb les meves fulles, olives per fer oli, branques per ser cremades als freds hiverns durant moltíssimes generacions, però el que no saps es que a la nit del temps un nen com tu va menjar-se una de les meves olives, llença el pinyol i jo naixí”.

*Manel Segarra Soldevila*





## LA MIRADA DEL OLIVO

En un mes de marzo nació una preciosa niña llamada Martina, una niña muy deseada por sus padres y al cabo de poco tiempo los tres se habían trasladado a vivir al campo. Ellos pensaban que así su hija podría crecer rodeada del silencio y la tranquilidad de la naturaleza.

Al año de vivir allí decidieron plantar un olivo en mitad del jardín y así Martina crecería junto a él a lo largo de los años.

Cuando Martina tenía 7 años le gustaba volver de la escuela y sentarse debajo del olivo para observarlo y preguntarle: “Olivo, ¿cómo puedo ser fuerte como tú?

¿Cómo puedo fluir como tus ramas?

¿Como puedo enraizarme como tus raíces?

De mayor quiero ser como tú. ¿Te cuento un secreto? En la escuela no me comprenden, se meten conmigo, me siento pequeña, débil y que no tengo lugar; contigo es diferente, puedo ser yo misma”.

Una noche Martina tuvo un sueño en el que un olivo le respondía a esas preguntas y le decía: “No te preocupes preciosa, tú eres amor puro, fortaleza, honestidad y mucho más. Todo esto es un aprendizaje para que cuando seas mayor puedas ayudar a la gente a encontrar su paz interior. Su *tao*”.

*Gemma Aguilar Pedragosa*

## YO, EL OLIVO

Esta historia comienza con un principio que no lo es y acaba con un final que tampoco lo es. El día que nací -de eso hace ya noventa largos años- mi padre plantó un olivo en el jardín de casa. El olivo y yo hemos crecido juntos. Ha sido mi compañero, mi confidente, testigo de mi vida. Bajo sus hojas verdes plateadas di mi primer beso, lloré mis desamores y celebré la vida. Lo he visto y admirado durante tantos años...

El paso del tiempo nos ha ido modelando, mi espalda se ha ido encorvando y su tronco retorciendo. Mi energía se ha apagado, pero él es muy fuerte y sigue, y seguirá vivo por muchos años. Ahora, mis cenizas forman parte de la tierra que lo sustenta, ese fue mi deseo. Siento que sus raíces me han absorbido, mi espíritu corre por la savia de su tronco y de sus ramas.

Mi esencia y la suya se han fundido. Formamos parte del Uno. Mi visión del entorno ha cambiado. Ahora estoy dentro del olivo.

Veo la que fue mi casa, a mi hijo en el jardín en actitud ausente. Le grito: "¡Estoy aquí!". No me oye. Su mirada se pierde en las verdes hojas del olivo, quizá recordando los momentos felices que pasamos jugando a su alrededor o leyendo un cuento bajo su sombra.

Lo veo y me recuerda a mí mismo hace muchos años y, como yo, seguro que con el tiempo entenderá que formamos parte del Todo.

¡Ahora, yo soy el olivo!

Esta historia acaba como empezó, con un final que no lo es y un principio que tampoco lo es.... La vida continúa inexorablemente en un ciclo sin principio ni fin....

*Francesca Médico Rodríguez*





## BAOBAB, el árbol de la soberbia

Miquel González Cabré

Dice el *tao* que el *qi* que te rodea influye sobre el *qi* que generas, y, según éste, conviertes las cosas a tu alrededor.

“Hermano Liu Chi, qué árboles tan curiosos, parece que en vez de mostrar un inmenso ramaje enseñen las raíces”.

“Ciertamente, hermano Niang Po. Aquí existió un pueblo, en el cruce de las rutas comerciales más importantes de la época”.

Liu Chi explicó a su compañero de viaje cómo las riquezas que obtenían en el próspero pueblo convirtieron a sus gentes en vanidosas y soberbias.

Un día llegó un Maestro anciano vestido con harapos, fatigado por la larga jornada. Decidió apoyarse en la puerta de la entrada del próspero pueblo y pedir agua y arroz.

Los habitantes rodearon al recién llegado, ordenándole que se fuese porque estaba ensuciando la reputación de la aldea. El Maestro, temiendo ser herido, abandonó el lugar antes de poder reponerse.

Los habitantes no se dieron cuenta de que era una prueba a la que habían sido sometidos por los dioses. En pocos días hubieron intensas tormentas de arena y grandes sequías, y las caravanas cargadas de riquezas que pernoctaban en el pueblo dorado se dispersaron y se perdieron. La ruta comercial fue abandonada.

Los habitantes perdieron todo lo que tenían, fueron convertidos en árboles sin copas bellas ni frondosas que mostrar, castigados por los dioses a enseñar sus raíces como un baobab.

En la vida todo está en constante movimiento, solo la muerte es algo seguro.

## LOS 5 MONJES

En la antigua China, hace mucho tiempo, en el final de la dinastía Jin, se reunieron cinco sabios, para ponerse de acuerdo en definir qué era el *tao*. Quedaron en un lugar muy especial, en el templo budista Gu Guanyin de las montañas Zhongnan de Xi'an. Allí, en el patio del templo, se sentaron en círculo y empezaron a hablar.

El primero en tomar la iniciativa fue un monje del este muy creativo y amable llamado Hun, vestido con un hábito verde. Extendió los brazos y dijo: “El *tao* es la bondad del universo”. Casi como un grito.

Siguió Shen, un monje del sur, con un manto rojo y conocido por ser muy expresivo y por su mente privilegiada. Se levantó y poniendo su mano en el corazón dijo: “El *tao* es la ecuanimidad del todo”. Esbozando una sonrisa.

A Shen le siguió Yi, que no venía de ninguna parte, porque vivía allí. Vestía una túnica ocre y se le distinguía por su certeza al hablar. Sin moverse de su sitio y humedeciéndose la lengua pronunció: “El *tao* es la verdad del mundo”. Prácticamente cantando.

Y a continuación Po, el monje del oeste, de blanco y famoso por su sentido del deber, cruzó los brazos, hinchó los pulmones y rascándose la nariz dijo: “El *tao* es la pureza de la totalidad”. Llorando de emoción.

Por último, Zhi el monje del norte, con gran coraje, cubriéndose con una capa negra por el frío y hundiéndose en su asiento pronunció suspirando: “El *tao* es la voluntad de la sabiduría”.

En ese momento, los cinco monjes, sin hablar, comprendieron que para saber qué era el *tao* tendrían que escuchar la definición de cada ser del universo. Y decidieron plantar en el patio del monasterio un árbol *Ginkgo biloba* para que representara lo que ese día habían aprendido juntos.

Si un día vas de viaje a China y visitas el monasterio de Gu Guanyin, podrás contemplar el árbol más viejo del mundo, de 1600 años de antigüedad, que sigue plantado en el mismo sitio donde lo pusieron los 5 monjes taoístas.



Nuestra misión es fomentar la práctica de qigong a todas las personas sin distinción de género, edad, etnia, credo, origen social o condición física.

Vivimos nuestros valores: integridad, responsabilidad, compromiso y cooperación social, con entusiasmo y alegría.



INSTITUTO  
**QIGONG**  
BARCELONA

[www.institutoqigong.com](http://www.institutoqigong.com)

[info@institutoqigong.com](mailto:info@institutoqigong.com)