

recopilación
cuentos taoístas



autores
practicantes qigong
curso formación qigong 14ª promoción

INSTITUTO QIGONG BARCELONA

ebook editado en Sant Jordi 2023
Barcelona

Índice

Cí Shù, el árbol de la palabra, Antoni Lázaro Lucas	1
El cercle de la vida, Mireia Ribera	2
El cerezo de la yaya Yolanda, Raffaella Leonardi	3
El joven druida, David Paniagua García	4
El laurel del abuelo, Daphne Nieto Ferrer	5
El pequeño olivo y el viento, Jesús Salvador	6
El pi màgic, Isabel Trulls Vila	7
El salze ploraner, Bea Alvarez Arcalis	8
Flores de invierno, Diego Jiménez Sabariego	9
La higuera, Sascha Siebenmorgen	10
Un árbol sin nombre, Gina Bosque	11

Corrección: Irene Duque Navarro
Diseño y maquetación: Núria Leonelli
Las ilustraciones son de dominio público
y uso libre: rawpixel.es y freepik.com

Prólogo

¿Por qué las tortugas son tan longevas? Siempre pregunto a los alumnos en las clases de qigong. Y tras un sordo silencio, continuo: porque se mueven lentamente.

Es una afirmación del todo intuitiva y solo deducida por mi admiración por los árboles. Los tejos, olivos, sabinas crecen muy despacio, de forma casi imperceptible, son arboles longevos y más de uno cumple mil años. Mientras que los alisos, sauces, abedules o álamos, por citar solo algunos, crecen rápido y pocos alcanzan el centenar de años.

¿La lentitud dilata el tiempo?

Una nueva recopilación de cuentos taoístas escritos “*despacito y con buena letra*”, como decía Antonio Machado, porque son cuentos para la eternidad.

núria leonellí sellés

Cí Shù, el árbol de la palabra

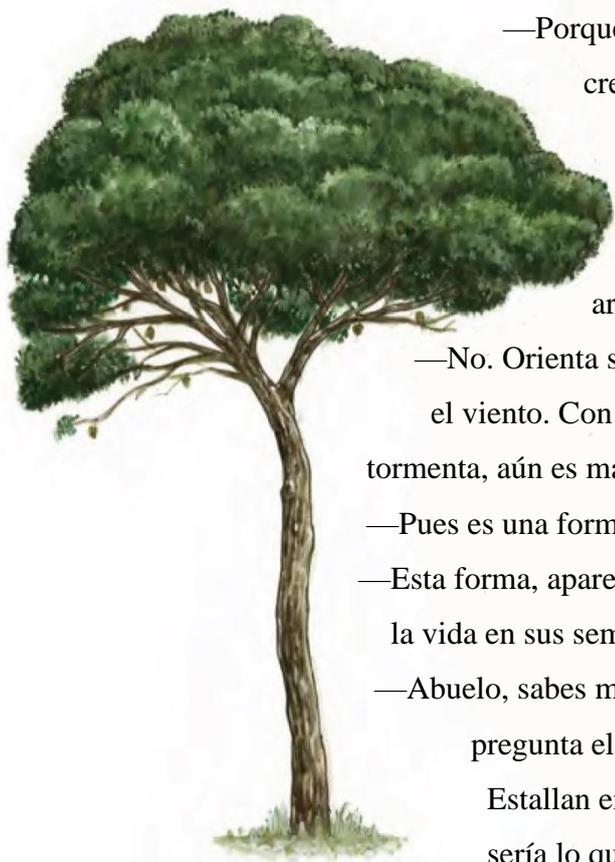
Antoni Lázaro Lucas

En la aldea de Nanwan, condado de Xiagú, provincia de Fujian, el río Min desemboca en el Mar del Este. Sus habitantes viven en armonía, apegados a la tierra y al mar. Unos trajinan con redes y viejos juncos. Otros cultivan, ayudados por pesados bueyes de agua.

Pero todos, absolutamente todos, tienen por costumbre reunirse bajo un gran pino de ribera, alto, fuerte y de forma caprichosa. Es el Cí Shù, el “árbol de la palabra”. Allí, al amparo de su sombra, los viejos cuentan historias, los comerciantes cierran tratos, los jóvenes se comprometen...

Hoy, Lao Yufú, el viejo pescador, se ha sentado rodeado de sus nietos.

—Abuelo, ¿por qué el árbol tiene esta forma tan extraña? —le pregunta uno de los chiquillos.



—Porque es sabio, le responde el anciano. Sus ramas crecen mecidas por el viento del mar y su forma se adapta a la fuerza que lo esculpe. Se deja llevar.

—Y no tiene miedo de que una tormenta lo arranque? —pregunta otro chiquillo.

—No. Orienta su copa, como el pescador orienta sus velas con el viento. Con esta determinación crece. Así, después de cada tormenta, aún es más fuerte.

—Pues es una forma bien rara —replica el pequeño.

—Esta forma, aparentemente imperfecta, le permite crecer y abrigar la vida en sus semillas —continúa el pescador.

—Abuelo, sabes muchas cosas. ¿Tú siempre has sido viejo? —le pregunta el más pequeño.

Estallan en sonoras risas. Porque si no hubiera risas, nada sería lo que es.

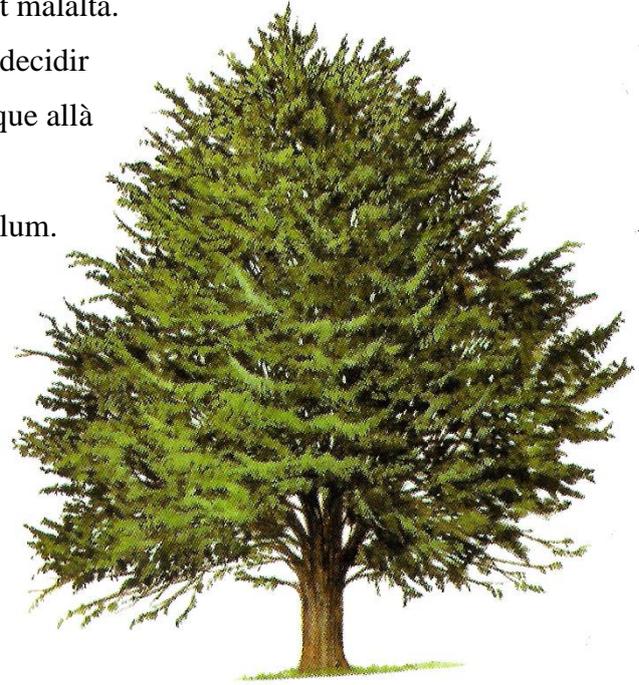
El cercle de la vida

Mireia Ribera

Liazng estava trista, la seva àvia estava molt malalta.

Cada dia hi era una mica menys. Liazng va decidir sortir al jardí i seure als peus del gran teix que allà creixia. Es va posar cargoladeta, enganxada a la soca, mirant el joc de les fulles amb la llum.

Liazng va recordar les boletes d'arròs i sèsam que l'àvia li feia, la pilota brodada amb què tantes vegades havia jugat, les hores passades al voltant dels fogons amb la iaia cuinant, la llarga trena negra que es feia al matí. Les paraules, somriures, les mans petites i hàbils de l'àvia, li van passar per davant.



El teix va semblar que li feia lloc dintre seu, que vinclava les branques per acollir-la i Liazng poc a poc es va quedar adormida.

En el son, el teix li va mostrar quan tot ell era just un brot, en temps immemorials. Li va ensenyar com va créixer cap al sol i cap a dins la terra; li va mostrar els mil brots que ara naixien de les seves branques i, com, el primer brot, el gran arbre i els nous brots, eren un i eren tot.

Al matí, encara endormiscada, Liazng es va mirar les mans, petites i hàbils, i es va refer la trena llarga i negra. I llavors ho va entendre.

Va entrar a casa, i va agafar, amb suavitat, la mà de l'àvia.

El cerezo de la yaya Yolanda

Raffaella Leonardí

Recuerdo el cerezo en frente de la casa de mi abuela. Recuerdo los alegres veranos subida por el árbol recogiendo sus frutos. Recuerdo a mi abuela, ágil, llegar al punto más alto. Recuerdo el fresco contacto de las cerezas colgando de mis orejas y el placer de saborearlas en la boca hasta dejar el hueso bien limpio. Recuerdo el líquido rojo corriendo por las manos al quitar los huesos para que solo las pulpas llegaran a la olla del patio y recuerdo el calor removiendo la mermelada sobre el fuego y su delicioso perfume...

Era un bello cerezo, lo sentía, aunque no me fijé hasta tarde en sus preciosas flores de primavera, mientras corría bajo su sombra. Y también era bello en invierno, cuando se ofrecía desnudo para darme cobijo, mientras yo jugaba entre sus ramas, que se dejaban trepar con facilidad.

Ahora sé que aquellos momentos vividos fueron mis contactos más tempranos con el Tao: abrazos que alimentaron todo mi ser y, solo con evocarlos, vuelvo a él.

No sé si aún florece el cerezo de la yaya o ha soltado raíces, pero le agradezco haber sido mi primer guía. En auténtica comunión con la tierra y el cielo, abrazado y abrazando el Tao, me entregó su sabiduría para fluir en el camino: raíces bien alimentadas, adaptabilidad a los cambios, generosidad en las relaciones, reposo para renovarse...

—Mamá, te has enrollado otra vez... ¡Te pedí solo que me explicaras qué es el Tao!

—Eso estoy haciendo: el Tao se percibe y se vive, no se abarca con palabras. Respira, cierra los ojos y siente tu corazón limpio y libre en compás con tu aliento. Ya te llegará su abrazo.



El joven druida

David Paníqua García

Quedaba poco para Navidad y había que ocuparse de todos los preparativos. El padre de Artai le dijo a su mujer:

—Ahora que el niño ya es más mayor y tiene más conocimiento, podríamos montar el árbol juntos, como lo hacíamos en casa de mis padres. Seguro que le hace mucha ilusión abrir los regalos junto al árbol y la chimenea, etc.

Así que los padres se dirigieron a su hijo:

—¡Artai! Ven que tenemos una sorpresa para ti.

—Papá, mamá, ¿qué queréis?

—Mira lo que hemos comprado: vamos a montar el árbol de Navidad juntos y le vamos a poner luces, va a ser el árbol más bonito de toda la ciudad.

—¿En serio? —contestó el niño con cara de poco interés.

—Parece que no te ha hecho mucha ilusión... Qué soso eres, ya verás qué bonito queda cuando esté decorado.

—Me parece un despropósito. Creo que ni ese árbol ni ningún otro debería pasar por tal humillación, torturar a los abetos durante un mes y luego dejarlos secos, sin fuerzas ni energías para terminar en el camión de la basura.

—Anda ¡lo que nos acaba de decir el niño! Ahora resulta que nos ha salido druida... Déjame que piense, porque no me van a devolver el dinero del árbol, pero en cierto modo tienes razón.

Al día siguiente se levantaron temprano y se fueron a la montaña donde solían pasar las vacaciones de verano, sacaron el abeto del coche y buscaron juntos un bello lugar donde trasplantarlo y darle la vida que se merecía.



El laurel del abuelo

Daphne Nieto Ferrer

Julia contaba cada mañana las hojas de aquel pequeño arbusto con inclinaciones de árbol, era un laurel. Desde la ventana, Julia se aficionó cada día a mirarlo con fijación. Pasaban las estaciones y el laurel no mostraba grandes cambios, en el mismo sitio, del mismo tamaño. A diferencia de Julia, que cada día se hacía más grande, el laurel permanecía como congelado en el tiempo, como si este se hubiera detenido para él. Una tarde de verano Julia recordó cómo sus ojos llegaban al marco de la ventana cuando era niña. Ahora su altura ya le permitía ver el laurel desde mucho más arriba, lo observó como un pequeño arbusto, le pareció un tanto triste en comparación con el rosal, el naranjo y el olivo de la esquina, que casi cubrían con totalidad la ventana que daba a la calle, al Sur. Todas las plantas habían crecido, menos el laurel. Este mantenía sus hojas pequeñas y secas, en muchas ocasiones parecía que iba a morir, pero luego cuando llegaba la primavera volvían a salir algunas pequeñas hojas. Pasó el tiempo y Julia se mudó, se casó y tuvo hijos. Con frecuencia venía a visitar a los abuelos y a veces miraba con fijación el pequeño arbusto. Después de la muerte del abuelo, se hizo una limpieza en la casa y el marido de Julia decidió tirar el laurel, quejándose de que estropeaba todo el paisaje con sus pocas hojas mustias. Durante unos días el laurel permaneció en el lado Sur, a la espera de que alguien lo llevase al contenedor. Cuando fueron a recogerlo para tirarlo, el laurel había duplicado su tamaño y las hojas ahora eran verdes y robustas. Desde el lado Sur, el sol iluminaba el laurel, que ya no parecía un viejo arbusto sino un fuerte árbol.



El pequeño olivo y el viento

Jesús Salvador

—Aquí en el Baix Camp el viento es iracundo y violento. Se llama Mistral —le explicaba Mamá Olivo a su pequeño. —Cuando sopla el Mistral debes asegurarte de que tus hojas se agarran fuerte a tus ramas para que no se despeguen. Te explicaré el secreto para que no te dañe el viento.

En esas, antes de que la Mamá Olivo pudiera explicárselo, el viento comenzó a soplar intensamente, como si quisiera mostrarle al pequeño cuán dañino podía ser.

El pequeño Olivo intentó defenderse de las rachas de viento que le sacudían con fuerza. Sufría intentando mostrarse firme contra el viento. De repente notó cómo una de sus ramas se quebraba y... ¡Uy! ¡Qué dolor!

Cuando el viento cesó, el pequeño árbol se acercó a su madre, lloroso y quejoso....

—¡Este viento es realmente malo! Me ha hecho daño y he perdido unas pocas ramas de mi cuerpo.

La mamá Olivo le explicó entonces cuál era el secreto:

—Cuando haya viento debes ser flexible, baila con él, disfruta de los movimientos que te invita a hacer. Salúdale en vez de enfrentarte a él.

El pequeño árbol estaba atónito...

—¿Por qué debo ser amable y flexible con el viento si me hace daño? —se preguntaba.

Pero aun no estando muy convencido, decidió seguir el consejo de su madre. El viento no tardó demasiado en aparecer de nuevo. Pero esta vez, el pequeño árbol sabía qué hacer. Así que, tan pronto empezó a soplar con energía, el arbolito empezó a danzar con el viento. Sus ramas eran tan flexibles que abrazaban las ráfagas de viento con una sonrisa.

El pequeño árbol notaba cómo ya no eran él y el viento, sino que se habían fundido en un único TODO.



El pi màgic

Isabel Trullàs Vila

Comença el xiuxiueig del matí al bosc, el pi màgic està content, el sol l'escalfa, es sent fort, tranquil i acull a tots els que s'apropen: les papallones, els ocells que hi fan el niu, els vailets que s'hi enfilen, algun avi fent la becaina, els cargols...

El suau i càlid bufec de l'aire dels núvols del cel fan gronxar les fulles del pi màgic: “ning-nang” les fulles, contentes, es mouen al so de l'aire i comencen a jugar.

Però tot d'una el vent bufa fort, tan fort que arrenca algunes fulles i l'única pinya cau a terra. El pi es neguiteja, té por, s'entristeix, es sent abandonat pel fruit que tant ha cuidat i no pot parar de plorar...

—Ui quin cop! —diu l'esquirol, que estava ben a prop.

—Què és això? Caram, la pinya... —La comença a obrir, però quina decepció al veure que està buida.

—Una pinya sense pinyons? —Però l'esquirol és molt pacient, curiós i li agrada explorar; demana ajuda a la formiga i junts observen atentament la pinya. I, quina sorpresa! Està buida de pinyons però plena d'un polsim màgic que les formigues, ben organitzades, comencen a repartir pel bosc.

De les llàgrimes del pi, es va formar un gran rierol que va nodrir la terra del bosc amb tanta força que del polsim màgic van créixer nous pins plens de pinyes que emplenaren el bosc.



Des d'aleshores, l'esquirol explica a tothom que el pi màgic plora d'alegria perquè, al perdre l'única pinya que tenia, va descobrir la seva màgia i va guanyar sempre més la companyia de les formigues.

I vet aquí, amb olor de pinassa i el record del cant del grill, s'acaba la lectura a casa d'aquest conte a la nit silenciosa.

El salze ploraner

Bea Alvarez Arcalís

Quan era molt petita, vaig conèixer la Lea. Ella estiuejava aquell any al costat de casa meva, en una casa molt gran amb un gran jardí. Jo la mirava cada dia des del meu balcó jugar amb un cotxet a pedals, fins que un dia la seva mare em va dir si volia entrar a jugar amb ella i jo hi vaig córrer entusiasmada.

El seu jardí era molt gran i estava ple d'arbres i flors. Al fons del jardí hi havia un salze ploraner amb unes branques tan i tan llargues, que quan sèiem a sota d'ell, les fulles ens feien de cortina i quedàvem amagades. Aquell arbre em semblava majestuós, i ens agradava refugiar-nos-hi a sota a llegir contes, explicar-nos històries, o simplement a veure com les seves branques es movien quan bufava el vent.

Un dia, cap al final de l'estiu, tot jugant sota l'arbre, un cop de vent va fer que la Lea perdés el cabell. Ella es va posar a plorar i jo vaig quedar bocabadada sense entendre res, fins que la seva mare va venir corrent i li va tornar a posar el cabell al cap.

L'estiu va acabar de pressa i no vaig veure mai més la Lea, però per anys que passin, sempre que veig un salze ploraner em recordo de la Lea i de com aquell arbre majestuós ens servia d'amagatall.

Sempre he dit que, un dia en el meu jardí hi tindrà un salze ploraner, per seure darrere les seves cortines de fulles a llegir, tot recordant la Lea.



Flores de invierno

Diego Jiménez Sabariego

El invierno suele ser bastante frío en las poblaciones del interior. El camino empedrado por el que transitaba un abuelo con su nieta parecía no tener fin para la joven. A pesar de ser un paseo lleno de quejas, el abuelo no se inmutaba.



—Abuelo, ¿falta mucho? Tengo frío...

Llevamos caminando veinte minutos.

—¿Estás cansada? —le preguntó el abuelo.

—¡Sí! Vamos a parar ¡estoy helada! Mi padre decía que tenías una sorpresa para mí y no imaginaba que tendríamos que salir al campo.

—No hace falta descansar —contestó el abuelo. —Ya prácticamente hemos llegado; solo nos falta subir por este camino.

La muchacha seguía resoplando y murmurando. Al llegar al final del camino apareció ante ellos una imagen idílica, casi poética: frente a ellos se extendía una gran cantidad de almendros en flor. Al abuelo se le dibujó una gran sonrisa y la nieta no daba crédito a sus ojos. Esa visión consiguió que por un instante dejara de hablar.

—Abuelo, con este frío ¿cómo puede haber flores? —Exclamó la nieta con un hilo de voz suave.

—Los almendros anuncian el fin del invierno y son los primeros en florecer, son algo mágico, mensajeros de la naturaleza y parece que nos avisan de que la primavera se acerca.

En el camino de vuelta el abuelo no paró de contestar a las múltiples preguntas de su nieta, que ahora estaba llena de curiosidad y sorpresa. Al llegar junto a su padre la niña le preguntó si podían volver para recoger las almendras y, por supuesto, también cuando los árboles volviesen a florecer. El padre, intrigado, le preguntó al abuelo qué había pasado.

—Hijo, a veces pequeños gestos consiguen grandes resultados.

La higuera

Sascha Siebenmorgen

Un día un hombre se acercó a la higuera y le dijo:

—Eres el árbol más hermoso para mí. Tienes unas hojas hermosas y grandes que me dan sombra.

El árbol respondió:

—Gracias por tus palabras. No puedo opinar. Nunca me he mirado a mí mismo.

Entonces el hombre dijo:

—Tú eres el árbol más hermoso para mí. Tu fragancia es como la miel más dulce y seduce mis sentidos.

Entonces el árbol dijo:

—Te agradezco de nuevo tus palabras. Pero no puedo opinar. Nunca me he oído a mí mismo.

El hombre habló de nuevo:

—Eres el árbol más hermoso para mí. Sin pedir nada a cambio me llenas con tus dulces frutos.

Y el árbol respondió:

—Tus palabras me hacen muy feliz, aunque hasta hoy me bastaba lo que ya sabía. Hasta ahora solo sabía que yo soy.



Un árbol sin nombre

Gina Bosque

De repente se dio cuenta de sí mismo en la oscuridad, y fue abrumado por un impulso para alcanzar el cielo y extenderse en todas las direcciones.

La cáscara se agrietó. Sintió la humedad y el calor acunándolo. Rindiéndose a este impulso interno con confianza y alegría, comenzó a estirarse hasta que de repente, sintió que para llegar a las alturas tenía que penetrar profundamente la oscuridad hacia abajo. Y así lo hizo: se extendió profunda y anchamente en la tierra, fortaleciéndose, bebiendo su esencia de la oscuridad.

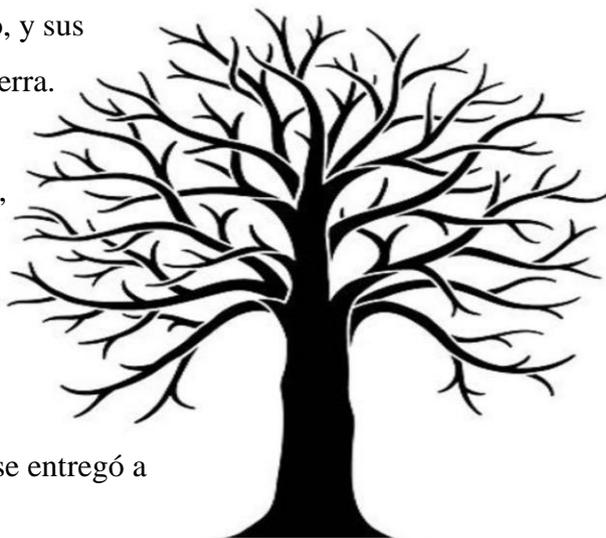
Solo cuando se sintió estable y lo suficientemente fuerte, se disparó hacia arriba, ondeando en el viento. Absorbía el calor y la luz del sol durante los días y respiraba con la luna durante las noches. Extendió sus ramas en todas direcciones, se arrojó aún más profundo, y se regocijó en el proceso.

Cuando llegó la primera nevada, soltó sus hojas y esperó tranquilamente, escuchando el silencio a su alrededor, sintiendo la nueva lentitud de su mundo y desacelerándose junto a él, dejándose caer en el sueño curativo del invierno. Durante los días, disfrutaba del viento fresco y nunca se le resistía, gozaba de sus propias ramas bailando. Durante las noches, sentía el firme abrazo del frío, y disfrutaba de estar así, acogido.

Y así pasó años, disfrutando de todo: la danza del viento, el calor del sol, el alivio del otoño, la acogedora contracción del invierno, y sus raíces profundas en la fragante y nutriente tierra.

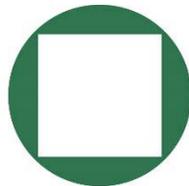
Cantaba junto con los pájaros en sus ramas, cobijaba a las ardillas en su poderoso tronco, jugaba con las criaturas que se columpiaban en sus ramas.

Y cuando llegó un hombre con un hacha, el árbol respiró hondo por última vez, sonrió con cada célula de su gran cuerpo, y se entregó a la sosegada y plácida oscuridad.



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.



I N S T I T U T O
QIGONG
B A R C E L O N A

www.institutoqigong.com
info@institutoqigong.com