

RECOPILACIÓN

CUENTOS TAOISTAS



autores

Practicantes de Qigong
Curso Formación Qigong 4ª Promoción



e-book editado en Sant Jordi 2013
Barcelona

Pintura portada: Cortesía de Luisa Diez-Canedo, Barcelona

Índice

1 Benito se fue a Xibalbá, Norma Irene García Reyna	3
2 El final, Irene Duque Navarro	5
3 El nido, Frederic Mateu Asens	6
4 El presente de un hombre tranquilo, Emec Lomur	7
5 El viaje de Alex, Montserrat Vives Sabaté	7
6 L' amic retrobat, Natàlia Manau Galtés	9
7 La hoja, Pilar Margelí Serrano	11
8 La piedra, Cesar Moreno Hernández	12
9 Lobos, María del Carmen Portabella Delgado	14
10 Los vaivenes de Odos, Nora Spinedi Capria	15
11 Les vacances d' en Jan, Ester Aloy	16
12 Mal pensamiento, Manuel Balart Lucas	17
13 Recuerdos, Gabriel Gómez Dupuis	18

Prólogo

La sincronicidad son acontecimientos que tienen el mismo sentido y significado sin embargo se suceden de forma no causal. Jung utilizó este término para definir el Tao. Sucesos acausales convergen en su contenido y revelan como el universo se desarrolla siguiendo un orden oculto y dinámico.

Las ideas y emociones, claras expresiones de energía, se relacionan con la materia y la forma. Los sucesos internos se conectan con los externos de forma inexplicable.

¿Podemos leer en el exterior lo que realmente pensamos o sentimos?
Una realidad unificada en la cual todo lo que vemos emerge y en la cual todo regresa.

El Tao es el camino.
Y las señales aparecen solo a medida que avanzamos....

núria leonelli i sellés

1 Benito de se fue a Xibalbá, Norma Irene García Reyna

Benito vive en el río
no quiere salir de allí
y aunque estén los cocodrilos
no tiene miedo a morir.

Las lluvias y los huracanes
transfiguran el paisaje
Benito lo ve y se enfada,
se preocupa de que esto pase...

Se cuenta que un día Benito
decidió irse a Xibalbá
aunque de antemano sabía
las pruebas para llegar...

Escaleras inclinadas
y dos barrancos cantantes,
ríos de agua, ríos de sangre
y millones y millones
de espinas por todas partes.

El quería preguntar porqué no hay paz en el río,
y por querer preguntar se ha metido en un buen lío.

Ha llegado al punto exacto
donde si se equivoca muere,
es el cruce de caminos
rojo, negro, blanco y amarillo.

Que decisión más difícil
tendrá que tomar Benito,
Si se muere no pregunta
y para preguntar tiene que ir al inframundo.

Esta conociendo el miedo,
del que antes nada sabía.

Se estremece de pensar
que no volverá a ver su río.
Y llora...
como un niño.

Se está tres años pensando
que camino ha de tomar,
se decide por ninguno
resuelve echarlo al azar.

Por el negro le toca ir
tiene que tener valor,
el negro es negro y oscuro
frío, tenebroso y duro.

Y calor insoportable, y murciélagos chillantes,
jaguares enfurecidos...
y mil obsidianas cortantes.

Estaban los consejeros
muy entretenidos jugando,
alrededor de una mesa y con la pipa en la mano.

Se alegraron mucho al verle,
más de 100 años sin llegar nadie,
“Pasa pasa Benito,
por poco y llegas tarde”.

Le invitan a jugar al juego
en el que si pierde muere
es curioso, no tiene miedo...

juega al juego relajado
sabiendo que está acabado.

Al final de la partida
por los 12 es devorado
el camino de regreso
es rápido y por los cuatro lados.

La ceiba lo está esperando
Para que descanse un rato...

Es lanzado por los aires
y hasta la canoa llega,
donde despierta tranquilo
entero, coleando y vivo.

Benito vive en el río
No quiere salir de allí
Y aunque estén los cocodrilos
No tiene miedo de morir.

Las lluvias y los huracanes
transmutan siempre el paisaje
Benito lo ve y observa...
Se alegra de que esto pase.

2 El final, Irene Duque Navarro

El niño tenía siete años, su abuelo setenta. Andaban cogidos de la mano comentando lo que harían aquella tarde.

— Vamos al parque, allí podrás jugar con los otros niños. Después iremos a la granja y nos compraremos un helado...

El niño miraba a su abuelo con grandes ojos llenos de alegría. Un día a la semana pasaban la tarde juntos; era el día especial de la semana.

En el parque, el niño montaba en tobogán, se deslizaba por el columpio y jugaba con sus amigos, mientras su abuelo lo miraba de lejos, pensando en los años en que él mismo jugaba con otros niños cuando era pequeño. La vida pasaba tan deprisa...

Los niños estaban reunidos en corrillo, cuando de pronto, el pequeño se despegó del grupo y se dirigió con paso firme hacia su abuelo. Tenía los mofletes colorados, la expresión enfurruñada.

— ¿Qué ha pasado?—, le preguntó el abuelo. Pero el niño no contestó y pidió seguir su camino hacia la granja para tomar aquel delicioso helado. Más tarde regresaron a casa de los padres y el abuelo se despidió de la familia hasta la semana siguiente.

El abuelo se quedó un tanto preocupado por la actitud de su nieto aquella tarde y supuso que algo le habían dicho los otros niños que le hirió o le creó contrariedad. Más tarde aquel día llamó por teléfono a su hija y le explicó lo que había ocurrido, le pidió que mirara de cerca al niño para ver si ella averiguaba si algo le había pasado o no.

Efectivamente, aquella noche el pequeño acudió a la habitación de sus padres, con lágrimas en los ojos y con gran tristeza porque había descubierto, por los otros niños, que su abuelo, como todos los abuelos, un día cercano desaparecería y no vendría nunca más a buscarlo para salir juntos a pasear. El niño se sentía sumamente desconsolado, y los padres lo arroparon y lo consolaron como pudieron, sintiendo ellos también gran pena a la luz de tales pensamientos.

Al día siguiente la mamá le dijo al abuelo lo que había pasado, y el abuelo comprendió que el niño se sintiera tan angustiado. Reflexionó unos días, hasta que llegó el día esperado de ir a llevarlo al parque.

Sonó el timbre y el pequeño corrió a la puerta para abrir y echarse a los brazos de su abuelo. Éste lo abrazó tiernamente y le agarró la mano fuerte, le dio una mirada de complicidad a su hija, le dio un beso en la mejilla y salieron vigorosamente los dos hacia el parque.

En el camino, el abuelo sonreía con frescura y miraba a su nieto, le acarició varias veces la cabeza y caminaba con más brío que de costumbre. Llegaron al parque, el pequeño se alejó para corretear por la zona de juego y el abuelo lo observó serenamente. Al cabo de un rato, el abuelo se levantó y se paseó por los bellos jardines, hasta que se giró y llamó a su nieto haciendo un gesto con los brazos. El pequeño llegó corriendo, jadeante y esperó a que el abuelo le hablara.

— Mira esta flor, ¿a que es bonita?

— Sí, mucho, es como las que mamá tiene en el jardín — repuso el pequeño.

— Esta flor, recibe el sol y el agua, el cuidado de los jardineros, la mirada amable de los paseantes, florece con gran esplendor y después va menguando hasta marchitar.

El niño lo miró con expresión de tristeza, no sabía por qué, de pronto se sentía

acongojado. Pero el abuelo sonrió con más brillo todavía.

—Hijo mío, ¿crees que las flores viven eternamente?

—No, pero sería bonito... un mundo lleno de flores.

—Las flores dejan semillas y luego desaparecen, pero es como si no hubieran desaparecido porque han dado lo mejor de sí durante su vida. Y lo más maravilloso que tienen es su belleza. Las personas somos como las flores, cuanto más felicidad compartimos con los demás más florecemos y más alegría hay en nuestras vidas. Eso es lo que realmente importa.

El niño se quedó mirándolo, se sintió feliz de tenerlo ahí, delante de él, de todo lo que compartían y hacían juntos... y de pronto vio más allá de la jovial expresión en el rostro de su abuelo y comprendió.

La congoja de su corazón se disipó, miró el azul del cielo, agarró la mano de su abuelo y se sintió feliz de los bellos momentos que compartirían aquella y tantas otras tardes.

3 El nido, Frederic Mateu Asens

Una niña estaba jugando en el jardín de su casa y observó que en uno de los árboles había un pequeño nido de pájaro. No pudo evitar coger la escalera del garaje y subir para verlo. En el nido vio a un polluelo asustadizo que no paraba de gritar. Al verlo solo, pensó que quizás estaba abandonado por su mamá y no pudo resistirse a cogerlo con sumo cuidado y llevarlo a su habitación. Desde ese momento, decidió que sería su mascota, para ello convenció a su madre de que se lo dejara tener, pues según contó la niña, lo encontró en el suelo junto a un árbol.

Le compró una bonita jaula, toda la comida que pudiera desear, agua y aros en los que colgarse. La niña era feliz, sin embargo, cada tarde oía como desde el nido la madre del polluelo gritaba desesperadamente para localizar a su cría. Al final, mamá pájaro se rindió y como sin cría ya no tenía sentido mantener el nido, se fue y nunca más volvió.

Al cabo de pocos meses, por motivos de trabajo, la familia de la niña tuvo que trasladarse a la ciudad y la niña pensó que su pajarito estaría mejor libre que en la ciudad con toda la contaminación que hay y así, el día del traslado con gran pena, lo sacó de la jaula y lo dejó en el árbol, dentro del viejo nido en el que lo encontró.

La niña se fue y el pajarito que nunca tuvo la libertad ni nadie le pudo enseñar a volar, cayó del nido y se murió.

Esa niña creció y de mayor como le seguían gustando tanto los animales se licenció en veterinaria. Desde que vio clara su vocación entendió el daño que hizo, con su intervención, a su mascota a lo largo de toda su vida y desde entonces hizo lo imposible por respetar, cuidar y proteger a los animales.

4 El presente de un hombre tranquilo, Emeç Lomur

Creo que aquel fue el verano en el que más veces he comido pollo de toda mi vida. ¿Cómo se llamaría el carnicero? Era un hombre manso, de unos...40, del que no guardo recuerdo físico.

Nada en su aspecto delataba aquel “don” que reunía a sus clientes –casi todas mujeres– alrededor del mostrador en el que, como en un altar, evisceraba, pelaba, troceaba y hasta deshuesaba al animal sacrificado. Como si hubiera “pasado un ángel” asistíamos boquicerradas y ojiabiertas al ritual de preparación del ave. Sus manos se movían con delicadeza y respeto; con la ceremonia y precisión con las que nos cautiva el prestidigitador. Y los ojos de las y los presentes perseguíamos, encadenados por su magnetismo, las manos del hombre manso.

Yo tenía 20 años y solo asimilaba inconscientemente la maravilla que él nos regalaba, cuando degustaba aquella carne en profana comunión. Esa carne me resultaba exquisita y la visión de su preparación, que apaciguaba el ánimo, se escondía en cada trozo masticado.

Bastantes años más tarde he identificado esa sensación interior en la que nos inició, con su atento quehacer aquel hombre tranquilo que despiezaba el pollo. Creo que puede aproximarse a muchos nombres: Presencia, Fluir, No intervención, Desatino Controlado... algo parecido a lo que mi madre intentaba ensañarme cuando me decía “Nena, hay que estar a lo que se está”.

5 El Viaje de Alex, Montserrat Vives Sabaté

Alex, como todos los días desde hace 2 años, vestido con su traje negro y corbata oscura, camisa blanca, zapatos negros y acompañado siempre por su maletín, se dirige a la estación de tren que le llevará a las oficinas en las que trabaja. Estando frente el andén, una chica se le acerca pidiéndole ayuda para encontrar el andén número 3. Alex conoce muy bien aquella estación y no duda en acompañarla, ya que no están lejos. Al momento de conocerse conectan y al cabo de un rato hablaban como 2 buenos amigos. De pronto, Alex se acuerda que tiene que tomar el tren. Se despide apresuradamente y se marcha corriendo hacia su andén. Una vez en el tren, sentado en su butaca se pone a pensar en lo ocurrido. Había perdido la noción del tiempo. Todo en su vida estaba bajo control, no soportaba los imprevistos y gracias a ello, había sido el mejor estudiante de su promoción, con lo cual obtuvo una beca para un máster. Una vez terminado, encontró trabajo en una multinacional y todo iba sobre ruedas, pero esa chica... esas sensaciones... ¿Qué diablos acababa de suceder?

Mientras su mente iba dando vueltas al asunto, mira por la ventanilla del tren, y su rostro empalidece por momentos. No puede creerlo, a pesar de conocer la estación como la palma de su mano, está en el tren equivocado!

Por la ventana de su vagón la ciudad no es más que una diminuta mancha negra en el horizonte. Pregunta al revisor por la siguiente parada y le responden que no hay más paradas hasta el final de trayecto.

Pasan 5 largas horas hasta que el tren llega a su destino. Baja y se encuentra sólo frente grandes prados verdes. Desolado ante esa situación, se sienta en el andén, intentando recobrar,

una vez más inútilmente, el control de la situación. Unos minutos más tarde, nota la presencia de alguien, levanta la cabeza y ve dos grandes ojos negros que lo miran con una sonrisa. Se incorpora y ve un chico de unos 10 años.

- Hola, soy Lían, dice el chico ¿Le pasa algo?

Alex se levanta con toda su energía y le dice:

- Necesito un teléfono, una habitación de hotel y un tren para volver.

Lían, con la misma sonrisa de antes le dice:

- A 8 horas andando, se encuentra el pueblo más cercano y allí encontrará todo lo que necesita.

Alex, sin decir nada, vuelve a sentarse en el andén, inmóvil, con la mirada fija al infinito. El chico lo mira y se va corriendo.

Unos 20 minutos más tarde, aparece Lían con una pequeña mochila en la espalda. Alex seguía en el mismo lugar inmóvil.

- Señor, dice Lían

Alex levanta la cabeza.

- Vamos, sígueme! - le coge de la mano y empiezan a caminar. Después de una hora andando en silencio aún cogidos de la mano, Alex empieza a sentir una presión por dentro que le ahoga y se deshace el nudo de la corbata.

Sobre las 3 de la tarde, el sol es muy intenso. Lían de repente se para, y le pregunta el nombre a su nuevo amigo y si tiene hambre.

-Alex, mi nombre es Alex y me gustaría comer algo, ya que llevo muchas horas en ayunas.

Se sientan cerca del río. Lían saca de la mochila una pequeña red, y se mete en el río para pescar algún pez. Es un chico habilidoso y lo consigue con poco esfuerzo. Después desaparece entre los árboles y vuelve con leña seca para encender una hoguera y cocinar el pescado. Alex está cansado, se descalza, se quita los calcetines, se arremanga los pantalones hasta las rodillas y mete los pies en el agua. En aquel momento recuerda cuando de niño jugaba con sus hermanos en el río frente la casa de sus abuelos. Poco a poco en su interior le invade una sensación de frescor. Se saca la camisa y empieza a tirarse agua fría por todo el cuerpo, como intentando revivir esos momentos de infancia.

Después se sientan a comer el pescado que Lían ha estado cocinado. Mientras Alex da buena cuenta de su plato, Lían le cuenta que estaba pasando unos días en casa de su abuelo que era pastor y que le había dado permiso para acompañarle al pueblo, ya que era el pueblo en el que vive junto con sus padres y hermanos.

Una vez saciados, Alex coge la corbata y la americana, las mete en el maletín y se levanta para continuar.

Al anochecer la temperatura es agradable. Lían se pone a cantar. Alex escucha atentamente, conocía esa canción! Se la había enseñado su madre de pequeño, cuando iban de excursión toda la familia. En su interior va recordando la letra. En un momento dado, intenta unirse a su amigo, pero se le hace un nudo en la garganta y no le sale la voz. Vuelve a intentarlo, pero es inútil. Empieza a sentir un fuerte dolor que proviene de lo más profundo de su ser. La presión es insoportable, le ahoga! Asustado, Alex se pone a correr, descalzo, hasta la extenuación y sin darse cuenta a gritar, cada vez más con más fuerza hasta que su cuerpo no aguanta más y agotado, cae al suelo rompiendo a llorar como un niño, hasta quedarse dormido.

Lían, asustado y sin comprender el comportamiento de su amigo saca de su mochila una manta y lo cubre con ella para que descanse.

Al día siguiente, al abrir los ojos Alex despertó a su amigo diciéndole con gran entusiasmo:

- Mira que cielo tan azul y que prados tan bonitos, parecen alfombras de distintos colores. Además se respira aire fresco, todo es maravilloso, no había visto nada igual. ¿Dónde estamos?

Lían, desconcertado le dice que era el mismo sitio del día anterior.

Alex después de admirar toda la belleza que les rodea, pregunta a su amigo si falta mucho para llegar al pueblo. Un par de horas le dice Lian. Siguen caminando.

Al poco rato, Alex se da cuenta que ha olvidado el maletín. Se vuelve sobre sus hombros y mira atrás. En aquel momento, oye la voz de su amigo que le llama. Alex lo busca con la mirada y lo ve corriendo detrás de las mariposas, cantando. Alex, de repente, se da cuenta que se siente ligero, libre y se pone a correr hacia él, lo abraza con fuerza y continúan caminando sin dejar de cantar celebrando el final de ese viaje, el principio del nuevo Alex.

6 L' Amic retrobat, Natàlia Manau Galtés

Té pressa.

Arriba tard.

Corre.

Cada dia igual:

el despertador,

la dutxa,

el cafè,

la feina,

dinar qualsevol cosa,

l'embús,

el gimnàs,

tornar a casa.

Tot igual.

Camina de pressa.

- Hola Sergi! Quant de temps! Fa molt que no ens vèiem!

S'atura.

- Pere... Si que fa temps. Perdona però arribo tard, m'esperen.

- Si em dones el telèfon et faré un truc i podem quedar un altre dia.

Dubta.

Fa que si amb el cap i li dóna el telèfon.

- A reveure!

- Adéu.

Corre.

S'oblida...

Una trucada. No coneix el número.

- Si?

- Sergi? Sóc el Pere. Com va tot?

- Hola Pere. Molt atrafegat, amunt i avall tot el dia, fins i tot els caps de setmana.

- Caram! Si que sembla que vagis sense alè; però tu sempre havies somniat amb una vida moguda, negocis, reunions..

- Si, tens raó. Com et va, a tu?

- Bé, la feina m'agrada, però segur que no tant com a tu. – Riu – Aprofito la trucada per convidar-te a passar un cap de setmana fora de la ciutat. Tinc un amic que ha muntat una casa rural i com que l'altre dia et vaig veure tan accelerat he pensat que potser et faria gràcia.

- Mai he sigut gaire de camp, jo, i no sé si podré trobar un cap de setmana..

- Vinga home! Ho has de provar! El tercer cap de setmana del mes entrant; segur que tens prou marge per combinar-t'ho. No hauràs ni de conduir, jo agafaré el cotxe i et passaré a buscar.

- D'acord.

- Bé doncs, apunta-t'ho a l'agenda i uns dies abans ja et tornaré a trucar per acabar de quedar.

- Adéu Pere.

- Fins aviat!

Passen els dies.

Cada cop està més anguniós.

Un cap de setmana fora de la ciutat és massa.

Fa molt de temps que no veia el Pere.

Què faran?

De què parlaran?

No és una bona idea.

Van per l'autopista, en Pere pendent del tràfic, que és intens.

Surten per una carretera cap a l'interior, i van agafant trencalls cada cop més estrets.

Al final la carretera es converteix en una pista de terra en mig d'enlloc.

- Ja hi som. El cotxe es deixa aquí, hem d'arribar a la casa a peu.

Segueixen un camí ombrejat pels arbres, tot de pujada, fins arribar a la casa. En Pere sap on va, entra per una de les portes i saluda, però ningú contesta. Tornen a fora.

Davant de la casa hi ha una explanada empedrada, amb bancs i cadires situats sota els arbres, al fons una barana que ho delimita tot.

- No tenim cap pressa. - En Pere deixa la bossa sota un arbre i s'asseu.

El Sergi no sap què fer, camina amunt i avall, però de seguida arriba una dona de mitjana edat, amb la pell colrada i molt somrient. En Pere s'aixeca i es fan dos petons, ja es coneixien. Presenta en Sergi i tot seguit els mostra l'habitació, és petita i austera, però no els cal res més.

Un cop desfetes les bosses surten a veure els volts de la casa. En Pere és qui parla. Hi ha molts camins per fer excursions, un hort d'on es poden collir les hortalisses quan és la temporada i diversos arbres fruiters, una petita biblioteca amb un assortit de llibres molt heterogeni, des de novel·les fins a filosofia oriental.

De cop, se senten unes campanades que semblen fora de lloc. És l'avís que el dinar és a punt, sense gaires paraules més donen mitja volta i tornen cap a la casa.

S'aixeca panteixant, no sap on és, tot és fosc i no troba l'interruptor. Poc a poc es va calmant, encara a les fosques recorda el viatge, la casa, la companyia de la resta d'hostes a l'hora de dinar i les converses després de sopar. Es va sentir fora de lloc, lluny dels negocis i les reunions, sense saber gaire què dir, però a ningú li va importar el seu silenci i al final tothom va anar callant, fins que es van acomiadar i es van desitjar bona nit.

Ara està ben desvetllat i tot i la foscor s'aixeca i surt a fora. Comença a clarejar, és una hora en què el silenci és total.

Segueix el mateix camí del dia anterior, vigilant on posa els peus i arriba a una petita clariana des d'on es gaudeix d'una gran vista. La vall sota la casa i els boscos que l'envolten encara no es veuen bé, però cada cop és més clar. Tanca els ulls un moment, nota l'aire fresc en les fosses nassals i inspira profundament, sense presses. Tot està quiet.

De cop es comença a sentir un xiuxiueig llunyà, una remor suau que poc a poc augmenta de volum, no ho identifica però continua escoltant i sobtadament nota el vent sobre la cara i el soroll de les fulles i les branques dels arbres més propers que es sacsegen; i la remor es torna a allunyar i a convertir-se de nou en un xiuxiueig fins que, de nou, tot es queda en calma.

Quan obre els ulls el sol ja ha sortit per sobre dels arbres i la claror verda i daurada ho comença a il·luminar tot. Es quedaria a la clariana molta més estona.. i de fet s'hi queda, no té pressa, si no va a esmorzar no li diran res, ningú l'espera.

Després de dinar s'acomoden de la parella que porta la casa i de la resta dels hostes.

El viatge de tornada a la ciutat es fa molt més curt que el d'anada, en Pere no li pregunta on ha estat tot el matí, i parlen poc, però entre ells s'ha instaurat una comoditat que dos dies abans no hi era.

El dilluns sona el despertador i abans de llevar-se respira, es dutxa i esmorza, i agafa el tren cap a la feina; feia temps que no agafava el tren, així segur que tornant no troba cap embús... i pensa *“és estrany, avui no sembla res igual”*. I tanca els ulls pensant en l'efecte màgic de l'onada del vent sobre els arbres.

7 La hoja, Pilar Margelí Serrano

El roce de un rayo de sol, el primero de su vida. La primera toma de conciencia, de ser. Un pequeño brote sobre una recia rama. Nace una nueva hoja. A su alrededor, otras hojas como ella se mecen con el viento. Cada una de ellas tiene un tamaño y forma algo diferente, pero todas son hermosas. Sin embargo, al observarlas todas juntas, como un todo, aumenta la sensación de belleza y de unidad.

El sol, la savia, el roce del viento, las gotas del rocío... la hoja crece y se ve cada día

más grande y más hermosa, rodeada de sus compañeras y amigas.

- ¡Qué más se puede pedir! ¡La vida es bella!

Un día se da cuenta de que algo está cambiando: el sol ya no calienta tanto, el viento es más fuerte, se siente reseca y quebradiza.

- ¡No es justo! La vida es injusta. Esto no me puede estar pasando a mí.

Su maravilloso universo ha cambiado. Tiene miedo. Le cuesta sujetarse. Lucha contra el viento.

- Quizás la vida no sea tan bella y tan fácil como me parecía.

Ve como alguna de sus compañeras se suelta y se pierde de vista. Intenta mantenerse arraigada, luchar contra las circunstancias. Finalmente, ya no puede más y, a pesar del miedo, toma la decisión de soltarse y dejarse llevar por el viento.

Se siente arrancada de su hermoso árbol, su soporte vital. Siente mucho miedo, pero nota que el viento la mece con suavidad. Está flotando. Es una sensación hermosa, diferente.

- Quizás mi miedo es infundado. Quizás el cambio no sea tan malo.

Se posa suavemente sobre un río. Una nueva sensación. La humedad se introduce entre sus grietas: se vuelve más flexible, comienza un nuevo viaje, fluye con la corriente, roza rocas y plantas. Es una agradable sensación. Toma conciencia de las diferencias de los distintos elementos que la rodean.

- ¡Me gusta!

De pronto, se da cuenta de que cada vez es más pequeña. Con cada roce va dejándose algo de sí misma. No le importa. Recuerda la emoción de sentirse ella: el primer rayo de sol, el orgullo de ser la más verde y brillante, el miedo al cambio, el aferrarse a su árbol hasta no poder más, el dejarse ir y emprender el más hermoso viaje de su vida, el contacto con el viento, con el río, con las rocas, ser uno y no ser nada, el contacto con el último rayo de sol mientras termina diluyéndose.

Un último pensamiento:

- Quién sabe si esto es el comienzo de algo.

8 La piedra, Cesar Moreno Hernández

Pedro cerraba su almacén cada mediodía y salía a la plaza. Se sentaba debajo de un magnífico roble y comía lo que se acababa de preparar en un pequeño horno. Pedro era el pintor del pueblo. Pintor de brocha gorda, pero enamorado de la pintura de pincel. Se tenía a sí mismo por un artista, pero apenas había podido exponer un par de obras en el casino del pueblo. Su suerte no había dado para más, y había acabado arrinconando sus obras detrás de unos andamios polvorientos de su almacén. Sentía una decepción honda por no haber llegado a ser reconocido como artista. Y encima, su vecino Anselmo siempre le decía que mejor brocha gorda que pincel fino, que mirara lo bien que le iba a él con las muchachas del pueblo. Más vale brocha gorda..., le repetía el muy burro.

La primavera era su estación preferida. Sentado bajo el roble de la plaza, el calorcito incipiente era muy agradable. Después de comer, se quedaba mirando la fachada del ayuntamiento, sin hacer nada más. A él le gustaba quedarse sentado sin hacer nada. A veces creía que debía tener la cabeza hueca, porque se estaba una larga hora mirando la pared

fijamente, sin más. Un artista, creía él, debería tener grandes ideas, no parar de reflexionar, de inventar, darle y darle a la cabeza. Pero él no. El se quedaba pasmado ante la pared. Una hora entera. Anselmo le decía que ponía una cara de besugo muy divertida. Pero es que Anselmo era un animal y no paraba de meterse con él, sólo por fastidiar.

Un mediodía, mientras Pedro hacía el besugo ante la tapia, un hombre anciano y menudo, con ropas sencillas, al que jamás había visto en el pueblo antes, se acercó. Disculpe que le moleste, pero es que le veo desde hace unos días, y hay una cosa que querría preguntarle. Pedro ladeó ligeramente la cabeza y lo miró. ¿Por qué está cada día durante tanto rato mirando la fachada del ayuntamiento? Pues no lo sé, contestó Pedro. Lo cierto es que la miro pero no la miro. El anciano lo observaba sin asomar ningún gesto en su cara. Miro, pero como si no mirara, no sabría explicarle... Al principio, hace tiempo ya, cuando cogí esta costumbre de mirar la pared, observaba su textura, su grano, sus vetas de cuarzo, sus grietas... Poco a poco fue como si yo mismo fuera entrando por las hendiduras de la piedra, moviéndome por sus intersticios, penetrando hasta su alma... Pedro se paró de golpe. Pensó que el anciano creería que estaba como una regadera, pero este seguía hierático. Siga, siga, no se interrumpa. Pedro obedeció, impelido por una extraña sensación, como si el anciano comprendiera lo que le decía, y no como el bestia de Anselmo, que lo tomaba por un botarate. De tanto mirar la piedra, he llegado a creer que tiene alma, ¿sabe? El anciano, seguía sin pestañear. Noto como se mueve, como se contrae y se expande, casi siento como si respirara. Su aliento en invierno es frío, áspero, cortante. En verano es plomizo, pesado y seco. Ahora en primavera, es suave, dulce, ...embriaga... Es cálido, pero no como si diera calor, ¿sabe?, más bien como si fuera reconfortante, amigable... Cuando se mueve, noto sus crujidos y esos ruidos me parecen pura melodía. Todo mi cuerpo y mi alma esperan el siguiente crujido, la siguiente exhalación, estoy expectante, todo yo adquiero una nueva dimensión, cuando la roca vibra yo vibro con ella, y hasta he llegado a creer que cuando yo vibro, la pared también vibra conmigo. Todo esto le parecerá a usted una locura, un sinsentido. Pero ya ve... Este es el mejor momento del día para mí. Después de esta horita, me siento reconfortado. Yo quería ser pintor, ¿sabe? Pero ya no sufro por no ser un gran pintor, un gran artista. La pesadumbre se esfuma. Es como si la pared me reflejara como si de un espejo se tratara. Un reflejo de mí, que sólo yo puedo ver, mejor que el agua clara y tranquila de un estanque. Me veo como soy, me comprendo, aunque no sabría explicarlo. Se vuelve todo muy sencillo. Cuando se lo expliqué una vez a Anselmo, el muy bestia, me contestó que si eso era un espejo, pues para él estaba turbio como la plasta de una vaca. Y ya no le he vuelto a contar nada.

El desconocido se giró hacia la pared y observándola se dirigió a Pedro. Pues si quiere saber mi opinión, dijo el anciano, no haga caso de Anselmo, hay quién saludaría a su propia imagen en un espejo. Las gentes como Anselmo sólo pueden reírse de las gentes como usted. Pero eso no es malo... Luego, se levantó, observó a Pedro, esbozó una leve sonrisa y se fue alejando poco a poco.

Ya en su pueblo, el anciano menudo, eligió el banco más duro y frío, y se sentó ante el muro de piedra del colegio. Así se pasaba también horas. El anciano era tenido por un gran sabio por sus vecinos. Su fama llegaba hasta muy lejos y tenía cientos de seguidores. Todos lo respetaban mucho e incluso el alcalde le pedía a menudo consejos de gobierno. Sabía cómo penetrar en el alma de la piedra. Sabía cómo recorrer la mica, las trazas de feldespatos, las vetas de cuarzo. Amoldaba su alma a la de la roca. Sus grietas y fisuras no le eran extrañas. Surcaba

las heridas de la piedra y recorría sus entrañas. Oía sus gemidos profundos. Notaba cómo respiraba por cada poro. Cómo latía su estructura reticular. Notaba el peso de los siglos, de las fuerzas que la comprimían y la retorcían. Y notaba que la roca se sabía invencible, eterna. Jamás nada la podría doblegar. Cambiaría su tamaño, su composición, su naturaleza. La derrumbarían, la demolerían, esparcirían sus trozos, pero siempre sería roca.

El anciano entendía el alma de la roca. Sabía cuál era su naturaleza. Podría escribir libros y libros acerca de la meditación observando la pared. Podría describir con perfecto detalle la naturaleza de la piedra, cómo eran las fuerzas que la cohesionaban. Entendía su belleza, su alegría y su dolor. Y siempre había creído ser superior a personas como Pedro el pintor. Personas incapaces de explicar, y menos aún entender, la naturaleza de las cosas. No como él, que siempre se afanaba en explicar a sus seguidores la verdad oculta en todo, la naturaleza intrínseca de la creación, de todo lo que nos rodea. Pero con Pedro había comprendido que más parecía un geólogo que un sabio. Pedro es piedra, pensó, y yo soy un ignorante. Entendió que todo su esfuerzo por comprender, era fruto de su deseo de saber más, de ser más. Pero que en realidad no se podía ser más que lo que se es.

9 Lobos, María del Carmen Portabella Delgado

Un viajero caminaba por el tupido bosque que cubría las montañas de Shen Chuan. Hacía ya un buen rato que caminaba, pues había salido con la salida del Sol del pueblo anterior. Había parado a comer bajo un árbol y seguido el camino que le guiaba montaña arriba. Tenía que cruzar la montaña para llegar a su destino. Ya había hecho éste camino en alguna ocasión, hacía ya mucho tiempo. Tenía un buen sentido de la orientación; pero el bosque había cambiado mucho. Los árboles habían crecido desde la última vez que pasó por allí. También los matorrales, y hasta diría que las piedras habían crecido.

Se entretuvo admirando las copas de los árboles. Le encantaba observar el cielo a través de las ramas, el sutil baile de las hojas en la canción del viento, la vibración de sombras y reflejos creando un palpito de vida alegre y juguetona. Siempre había una sorpresa por descubrir: una mamá acudiendo a su nido a alimentar a sus polluelos, un búho confundiendo con el color del tronco, una bellota que se desprende y cae al suelo rebotando e introduciendo un ritmo distinto: paf,...,paf...,paf...toc. Siempre le inundaba una sensación de ternura y alegría, como de haber llegado a casa.

Oscurecía ya cuando llegó a la base de la ladera del otro lado de la montaña. Tenía por delante una gran llanura que le separaba del camino que le llevaría a su destino. La noche bajó sin luna, sólo vestida con una capa de nubes. El Sol se quedó un momento bajo el horizonte para saludarla.

Siguió caminando a buen paso, pues sabía que su camino, en la oscuridad, era más difícil de encontrar. Llegó al crucero que marcaba los cuatro caminos que podía tomar. La hierba había crecido y no se veía muy bien el recorrido.

El palpar desbocado de su corazón le avisó de que no estaba sólo. Aguzando el oído podía oír el jadeo de los lobos que se acercaban. También a ellos los conocía, ya le habían acompañado en más de una ocasión. Hasta sabía sus nombres: Miedo, Duda y Desconfianza. No podía correr, porque sabía que Miedo corría más que él y le atraparía. Así que atemperó su

caminar en pasos regulares.

Desconfianza y Duda eran madre e hija y solían cazar juntas. Conocía su forma de actuar. Primero le atacaría Desconfianza que con sus ladridos le impediría escuchar a su intuición. Entonces Duda le rodearía, obligándole a girar y girar hasta perder totalmente el sentido de la orientación. Ahí sí que estaría perdido

Así que se tomó su tiempo para reflexionar: Se sentó en los peldaños de la cruz y se cubrió con el manto de la penumbra. Respiró profundamente y se hizo uno con la piedra, que le prestó sus cualidades de serenidad y presencia.

Tan calmo estaba que los lobos llegaron, frenaron un poco para decidir que camino tomar y sin ni tan siquiera olisquearlo, siguieron al galope rumbo a la noche.

Tan pronto hubieron pasado, el cielo corrió su telón y fueron prendiéndose las estrellas, como para dar ejemplo. Agradecidas, las luces lejanas del pueblo les imitaron, desvelando su ubicación. El viajero tuvo la certeza de que el universo había preparado este momento para él y se sintió inmensamente feliz.

10 Los vaivenes de Odos, Nora Spinedi Capria

Había una vez un ser diminuto, microscópico, llamado Odos. Era una molécula de oxígeno que vivía suspendida en el aire de una gran ciudad. Llevaba muchos años dando vueltas entre chimeneas y escapes de coches. Estaba triste por su monótona vida entre tanto humo gris. Y además, un poco aburrido e incómodo por tener siempre a su lado a Carbono, compañero inseparable. Odos creía que esa era su limitada vida.

Un buen día de primavera, un fuerte viento atravesó la ciudad y el dúo se vio arrastrado varios kilómetros. Grande fue su sorpresa al darse cuenta que estaban paseando entre bosques y montañas, hermosos paisajes jamás vistos. El viento se calmó y una suave brisa los depositó sobre una hoja de hierba en mitad de un prado. Sorprendidos por un Estoma, la puerta de la hoja, fueron invitados a pasar al interior.

Allí el mundo era increíblemente verde, delicado y a la vez muy laborioso. En medio de la Clorofila estaba Rayos de Sol haciendo cortes precisos como un laser y fue entonces cuando les propuso separarlos. Les fascinó la idea y aceptaron gustosos. Entonces Carbono, liberado, se hizo amigo de Agua y entre los dos conformaron el esqueleto de una nueva hoja que estaba naciendo. Así, con otros colegas crearon esa estructura casi mágica que tiene el orden orgánico natural.

Odos libre, sintió por primera vez su esencia y dejándose llevar por su instinto, decidió salir de la hoja, para volar puro en el aire de montaña. Así, encantado por su nueva condición, se dedicó a pasear un tiempo por esos bellos lugares admirando la naturaleza.

Una mañana, llevado por su curiosidad, se acercó a un niño que paseaba con su familia. De pronto, en un torbellino de aire, Odos entró por la nariz del pequeño y atravesando la tráquea llegó a los pulmones. Allí los Alvéolos le dieron la bienvenida en un entorno cálido y rosado. Le explicaron que tenía una misión muy importante: Oxigenar, dar Energía a ese niño. Feliz, se abocó a su tarea. En medio de una marea roja, de la mano de Hemoglobina recorrieron juntos cientos de arterias, regalando una chispa de luz a todo lo que se encontraban a su paso. De esa manera todos los órganos, músculos, huesos, piel... quedaban renovados, más vivos. Y así, muy

contento, vio crecer a ese muchacho.

Odos quiso seguir viaje acompañado por otro Carbono. Juntos recorrieron las venas, los recovecos de los pulmones y con una suave bocanada de aliento se despidieron del cuerpo del joven.

Se encontraron volando libres por la atmósfera, bailaron con gotas de lluvia y el Sol los pintó de 7 colores. Deslizándose por el Arco Iris como un tobogán, aterrizaron en un Río y se dejaron llevar por la corriente de sus aguas. Y así Odos comprendió la importancia de dejarse fluir siguiendo los ciclos de la naturaleza. Sólo de esta manera logró vivir feliz eternamente.

11 les vacances d'en Jan, Ester Aloy Florido

Aquell estiu no prometia ser gaire divertit ni alegre per a en Jan. Tot just feia una setmana que havien finalitzat l' institut i tenia dos mesos per endavant per anar assimilant els canvis que començaven a esdevenir a la seva jove vida. Els pares ja li ho havien explicat. Se'n anaven a viure a Hamburg. El 25d'agost havien de ser allà. Al seu pare, enginyer industrial, per motius de feina el traslladaven a aquesta ciutat alemanya. La seva mare ja havia demanat excedència a la feina. Ell, l'1 de setembre començaria el nou curs escolar a una ciutat diferent, d'un altre país, a on no coneixia a ningú i amb un idioma, que tot i que no era massa desconegut per a ell, li resultava complicat d'aprendre.

En Jan estava tant rabiós i tant enfadat, que quan estava a casa, sols sortia de la seva habitació per menjar i sense massa gana ni ganes. No entenia res. No comprenia com els seus pares li podien fer allò. Era com un malson. Un malson que li estava capgirant la seva vida. Tenia 15 anys i una bona colla d'amics que deixaria de veure durant una llarga temporada. També els companys de l' institut, els de bàsquet... Només de pensar-hi ja se li feia un nus a la gola i plora que ploraràs. La mare el sentia i patia pel seu únic fill. Intentava explicar-li que aquesta marxa era temporal, sols per tres anys i que cada any tornarien per passar totes les festes i les vacances a casa. Que la feina del pare era important i amb els temps de crisis que corrien no podien triar. Que ell ja era prou gran per entendre-ho. Però és igual, la pena d'en Jan era molt i molt profunda. No sabia perquè, però maleïa el dia en què el pare el va animar a estudiar alemany a l'acadèmia de l'oncle. Es va prometre a sí mateix que aquest juliol no aniria ni un sol dia a classe per aprendre res més d'alemany.

Desesperats i preocupats per la situació, els pares d'en Jan van demanar a l'àvia que truqués al seu nét i l'animés a passar uns dies amb ella. L'àvia vivia a Martinet de la Cerdanya, al Pirineu, i els pares sabien que a en Jan li agradava molt anar-hi. Allà hi tenia els cosins, les excursions per la muntanya, les festes d'estiu del poble. Després de parlar per telèfon amb l'àvia, en Jan no s'ho va pensar dues vegades, només per no veure uns dies als pares, va decidir anar a passar uns dies amb ella. A més, a Terrassa, la majoria dels seus amics havien marxat de vacances amb les seves famílies i encara es trobava més sol.

En Jan va passar deu dies fantàstics i inoblidables amb l'àvia i els cosins. Quan va tornar a casa, els seu pares van observar que en Jan estava més tranquil. Semblava que l'àvia era, en gran part, la causant d'aquest canvi. Durant els dies que van passar junts, a la seva manera, li va anar explicant al seu nét petites històries de la seva joventut, amb les dificultats que s'havia trobat i també alegries que havien esdevingut d'aquestes, perquè així en Jan anés

entenent que marxar a Hamburg no era cap catàstrofe.

Amb aquestes vivències, l'àvia li volia fer entendre a en Jan que al llarg de la vida d'una persona, visqui els anys que visqui, s'hi esdevenen molts canvis, però aquests no tenen perquè ser dolents, senzillament ens fan por perquè els veiem com una amenaça per la nostra vida de cada dia: els amics, la família, els nostres espais preferits, els companys... i això fa que sentim que ho perdem tot i a la vegada que ens sentim molt perduts; llavors és quan un se sent molt trist i molt enfadat, i que és normal- li havia fet reflexionar l'àvia- però no hem de deixar que ni la tristor ni la ràbia s'apoderin de nosaltres perquè estarem molt malament amb nosaltres mateixos i amb les persones que ens estimem.

L'àvia li va confiar a en Jan un gran secret que al llarg dels seus 78 anys l'havia ajudat molt i sempre el tenia present. Jan – li va dir- imaginat que ets com l'aigua que corre pel riu que passa per davant de casa. Si t'hi fixes -li ensenya des del balcó mirant al riu- va fent sense parar i no posa resistència a les dificultats i entrebancs, grans o petits, que es va trobant al llarg del seu recorregut. Aquella tarda, en Jan va recórrer dues vegades tot el tram del riu que travessa el poble. Es parava, se'l mirava i tornava a caminar al seu costat, fins que es va asseure damunt dels còdols, ben a la vora de l'aigua, a estones amb els ulls tancats escoltant el córrer de l'aigua, sentint la seva frescor i de tant en tant li venia al pensament alguna de les històries que li havia explicat l'àvia. En Jan s'hi trobava bé i sentia una complaent serenor dins seu.

Havent tornat de les vacances a Martinet i tal com estava previst, la darrera setmana d'agost en Jan, junt amb els seus pares, se'n van anar cap a Hamburg. Tot i que en Jan estava més tranquil, se'n va anar un xic trist i amb el cor encongit. Però al contrari del que pensava ell, aquell primer trimestre a Alemanya li va passa molt ràpid i és que a la seva nova ciutat tot eren novetats. Novetats sorprenents. Va fer nous amics a l'institut, va conèixer nous professors amb una manera diferent de plantejar les classes, li semblaven més didàctiques i divertides; la seva nova casa estava situada en un barri molt cèntric i tenia molts cinemes, parcs, centres d'oci juvenil a prop; es va apuntar a un equip de basquet, i va anar millorant l'idioma més ràpid del que es pensava. No havia estat tant difícil fer aquest canvi- pensava en Jan mentre l'avió en què viatja aterrava a l'aeroport de Barcelona-. Era 23 de desembre i anaven a passar les festes de Nadal amb la família i els amics, tal com li havia dit la mare.

En Jan tenia moltes ganes de retrobar-se amb els amics per explica'ls-hi les noves experiències, però sobretot de veure l'àvia i abraçar-la, i explicar-li com havia anat tot i donar-li les gràcies per les xerrades que havien tingut a l'estiu, perquè havia entès que els canvis no els hem de convertir en un problema al qual li hem de posar totes les nostres resistències, que és el que havia fet ell, i per això l'estiu va estar tant malament amb ell mateix i amb els pares. Reconeixia que no s'havia portat gens bé amb ells i ara els agràia que marxar a Hamburg havia estat una gran oportunitat, que no havia perdut res sinó ans el contrari, hi havia guanyat, i molt. A l'estiu, quan els pares li van anunciar que canviaven de ciutat, la ceguesa de la seva ràbia no el va deixar veure més enllà. Aleshores no sabia que l'aigua del riu segueix el seu camí sense aturar-se. Ara, en Jan entenia en primera persona, que com el córrer de l'aigua del riu de Martinet és millor deixar que la vida flueixi amb naturalitat.

12 Mal Pensamiento, Manuel Balart Lucas

Una chica estaba en un aeropuerto esperando su vuelo de regreso a casa cuando por los altavoces anunciaron que su vuelo se retrasaba por razones técnicas. Entonces, decidió comprar un libro y unas galletas buscar una buena butaca y esperar.

Dejó el paquete de galletas en el asiento contiguo mientras se acomodaba. En ese momento, fijó su mirada hacia un hombre con apariencia desaliñada que se sentó al lado del asiento donde estaba el paquete de galletas.

El hombre sacó de su mochila una revista y con una actitud de despreocupación, la empezó a leer. La chica, mientras pasaba el tiempo tomó la decisión de relajarse y cogió una galleta, el hombre hizo lo mismo. A ella le molestó, pero no dijo nada, y pensó:

-Si fuera más atrevida le diría ¡caradura!

Mientras pasaba las hojas del libro que había comprado volvió a tomar otra galleta, el hombre también. Aquello la dejó tan indignada que no consiguió reaccionar. Cuando quedó la última en el paquete, su pensamiento que estaba alterado le dijo:

- ¡Ah!, ¿Qué será lo que hará ahora este abusador?

Ante su indignación, el hombre tomó la última galleta y la partió en dos comiéndose una mitad y dejando la otra para ella,

-¡Agg!, ¡esto es demasiado!, resopló de rabia, cerró el libro, cogió sus cosas y se fue a la puerta de embarque.

Ya en el interior del avión y cuando estaba confortablemente sentada miró sus cosas y encontró en el interior de su bolso, el paquete de galletas intacto.

¡Sintió tanta vergüenza al darse cuenta de lo equivocada que estaba!

El fue quien compartió sus galletas, sin indignarse, sin estar nervioso ni alterado, y ella en cambio, si lo estaba, pensando que eran de ella.

Ya no había tiempo para explicaciones, ni pedir disculpas.

Cuantas veces, en nuestra vida nos comemos las galletas de los demás y no somos conscientes de ello. Antes de llegar a una conclusión, hay que observar. Tal vez las cosas no sean exactamente como aparentan, no pienses lo que no sabes acerca de las personas.

13 Recuerdos, Gabriel Gómez Dupuis

Cuando tenía 10 años solía ir con mis padres a descubrir la naturaleza. Ellos no sabían de filosofía china pero me enseñaron unos valores que ahora, casi 30 años después, reconozco en este nuevo descubrimiento que está siendo para mí el Taoísmo.

¿Podría ser el Taoísmo la solución para superar estos momentos de incertidumbre?

Intento escribir alejado de la influencia de haber leído las noticias de lo que realmente está sucediendo, intento abrir el corazón y dejar de lado la rabia y la frustración, para volver a ser aquel niño que paseaba alegremente por las montañas soñando con las nubes que como golosos trozos de algodón surcaban el cielo.

Te animo a ti que estas leyendo esta narración a que pasees por el parque, la playa o la montaña, a que te dejes llevar por lo que tus ojos ven, que escuches lo que tus oídos quieren

escuchar, que andes con paso firme este maravilloso camino que es la vida...para que te transformes dejándote llevar por una corriente de agua serpenteante, dándote cuenta de las estaciones y de los elementos que forman parte de esta naturaleza, esta tu naturaleza. Agradeciendo la vida y teniendo fe en lo que eres, una maravillosa parte del todo.

Te animo a que rías cuando tengas que reír, a que llores cuando tengas que llorar y a que grites cuando tengas que gritar. Observa, mira, toca, siente, se tu experimentando la vida, abrazando el calor del sol, dejate atravesar por el viento y mojar por la lluvia. Deja que tus pensamientos vuelen libres como una mariposa de flor en flor, disfrutando del néctar de la vida. Así con todo tendrás que madrugar, ir a clase, recibir educación, estudiar, comer, dormir, escuchar a los adultos discutir y hablar de los problemas que suceden diariamente, viendo sus comportamientos extraños y poco naturales.

Pero recuerda que eres algo valioso ypreciado, como una semilla que germinará y luego dará un hermoso fruto que sirva de alimento. En tu interior se encuentra la manera con la que andas este camino, dejate llevar por tu intención, no dejes que las ordenes y las reglas entorpezcan tu caminar fluido y constante.

Mi padre nunca me enseñó a conquistar montañas, me enseñó a caminar por ellas, a orientarme gracias a ellas, a disfrutar durmiendo bajo una noche estrellada.

Así me doy cuenta que el camino que estoy recorriendo es el Tao, el aceptar a la naturaleza tal y como es dejándome llevar por su movimiento circular continuo el Wu wei, y Te la germinación continua de esa semilla que llevo dentro.

Todo ello buscando el equilibrio, buscando el entendimiento de lo que no se puede entender, pero sintiendo en mi interior algo que brilla con luz propia, en el silencio y la quietud, sintiendo mi verdadero yo.