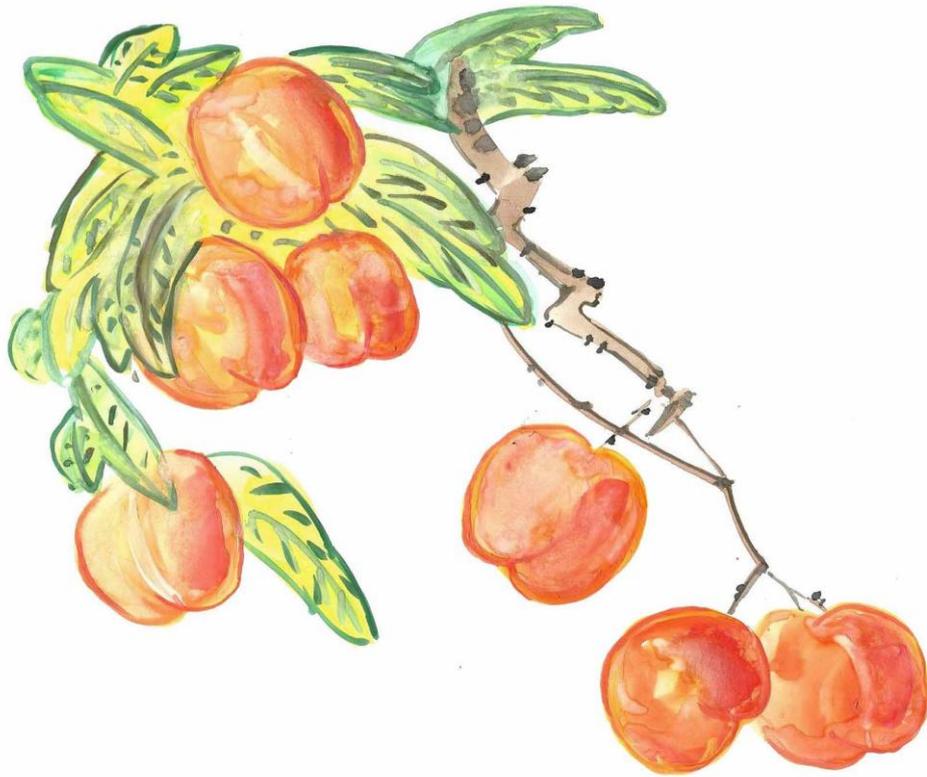


RECOPILACIÓN

CUENTOS TAOISTAS



autores

**Practicantes de Qigong
Curso Formación Qigong 5ª Promoción**



e-book editado en Sant Jordi 2014
Barcelona

Pintura portada: Cortesía de Jordi Moya, Granada
Corrección y revisión de estilo: Cortesía de Isabel Finat

Índice

1 Colors , Montserrat Jiménez Pastor	3
2 El camí de Chung Ho , Marcel Josep Ges Torelló	4
3 El camino de la iluminación , Josep Vives Suriol	5
4 El círculo y el cuadrado , Francisco Joaquín Ortín Tortosa	6
5 El emperador , Enrique Iranzo Arqués	7
6 El fluir del Tao , Techu Toledo Esteve	8
7 El silencio es oro , Raquel María Ayres Ruíz	9
8 El sol es pon , Núria Ruiz Morillas	10
9 Hou , María Isabel A. Martínez Martínez	11
10 Jade Dragón y la montaña , Manuel A. Fuentes Pangtay	12
11 Jugando en la playa , María Teresa Garcés Bernat	13
12 La gota, la luna y el sauce , Isabel Finat Rey	14
13 La niña del Agua , Roger Catrisse Bonet	15
14 La pala i el mar , Iolanda Pelegrí Taulina	16
15 La reina y el doncel , Judit Mercedes Fernández	17
16 La sabiduría del monje , Misericordia Ferrús Domènech	18
17 No es momento , Francisco Javier Pascual Puig	19
18 ¿Qué es lo que no se sabe pero se siente? , I Jiménez Valenzuela	20
19 Rondalla del vent i el sol , Jordi Perez Betrán	21
20 Si no hubiese sido por ... , María Giménez Luján	22
21 Un cuento oriental de occidente , Maris Stella Morales Soto	23
22 ¿Un día de perros? Mariana Luisa Luna Castón	24
23 Yin y Yang , Olga Codina Escudero	25

Prólogo

Los chinos creen que cada vez que una situación llega a su punto extremo da la vuelta y se convierte en su opuesta porque cuando la energía llega a su apogeo alcanza un punto de inflexión en el que cambia su polaridad.

Este aprendizaje es el que ha infundido a la población china paciencia y perseverancia en contextos difíciles y prudencia y modestia en escenarios de bonanza.

Todo lo que acontece en la naturaleza muestra un patrón de ida y vuelta, de expansión y contracción. Como dijo Laozi "el ir más allá significa retornar".

Solo es necesaria la virtud de la paciencia.
Porque el movimiento del Tao es regresar.

núria leonelli i sellés

1 Colors, Montserrat Jiménez Pastor

Avi, què és aquesta bossa?

- És la bossa de les oportunitats. Seu, t'ho explicaré.

Aquesta bossa, nét meu, és plena de bocins de vidres. Vidres de tots els colors!

I per a què serveixen avi? Què fas d'aquests bocins?

- Agafa la bossa estimat, fes un nus i remena l'interior.

I ara avi?

-Mà Ezquerra dintre. Agafa un bocí!

Ja el tinc! És de color blau. Blau com el cel, blau com el mar.

- Ara, posaràs aquest bocí al teu ull esquerre i hi miraràs a través.

L'altre ull romandrà tancat.

D'acord avi.

- Què veus?

El cel és blau, la terra és blava, tu ets blau i jo sóc blau.

- Molt bé estimat; ara agafarem un altre bocí de vidre.

Recorda! Tens tots els colors del món dins aquesta bossa.

- El pots treure nét meu

Sí avi. És de color groc. Groc com el sol.

- Ara, posaràs aquest bocí al teu ull dret i hi miraràs a través.

L'altre ull romandrà tancat.

D'acord avi.

- Què veus?

El cel és groc, la terra és groga, tu ets groc i jo sóc groc.

- Molt bé nét meu. Podem pensar que a cada bocí que agafis posaràs el teu món del color que et toqui. Pot passar que tinguis dos colors; l'ull esquerre blau i el pret groc. Tots dos s'equilibraran i complementaran en la teva visió.

Estàs d'acord? Prova-ho.

Sí avi, el cel i el sol són grocs però el mar i els arbres blaus. És el meu món.

- Nét meu; encara no és el teu món. Mira i recorda.

Tens tots els colors del món dins aquesta bossa.

Avi, què fas?

- Enterro la bossa a la Terra. La Terra, la Mare, la Vida.

Ara nét meu, tots els colors del món es troben dins del teu Cor.

No serà l'atzar de la teva mà qui triï per tu un color.

Ara, tens tota una bossa d'oportunitats dins teu.

La terra i tu teniu la llum i tots els colors.

Només cal mirar amb el Cor, nét meu.

Ara, és el teu món...

2 El camí de Chung Ho, Marcel Ges Torelló

CHUNG-HO vivia en un petit poblet rural de la Xina, ple de grans valls, muntanyes i rierols. Estimava les coses humils i senzilles i li agradava gaudir de la natura i el ritme de les seves estacions.

Tenia un costum estrany. Cada matí, a l'alba, quan es dirigia caminant sense pressa cap a l'escola, aplegava del camí tantes pedres com li era possible i les dipositava amb molta cura en un cistell de bambú trenat per ell mateix.

Al capvespre i de tornada a casa seva, buidava tranquil·lament el cistell i escampava les pedres que havia recollit al llarg i ample del camí. Així dia rere dia, com una mena de gimnàstica tranquil·la i un xic absurda.

Ningú gosava preguntar-li perquè ho feia. Els seus companys els feia l'efecte que o bé Chung-Ho tenia una raó molt poderosa per recollir i tornar a deixar les pedres o bé alguna cosa no rutllava prou bé dins del seu cap.

Finalment, encuriosits pel fer i desfer sense treva d'en Chung-Ho, li van preguntar:

- Chung-Ho, com és que cada matí aplegues pedres del camí, les carregues fins a l'escola i quan tornes a casa, les deixes altra vegada escampades per terra?

- Chung-Ho va respondre pausat i innocent: amics...no hi ha motiu, tan sols imito les lleis de l'univers. Sento que el cel és a la terra. Imagino que les pedres són estels i senzillament hi jugo una mica. De dia les faig desaparèixer perquè el sol no les vegi i al capvespre les faig rebrotar i les deixo al camí per tal que la lluna se les miri. Estimats...uns van, altre vénen, jo sóc com la pedra del camí.

3 El camino de la iluminación, Josep Vives Suriol

Lao Tze fluía en el camino de la montaña, que amablemente serpenteaba en la tierra, cual dragón en el cielo; unas veces húmedo y oscuro por el influjo del rocío del agua de la Luna, y otras veces seco y claro por el efecto del Sol. Y ahora percibía el olor del viento que acariciaba la montaña, inexplicable, como un oráculo que predice una tormenta de agua y rayos, capaz de formar un lago.

Sin buscar nada, en la senda por la que caminaba, se encontró con un labriego. Vio cómo éste forzaba, luchaba, empujaba a un toro blanco a entrar en un corral, sin conseguir su propósito. Lao Tze, con la virtud y bondad de un maestro que actúa sin decir nada y enseña, puso con humildad un dedo en la boca del toro y éste lo fue succionando, cual vaquilla prendida a la tetina de su madre. Y fue así como el gran maestro fue guiando al animal hasta el interior del redil, suavemente, como fluye el agua en un valle.

El bondadoso campesino, muy agradecido, acogió en su hogar de madera al maestro. Encendió la chimenea y calentó el té en un caldero de metal con asas de oro. Con la habilidad de un gran mago, el campesino, que vivía con virtud y humildad, leyó los posos de té y exclamó: – “Saman , Chaman, leo, neblinas que se iluminan” - y mientras danzaba, con un movimiento rítmico, emitió los sonidos: “Shiii, Jaaaa, Juuuu, Tzeee, Chueee, Siiii”. Lao Tze lo miraba y no podía ver, lo escuchaba y no podía oír.

Ahora cuenta la leyenda que a lomos del gran toro blanco, el gran maestro Lao Tze, con barba blanca, fluía con la esencia, la energía y el espíritu del Tao; como una suave brisa, como el batir de las alas de un Ángel.

4 El círculo y el cuadrado, Francisco Joaquín Ortín Tortosa

Hace muchos años en un monasterio taoísta, la vida era muy sencilla y se centraba en cuatro puntos importantes: la observación de la naturaleza, el estudio de las antiguas escrituras, la práctica de artes marciales, la cosecha y la recolección de sus alimentos. Allí Zheng Fang (cuadrado), era el más anciano y sabio. Todos los días, año tras año, Zheng Fang fue siguiendo las normas del templo para poder realizar su ascensión espiritual.

Un buen día llamaron a la puerta del monasterio. El monje que acudió a la llamada encontró en la entrada, como caídos del cielo, a un niño de seis años junto a un perro de 6 meses. Ambos fueron acogidos de buen agrado por los frailes. El niño y el perro se pasaban todo el día jugueteando por los claustros y las salas. Tenían una cosa en común: les gustaba dar vueltas sobre sí mismos - el perro persiguiéndose la cola y el niño dando giros hasta caer al suelo-. Por ello los llamaron “Hua Quan” (círculo) ya que los reconocieron como almas gemelas.

Un buen día, momentos antes del amanecer, Zheng Fang se encontraba haciendo sus ejercicios. Casualmente el perro estaba por allí cerca, revoloteando, cosa que al monje le irritaba mucho, ya que le quedaba poco tiempo de vida y todavía no había conseguido su propósito espiritual. El anciano maestro, muy enojado, llamó al perro y le lanzó una piedra más allá del muro; el perro saltó tras ella y cayó al vacío.

Poco después Hua Quan despertó. Al ver que su perro no estaba con él empezó a buscarlo por todas partes. Preguntó a todos los monjes. Justamente se encontró con Zheng Fang y éste le contó lo que había pasado. El niño se puso a llorar desconsoladamente. El monje le preguntó: “¿Por qué lloras niño?” y el niño le contestó sollozando: “era mi amigo” y de repente sintió un vacío muy grande en su corazón.

Zheng Fang limpió las lágrimas a Hua Quan y le dijo, “tú eres mi gran maestro, ¿quieres ser mi amigo?”

5 El Emperador, Enrique Iranzo Arqués

"Los seres humanos, los animales, las plantas, al nacer son blandos, flexibles. Al ir envejeciendo, y no digamos al morir, se vuelven duros y rígidos. Por eso la ternura, la blandura son síntomas de vida, la dureza, la rigidez de muerte." Dao De Jing LXXVI

Érase una vez, hace ya mucho mucho tiempo, el país remoto de Wei que era gobernado por un Emperador, sabio y prudente, llamado HsuYu. Bajo su mandato el pueblo había prosperado y la nación vivía desde hacía largos años en paz.

Un buen día HsuYu descubrió apesadumbrado y triste que su caballo favorito había muerto por un aparente descuido de su cuidador, Yen Hui...

“¡He perdido mi caballo favorito! ¡Que se ejecute inmediatamente a Yen Hui, el culpable de éste hecho!”

El maestro SeungSahn, que era consejero del Emperador, se atrevió a recomendar a su soberano: “Noble y poderoso Emperador, tus decisiones son siempre acertadas y justas, pero recuerda que en pasadas conversaciones convinimos que, antes de ejecutar a una persona, se la debería primero informar del crimen que ha cometido y la razón por la que se le castiga.”

El Emperador asintió.

El juicio comenzó. El Yen Hui, maniatado, fue conducido al Tribunal.

El maestro SeughSahn ejercía de Fiscal Acusador. Se dirigió al prisionero:

“Yen Hui, la Historia te recordará como el culpable de tres graves delitos.”

¿Tres delitos? en silencio se preguntaron al unísono el Emperador y el prisionero.

Continuó SeughSahn... “Tu primer crimen ha sido provocar, con tu negligencia, la muerte del caballo preferido de nuestro noble Emperador.

Tu segundo crimen: haber obligado a nuestro justo Emperador a ordenar la muerte de un hombre en reparación por la muerte de un animal.

Y tu tercer crimen y sin duda el más grave, haber contribuido a hundir la reputación de nuestro todopoderoso Emperador que siempre fue reconocido como un gobernante sabio y compasivo.

Muy graves son los delitos por los que vas a morir decapitado”

Al oír estas palabras HsuYu no sólo perdonó al detenido sino que lo restituyó a su puesto de trabajo. Cuentan las crónicas que Yen Hui, a partir de ese día, se convirtió en el mejor cuidador de caballos del reino e incluso se dice que el Emperador acabó nombrándole Ministro de Ganadería.

Días más tarde SeungSahn habló a sus estudiantes:

“Nada permanece, todo se desvanece. Cuando la pasión del fuego incendia la madera, el veneno de la cólera enturbia el silencioso vacío de nuestras mentes. El Tao y el tiempo en su perpetua mutación, ayudan a extinguir ese violento incendio y entonces aparece la lucidez, la claridad.

“El rocío de la mañana poco a poco cubriendo viejas, herrumbrosas armaduras de guerreros olvidados.”

6 El fluir del Tao, Techu Toledo Esteve

Mi gatita negra dio a luz cinco cachorritos preciosos. Al mes de vida, la familia gatuna entera jugaba y correteaba por la casa...Era una gozada verlos. Les encantaba dormir todos juntos en una estrecha estantería, en los bajos de la cocina.

Cada mañana me levantaba y veía cinco cabecitas que colgaban de la estantería profundamente dormidas. La repisa comunicaba con los bajos de la cocina a través de un hueco, ubicado al fondo de ella. Un día, jugueteando y haciendo el burro (como de costumbre), un cachorro cayó dentro del agujero. Se asustó y de la ansiedad comenzó a andar y andar adentrándose y perdiéndose cada vez más por los bajos de la cocina. Intentamos mil cosas para sacarlo de allí, pero se había alejado tanto del hueco de la estantería que cualquier intento fue inútil.

Después de media hora, su mamá, nerviosa, le llamaba, olfateando cada rincón; el cachorrillo le contestaba asustado. Entonces vimos un pequeño acceso adicional, tapado con unas rendijas, y pensamos que la naturaleza es sabia y su instinto muy acertado. Abrimos la rendija y metimos a su mamá dentro. La gata lo sacó con su boquita en menos de medio minuto.

Con esta experiencia aprendí y sentí que el Tao actúa de igual modo. Es mágico y perfecto cuando permitimos que todo fluya de manera natural, no hay nada que poner ni quitar, nada que cambiar...Mientras buscas ansioso y fuerzas el fluir del Tao, más te alejas de Él y puedes pasarte una vida entera buscando, sin hallar nada. Pero cuando te “paras” y esperas paciente a que actúe, aprovecha cualquier rendija, cualquier resquicio para llegar a ti. Así es su naturaleza, perfecta. No hay nada que ser que ya no seas. El Tao ya late en tu interior, perfecto y precioso como es...y está esperando que dejemos de movernos para encontrarnos y atraparnos.

7 El silencio es oro, Raquel María Ayres Ruíz

En la inmensidad de la noche un caballo y su jinete se aproximan, las puertas del monasterio se abren dejando entrar al forastero.

Un monje a los lejos se aproxima con un candil alumbrando al caballero.

- ¿Qué le trae a estas horas por aquí?

El caballero se arrodilla y se quita el capuchón de la capa que lleva puesta, el monje al observar al caballero hace una reverencia y ayudándole a levantarse le hace un gesto de acompañamiento. El señor, en procesión con el abad, se dirige hacia los aposentos y en uno de ellos el noble descansa esa noche.

Al amanecer los cánticos de la hermandad sonaban por todo el recinto del monasterio. De igual manera y con el mismo silencio que entró el jinete, las puertas de la abadía se volvieron a abrir dejando salir hacia su destino a tan noble caballero.

8 El sol es pon, Núria Ruíz Morillas

Feia mesos que l'Anna intentava escriure un haiku que fos prou bo per compartir-lo amb els seus amics. Havia llegit molt sobre aquest tipus de poemes i s'esforçava per aconseguir una combinació de paraules amb la mida justa de síl·labes per crear el haiku perfecte. Es fixava en allò que succeïa al seu voltant, en els colors, les olors i els sons de la natura. El seu cervell no parava de construir versos i més versos. L'Anna havia omplert tota una llibreta de poemes que no l'acabaven de convèncer. Un dia, els seus amics, que sabien el repte que s'havia proposat l'Anna, li van preguntar si ja havia aconseguit el haiku perfecte. Ella, tota trista, els va dir que no. Els seus versos eren bonics però els mancava profunditat i no aconseguia transmetre allò que els seus ulls veien i la seva ànima sentia quan es trobava davant d'un d'aquells instants meravellosos que la natura li mostrava. Va decidir deixar-ho estar i va desar la llibreta al calaix del seu escriptori. Els seus amics van decidir organitzar un sopar a la platja per tal que l'Anna no hi pensés més. Aquell vespre van menjar, beure i riure davant del mar. En un moment de calma, quan s'amagava el sol i ja només quedaven ells a la platja, l'Anna va veure com les onades començaven a esborrar les petjades de la sorra. I fluixet va dir:

*El sol es pon...
s'esborren les petjades
que van al mar.*

El seu millor amic, que estava assegut al seu costat, la va sentir i li va dir: “no et proposis construir el haiku perfecte perquè no et cal. En cada un dels teus pensaments, admirant cada un dels moments que t'envolten, tens el teu haiku perfecte. I si ho és per tu, també ho és per mi”. Es van estirar a la sorra i es van dedicar a mirar, en silenci, com es movien lentament els núvols.

9 Hou, María Isabel Alejandra Martínez Martínez

En el bosque de Lín los otros monos jugaban despreocupados, saltando de rama en rama, atropellándose entre estridentes gritos, alrededor de Hóu. Él jamás condescendía a jugar o divertirse como los demás, obsesionado como estaba con la posibilidad de caer y ser devorado, y rígidamente aferrado a su tronco, repetía, hosco, su habitual advertencia: "Él esperará allá en el suelo a que otro loco caiga, sí, así es!, y no seré yo, no señor, de ninguna manera!", y continuó como siempre, despectivo e inmóvil entre la alegre algarabía.

De repente, desde allá abajo, llegaron los ecos de un ronco rugido y el terror lo cubrió como una capa negra. En un segundo, el grupo se dispersó entre agudos chillidos, y Hóu, sin poder dominarse, echó a correr entre la desbandada general. Y entonces, incomprensiblemente, falló el salto. Cayó al suelo rodando, y el miedo se apoderó de él de tal manera, que en su loca carrera apenas veía por dónde iba: las ramitas se le metían entre el pelaje, los líquenes se le pegaban a la cara, y el barro de los pequeños charcos que pisoteaba frenético, le salpicó hasta los ojos.

Con el corazón batiéndole en los oídos y la garganta reseca, intentó fijar la vista. Un poco más adelante, el agua de una pequeña poza brillaba como un espejo. Sin aliento, ya estaba a punto de beber, cuando algo entrevisto por el rabillo del ojo le detuvo: ¡una enorme mancha de luz y sombras en movimiento! Aterrado, se giró lentamente y...allí estaba su más temido enemigo, su peor pesadilla, tan cerca, que casi podría tocarle.

La poderosa fiera se acercó lentamente al estanque, se inclinó y bebió, chasqueando la lengua, con deleite. Después, se volvió, dando un gran bostezo, estiró al máximo las patas y se dejó caer pesadamente. Y entonces se revolcó en el polvo con gran placer, ronroneando como un cachorrillo. Finalmente se incorporó y se alejó perezosamente, no sin antes dejar resbalar su indiferente mirada sobre Hóu.

La mente de Hóu estaba tan paralizada como sus temblorosas patas. Aquel juguetón e inofensivo gato grande, era lo que le había mantenido agarrado al tronco toda su vida. Respirando afanosamente, se inclinó sobre el agua mientras los círculos se iban quietando. Entonces, miró, y allí, en el fondo del verdoso reflejo, la vio: una horrible y aterradora fiera hecha de barro, ramitas y musgo seco le devolvía la mirada.

10 Jade Dragón y la montaña, Manuel Alejandro Fuentes Pangtay

En el Templo de la Nube Púrpura, en las lejanas montañas de Wudang, Jade Dragón se ha ganado el respeto de sus maestros y compañeros. A sus nueve años ya es una excelente ejecutante del *wushugonfu*. Su tutor, el monje PengLiu, le ha dicho que es el momento de concentrarse en el *yinyang*, pero para Dragón de Jade las palabras que escucha de su maestro son complejas y no las entiende. PengLiu le pide que observe la práctica de sus compañeros más avanzados y reflexione sobre el tema.

Jade Dragón observa a Dragón de Fuego y a Dragón Perseverante ejecutar el *tui shou*, que es una práctica en pareja del estilo interno, el *taijiquan*. En el *tui shou*, los miembros de la pareja no deben despegar las manos, el uno del otro, durante la práctica.

La pequeña Jade Dragón no logra entender la dualidad complementaria del *yinyang* en el *tui shou*. Lo que la confunde es la armonía de los movimientos ejecutados. “Si es una arte marcial, entonces ¿por qué no parece haber un ganador?”, -piensa. Lo que observa es que cuando Dragón de Fuego empuja siempre es recibido por Dragón Perseverante sin violencia; inmediatamente después el que recibe siempre responde empujando, sin ser detenido, sin encontrar resistencia, sino más bien dejándose absorber por el otro... “¡qué complicado!”.

El Sol ha empezado a ocultarse en el horizonte. Es el turno de la luna. Así, el día cede y la noche pasa a gobernar. “Ahora entiendo”, dice Jade Dragón, “ el día es *yang* y la noche es *yin*, y ambos son opuestos, pero se complementan”. La práctica termina y los tres compañeros se encaminan a descansar. Jade Dragón retoza al lado de sus compañeros, y piensa para sí: “Dragón de Fuego es muy *yang*, y Dragón Perseverante es más *yin*, y yo soy la tercera fuerza conciliadora; entre los tres formamos una Unidad inseparable”.

11 Jugando en la playa, María Teresa Garcés Bernat

Los veranos solíamos pasarlos en Cambrils. Un pueblo de pescadores que en los meses estivales se llena de turistas, atraídos por sus preciosas playas.

Un día estábamos mi hermano y yo jugando en la orilla del mar y se me ocurrió hacer un castillo de arena, con sus murallas, sus torres y una gran puerta. Lo mío me costó....; pero bueno, me quedó precioso, y entonces ocurrió la tragedia: mi hermano Teo se puso de pie - solo tenía 3 años pero parecía un gigante- y se tiró encima del castillo, destruyéndolo; yo no me lo podía creer. Él se revolcaba y se lo pasaba genial. Yo, enfurecida, miré a mi madre esperando que le riñera, pero ella que lo había visto todo, se rió a carcajadas. Casi me da un ataque. Estaba tan furiosa que me metí en el agua.

Cuando estuve flotando en el mar sentí una gran calma; me dejé llevar por el vaivén de las olas que me iban meciendo, y mi cuerpo se hizo uno con el mar; fue una sensación muy agradable. Me quedé quieta y oía el sonido del agua. No sé a qué me recordaba pero me hacía sentir bien. Era como si mi enfado se disolviera en esa inmensidad. Ya más tranquila, volví a la orilla y vi a mi madre paseando con mi hermano, como si tal cosa. Fui corriendo hacia ella y la cogí de la mano. Iba a preguntarle por qué no le había dicho nada a mi hermano, cuando me miró como sólo sabía hacerlo ella y me hizo girar la cabeza hacia atrás. Y entonces vi que las olas habían deshecho los restos del castillo. Nos miramos y las dos sonreímos y continuamos caminando detrás de mi hermano que daba saltitos en la arena.

FIN o ¿principio?

12 La gota, la luna y el sauce, Isabel Finat Rey

En el anochecer de un día de primavera, una gota descendió de una nube y espontáneamente cayó en la hoja de un Sauce, bajo el claro de luna. Fue resbalando muy suavemente por la rama del árbol hasta zambullirse en un pequeño estanque.

-¿Será esto el Océano, del que siempre me han hablado?, pensó ella.

La gota se encontró acompañada por otras gotas como ella. Pero, al pasar los años, sintió la insulsa y gris monotonía del estanque. A pesar de la comodidad y seguridad, se sentía aislada y desdichada.

-¿Dónde estará el Océano?, musitaba.

La Luna y el Sauce escuchaban con una compasión infinita sus quejidos y lamentos.

La Luna le insinuó: - En noches como ésta, en que soy luna llena, el estanque se convierte en un espejo. Mírate en él y acepta tu luz y tu oscuridad; acepta cómo eres y lo que te sucede.

El Sauce le sugirió: - Sé paciente y espera el momento apropiado, como cuando yo, desnudo frente al firmamento, espero el nuevo follaje.

Y así lo fue haciendo la gota, momento a momento...

Un día, gracias a la acción conjunta del Sauce y la Luna, se desató una gran tormenta y el estanque se desbordó. La gota salió alegre y feliz junto a miles de gotas. Fue a parar a un prado verde, que la acogió agradecido. Se encontró con otras gotas y, juntas, formaron un riachuelo que se fue filtrando entre las rocas, pasando por cuevas subterráneas muy oscuras. Sin darse cuenta la gota iba navegando en el discurrir de un arroyo, entre montañas.

Ella no pretendía nada pero en su fluir constante y sin esfuerzo iba ayudando, con humildad, a los campos, a la tierra, a los animales, a las personas... Era un hacer no haciendo.

Y, sin saber cómo, se encontró en un gran río que se iba amansando cada vez más.

Un día sintió un aire fresquito que la mecía bajo la mirada de fuego del sol. Se sintió acogida en un manto tan penetrante y profundo como agradable y salado.

-Qué paz!, dijo.

Notó que el sol la llamaba. Cada vez más calentita se fue relajando y aligerando. Fue ascendiendo, poco a poco, hasta sentirse flotando en el cielo, bajo el gran astro.

Y en el amanecer de un día de primavera, sobre una hoja de Sauce, lucía una bella y feliz gota. En ella resplandecía todo el Océano.

13 La niña del agua, Roger Catrisse Bonet

Temprano por la mañana, cuando las gotas de rocío aún resbalaban por su tobogán de hoja, ella caminaba sola por el bosque. Perdida, menuda de talla y de edad, sin miedo, buscaba el camino.

Caminó y caminó hasta desembocar en este lago, tranquilo, transparente, de tono aturquesado, como lo hace el río, con calma, pausado, lleno de vida.

Aquí mismo la conoció, asomándose para mirarse en su lago particular, emergió del fondo cristalino mientras se dibujaba en su propio reflejo. La niña del agua, a la que acababa de conocer, le ofreció ser ella misma, intercambiándose para ayudarla a alcanzar su meta.

Aceptado el trato, su nueva amiga, desde el otro lado del espejo, le dibujó el devenir de su recién estrenada naturaleza:

El sol y su fuego con el que nos regala, altruista, el mediodía, calentará los millones de gotas que te convierten en la nueva niña del agua. Cada gota que hay en ti crecerá hasta convertirte en nube. Flotando en tu cielo ascenderás, buscando alcanzar las estrellas con la mano.

Cuando te eleves hasta lo más alto, la oscura aunque estrellada noche, donde la luna habita, te cubrirá haciéndote sentir fría como el metal. Lloverás del cielo procurándote suave, fina, centelleante, reflejando toda la luz que en tu noche pueda haber.

En el final de tu lluvia, verás la luna despedirse de la mano de la noche y las estrellas, dándole la espalda al sol, que de nuevo te acunará, esta vez en tierra firme, segura, fresca, oliendo a mojado.

De tu nuevo ser en tierra nacerá un árbol, llamado a crecer vivaz, verde, frondoso, fuerte, orgulloso de dar sombra a todo el que venga a asomarse al lago, remanso tranquilo de la corriente de ese río, como lo hizo esa niña que un día fuiste tú.

“- Y este es el cuento que cuentan – le dijo el abuelo a su nieta- sobre este lago del que ahora bebemos y donde ahora mismo el sol está a punto de despertar para regalarte su luz y su calor, confiando en hacer de ti esa nube, donde todo empieza. ¿Quieres ser la nueva niña del agua?”

14 La pala i el mar, Iolanda Pelegrí Taulina

En Jan va acabar d'omplir de sorra humida la galleda, va deixar la pala a la vora del mar i va córrer cap al seu pare que l'ajudava a construir un castell en un costat de la platja, a recer de les onades. Van tombar la sorra per construir l'última torre de defensa, i ell es va concentrar en buscar pedretes perquè fossin guerrers mentre el pare feia els últims retocs de la torre.

Al cap d'una estona, quan la torre tenia fins i tot una talaia, es va sentir la veu d'en Jan que deia:

Adéu pala!

El pare d'en Jan es va girar i va veure com una onada s'emportava la pala i que després en venien d'altres cada vegada més grans. En Jan no semblava especialment preocupat ni per la pèrdua de la pala ni per la mala mar creixent que amenaçava el castell i, quan el seu pare li va dir que era hora d'anar a dinar, li va contestar:

- Tornarem demà, oi?

L'endemà el mar s'havia calmat i el pare d'en Jan va veure que a la platja només quedava una torre, amb unes quantes pedres, del castell que tant els havia costat de fer.

Mentre mirava la destrossa, desolat, va sentir en Jan que cridava content:

-Hola pala! Gràcies mar.

Quan es va girar, va veure que, al mig de la platja entre les algues i la brutícia que el mar havia portat, destacava el groc i el verd de la pala del seu fill que, content, li ensenyava:

- Mira pare - mentre l'agafava per començar, com el dia abans, a omplir la galleda de sorra.

15 La reina y el doncel, Judit Mercedes Fernández

Había una vez, en un lejano y próspero reino una antigua y sabia reina conocida por todos por su bondad y su buen hacer. En la corte de la reina vivía también un joven y hermoso doncel del que la reina estaba enamorada desde el primer día que lo vio.

Sucedía también que los ciudadanos del reino estaban preocupados, pues a su reina le quedaban ya pocos años de vida y aún no se había casado y, por tanto, tampoco dejaba descendencia. Tal era la preocupación que un buen día el consejero de la reina así le preguntó:

- Amada reina, sois ya anciana y sin embargo no os habéis desposado. ¿Acaso no encontráis agradable ninguno de los donceles del reino?

- Mi querido amigo -respondió la reina,- los donceles del reino son todos ellos hermosos, sin lugar a dudas, en especial uno entre todos. Sin embargo, no soy digna de él y no puedo desposarme si no sé a ciencia cierta que puedo hacerle feliz.

Escuchando esto, un anciano que por allí pasaba se dirigió a la reina:

- Mi buena Señora, sois bondadosa y justa. Las gentes del reino os adoran. ¿Qué doncel no podría sentirse amado por vos? ¿Acaso pide el árbol, la flor o el pájaro permiso para existir? Entonces, ¿por qué poner barreras al amor? Dejad vuestro empecinamiento por dominar la naturaleza, coged el camino de la sabiduría y no os apartéis de él. El amor, en tanto que parte del todo, sabe encontrarse a sí mismo.

Fue así como la reina se casó con su doncel y, fruto del amor, nació una princesa también noble y sabia en sus acciones que dio mayor prosperidad si cabe al reino.

Y todos fueron felices por largo tiempo.

16 La sabiduría del Monje, Misericordia Ferrús Domènech

En lo alto de las montañas habitaba un Monje conocido por su sabiduría. De todos los poblados de los alrededores de aquellas montañas y más lejos todavía, acudían personas de todas las condiciones, hombres y mujeres, niños y ancianos, pobres y ricos, para pedirle ayuda cuando se encontraban en dificultad.

Un famoso guerrero después de haber ganado muchas batallas y no sabiendo qué camino seguir fue a visitar al Monje y le preguntó: ¿Dónde me tengo que dirigir? ¿Qué camino debo tomar ahora?

El Monje permaneció largo tiempo inmóvil y en un determinado momento giró la cabeza hacia atrás.

El guerrero que lo estaba observando pensó que ya había estado luchando demasiado y lo que realmente ahora deseaba hacer era regresar a su casa y abrazar a su esposa y a sus hijos. Así emprendió el camino a su casa.

Acepta tu naturaleza como es, déjate llevar por su movimiento y sigue tu camino sin resistencia.

17 No es momento, Francisco Javier Pascual Puig

Érase una vez un par de muchachos que se encontraron con una bolsa repleta de fichas de puzle. La bolsa en sí, parecía un gran globo, el cual empezaron a pasarse de uno a otro por los aires, mientras las piezas en su interior sonaban como si fueran truenos.

Abrieron la bolsa, tomando alguna pieza entre sus dedos. La miraban maravillados, viendo sus colores y sus perfiles tan extraños. Unas tenían sus lados cubiertos por puntas como gotas de agua, otras parecían huecas de tantas hendiduras que tenían. Por una cara, todas eran iguales, de un solo color, y por la otra con varios colores, como si de algún dibujo o foto se tratara.

Empezaron formando caminos con piezas a ambos lados, y hacían pasar después por ellos sus pequeños coches de juguete. Los vehículos chocaban contra las piezas de los muros, que saltaban por los aires. Después hacían pilas de fichas, una encima de la otra, para ver hasta qué altura se podía llegar sin que se cayeran; y finalmente reían cuando soplaban las fichas del otro para tirarlas. Al rato pensaban:... ¿cuántas piezas cabrán en una mano? .. ¿30?. No, no... Casi 100 piezas en una mano, y sin tirar ninguna, hasta que unas cosquillas hacían saltar las piezas de golpe formando una lluvia de pequeñas estrellas. Pero lo mejor era enganchar las piezas para hacer un largo collar. Por supuesto ganaba el que hacía el collar más largo.

Mientras jugaban, una persona mayor les observaba desde un banco. Con mueca de sabio viejo, asió su bastón y se acercó a ellos para enseñarles lo que realmente se podía hacer con todas esas piezas.

El viejo les llamó y los muchachos se le acercaron prestos. Ambos le miraban en silencio mientras el anciano colocaba las piezas de una forma ordenada: la parte dibujada siempre mirando hacia arriba; las agrupaba por colores dominantes y separaba las que tenían un lado recto. Poco a poco fue uniendo las piezas suavemente y ambos muchachos se quedaron atónitos al ver cómo se formaba un dibujo, cada vez más y más grande.

Al rato, el viejo dio a cada muchacho una pieza para que la colocaran. Ambos se miraron sin saber qué hacer, y en un instante, se hundieron en su imaginación pensando en el globo, en los coches y en los collares que hicieron. Se intercambiaron miradas de complicidad. De un salto se pusieron de pie, y salieron corriendo cada uno con su pieza, como si de un avión se tratara.

Negando con la cabeza, el viejo sonrió y les miró de forma tranquila. "No es momento todavía para ellos" murmuró entre dientes. Giró sobre su bastón y volvió al banco

18 Qué es eso que no se sabe pero se siente? María Isabel Jiménez

Me lo he preguntado algunas veces. Será la intuición?, el Tao?...

Una vez, hace años, me pasó algo maravilloso. No tengo claros los detalles de cómo fue pero sí lo que sentí.

Era joven y estaba en la montaña, supongo que me había separado del grupo porque recuerdo que estaba sola.

El sitio era alto, muy alto y boscoso y yo me encontraba en un gran claro que me dejaba ver un inmenso valle. Me impresionó tanto que me senté sobre una piedra para poder contemplarlo despacio. Era un día claro, muy bonito.

Sentí, y aún me parece sentir, una brisa, como un velo de seda fina suave y fresca, me acariciaba la cara. Olí a bosque, a hierba y a tierra. Oí que todo era silencio que solo rompía algún pajarillo cercano.

Los ojos no me daban para abarcar todo lo que pretendía retener, los olores me sorprendían en su ir y venir con un sin fin de variedades, mis manos pretendían coger el aire que pasaba entre los dedos...

Lo siguiente que recuerdo, no sé después de cuánto tiempo absorta, es que me encontraba mirando a nada fijo pero viéndolo todo, sintiendo que el aire me atravesaba el cuerpo como si fuera una esponja y que los olores emanaban de mi misma. Me sentí en paz, en calma... sentí la felicidad en el pecho. Mi cuerpo era ligero pero lo notaba íntegramente, mi mente totalmente despejada y despierta..., y fui consciente de que yo formaba parte, por lo menos en ese instante, de todo aquello.

Nunca antes había tenido esa sensación de plenitud y vacío a la vez, y durante algún tiempo después intenté recordarla, retenerla... Era difícil de explicar, solo se podía sentir.

Con el tiempo se fue desvaneciendo.

Hace unos años, en clase de yoga, la profesora nos invitó a una visualización de alguna situación agradable. Una vez más quise recobrar mi sensación pasada repasando mi experiencia en la montaña, casi no la recordaba, y cuando me estaba quedando dormida pensando lo bonita que fue... ¡pam! una pequeña punzada en el pecho apareció de nuevo. Bien! No he podido ampliarla más.

En mi empeño en conseguir otra vez aquel instante de paz he conocido la meditación, el yoga,... que me han colmado de agradables sensaciones, pero no lo mismo que aquella vez.

Hoy el Qigong. Aún hoy continúo sin saber. Hoy estoy sintiendo que si dejo de buscar, encuentre.

19 Rondalla del vent i el sol, Jordi Pérez Betrán

-Bon dia, estimats alumnes!, digué en entrar a classe el professor.

Un d'ells aixecà la mà impacient, reclamant l'atenció del professor.

-Tens alguna pregunta Marc? Va dir el professor.

-Sí, contestà el noi. Ahir vaig fullejar un llibre del meu pare sobre el Tao i no vaig entendre el seu significat, de cap de les maneres.

- Bé Marc, això és normal, ja que no es pot comprendre amb la raó (pensaments, paraules i idees). Sovint calen anys de silenci meditatiu per entrar dins nostre i adonar-nos d'allò que en realitat som.

Ara oblida-ho tot i escolta'm, escolteu-me tots!. Avui començarem la classe explicant un conte:

“Hi havia una vegada un irat i envejós Vent que volia prendre-li al Sol el lloc de cap suprem de la galàxia. El tranquil i bondadós Sol, aliè a les intencions del seu company, anava fent la seva feina d'escalfar la Terra aportant-li llum i vida en un cru dia d'hivern, sense poder deixar de fer-ho. Al Vent, aquella manera d'actuar li semblava que no tenia cap valor però no el que no sabia era que en aquest actuar sense esforç, hi havia quelcom que no té forma ni nom i no actua, es manifesta en totes les coses i en tot allò que es fa sense fer; sense cap intenció.

Passava per un camí un home embolicat amb una capa i el Vent li proposà al Sol una juguesca tot dient-li que aquell que trigués menys en treure-li la capa del damunt seria aquell que faria de cap de la galàxia. Tot seguit començà a bufar amb totes les seves forces. L'home caigué rodolant pel terra però no deixà anar la capa a la qual s'aferrava encara més fort. El Vent gelat li bufava al clatell i com li feria la pell!, però ell no deixava anar, de cap de les maneres, la seva capa. Finalment el Vent va desistir perquè no podia ja amb la seva ànima, amb tot l'esforç que havia hagut de fer.

Aleshores fou el torn del Sol que, veient l'estat llastimós del pobre home, el va anar escalfant suaument. L'home suava i suava... Al final es va treure la capa i va agrair al Sol el regal de la seva escalfor. I ja revifat i ben animat, seguí el seu camí tot content.”

I al professor no li calgué preguntar als seus alumnes, tot observant les seves cares, si havien captat el que era el Tao. Era patent.

20 Si no hubiese sido por..., María Giménez Luján

Ariam era una mujer madura, pero pese a sus cuarenta y muchos años todavía era una mujer guapa. Había tenido relativamente suerte en la vida, a pesar de haber pasado una infancia dura y muchas dificultades en su juventud. Se había casado con un buen hombre y tenía un hijo al que adoraba, pero en su interior siempre era absolutamente infeliz, siempre sospechaba de los demás y se quejaba de su propia suerte.

Un día, mientras se encontraba sentada en la parada del autobús, vio a una mujer sentada justo en la parada de enfrente, un poco más joven que ella. Ariam enseguida se fijó en ella, y vio que la mujer también la miraba fijamente. Ariam en su delirio empezó a pensar: “Claro, porque es más joven que yo se piensa que es algo; o, a lo mejor es porque va mejor vestida que yo, seguramente tiene más dinero y se piensa que es alguien, ¡qué impertinente!.

De este modo pasaron diez minutos. Ariam, cada vez más enfurecida, refunfuñó: ¡claro!, yo no he tenido la suerte que ella tiene; yo tuve que empezar a trabajar muy joven y no pude ir a la Universidad; si no hubiese sido por esto seguramente tendría un trabajo mejor y parecería más joven y guapa como ella, ¡ya me gustaría a mí verla en mis circunstancias!”.

En ese momento, llegó el autobús de la mujer de enfrente. Ella, serenamente, se levantó y moviendo su bastón de ciega con verdadera maestría se subió a su autobús y siguió su ruta ajena a todo.

Cuántas veces nos inventamos una realidad que no existe y sufrimos por ello, sin agradecer cuanto tenemos.

21 Un cuento oriental de occidente, Maris Stella Morales Soto

Érase una vez un joven discípulo y su anciano maestro. Cada tarde se dirigían a un pequeño riachuelo donde pasaban las horas sentados sin decir nada, solo observando sus aguas.

Un día el joven discípulo preguntó:

—Maestro, ¿por qué cada tarde venimos a sentarnos al borde de este riachuelo?

Y el maestro le respondió:

—Para aprender de sus lecciones.

El joven abrió los ojos sorprendido y dijo:

—Pero maestro, ¿cómo es posible que un río tan insignificante de lecciones?

El anciano señaló con la punta de su bastón hacia las tranquilas aguas.

—Dime, ¿qué ves reflejado en el agua?

El joven se asomó al borde del río y vio la imagen de su rostro en él.

—Me veo a mí —respondió no muy seguro de si aquella debía ser la respuesta correcta.

—Es decir que a pesar de no formar parte de él, sus aguas muestran tu imagen fundida en ellas. ¿Sabes por qué?

Ante el silencio del joven, el anciano continuó:

—Las aguas siguen el curso que el sendero les marca, no oponen resistencia y sólo son los obstáculos externos los que pueden detener su fluir; pero el agua sabe que el tiempo conseguirá erosionar ese obstáculo y finalmente, podrá retomar su camino porque nada es eterno. Las aguas atraviesan miles de lugares y aunque siguen siendo el mismo río ofrecen a la vista paisajes, gentes y cielos distintos sin ocultar nada de lo que a ella se asoma... A todos ofrece por igual generosamente sus aguas.

—Pues bien, —continuó el maestro— a ese sendero que sigue fielmente le llamamos *Dào*, o la forma natural y espontánea en que la Vida nos hace hacer las cosas; a la paciente (que no pasiva) espera, la llamamos *WúWéio* acción sin acción y, a la capacidad de poder reflejar todas las cosas, *Dé* o Virtud porque cuando te miras ante su cristal no es su imagen la que aparece, sino la tuya; así cuando aprendas a ver al otro como si fueras tú, cuando aprendas a considerarlo como un igual, como en el espejo los dos seréis uno, esa es la humanidad que surge de la virtud.

Estas son las enseñanzas de los ancianos tras la experiencia que da la vida y la atenta observación de la naturaleza. Por eso, cada tarde nos sentamos al borde de este humilde río para aprender a ser como él.

22 ¿Un día de perros?, Mariana Luisa Luna Castón

Estaba muy enfadada, todo iba mal. Mis padres me habían castigado por haber suspendido tres asignaturas - yo creo que no eran tantas - ; mi hermana mayor no quería llevarme al cine y mi gran aliado, mi abuelo, estaba de excursión con sus amigos. Me encontraba sola en un mundo hostil que no me comprendía. Fui encerrándome cada vez más en mí. Sólo tenía ganas de llorar.

Cogí mi bicicleta dispuesta a huir lejos de todo. Pedaleé hasta la playa. Cuando me senté en la arena una ráfaga de viento me tiró la “bici” ¡lo que faltaba! No quería saber nada con el mundo. Tumbada y enojada me quedé dormida y un sueño se apoderó de mí: navegaba en una barca pequeña en medio de una tempestad, las olas pasaban por encima de mi cabeza, la barca parecía querer hundirse en el mar una y otra vez. Entonces pensé: tengo bien agarrado el timón, las velas son fuertes, la nave está construida para navegar ¿qué problema tengo? Respiré hondo y con toda mi atención puesta en la situación me dispuse a controlar mi miedo. Me dejé mecer por las olas, fui a favor del viento, me dejé llevar por el mar y ¡sorpresa! el oleaje se fue calmando, el viento huracanado se transformó en una suave brisa que me fue arrastrando hasta la playa.

Salté a la arena y miré a mi alrededor. Todo estaba en calma, las nubes se paseaban perezosas por el cielo y yo estaba feliz.

Me desperté y sentí como la brisa acariciaba mi piel; miré al mar y sus suaves olas fueron una invitación al baño; no me hice rogar. ¡Qué placer! El agua me envolvía como un abrazo, me sentí dichosa de vivir, de sentir el calor del sol, de respirar el aire que me daba energía. Estaba tan contenta que me puse a bailar y de pronto me acordé: “¡ya no estaba enfadada!”; entendí a mis padres que me habían recomendado estudiar un poco cada día; entendí a mi hermana que había quedado con su chico y entendí a mi abuelo, que tenía todo el derecho del mundo a divertirse.

Comprendí que yo sola había complicado aquel buen día y que nada era tan fácil como dejarse llevar por el amor que te rodea, nada más fácil que respirar el aire que te alimenta, nada más fácil que contemplar el lugar que ocupas, nada más fácil que estar agradecida de pertenecer a este maravilloso misterio...La Vida.

23 Yin y Yang, Olga Codina Escuero

Yin era un niño de piel morena, pelo negro y un bonito mechón de pelo canoso que le cubría la frente. Yin había nacido con las articulaciones de las piernas defectuosas, al andar le hacían: nyec, nyec!

Yang era de piel blanca y tenía un lunar en la mejilla izquierda; enseñaba qigong, era muy estricto en sus clases; solo aceptaba a alumnos que fueran “perfectos”.

Un día apareció un niño en su gimnasio que quería aprender qigong, era Yin.

Buenos días gran Maestro- Dijo Yin.

Buenos días muchacho, que te trae por aquí- Le contestó.

Quisiera aprender para poder enseñar qigong en el futuro.

Bien, sólo una pregunta: eres ¿ “perfecto”?- Le dijo muy serio.

Si, - asintió Yin.- soy perfecto gran Maestro.

Yin mintió a su maestro y antes de empezar las clases, para que no se notase el nyec, nyec!, se untaba las articulaciones con un aceite mágico, el cual extraía de la resina de anakos, que eran árboles sagrados.

Un día, Yin se presentó a las clases de su maestro, pero con las prisas se olvidó de untarse con el aceite mágico y pronto apareció el nyec, nyec!, característico; el ruido fue tan grande que su maestro se percató de que Yin le había engañado, que no era “perfecto” y lo echó de sus clases. Cada día Yin se presentaba en el gimnasio, pero siempre encontraba la gran puerta de hierro cerrada. Llamaba y llamaba: toc!!,toc!!, pero nadie le abría. Así que el pobre Yin se conformó con practicar y aprender qigong desde el otro lado de la puerta.

Yin era constante en la práctica; cada día iba a clase y cada día se encontraba la puerta cerrada. Pasaron años y años, lluvias y lluvias, lunas y más lunas. La humedad y el paso del tiempo oxidaron la gran puerta de hierro del gimnasio del maestro Yang.

Un día Yin regresó para visitar a su maestro y vio que la puerta que le había hecho de barrera durante sus años de aprendizaje del qigong, ahora estaba hecha añicos.

Así pues, todos los contratiempos que Yin se encontró en la lucha por llegar a ser un buen maestro, fueron vencidos. Su fuerza de voluntad, esmero y dedicación le permitieron llegar a ser lo que años atrás se propuso. Al igual que las fuerzas del universo, el agua, la humedad, y el paso del tiempo derrumbaron la puerta de hierro. Yin siguió lo que le dictaba su corazón, siguió al Tao, se guió por su instinto; y éste le guió hacia el Tao. El Tao es universal, está en todas partes, no se ve, pero se siente. Seguir el Tao es entrar en la humildad, y sobre todo: sin distinciones.