

RECOPILACIÓN

CUENTOS TAOISTAS



autores

Practicantes de Qigong
Curso Formación Qigong 6ª Promoción



e-book editado en Sant Jordi 2015
Barcelona

Pintura portada: Cortesía de Anna Jeremías
Corrección y revisión de estilo: Cortesía de Isabel Finat

Índice

1 A orillas del río Li , Carles Arroyo Gimeno	3
2 Descubrint el mar , Bàrbara Ferrerós Ester	4
3 El gran día , Elisabet Martín López	5
4 El árbol plan-tao , Neus Rodríguez Roig	6
5 El barquero , María Remedios Sendrós Casanovas	7
6 El camino de la Vida , María Teresa Agudo Fontsevila	8
7 El elefante Somanta , María Montserrat Rego Sordo	9
8 El meu cos, un univers a descobrir , Anna Jeremías Marín	10
9 El río , Angel Rubí Bonilla	11
10 La búsqueda del Sr. Tortuga , Núria García Torres	12
11 La situación , Alfredo Martínez Rubira	13
12 Las estaciones de mi vida , María de las Nieves Palerm Costa	14
13 Material quemado, camino del Tao , M ^a Carmen Ruíz Marcellán	15
14 Tan Lejos pero tan cerca , Rosa Martínez Sellarés	16
15 Tao , Sandro Flace	17
16 Tiempo de recuerdo , María Engracia Tarjuelo Valle	18
17 Verano , Cristina Roldán Francisco	19

Prólogo

La naturaleza de un árbol es simplemente ser. Sigue de forma natural su propio desarrollo que emana de sí misma y es ajena a cualquier control.

Porque la naturaleza es lo que sucede de forma espontánea, es la espiración y la inspiración, es la sístole y diástole del corazón.

Cuando una persona no obstaculiza su camino ni interfiere en el discurrir de su propia vida, entonces, consigue fluir con naturalidad y entrar en resonancia con la pulsación de la naturaleza.

Y la naturaleza es el Tao.

núria leonelli i sellés

1 A orillas del río Li, Carles Arroyo Gimeno

Aquel día Li se levantó muy temprano. Apenas aparecieron los primeros rayos de sol, ya estaba saltando en la cama de sus padres. A Li no le importaba si era temprano o no; para él ya era de día, y ese era su día, el día en que pasaba oficialmente de los 7 a los 8 años. Era tanto el ruido que hizo, que toda su familia acabó en esa habitación. Li abrió, uno a uno, los regalos, pero lo hizo como si fuese sabedor de que el tiempo sólo existía en el reloj, y a Li no le gustaban los relojes. Nada ni nadie le diría que debía apresurarse. Después de abrir diferentes regalos llegó el de su abuelo, el de ese “gran hombre” que se había convertido en el sabio del pueblo; a quien todo el mundo consultaba y reverenciaba. Daba igual si se encontraba en la consulta, como si hacía cola para comprar, siempre tenía unas palabras amables, siempre ofrecía un consejo a seguir, siempre miraba con una sonrisa limpia y grande, que transmitía seguridad. Cuando Li abrió finalmente el regalo de su abuelo, se quedó callado unos segundos hasta que una estrepitosa frase salió de su boca:

-¡¡¡ Un barco, un barco, vayamos a probar!!!

-Vayamos pues. ¿Sabes de qué madera está hecho? -dijo el abuelo-.

-No, ¿de cuál?.

-De sauce. El sauce es fuerte, pero a la vez flexible. En invierno, cuando la nieve se le amontona encima, sus ramas se curvan y la nieve va resbalando y se va fundiendo, poco a poco, hasta que desaparece.

Li y su abuelo decidieron probar el barco en un río que se llamaba también como él, “Li”. El muchacho se puso nervioso al ver como un remolino engullía su pequeña embarcación, -¡quizás no lo vuelva a ver más! -pensó-. Para sorpresa de Li, el barco se hizo uno con el remolino y apareció de nuevo, como si nada hubiese pasado.

2 Descobrint el Mar, Bàrbara Ferrerós Ester

El Jan s'apropava lentament a les ones de la platja. Els seus peus dubitatius deixaven empremta sobre la terra molla.

Era a final de setembre. La calor havia minvat, però un sol de tardor primerenca encara deixava gaudir del mar. Passa a passa, deixava enrera les tovalloles, la mare i els cosins jugant a la sorra. De tant en tant es girava al sentir la rialla de la seva cosina Clara o per recollir-ne una mirada de suport.

S'atansava al voral amb cautela i amb un xic de nerviosisme de l'aventurer, com si un esdeveniment transcendental estigués a punt de succeir.

Un peu primer, l'altre seguint-lo. Deixava la platja per endinsar-se a les aigües del mar. Els còdols rodons amb algues incrustades el feien mirar on col·locar la següent passa, per evitar relliscar-hi.

L'aigua transparent li permetia veure amb tota claredat el fons. Uns peus nus penetraven dins l'aigua, eren els seus.

De sobte, el Jan es va adonar que l'aigua es desplaçava movent-se fluidament. Movent el següent peu, l'aigua corria deixant-li espai. Després ho feia per donar cabuda als bessons, als malucs i de mica en mica a tot el cos. Penetrant suaument dins l'aigua va comprovar que perquè ell pogués fer-ho l'aigua havia de moure's i deixar-li espai, ocupant-ne d'altres. I, com amb ell, també ho feia amb els peixos, amb els crancs i inclús amb el moviment serpejant de les posidònies.

Cada desplaçament era possible perquè l'aigua fluïa al voltant seu deixant espai, buscant un nou camí per ser i ocupar, i així amb tots i cadascun dels éssers vius que convivia en aquell moment sota el mar. Tot era un moviment fluid i plàcid, era bonic de veure-ho, de sentir-ho, d'experimentar-ho.

Els peixos, primer perplexos en veure un nou company, després més encuriosits, i en poca estona ja amb confiança, s'apropaven al Jan buscant comunicar-s'hi.

I és que el diàleg és ben senzill, només cal escoltar-lo per saber-ne el seu codi, que no és secret, sinó universal. Tots som un, no estem tant lluny de l'aigua, del peix, de la terra o l'aire que ens envolta, només cal saber-los escoltar. Per fer-ho, cal entrar a poc a poc i amb respecte, escoltant la veu profunda del seu intercanvi i fluir en ell.

3 El gran día, Elisabet Martín López

Llegó el gran día, llevaba semanas preparándose para ese momento; era el día de su primera exposición en público delante de un gran auditorio. Sin apenas haber dormido la noche anterior, estaba tan nerviosa que le temblaban las manos y sentía como un sudor frío recorría todo su cuerpo. Pensó que no sabía cómo había llegado hasta allí; en ningún momento se había prestado voluntaria para hacer aquello. Se había resistido y enfadado consigo misma por no atreverse a decir que “no” a su jefe, que la obligaba a impartir un curso de formación para el que ¡no se sentía preparada!. -¿Por qué ahora?, ¿por qué a ella? -se preguntaba-. Había intentado traspasar aquella responsabilidad a otro compañero de trabajo, pero no fue posible. Así que, allí estaba, delante de toda aquella gente que clavaba su mirada en ella, esperando que comenzara la sesión. Por un instante pensó en ¡salir corriendo!, pero entonces respiró profundamente, varias veces, y consiguió calmar sus sentidos y su mente.

Comenzó la exposición y las palabras comenzaron a fluir de su boca. Sin saber muy bien cómo, se sintió como pez en el agua. Disfrutó explicando todo aquello que llevaba semanas preparando. Los asistentes se mostraron interesados y participativos. Había sido ¡todo un éxito! ¡No podía creérselo!.

Esta experiencia le había permitido conocer una faceta sobre sí misma que no creía poseer y, tal vez, había abierto una puerta en su profesión que hasta ahora no se había planteado.

Entonces fue cuando entendió que de nada sirve resistirse a las cosas que te suceden, que aquella situación había llegado a su vida para enseñarle a dejarse fluir y a aceptar, sin miedo, lo que llega a su vida como un nuevo aprendizaje.

Entendió que cuando nos resistimos a vivir un momento concreto, deseando que éste no suceda o que pase lo antes posible, dejamos de fluir con la vida. Entendió que cada momento da paso al siguiente, y el siguiente al siguiente, y así sucesivamente y de forma continua.

4 EL ÁRBOL PLAN-TAO, Neus Rodríguez Roig

-¿No sé qué hago aquí?, -se preguntaba el pequeño naranjo-. -Me siento solo, -se lamentaba-. -Será culpa mía, -se reprochaba-... En nuestros huertos, los naranjos nos damos conversación y nos protegemos de la lluvia y del exceso de calor. Pero aquí, yo solo *plan-tao* ¿Qué hago?".

Mateo, el pastor, pensó que un bello naranjo decoraría la desolada colina en la que pastaban sus ovejas. Fue al huerto de Pepe y éste le regalo un naranjo con buena planta. Sin embargo, el tozudo arbolito se negaba a crecer. Mateo pensó en echarlo a la hoguera el día de San Juan. Y constantemente se preguntaba:-¿Qué puede necesitar el maldito naranjo?. Tiene perfecta temperatura, riego, abono y yo evito que las ovejas se le acerquen a morderle las hojas. Falta que le baile un *zapateao*.

Pasaron los meses; uno espera que te espera y el otro queja que te queja, hasta que un día, una de las ovejas, aprovechando un despiste del perro, se acercó al árbol y le dijo:

-Hola naranjo!

-¿Cómo sabes que soy un naranjo?

-Porque no eres un olivo. Sólo he visto olivos. La oveja le echó un vistazo.

-Oye: ¿Por qué te has escapado de tu rebaño? -preguntó el naranjo-

-Estoy harta de mis hermanas y de ese chucho. Mi pastor grita como una corneja y cuando más guapa estoy, me esquila. Mejor dicho, me trasquila. Parecemos fichas de dominó. ¡Vaya falta de *glamour*! Suerte la tuya, naranjo, que tienes paz y la mejor vista del arroyo.

-¿Del arroyo?, ¿dónde?, -contestó sorprendido el naranjo-. La oveja señaló con la cabeza. El naranjo alzó la mirada y por primera vez lo vio, en la falda de la colina, a sus pies, sonoro y cristalino; y dijo entonces la oveja: -ese arroyo está solo, pero parece contento. Tiene a sus peces, como tú a Mateo, que se come sus melones a tu sombra y poda con esmero tus hojas. Los pájaros se posan en tus ramas y nuestro perro viene a hacerte pipí de vez en cuando, je, je, - ¡vaya marrano!-.

-¿Mateo cuida de mí, el perro se me acerca? ¿Y hay pájaros por aquí?, -dijo el naranjo impresionado- ...

-Quizás llevas años dormido, naranjo. Por cierto, me voy antes de que el chucho se percate, pero volveré... a despertarte de vez en cuando...

Desde ese día el naranjo no paró de crecer y crecer.

5 El barquero, María Remei Sendrós Casanovas

Modesto era barquero en el valle Tranquilo, por el que corrían las aguas del Gran río. Cada día en su barca transportaba mercancías y personas a través del valle. Era una persona silenciosa, sonriente, de vida sencilla y presta a ayudar. Hacía bastante tiempo que había llegado al pueblo, sin embargo nada sabían de él.

Un día llegó un extranjero al valle y al ver al barquero se dirigió a él como a un gran señor. Los aldeanos al ver que lo conocía lo indagaron para saber de dónde procedía el enigmático barquero.

Lo había conocido río abajo, en la riba izquierda, en la Ciudad del Placer. Contó que era una persona muy rica, trabajadora incansable, que había acumulado muchos bienes y que gozaba de todos los placeres de la vida. Con el tiempo se fue volviendo avaricioso y muy desconfiado. Un buen día desapareció, llevándose todas sus pertenencias, y no volvieron a saber de él.

Los vecinos del pueblo, curiosos, fueron a hablar con el barquero y le preguntaron cómo siendo tan rico vivía de forma sencilla, trabajando de barquero.

Sonriendo les contestó que después de acumular bienes y concederse placeres, sin límite, empezó a sentirse insatisfecho y a tener miedo de perder todo lo que había ganado con tanto esfuerzo. Desconfiaba de sus amigos y vecinos, por lo que cogió sus bienes y se fue río abajo a una ciudad de la riba derecha. Al cabo de unos días llegó a una gran ciudad, la Ciudad del Dolor. Allí vivió durante un tiempo, con miedo. Miedo a perder su dinero si invertía en negocios. Miedo a la traición de los socios. Miedo a que sus proveedores y clientes lo engañasen. Miedo a enfermar...

Con el tiempo perdió la mayor parte de sus bienes, y con lo poco que le quedaba compró la barca y continuó río abajo, hasta el valle Tranquilo, para tratar de vivir con lo aprendido, lejos de la Ciudad del Placer y de la Ciudad del Dolor. Desde entonces navegó con su barca por el centro del río. Si tenía que entregar mercancías en la Ciudad del Placer o en la Ciudad del Dolor, se quedaba en ellas justo el tiempo para descargar y volver a cargar su barca, y volvía remando por el centro del río.

Siendo barquero supo recuperar las ganas de vivir. Navegando, dejándose llevar por las aguas río abajo, subiendo río arriba con el esfuerzo de su remo, libre de apegos y temor, gozaba de su vida.

6 El camino de la Vida, María Teresa Agudo Fontsevila

Pol, es un chico de 16 años. Como cualquier chico a esta edad le gusta la música, el deporte y tiene la gran suerte de tener grandes amigos, que conserva desde la infancia. Vive en una gran ciudad.

Su padre procede de un pueblo -que está a larga distancia de su ciudad- al que van todos los veranos. Allí todavía viven sus abuelos, sus tíos y sus primos. Con éstos últimos se lleva muy bien y por eso le encanta veranear en ese entorno campestre y familiar. A veces le cuesta regresar a la ciudad porque piensa que “allí, en el pueblo, se está mejor que en la ciudad ”

Pol, a sus 16 años, empieza a experimentar la llamada “adolescencia”, el querer hacer prevalecer su opinión por encima de todo. En ocasiones sus padres tienen que “recordarle ” que la convivencia se basa en el respeto.

Al llegar al pueblo él ya piensa en lo bien que se lo va a pasar, entrando y saliendo, yendo con sus primos y sus amigos a pasear...; pero la realidad es muy diferente. Sus primos lo vienen a ver y hablan con él, pero Pol ya no nota en estos encuentros la familiaridad de antaño.

...Y por ello se pasa la mayor parte del día solo; sus abuelos son ya mayores y a penas tienen ya temas de conversación.

Y Pol se pregunta: -¿por qué?, ¡si yo soy el mismo!-... Al principio se rebela contra esta situación que no encuentra lógica.

Pero sabe encontrar en sus padres el cobijo que necesita. A ellos les gusta mucho caminar y le insisten para que les acompañe, y Pol accede encantado a la caminata familiar. Pasean por los campos, día tras día, disfrutando juntos y recuperando la comunicación.

Al poco tiempo de empezar a salir con sus padres, Pol también empieza a salir solo por la tarde; corriendo por el campo, conectando con el paisaje de viñas y olivos, fundiéndose a esa “tierra” que vio nacer a su padre, y a la que ahora, poco a poco, empieza a amar con “desapego ” .

Cuando acaban las vacaciones en el pueblo Pol ha descubierto a sus padres de nuevo y se alegra verdaderamente de volver a su ciudad.

7 El elefante Somanta, María Montserrat Rego Sordo

Rymana, un joven monje budista, se lamenta ante su sabio maestro, ya que no puede dominar su mente y no sabe cómo calmarla. Es una mente inquieta que no para de saltar de un tema a otro, como si fuera un saltamontes, o como un elefante salvaje -según su viejo maestro-.

El joven monje enseguida detecta que su maestro le quiere explicar una historia y se sienta bajo sus pies, en las escaleras de acceso al templo.

“Somanta, era un elefante salvaje que tenía tan solo tres años cuando fue capturado, de piel clara, colmillos largos, finos y puntiagudos y de orejas grandes. Su amo, un comerciante de elefantes adiestrados, pretendía venderlo a un buen precio. Ató a Somanta a una estaca por el extremo de una cuerda muy resistente. El joven elefante empezó a forcejear furiosamente, pataleando contra el suelo, salvajemente, con sus fuertes patas. y gritando con todas sus fuerzas. Pero la estaca estaba bien clavada y la cuerda era muy gruesa y resistente. Somanta no lograba deshacerse ni de la estaca, ni de la cuerda. De repente le cogió una rabia desesperada y empezó a morder al aire, levantando la trompa y echando bramidos al cielo. Tantos esfuerzos y gritos agotaban a Somanta.

Un día, súbitamente, Somanta se calmó, dejó de estirar la cuerda, de maltratar la tierra con sus cuatro patas y de hacer estremecer al vecindario con sus bramidos. Entonces su amo lo desató y, liberado ya, pudo andar, de un lado a otro, llevando un barril de agua, saludando a todo el mundo y sirviendo a la comunidad. Se sintió libre y feliz”.

Tu mente es como un elefante salvaje, -dijo el viejo maestro a su discípulo-, tiene miedo, salta en todas direcciones y grita a los cuatro vientos. Tu atención es la cuerda, y el objeto elegido para tu meditación, la estaca clavada en la tierra. Calma tu mente, domésticala, domínala y descubrirás el secreto de la verdadera libertad.

8 El meu cos, un univers a descobrir, Anna Jeremías Marín

“ I del no res, com per art de màgia, de la trobada del cel i la terra, del teu pare i de la teva mare vares néixer tu; i de sobte, una nova fragància va passar a ambientar el teu món...”

La dolça veu de la meva mare relatant la història del meu naixement, ja des de ben peticona, em transportava a un estat lleuger, feliç i tranquil.

“Nona, tu no posseeixes el teu cos, te l’han deixat el cel i la terra..., habita’l amb amor...”

I ara, al cap dels anys, respirant el meu aroma, com un fil de seda suau i finet, em connecto amb aquest cel i amb aquesta terra. I a través d’ell, de l’alè de vida, sento que el meu cos, la terra i l’univers són la mateixa cosa. I en veure l’aleteig d’una papallona, una carícia neix a la meva galta; el so d’un salt d’aigua relaxa la meva esquena, i el dolç aroma de la rosa em transporta al mar del meu ventre. Sento recórrer per totes les meves artèries rius d’aigua dolça; els meus pits, boniques muntanyes; i en el meu cap el cel estrellat...

...i altre cop, al meu ventre sento l’eclosió d’una flor a l’obrir-se, i plena d’univers, m’arriba un nou aroma...

9 El río, Angel Rubí Bonilla

Antes del amanecer ya se había levantado. Cogió su caña de pescar y se adentró en el camino que llevaba al río. Solía hacerlo cada día, a menos que sus piernas no le dolieran por el cansancio y el desgaste de los años. Apenas solía tener visitas esos días, aunque le gustaba recibirlas y se alegraba de compartir el vino y la buena conversación. Sus ojos eran azules, igual que el mar al que de pequeño solía ir con sus padres. Todos los veranos a la misma playa: los amigos, el olor salado. Jugaba y se rebelaba cuando perdía, no era fuerte pero era veloz. Esos días de calor los recuerda ahora; sin saber por qué, le vienen a la mente. -¡Cosas de la edad! -se decía a sí mismo-. Con sus pasos cortos y sus manos temblorosas caminaba hacia el río. Entre las piedras sujetó la caña de pescar, se sentó y se preparó a esperar. Sabía que la ciencia de la pesca es sobretodo paciencia, pasar horas sin impacientarse por que el pez mordiera el anzuelo. Miró la corriente del agua; los reflejos del sol ya se daban sus primeros baños, y cerró sus párpados arrugados, deslumbrado. En ese momento, le envolvió el silencio del río y oyó que por él descendían sus amigos de la infancia, gritándole para que entrara en el agua a jugar. Se vio joven y fuerte. A su lado estaba la persona con la que compartiría más tarde largos años juntos. Vio su sonrisa, sus blancos dientes, oyó su voz como un eco, mientras se alejaba entre las hojas de los árboles. Por el río descendían sus amigos, sus sueños, sus recuerdos. Entrecerró los ojos, las aguas del río estaban tranquilas. Se descalzó y metió sus pies, le iba bien para la circulación. El frescor le revitalizó, le despertó de su sueño. Se mojó las manos, las muñecas y la cara, estiró los brazos erguidos hacia arriba mientras inspiraba, como queriendo tocar el cielo, estiró su columna anquilosada y al exhalar bajó sus brazos abiertos en cruz, abandonándose a la tierra mojada, a la corriente del agua. Luego se sentó y se durmió. Cuando despertó no recordaba cuánto tiempo había pasado; la caña continuaba erguida sujeta por las piedras; ningún pez había picado.

Oyó una voz que detrás suyo le llamaba... la reconoció enseguida. Esa voz salía de la sonrisa y de los blancos dientes que había visto mientras contemplaba el río. Ahora el sol estaba bien alto. Era mediodía y le había venido a buscar. Sentía el olor de la cocina llegar hasta allí. Recogió la canasta y la caña. No había gusano en el anzuelo. Nunca lo ponía. En realidad nunca pescó ningún pez. Solo iba al río a contemplar como descendían sus aguas, a ver como el agua era distinta cada día, cada instante, cada segundo. Y al observarlo surgía en él la calma, la profunda sabiduría de que el río lo puede contener todo pero nada retiene. Dejó atrás el sonido del río, ahora era hora de comer.

10 La búsqueda del Sr. Tortuga, Núria García Torres

En una frondosa balsa vivía felizmente una familia de tortugas. Desafortunadamente, durante mucho tiempo no cayeron lluvias, y el abundante estanque empezaba ya a desaparecer...

Un día, un ave migratoria se acercó para beber agua, pero el Sr. Tortuga, padre de la familia, trató de alejarla con gritos por temor a que se bebiera el agua que quedaba. El ave le respondió:

-El agua no se agota nunca. El Sr. Tao es quien la trae; ¡Y siempre hay para todos!.

Tras escuchar esto, el Sr. Tortuga decidió ir a buscar al Sr. Tao para que le trajera agua a su balsa. Así que se despidió de su esposa e hijos y emprendió su viaje.

Incontables semanas pasaron de intensa búsqueda, sin éxito... Animales y árboles hablaban de su paso pero nadie conocía su paradero. Le contaron que el Sr. Tao había traído la lluvia y el sol, floreciendo así las flores; había atraído a los insectos entorno al agua, alimentando así a las ranas, e incluso había despojado de sus hojas a los árboles, ayudándoles a que no malgastaran sus fuerzas en invierno...

Desesperado, el Sr. Tortuga se sentó bajo un enorme sauce, y rompió a llorar. Estaba enfadado con el Sr. Tao ya que todos disfrutaban de su compañía menos él, que lo deseaba y necesitaba más que nadie. También se sentía disgustado consigo mismo por no poder ayudar a su familia en la desgracia que les asolaba. Eran tan fuertes sus llantos que el sauce centenario se despertó y habló:

-¿Buscas al Sr. Tao?. Lo has tenido delante todo este tiempo, pero tus lágrimas no te han dejado contemplarlo. El Sr. Tao está en todas las cosas y en ninguna. Lo has visto en los árboles y en las flores, en el sol y en la luna, incluso en la lluvia y la sequía de tu estanque. No hay una fuerza superior a él. No se puede huir de él, ni perseguirlo, encontrarlo o detenerlo. Pero si quieres conocerlo, sólo debes abrir tus ojos y tu corazón, y sentirlo...

11 La situación, Alfredo Martínez Rubira

Era un día soleado en la sabana. La hiena, aburrida, decidió dar un paseo por la pradera. En las inmediaciones de un terreno fangoso vio al hipopótamo hundido en arenas movedizas. Ya tenía una parte de las patas enterradas en ese barro denso y pegajoso. Él solo no podía salir. La hiena se acercó y lo observó.

El hipopótamo le pedía que le ayudara y le suplicaba; la hiena en vez de acercarle una rama comenzó a reírse sin parar; pensó que al final la mañana no sería tan aburrida. El hipopótamo cada vez se hundía más y más. Se estaba poniendo muy nervioso... cuando vio que la hiena, por fin, cogía la rama y se la acercaba con intención de ayudarlo; pero solamente lo simulaba ya que rápidamente la soltó y siguió riéndose.

Un león que estaba acechando a una presa oyó la risa de la hiena y decidió investigar. Al ver al hipopótamo en apuros, rápidamente lo sacó con gran esfuerzo, dado que se había hundido bastante. La hiena se alejó, pero aún tenía una sonrisa ya que recordaba ese momento tan gracioso. El hipopótamo agradeció al león su acción, y mirando a la hiena como se iba le dijo que algún día él se reiría como ella, que “quien ríe el último, ríe mejor”.

A la hiena no le importó mucho oír esas palabras ya que consideraba que el hipopótamo no era muy listo. A la mañana siguiente la hiena volvía a estar aburrida; a penas ya recordaba lo gracioso que había sido la anécdota pasada, y decidió ir a cazar alguna cosa.

En las llanuras vislumbró un antílope; cegada por el hambre, no miró a sus alrededores y cayó en las arenas movedizas. Curiosamente, el hipopótamo pasaba por allí. La hiena le pidió ayuda y sintió lo mismo que había sentido el hipopótamo: una gran impotencia, al no poder salir por su propio pie, y una gran necesidad de ayuda. El hipopótamo cogió una rama seca. La hiena, esperando que le devolviera la burla, temió por su vida al creer que el hipopótamo no le acercaría la rama. Pero no fue así, el hipopótamo olvidó su promesa y le ayudó. La hiena, sorprendida, le agradeció el gesto y se arrepintió de no haber ayudado, en su momento, al hipopótamo.

La bondad y el amor al prójimo te acercan más al camino del Tao.

12 Las estaciones de mi vida, María de la Nieves Palerm Costa

Es una tarde fría de invierno. En mi isla no hay nieve. La luz atraviesa mi ventana y me trae recuerdos envueltos en nostalgia. Afuera hace frío. La humedad se mete en mis huesos y me obliga a navegar hacia espacios internos, a veces oscuros, y siempre llenos de misterio. Siento que soy parte del frío, de la humedad y del misterio.

Poco a poco el día se alarga, la luz se hace más intensa, una suave fuerza se mete bien adentro de mi corazón y lo agita. Abro la puerta y salgo al cálido sol de primavera. La hermosura del comienzo de todas las cosas me sacude y estremece mi alma. Me siento parte del inicio de los tiempos.

Casi sin darme cuenta, unas suaves gotas recorren mi espalda, recordándome que el verano está sobre este pedazo de tierra rodeado de mar. El sol golpea con tanta fuerza que puedo ver miles de estrellas de luz sobre el liso azul del mar. Hermoso cielo marítimo, del color del oro. Fuego que se esconde en mi ser y de repente arde, y se alza valiente hacia esos sueños que ya están aquí. Soy fuego.

El cansancio se apodera del cuerpo y el alma pide reposo. No solamente caen las hojas, también caen los pensamientos, las ideas; ese fulgor, que ha encendido de pasión todas mis células, busca un lugar en donde permanecer silencioso por un momento. Soy el otoño de mi ser.

Y cíclicamente, una y otra vez, me preparo para estar disponible para los eternos cambios de la vida. Atenta a los vaivenes, siento la presencia de todas las cosas y me fundo con el aliento que va de afuera hasta adentro, de adentro hacia afuera. De lo pequeño a lo más grande, de los más grande a lo más pequeño. Me siento una ola en medio de la inmensidad del universo.

¿Quieres darme la mano y navegar conmigo?

13 Material Quemado, Camino del Tao, María Carmen Ruíz Marcellán

Aquella pareja de jubilados, que habitaban un pueblo del Norte, se despedían para siempre. Querían cerrar un capítulo de su vida y pasar sus últimos días con sus hermanos y sobrinos, en la zona más próspera de La Rioja.

Un suceso inesperado cambió su último destino, definitivamente. Ocurrió en el camino, cuando debido a una chispa inesperada, el camión de muebles, que les conducía al nuevo destino, empezó a arder y quedó afectado, con grandes desperfectos en el mobiliario y demás pertenencias que transportaban. Se vieron obligados a regresar de nuevo a su lugar de procedencia. Sin embargo, el destino quiso que, al regresar de nuevo al pueblo, tuvieran la suerte de que les acogiera una familia joven, con hijos pequeños. Estos fueron mis propios padres. He de constatar que coincidiera el episodio con el nacimiento del quinto hijo, - mi propio nacimiento-.

Los nuevos huéspedes no sólo se convirtieron en mis padrinos sino que sustituyeron a nuestros abuelos biológicos que, por razones no deseadas, no llegamos a tener.

A partir de entonces descubrí que estos dos extraordinarios seres, con el dolor y la pérdida de sus recuerdos, con exiguos víveres y pobre jubilación, vivieron muy felices, rodeados de camas y sillas chamuscadas. Quiero advertir que nunca les faltó cariño, amor y apoyo por parte de los que los acogieron y los convirtieron en padres.

Para todos los que los conocieron fueron un vivo ejemplo de vida sencilla, sin aspiraciones, de vida natural que fluía sola y sin ningún esfuerzo. Derramaban un gran amor hacia los demás, sin esperar nada a cambio, y unas tremendas ganas de ayudar. Fueron muy vitales hasta el final de sus días.

Ellos fueron los padrinos y abuelos que tuve la suerte de tener y que disfruté, gracias al episodio del incendio fortuito de sus pertenencias, cuando yo nací.

Ambos vivieron más de noventa años y su recuerdo está en la memoria de quienes les conocieron, por ser ejemplo de vida sencilla y natural, sin tener intención de buscar nada

Vivo ejemplo de tolerancia

Vivo ejemplo de aceptar las cosas como vienen

La senectud no fue para ellos una carga, sino sabiduría

Vivo ejemplo de sentirse siempre joven y de sentir que nunca es tarde para empezar de nuevo.

14 Tan lejos pero tan cerca, Rosa Martínez Sellarés

Rebeca es una arquitecta con un gran prestigio profesional. Gran parte de su tiempo lo dedica al trabajo: planos, proyectos, reuniones. Está ocupada de lunes a domingo, ya que sólo en muy pocas ocasiones es capaz de tomarse un respiro y dejar la tarea del viernes para el lunes siguiente.

Desde hace unos meses, Rebeca quiere tener una casa en el campo: -será la única manera de poder disfrutar de la naturaleza y conseguir un poco de libertad. Un merecido descanso aunque solo sean dos o tres días al mes -piensa para sí-. Ha intentado concertar citas para adquirir un terreno y construir la casa de sus sueños: una planta baja en la que recibir a los amigos, con un gran salón comedor, una cocina con barra americana, un baño con todo lujo de detalles y un par de habitaciones para los invitados. En la primera planta se ubicaría su alcoba, un gran ropero y, sobre todo, una habitación donde montaría su despacho de arquitectura; y, en el exterior, no podría faltar un gran garaje, una piscina, solarium,...

No entiende como su sueño aún no se ha hecho realidad: tiene solvencia económica, una gran vida social, conoce a la perfección el mundo de la construcción, de las inmobiliarias, la compra y venta de casas, terrenos, y ha programado no pocas visitas en ¡innumerables fincas!.

Habitualmente sus proyectos no comportan salir fuera de la ciudad pero, un día, Rebeca debe desplazarse a una urbanización para asesorar a unos amigos de sus padres, sobre la reforma de la casa. A las pocas ganas por desplazarse tan lejos se une un día de lluvia y mucho viento. Atravesando varios pueblecitos, Rebeca se va adentrando cada vez más en un paraje excepcional, de una cantidad de vegetación inconmensurable. Aún le quedan unos 120 Km. por llegar, cuando se da cuenta de que debe repostar carburante. Desde que se ha levantado por la mañana, nada ha salido como había planeado.

-Encima he de poner gasolina ahora, -piensa-. A los pocos kilómetros encuentra una gasolinera, pero al salir del coche resbala y se lesiona el tobillo. Los empleados de la gasolinera la acompañan al dispensario: esguince de tobillo derecho. Por primera vez en mucho tiempo Rebeca se ve obligada a cambiar de planes y a detener momentáneamente su trepidante ritmo de vida. Como sólo tenía que inspeccionar la casa de la urbanización, ella sola, y no había quedado con nadie en concreto, ese viernes decide hospedarse en la casa rural del pueblecito en el que se encuentra: -me quedaré dos o tres días hasta que mi tobillo esté mejor, al fin y al cabo es casi fin de semana -piensa-.

Sin haberse programado las 48 horas siguientes de su vida, Rebeca disfruta de una paz y un sosiego inauditos; además, el pueblo de montaña en el que se encuentra le ofrece la posibilidad de ocupar una casita rural preciosa. Se sorprende reflexionando: -estas cuatro paredes, este entorno desprovisto de lujos y enseres están llenando mi vida; tantas vueltas, tantos planes para descubrir que todo lo que necesitaba se encuentra aquí. De esto se trataba, de conectar con mi ser interior.!!!

15 Tao, Sandro Flace

¿Qué se supone que debo escribir? ¿Cómo puedo explicar algo que es en sí mismo inexplicable, pero que existe a pesar de ello?.

El tao, ¿existe? ¿Se puede ver o sentir?.

Es una pregunta complicada, ¿o tal vez no?.

Ya en varias ocasiones me he preguntado cómo puedo conseguir explicar el tao. A lo largo de los últimos meses he leído mucho: filosofía china, máximas sobre la vida y varios libros sobre el tao. Y sí, ahora podría hacer un resumen de todo lo que he leído, pero si lo hiciese simplemente estaría describiendo aquello que ya está escrito en los libros y, por lo tanto, no aportaría nada nuevo o, mejor dicho, nada propio. Si tomase este camino, no estaría siendo fiel a mí mismo.

Después de mucho tiempo, he dejado que las cosas se sucediesen tal y como venían, sin darles más vueltas. Ahora, tras esta descripción, breve pero personal, he decidido que voy a contar algo sobre mí: cómo llegué al tao y qué relevancia ha tenido y tiene esta experiencia en mi vida.

Todo pasa, pero no sucede nada.

Si miro atrás, veo que durante muchos años me preocupé de ser lo que se esperaba de mí, para estar a la altura de mi familia o de mi entorno social. Fue duro y requirió de ingentes dosis de energía. Debía estar pendiente de lo que pudiera ocurrir para considerar cómo reaccionaría y qué decisiones debería tomar.

Sin embargo, la verdadera fuerza no se mide en ello, sino en el ser consciente de que hay muchas cosas que no he hecho y simplemente las he dejado pasar. Esto sí consume energía, y también es, de algún modo, triste.

Me pregunté por qué todo es siempre tan difícil y tedioso y me sorprendí al darme cuenta de la realidad. Tenía que dedicar mucho tiempo y mucha energía a todo, pero realmente no conseguía ser feliz con ello. Me sentía simplemente normal.

Siempre me había molestado perder tiempo, no aprovecharlo para hacer esto o aquello, para cambiar algo.

Hoy, sin embargo, lo veo distinto. No he perdido tiempo, sino que fue y es parte de mi desarrollo personal, un desarrollo que va a durar toda la vida. Me alegro de llegar a estas reflexiones y, sobre todo, me alegro de darme a mí mismo la posibilidad de seguir este camino y de aceptar la vida tal y como me viene, con alegría y curiosidad.

Necesité tiempo para desprenderme de todo y lo hice paso a paso, con alegría y pasión.

No hacer nada: dejar que todo suceda. Este era mi mantra, y mi vida empezó a cambiar poco a poco.

Surgieron o desarrollé nuevos intereses y formas de ver las cosas. Fue muy interesante observar cómo mi camino tomaba una dirección totalmente distinta y me llevaba a un terreno completamente inexplorado, para que pudiera crecer.

Para mí, el mejor ejemplo para ilustrarlo es el agua. Blanda y dura al mismo tiempo, se abre camino y busca su propio rumbo sin esfuerzo.

16 Tiempo de recuerdo, Maria Engracia Tarjuelo Valle

Se despertó al oír el fuerte estruendo del trueno; asustada, se dirigió a la ventana y pudo ver la enorme cortina de agua que, a esas horas de la madrugada, volvía a caer sobre las calles, ahogadas por las lluvias de los últimos días. Mirando a través de los mojados cristales, recordó las conversaciones que tantos años atrás oía de sus familiares:

-que sí mujer, que tanta lluvia nos hará bien, cala la tierra y lo agradecen los cultivos, las próximas cosechas serán generosas, ya lo verás –decía su padre-.

-son demasiados días lloviendo sin parar, el agua lo arrasará todo, podemos perder lo hecho todo el año, sabes que este río no es de fiar –se quejaba su madre-.

Dependían de la tierra y de lo que el cielo les mandara; del agua, de su exceso y de su escasez. El clima extremado mantenía en vilo a las gentes del campo. El abuelo los escuchaba y movía la cabeza, pensativo y preocupado; él también tenía sus miedos, había vivido aquellos días en los que el manso río, que daba vida al pueblo, se había desbordado.

-Este río que parece estar dormido, después de días de temporal y de fuertes tormentas de verano, se desborda y lo inunda todo a su paso. Así ocurrió hace mucho y puede volver a ocurrir; el agua recuerda su camino, nada la detiene –dijo-.

Ella prestaba atención, y así, oyendo a unos y a otros, se acostumbró a mirar al cielo cada mañana y a interesarse por el tiempo. Aprendió a venerarlo y a temerlo. El tiempo, el agua, el sol, las nubes, las tormentas o el viento formaban parte de su día a día, formaban parte de su vida.

Un golpe en la puerta la apartó bruscamente de sus recuerdos. Un vecino le aconsejaba abandonar rápidamente la casa; el nivel del río había subido mucho durante la noche y amenazaba con desbordarse. El vecino se lamentaba de que volviera a ocurrir lo mismo tantos años después, a pesar de las grandes obras realizadas para canalizarlo.

-Es el agua que recuerda su camino, nada la detiene -le contestó ella-.

17 Verano, Cristina Roldán Francisco

Y sonó el timbre del colegio. El último sonido de ese curso. ¡Bienvenido, verano!

Pero aquel verano duraría poco. Al tercer día sin escuela, Víctor caía de la bicicleta y se rompía un brazo. La operación significaba unas vacaciones... diferentes. Para él, para su hermana, para su madre... para todos. Los planes de playa, piscinas, rutas... todo quedaba fuera de lugar.

-¿Qué puedo hacer mamá?, Y su madre callaba e intentaba dar rápido una respuesta... -Puedes hacer lo que tú quieras, -le decía-. -¿De verdad, mamá? ¿Puedo ir a la playa? -Claro, Víctor, lo que no puedes hacer es bañarte.... Y el niño lo llevó bastante bien las dos primeras semanas. La tercera semana empezó a estar triste y, cada día que pasaba, aquel brazo escayolado se le hacía más pesado, por fuera y por dentro.

Una tarde de julio, un amigo le regaló un cuaderno para pintar mandalas. Y aquello le devolvió la ilusión. Pasó horas pintándolo, y se lo llevaba a todas partes con él: al parque, de paseo, al hospital.... Fuera donde fuera, cuaderno y colores se convirtieron en sus compañeros inseparables.

-¿Qué lees mamá? -le preguntó un día Víctor a principios de septiembre, ya sin escayola en su brazo, casi recuperado, poco antes de entrar en la que esperaban que fuera su última visita al doctor-. -Un libro sobre el Tao -le dijo su madre-. -¿Y qué es el Tao? -preguntó curioso, como siempre hacía con todo aquello que no conocía-. -El Tao... no sé bien cómo explicarlo... pienso que lo entiendo pero es difícil de explicar.... Víctor la miró sorprendido, para él su madre siempre lo sabía todo... -Bueno, seguro que otro día me lo explicas -dijo sonriendo-. -Estás contento hoy, ¿verdad? -le dijo su madre-. -Síiiiií, he acabado de pintar este mandala y ¿sabes qué? -¿Qué?, -preguntó su madre-. -Pues que he tenido mucha suerte con el brazo. -Ah ¿sí?, le miró ella sorprendida-, -¿por qué dices eso?, -pues porque soy zurdo ¡y me rompí el brazo derecho!, ¡he podido pintar y escribir todo el verano!, ¡y jugar batallas de agua con la jeringa, tapándome la escayola!, ¡y como no ha empezado el cole todavía, me quedan aún días para poder bañarme en la playaaaaaaa!. Estaba riendo, entusiasmado, excitado. Y en ese momento, se abrió la puerta y la enfermera les hizo pasar. Y su madre cerró el libro, sonrió y lo guardó. Y se miraron los dos, contentos, felices, disfrutando juntos ese instante.