

RECOPILACIÓN

CUENTOS TAOISTAS



autores

Practicantes de Qigong

Curso Formación Qigong 7ª Promoción



e-book editado en Sant Jordi 2016
Barcelona

Pintura portada: Cortesía de Dezhao Guo, Shanghai

Corrección y revisión de estilo: Cortesía de Isabel Finat, El Masnou

Índice

1	Carta para Piti , Annabel Paule Gabrielle Guiard	4
2	Confucio y Tse , María Pilar Collado Capilla	5
3	El abuelo , María Pilar Luna Calatayud	6
4	El abuelo y el hayedo , Amaia Idiazabal Martín	7
5	El dragón se sumerge en el mar , Susana Nely Bernat Ulacia	8
6	El follet diferent , Montserrat Damian Solá	9
7	La corriente del Dao , Belén Comí Callau	10
8	La Festa de la Vida , Roser Ferrando Casas	11
9	La fuente , Santiago López cenizo	12
10	Mirar a lo lejos , Verónica Strukelj	13
11	Naturaleza y Armonia , Aurea Gómez Erguín	14
12	Neko , Alan López Calvo	15
13	T.A.O. , Lydia Verdeny Pérez	16
14	Un canto a la vida , María José Argüelles Miranda	17
15	Un día, passejant pel bosc , Oriol Hernández Tort	18
16	Una semilla , Camilo Urrego Roa	19
17	Viaja, come, ama , Teodora Cioara	20
18	Vida nueva de tronco viejo , Olga Argüello Moreno	21
19	Viure El Tao , Assumpció Canals Lience	22

Prólogo

Cuentos escritos desde el corazón y con el corazón de forma intuitiva y espontánea, como dice Laozi: crear sin poseer, obrar sin retener, multiplicar sin someter.

Esto desprende el Tao: la capacidad extraordinaria de realizar con suavidad y facilidad, la magia de experimentar, el contento de disfrutar plenamente cada detalle de la vida.

núria leonelli i sellés

1 Carta para Piti, Annabel Paule Gabrielle Guiard

Piti. Así decidió llamarte mi hijo Tao. Una preciosidad de gatita que nació con todo el esplendor de la primavera, en un camping del Pirineo Catalán, en el Pallars Sobirá. Un rincón de la tierra paradisíaco y muy duro a la vez. Un lugar dónde puedes sembrar en primavera, recolectar en verano/otoño, y morirte en invierno si no vas abrigado.

Llegaste a nuestra casa un poco asustada a lo desconocido. Te acabábamos de “arrancar” de tu madre y hermanos, y no sabías dónde ibas a parar.

¡Qué graciosa! Desde el primer momento nos enamoraste. Yo no estaba convencida de querer un animal de compañía y menos un gato. Nunca antes había convivido con ninguno. Sólo con perros, tortugas de agua y una cobaya. ¡Unas experiencias más alegres que otras!

¡Ay Piti! ¡Tan divertida, afectuosa, divina, cabezota, juguetona, sabia, nos has hecho pasar cinco meses maravillosos! Increíblemente revelador para mí; aprendí mucho contigo. ¡Fluías armoniosamente con nosotros en casa! Pocos maullidos, pero bien transmitidos. Una gatita muy muy especial, a la que le gustaba el agua, ¡Sí, el agua!. Te caíste en la piscina, delante de casa, y nadabas como una ratita. Observabas desde el comedor la lluvia caer. Volvías a la carrera cuando llegaban, de repente, las tormentas de verano, arrastrando todo en un breve momento. Cuando regábamos las flores, te quedabas fascinada con esas gotas que caían al suelo desde las macetas y jugabas con ellas.

Poco a poco explorabas: los árboles y jardines, los vecinos, los niños, los perros, la rata que nos trajiste y los pajaritos. Me enfadaba contigo cuando entrabas en casa lagartijas a la vez que procuraba salvarlas si llegaba a tiempo. Estabas aquí y eras la reina de todo este recinto que hay delante de casa. Todos los residentes te querían mucho. A veces desaparecías como el sol, y aparecías de repente, en silencio, aquí y ahora, sin saber de dónde, como por arte de magia. Muy cazadora, desde bien pequeña; observábamos tus movimientos ágiles, rápidos, y a veces lentos. Este lenguaje corporal tan rico me dejaba asombrada: ¡Tu caminar, tu trote, toda tú, una gracia! Queremos agradecerte este amor compartido. Para nosotros es una pérdida irreparable porque formas parte de nuestra familia. Sin embargo, no hemos perdido la esperanza de encontrarte. Sabemos que una familia te llevó lejos, a dos horas de aquí, seducida por tus encantos. Ley de vida. Simplemente pasó. No sabemos quiénes son. Aún lloramos tu ausencia y nos consolamos sabiendo que sigues viva. Seguimos buscándote con esperanza. Si no te encontramos, queremos que sepas, “Minouchette,” que has hecho que nuestros corazones puedan llorar y reír a la vez ! GRACIAS!

2 Confucio y Tse, María Pilar Collado Capilla

En sus estudios y en su trabajo se atenía a Confucio, pero su corazón pertenecía al Tao.

Cuando tenía que dirimir cuestiones de estado procuraba administrar justicia, pero para hacerlo, reunía a las partes, escuchándolas atentamente, averiguando sus necesidades y procurando actuar lo menos posible. Tenía la maestría de eliminar los obstáculos para acercar posturas y, con ello, como solía decir, las cosas se hacían solas.

Si le tenía que recordar a alguien sus funciones, le procuraba las condiciones necesarias para que el otro rectificara por sí mismo. Si en algún momento sus colegas le decían que era demasiado flexible ante los errores de otros, siempre decía: “es el agua el que más cambios produce y el que todo lo penetra”.

Cuando alababan sus logros, seguía en la simplicidad de las cosas y les atribuía a sus colaboradores los éxitos.

Cuando el vendaval mundano azotaba las cumbres, se replegaba en silencio, procurando aprender de las tormentas, sin agrandar las dificultades y afianzando las fortalezas.

Cuando los éxitos le llovían, simplemente pensaba: “las cosas fluyen”.

Antes de dormir, lo único que examinaba era si las cosas seguían en armonía dentro y fuera.

Sabía que toda justicia humana tiene también su injusticia, algunas veces feroz. Ya lo decía Lao Tse: “la existencia nace de la no existencia”, de la misma manera la justicia nace de la injusticia.

Sabía que de las injusticias manaba la fuerza para la equidad, de los momentos de crisis la oportunidad de cambiar, y de la amenaza la posibilidad de mejora.

Por todo ello fue apreciado por los sabios e ignorado por el mundo. Este hecho no le contrariaba, sino que le llevó a la búsqueda de la auténtica sabiduría.

3 El abuelo, María Pilar Luna Calatayud

Hacía bastantes años que el abuelo ya no estaba. Sin embargo, yo seguía viéndole en el jardín junto al árbol, cada vez que miraba desde la ventana de mi habitación. Podía ver sus lentos movimientos de brazos y piernas, meciéndose en un ir y venir, concentrado, diríase casi abducido, pero al mismo tiempo totalmente presente. Sus palabras resonaban en mis oídos: “solo importa el momento”, “fluye con la vida”, “para ser una mujer sabia, tienes que dejar de pensar, entonces la luz de las cosas aparece y la verdad brilla”. Frases que en mi niñez había dejado escapar, seducida por el movimiento de la vida y que ahora volvían de nuevo.

Recuerdo el día, siendo muy pequeña, en que me subí a una silla para alcanzar a verlo moviéndose como una hoja más, junto a la acacia. Mamá me riñó, por miedo a que cayera, y el abuelo hizo como siempre, no dijo nada, pero cambió de árbol y buscó uno más lejano, un viejo algarrobo, donde podía verlo sin ningún riesgo. Y allí siguió, con sus prácticas, hasta su muerte.

Había sido marino mercante y estuvo muchos años en lugares lejanos, donde debió aprender muchas de esas cosas, que formaban su vida. Rara vez hablaba de ello y si le preguntabas decía: “lo único importante es estar aquí y ahora, el resto es pasado y ya no está”. Tras ello uno de sus silencios, nunca incómodos, que te conducían a su paz interior.

Yo acababa de regresar a la casa familiar, tras largos años de ausencia, para recuperar fuerzas, tras una de esas embestidas que te da la vida. Estaba muy cansada y me sentía vacía. Los recuerdos del abuelo me llenaban de paz. Venían como olas, que llegan y se van, pero dejándote un poso de tranquilidad, de distancia de las cosas. Poco a poco, sin darme cuenta, me iban recomponiendo de dentro a fuera.

Una tarde, aburrída, no sé cómo, terminé en el desván. En uno de los baúles encontré una caja de madera, con algunas de sus cosas: una brújula, un sextante de marino y un pequeño cuaderno con algunas notas y dibujos de los movimientos que él realizaba junto al árbol.

Fue como uno de esos regalos que de pronto la vida te trae y cambian tu rumbo. Sólo lo percibes tiempo después; pero sí, ese fue el instante donde el río tomó un nuevo camino. Cada mañana, a la misma hora, me acercaba al árbol y comenzaba a mover lentamente brazos y piernas, respirando sutilmente al compás del movimiento, siguiendo las instrucciones del abuelo: la grulla pasea elegantemente, el agua apaga el fuego del corazón, sostener el cielo y la tierra, la quietud del vacío, mantener la mirada hacia fuera y hacia dentro, fluir con todo ello...

Fue así como poco a poco, gracias al cuaderno del abuelo, volvió a mí la fuerza para seguir viva. En cada movimiento he aprendido a no echarle de menos, sino a sentir su presencia viva en mí y en cada una de las cosas que me rodean.

4 El abuelo y el hayedo, Amaia Idiazabal Martín

Muy temprano, como cada mañana en los meses de verano, el abuelo despertaba a su nieto para ir al monte y subir hasta “el hayedo mágico”, como él lo llamaba, y de hecho así lo sentía.

Allí el abuelo, después de la caminata, respiraba suave y profundo mientras permanecía sentado debajo de una de sus hayas centenarias y admiraba la majestuosidad y excelencia que se percibía del bosque...Al mismo tiempo el nieto no entendía bien cuál era el propósito de su largo paseo diario -casi un ritual- y protestaba aburrido.

Así transcurrieron varios veranos...

Al cabo de muchos años, el nieto recordaba esos largos paseos al hayedo mientras repetía el ritual de su abuelo pero, ahora, con su propio nieto.

Sonreía a la sombra del mismo haya, ahora mucho más grande y espesa, desde la que años atrás, su abuelo contemplaba la santidad del bosque.

Hace tiempo que sabía la intención de su abuelo: transmitirle el misterio; y lo hizo con gran paciencia y habilidad, dejando que él lo descubriera por sí mismo.

De la misma manera ahora él lo hacía con su nieto.

Sabía que algún día su nieto comprendería que no estamos separados de la naturaleza, que somos parte de ella, que somos como los árboles...que no tienen prisa, que tienen su ritmo, su pulsación y su equilibrio perfecto. Conectados entre ellos, los árboles no fuerzan, no se impacientan, tienen esa virtud de no hacer nada y hacerlo todo. Lo dan todo sin nada a cambio, no esperan nada y sólo toman lo que necesitan tanto de la tierra como del cielo.

Todo el bosque fluye en una perfecta y asombrosa armonía, parece estático pero sin embargo está en continuo movimiento; los ciclos no dejan de sucederse y todo termina para volver a empezar, el día y la noche, la primavera y el otoño, la vida y la muerte...

Él, ahora ya abuelo, permanecía absorto en estos pensamientos cuando se vio interrumpido por su nieto:

-Abuelo: ¡algún día quiero ser árbol!...

5 El dragón se sumerge en el mar, Susana Nelly Bernat Ulacia

Voy sintiendo mermar mis fuerzas, los brazos me pesan y las piernas se mueven cada vez con más lentitud. Divisar la playa me mantiene con el ánimo suficiente para seguir nadando: una brazada, otra más.

Por fin alcanzo la orilla y descanso flotando; las olas me empujan y me dejo arrastrar. Ya estoy en pie; he llegado a la Isla Perdida de los Tres Tesoros; tengo un propósito claro y sé que valdrá la pena este esfuerzo. Sólo me queda subir la ladera. Sé que allí vive el Gran Maestro, cuyas respuestas aliviarán mi cansancio; la ilusión de ver su rostro y escuchar su voz me reconfortan. El sol ya cae hacia el horizonte y acelero mis pasos hasta que diviso su figura, sentado sobre la roca. Me saluda con una sonrisa luminosa y me precipito en explicarle que he llegado hasta él buscando palabras que me ayuden a encontrar el verdadero sentido de la vida. - “Vuelve sobre tus pasos y descansa esta noche a la orilla del mar, mañana hablamos, o quizá no volvamos a vernos nunca más”-afirmó.

Su respuesta no hace más que oscurecer mis pensamientos, pero acato su propuesta y me quedo dormido nada más recostar mi cuerpo sobre la arena.

Con los primeros rayos del sol puedo ver la inmensidad del mar; las nubes dibujando siluetas de colores; escucho el sonido del aire jugando con las olas; percibo el frescor de la brisa húmeda en mi piel; mis manos acarician la arena, el sabor a sal en mi boca me trae recuerdos de mi niñez... ¡Con qué nitidez recuerdo el cuento de “el Dragón se sumerge en el mar!” Comprendo que es el momento de regresar a casa, con la sonrisa del Maestro dibujada en mi rostro. Sintiendo el latido de la vida a cada paso, voy adentrándome nuevamente en el mar. Dos peces de belleza infinita me acompañan en el camino de regreso.

6 El follet diferent, Montserrat Damian Solá

Hi havia una vegada, en un indret remot d'aquest planeta, un llogaret exquisit, habitat per uns follets màgics.

Des de feia tantíssims anys, que ningú no recordava qui va ser el primer a proposar-ho, era tradició quan naixia un follet nou construir entre tots una casa, perquè hi pogués viure quan fos gran. Els follets vivien molts anys, però amb molt poc temps adquirien les capacitats necessàries per ser independents, i al cap de dos o tres anys, ja estaven preparats per emancipar-se.

Tots tenien casetes molt similars, i amb els anys, les anaven omplint de coses, pensaven que com més coses tinguessin, més feliços serien, i cada nova cosa que decidien portar a casa ho rebien com un guany que els apropava més a la felicitat... Però a mida que anava passant el temps, anava creixent la feina de netejar, endreçar, i mantenir en bones condicions les coses que anaven adquirint.

El follet diferent era l'únic que preferia asseure's davant del mar, i passar-se hores contemplant la seva essència. S'estirava al prat, i abandonava el seu repòs a la terra que li donava suport. Contemplava el cel i teixia la seva imatge d'infinít, d'univers i de misteri. Pujava la muntanya, i divisava tot el seu entorn i també s'observava ell mateix.

Els altres li deien: -per què no tens sofà? -No vull estancar la comoditat entre quatre parets (contestava).- I mòbil? -prefereixo anar a veure els amics (responia).-I tele? -M'agrada més imaginar històries... -I música (insistien) -és millor escoltar el cant dels ocells (els deia). I així, per cada pregunta tenia una resposta sorprenent per als altres.

Els altres follets es passaven molt temps remenant, col·locant i netejant totes les coses, però com més en tenien més en volien. Cada vegada tenien menys espai i més tribulacions. Cada adquisició venia de bracet amb una nova expectativa i la preocupació afegida que comporta deixar-la de tenir.

Al follet diferent, tenir la casa buida li proporcionava més temps per gaudir de l'entorn, de la família, dels amics; a més, quan plovia, tots es volien reunir a casa seva perquè hi tenia més espai.

Un dia, el més petit del poble li va dir: -estic a punt d'anar a viure a casa meva... quin és el teu secret per ser feliç amb tan poques coses?.

El follet diferent li va respondre: - per més espai que tingui, mai podré posar totes les estrelles del cel a casa, ni tota l'aigua del mar, ni tots els arbres del bosc. I per aquesta mateixa raó, també sé que això mai ningú m'ho podrà prendre.

Només tenim, veritablement, les coses que no posseïm.

7 La corriente del Dao, Belén Comí Callau

Todo lo que existe tiene un camino, sigue un orden universal. Aquello que es, sigue su propio fluir natural. Pues contiene la sabiduría propia de la naturaleza.

Había una vez, un ratoncito que tenía la cualidad de ver el mundo tal cual es. Esto le ocasionaba algún que otro conflicto con los demás miembros del grupo y consigo mismo, pues sentía frustración al entrar en desacuerdo con los demás.

Le gustaba observar la naturaleza y solía sentarse a la orilla del río, debajo de un árbol. Se olvidaba de sí mismo tumbado en el suelo y viendo el sol entre las hojas, mientras escuchaba el sonido del agua correr. Así se le pasaban los enfados.

Un día, mientras jugueteaba distraído con una hoja en el agua, ésta se le escapó de entre los dedos y pudo ver cómo fluía por la corriente río abajo. Entonces, mientras la observaba alejarse, pensó que él y la hoja del árbol no eran tan diferentes. Aunque a veces en sus relaciones se quedara un poco cómo atascado entre las rocas, él sabía que era sólo cuestión de tiempo, y que tarde o temprano el fluir de sus sentimientos seguiría su camino de manera natural, adaptándose al curso propio de los acontecimientos, sin dejar de ser él mismo. Así como la hoja, siendo hoja, seguiría flotando y navegando llevada por la corriente de acuerdo a su naturaleza.

Así era como a él también le venía sucediendo, aunque hasta este momento no lo había percibido con tanta claridad. Ahora sabía que a su vida siempre llegarían nuevos desacuerdos o dificultades pero que no significaría más que un pequeño baile, más o menos divertido, en mitad de su camino. Y que, siendo dueño de sí mismo, de sus emociones, pensamientos y sueños, llegaría a dónde él se propusiera.

Pues el río de la vida, por el que todos transitamos, nos acerca y nos aleja, nos retiene y nos suelta haciéndonos bailar de acuerdo a nuestra naturaleza, en su fluir infinito y sabio.

8 La festa de la vida, Roser Ferrando Casas

El bosc es va despertar lluent, fresc i assolellat.

Faltaven uns dies perquè l'any del porc acabés i es tanqués així un cicle complet de dotze animals. Per això, avui, els animals celebrarien una gran festa al bosc igual que feien els humans quan arribava el seu aniversari.

D'arreu del territori, van arribar al bosc diferents espècies: formigues, hipopòtams, cérvols, caragols, girafes, pingüins, peixos, elefants, gats... Tots hi estaven convidats, no hi havia cap excepció.

-Primer, però, -va dir la Guineu- ¡tots a treballar una estona!

Les papallones, els pardals i els mussols (mig adormits, encara) van començar a engalanar el bosc mentre les cuquetes de llum es col·locaven entre les fulles dels arbres perquè el bosc estigués màgicament il·luminat al vespre. A la cuina, els gorilles, les gallines, els esquirols i els cavalls treballaven de valent per preparar un àpat variat i l'orquestra de músics, dirigida pel mestre Grill i formada per pingüins, rucs, galls, ovelles, lleons, entre d'altres, assajava les cançons que després interpretarien. Semblava que tot estava enllestit quan van aparèixer els homenatjats entre crits i aplaudiments: el Ratolí, la Vaca, el Tigre, el Conill, el Drac, la Serp, el Cavall, la Cabra, el Mico, el Gall, el Gos i el Porc.

Tret de sortida i festa inaugurada que de ben segur s'allargaria fins ben entrada la matinada.

Des de l'altra banda del rierol, la Tortuga contemplava la festa de la vida amb una mirada serena i tranquil·la que només et regala el pas del anys.

9 La Fuente, Santiago López Cenizo

Un turista llegó a un pequeño monasterio donde encontró a un hombre muy mayor sentado observando el paisaje. Parecía monje.

El turista iba en busca de la felicidad y de la abundancia en su vida. Y así se lo hizo saber al hombre.

Le habló de su desgracia económica y de su infelicidad matrimonial.

El hombrecillo cogió un vaso y le preguntó: -¿esto que es?- . Y el turista respondió: -un vaso-.

Entonces el señor se aproximó a un río cercano y llenó el vaso de agua; después se lo mostró al turista interrogándole de nuevo. A lo que éste respondió: -veo un vaso lleno de agua-. Entonces el hombre le dijo: -muy bien... pero, ¿por qué no ha dicho: un vaso lleno de río?

-Porque no veo el río en el vaso... solo veo agua, -alegó.

-Bien, sin embargo, lo ha visto, y sabe que hay parte de río en el vaso, -dijo el hombre.

-Es cierto -dijo el turista- ¿pero, no entiendo qué quiere decirme con esto?.

-Que se limita y no ve la fuente. Eso ocurre cuando las personas nos etiquetamos y etiquetamos al mundo, ya sea como ganadores o perdedores, como felices o infelices, por ejemplo. Se colocan en vasos más grandes y adornados o más pequeños... pero olvidan su fuente. Son como este agua, limitada y reducida a eso. Entonces ocurre lo que le ocurre a usted, siempre va en busca de respuestas que meterá en su vaso y no habrán valido para nada.

El agua que continúa bajando irá mutando, se alimentará de todo lo que encuentra por el camino, llegará a ser mar, dejándose llevar..., sin oponer resistencia. Luego se evaporará dejando todo sedimento en tierra , será nube y con la lluvia volverá al circuito de tierra pura y renovada. Usted busca la abundancia en vasos, intentando llenarlos de agua, y cuando uno se le queda pequeño quiere conseguir otro vaso más grande, y cuando no lo llena quiere conseguir más agua...

Y ¿cómo puedo conseguir la abundancia?-preguntó.

Entonces el maestro le respondió:.. -¿Aún no la siente? -Y, marchándose, dejó caer el vaso...

10 Mirar a lo lejos, Verónica Strukelj

El joven Gan caminaba contento hacia el reencuentro con su gran amiga Hui Fen. Seis meses había pasado desde su partida y volvía ahora ansioso por contarle todo lo que había visto y descubierto durante su viaje.

Comenzaba el otoño. Hui Fen lo esperaba sentada a la orilla del río Huai, en el sitio donde solían encontrarse para conversar.

Mi dulce Hui Fen, ¿no puedes imaginar lo extraordinario que ha sido mi viaje!. He descubierto tantas cosas nuevas más allá de estas montañas, pero, sobre todo, me he topado con personas sabias que generosamente me han transmitido sus saberes.

Al comienzo de mi marcha, en un cruce de caminos, encontré un viajero que me habló de lo importante de la fluidez, del arte de estar un día aquí y otro allí, de dejarse llevar y confiar en ello. Nunca había experimentado algo así, fue una muy buena herramienta durante todo el viaje.

A los pocos días conocí a una humilde anciana que me habló de la importancia de no quedarse en la superficie de las cosas y de ir más allá, hacia lo más profundo. Fue breve nuestra conversación, pero fuerte el impacto que causó en mí. Quedé tan conmovido por sus palabras que a los pocos días sentía una extraña impaciencia por descubrir esa profundidad en cada momento y experiencia vivida. Y mientras más intentaba hallar esa profundidad, más ridículo y superficial me sentía.

Afortunadamente días más tarde, atravesando una enorme pradera, topé con un joven artesano que se disponía a probar las cometas que había estado fabricando en su taller. Entendí, gracias a sus enseñanzas, la necesidad de un buen equilibrio entre firmeza, flexibilidad y ligereza. Esos cometas volaban con una gracia indescriptible.

Cuando emprendí el regreso hacia casa estaba confuso. Tenía infinitas ganas de volver pero sentía que regresar me privaría de experiencia y conocimientos. Ahí estaba yo, parado mirando el camino, cuando un anciano apoyó su mano en mi hombro y me susurró: -deja que los pensamientos sedimenten y vendrá la claridad-. Recordé la promesa que le hice a mi madre enferma, de no regresar tarde, y la decisión estuvo clara. Mi casa estaba esperándome y la sabiduría vendría después...

Hui Fen escuchaba en silencio, atenta e impasible. Comenzaba a anochecer cuando Gan terminó su relato. Hui Fen dibujó una pequeña sonrisa en sus labios y apoyó la cabeza en el hombro de Gan. El tiempo se detuvo.

Este río fluye sin parar. Profunda es esta noche. Firmes y flexibles las ramas de esos árboles. Ligeras aquellas hojas que el viento roba. Clara es esta luna y enorme mi fortuna.

11 Naturaleza y Armonía, Aurea Gómez Erguin

Lyan bajó a almorzar, sentada en el parque con su mirada perdida en los nenúfares sin verlos, se sentía pesarosa y triste, no veía la solución a la dificultad de comunicación que había surgido con su jefe en la última reunión de trabajo.

En su mente se iniciaban diferentes formas de afrontar el siguiente encuentro que tendría lugar al finalizar la tarde. Una tras otra las iba descartando ...

El canto de un pájaro llamó su atención y lo buscó. Era hermoso y revoloteaba alegremente de rama en rama. Lo fue siguiendo con la mirada: cómo descendía hasta el estanque y bebía; cómo revoloteaba hasta posarse en un nenúfar. En un instante mágico sus miradas se cruzaron y tomó conciencia de la belleza del momento único que estaba viviendo. Una energía cálida y dulce recorrió todo su cuerpo, toda la tristeza había desaparecido y se sentía radiante.

Fue consciente que en la reunión de la mañana los dos habían querido tener la razón y se creó una lucha de poder que les dejó agotados, frustrados y sin vías de comunicación. Decidió que aquella tarde se presentaría a la reunión con el corazón y la mente abiertos, dispuesta a dejar fluir lo mejor de sí misma, y volvió al trabajo llena de energía.

12 Neko, Alan López Calvo

Su pelaje atigrado y sus larguísimos bigotes ceniza habían convertido a Neko en el gatito favorito de los niños del pueblo. Todos se arremolinaban en torno a él para acariciarlo. Neko disfrutaba con ello y ronroneaba feliz. Siempre que el pescador Okura lo veía en el embarcadero le lanzaba una de sus capturas y la familia Saotome siempre tenía un cuenco con leche para él.

Un día de invierno Neko se despertó asustado, los maullidos se oían por toda la aldea. Instintivamente subió a un árbol, de allí saltó a otro sin volver la mirada atrás, y de allí a otro, hasta llegar a la cima de una colina. Escondido detrás de una roca llegó la noche, el alba, y un nuevo día. Neko se desperezó y al despertarse se le encogió el corazón. La aldea había desaparecido. Sólo había agua en su lugar. Neko no entendía nada pero notó en sus entrañas que todo había cambiado. Miró alrededor, desde la cima, y contempló su desaparecido hogar, ahora convertido en lago. El bosque cercano al oeste, las montañas del norte y las llanuras del este. Sintió un aguijonazo agradable en su lomo, notó como se le llenaba de aire y sintió la potencialidad máxima de sentirse vacío al espirar. Tenía un mundo para elegir donde encaminarse.

Se decidió por el bosque, cerca de uno de los meandros del río. Durmiendo entre las raíces de un anciano sauce... Llegó la primavera sin avisar.

Unas caricias en el morro despertaron a Neko de su placentero sueño... ¡Era Yuki! La gatita blanca de la aldea vecina. -Los dos habían pasado tardes enteras persiguiéndose entre los cultivos-. Cautivado por la blancura de su pelaje y las flores que adornaban el bosque, en esta época del año, a Neko se le volvió a encoger el corazón.

Llegó el verano y con él la primera camada. Neko, Yuki y su revoltosa prole disfrutaban de la fruta madura, de los largos días y la calidez de la hierba. El verano pasó, y llegó otro, y otro. A principios de un suave otoño Yuki y Neko descansaban bajo un arbusto al que habían visto crecer.

Neko se sentía satisfecho, en comunión con la tierra que lo sostenía, con el arbusto que lo cobijaba y con el Sol que lo contemplaba. Reposaba, henchido y orgulloso.

Los años pasaron y Yuki estaba tan enferma que apenas podía dar un paso sin desplomarse agotada. Era el mes de diciembre. Uno de los más húmedos que el gato podía recordar. Neko le lamió la frente, la dejó descansando sobre un lecho de hojas secas y se fue. Muy parsimoniosamente llegó a la cima de la colina que había visitado en su juventud... Esbozó una sonrisa al ver que la vida en su pueblo natal había regresado y, recordando el sabor dulzón de la leche de los Saotome, se le volvió, una vez más, a encoger el corazón.

13 TAO, Lydia Verdeny Pérez

En Shao Li i el seu avi entren al flamant parc d'atraccions construït, ara deu fer un any, al sud de Beijing. És el més gran de tota la Xina i és per això que el xicot duu un somriure d'orella a orella i el cor li bateja a mil.

- I què vol dir TAO?, pregunta en Li a l'avi mentre caminen de pressa cap a La Cua Del Drac Daurat, la impressionant muntanya russa de 10 *loopings*.

L'avi, que no sap què volen dir les sigles de l'empresa TAO (Terrenys Asiàtics per a l'Oci), però sí que coneix el sentit d'un altre Tao, li respon:

- Avui mateix ho entendràs.

I puguen tres vegades seguides a La Cua del Drac Daurat i baixen pels ràpids amb la Barcassa del Remer Intrèpid i giravolten damunt les Tasses Fulles de Lotus... I així, tot el matí i tota la tarda. Recorren totes les atraccions del parc.

Ja de tornada, escarxofat en el seient del tren que els torna a casa, en Shao Li exclama:

- Ostres, ho hem passat *superbé!*

I, badallant i fent el mandra, afegeix:

- Mmmm... però avi, encara no m'has explicat què vol dir TAO.

- A veure, quan pujaves i baixaves per la muntanya russa, lliscaves pels ràpids i giraves dins les tasses, tu què feies?

- No feia res. Cridava o reia i ja està. Em deixava portar.

- Doncs això és seguir el Tao. Deixar-te portar pels esdeveniments de la vida sense interferir-hi, i tan tranquil.

No sabem si en Shao Li va sentir la resposta perquè, mentre acabava l'explicació, l'avi va notar el capet d'un noieta adormit en un son dolç que es recolzava damunt la seva espatlla.

14 Un canto a la vida, María José Argüelles Miranda

Nací en una familia numerosa y me llamo Libertad. Pasábamos los veranos todos juntos al aire libre, en una gran casa, rodeada de campos y bosques.

Era pequeña y me encantaba quedarme sola, en silencio, oyendo el movimiento de las ramas y las hojas cuando el viento soplabá; sintiendo el calor de los rayos del sol sobre mi cuerpo desnudo, tumbada; contemplaba extasiada los reflejos plateados y las ondas en el agua de la balsa, mientras con el dedito sacaba de vez en cuando alguna hormiga que había caído. Rodeada de una gran espaciosidad y un cielo de azul intenso, me sentía feliz... Estaba experimentando la naturaleza abierta, compasiva y apacible de mi conciencia.

Pasaron muchas primaveras, veranos, otoños e inviernos, con una gran riqueza de experiencias de todo tipo, colores, olores y sabores, internos y externos.

La vida era una aventura, un aprendizaje permanente, un descubrimiento, una sorpresa, un continuo florecer de la conciencia, una expresión de amor, compasión, creatividad y ternura...

Y aprendí a fluir como un río, a estar cómoda, a relajarme en los tira y afloja... a permanecer abierta y suavemente centrada en el aquí y ahora.

15 Un dia, passejant pel bosc, Oriol Hernández Llord

Un dia, passejant pel bosc, se'l va trobar. En Nil sortia cada dia a fer un tomb per la muntanya, i aquell matí, enmig d'una clariana, va veure un ocell ferit. Era una au manífica, de pelatge multicolor i de gran envergadura.

Aquella imatge va captivar el noi, que va quedar immediatament encisat per la lluminosa bellesa de l'ésser que tenia al seu davant. S'hi va apropar i, suament, el va aixecar de terra, on jeia mig ferit. Semblava que tenia una ala trencada. No sabia exactament què fer, però sentia que havia d'ajudar-lo a tornar a volar. I com que sempre havia volgut tenir un ocell, dit i fet! Se'l va emportar cap al veterinari perquè li fes les cures necessàries. No tenia l'ala trencada. Només un bon cop del que s'hauria de refer amb l'atenció d'en Nil.

Aquest no va voler comprar una gàbia, sinó que li va preparar un espai a l'hivernacle que la família tenia a la part de darrere de la casa. "Allà estarà com a casa", va pensar. Hi va posar de tot: aigua, menjar, escalfor i unes branques en forma de niu i cada dia li administrava el tractament que el veterinari havia prescrit.

En Nil anava amb molt de compte que no li faltés de res i, en poc temps, l'au es va recuperar del tot. Va començar a volar de nou entre les plantes i arbres d'aquell lloc. Estava molt agraïda a en Nil per haver-la cuidat tan bé. En el bec se li dibuixava un somriure, tan sols visible per qui estava ben atent. I en Nil estava ben cofoi. Per fi tenia l'ocell que tantes vegades havia somiat.

Al cap d'un temps, però, l'ocell va començar a perdre aquell posat d'au majestuosa que havia seduït el noi. Malgrat les cures d'en Nil, cada dia semblava més i més trist. Recordava la seva anterior vida al bosc, i com volava lliurement pel cel. Ara ja no podia... En Nil semblava no adonar-se'n, però finalment una intuïció guià el seu pensament en aquest sentit i ho veié clar: l'havia d'alliberar.

Se'l va emportar de nou al lloc on l'havia trobat i, fent-li un petó, el va deixar anar cap al cel blau, esperant que algun dia, passejant pel bosc, se'l tornés a trobar.

16 Una Semilla, Camilo Urrego Roa

Esta semilla apareció en el fruto rodeada de mucha pulpa, sintió el sabor dulce de la vida, se sentía protegida, llena de energía. Un día cuando estaba saciada de comer sintió un golpe muy fuerte; no entendió lo que sucedía; pasaron unas horas y comenzó a sentirse mareada y risueña; no se daba cuenta que el dulce que probaba se estaba fermentado y los alcoholes le daban esa extraña nueva sensación. Cada hora se emborrachaba más; al comienzo le pareció divertido, unas horas más tarde ya se sentía ebria y alcohólica, pensando lo desgraciada que era por no volver a sentir el azúcar, y pensó que el resto de su vida sería así.

Pasaron unos días y cuando abrió los ojos para beber su dosis de alcohol, descubrió que estaba desnuda, nada le rodeaba y vio por primera vez la oscuridad. Sola y con hambre se durmió. En su sueño recordó cómo pasó la experiencia de sentir calor a sentir fresco y luego mucho frío, hasta casi casi el estado de congelación. Sin darse cuenta del tiempo transcurrido, decidió abrir los ojos, y vio como unos pequeños destellos transparentes se pegaban a su piel. Se sorprendió al ver que su cuerpo se hinchaba más y más, sin darse cuenta del calor interno. Se sentía desgraciada por su historia.

Un día se abrió en dos y cuánto dolor sintió. Se sorprendió al ver cómo iban apareciendo, entre sus dos partes, una pequeña pierna blanca y un diminuto extremo verde. Por primera vez se maravilló de lo que era capaz de hacer, y a pesar de haberse sentido glotona, alcohólica y haber querido morir en el frío, ahora se sentía con más fuerzas que nunca.

Esa pierna fue creciendo y creciendo, cada día, hasta convertirse en una grande y fuerte raíz; el diminuto extremo verde hizo lo suyo formando un tronco con miles de hojas; y todo esto sucedió sin apenas notar que ya no era la semilla que había sido. Sintió el sabor de la tierra y sus minerales, sintió el viento, el sol, el agua, y así fue como se dio cuenta de que nunca había sido una simple semilla.

-“Soy un Árbol”-dijo, y comprendió su camino. Fue así como logró florecer y dar frutos, y éstos engendraron a sus hijas, las semillas.

.

17 Viaja, come, ama, Teodora Cioara

La historia empieza sobre “papel blanco”, con un momento de silencio, un momento de consciencia.

Si perdiera la memoria, si tuviera que andar por el mundo sin mis recuerdos, sin mis experiencias y lecciones de vida, ¿qué tres consejos me gustaría transmitirme?.

Viaja lentamente..., cuida tu mente. El viaje es una manera de vivir que nos cambia sistemáticamente la percepción de la realidad, la visión sobre la normalidad, nos enriquece la imaginación y el razonamiento. Tómate el tiempo. Sal de los senderos batidos, respira, vuelve. Y que sea largo, sorprendente, mágico.

El viaje es energía e información. -Considera, por ejemplo, el turista-. Si viene con una lista cerrada de monumentos a visitar, se llevará imágenes estandarizadas de los sitios que mira pero no entiende. Si observa más a través de la cámara de fotos que a través los ojos, se encerrará en el mundo virtual que distorsiona e empobrece. Si no habla el idioma, intercambiará informaciones básicas, pero no integrará el alma del país, las sutilidades de los chistes; no entenderá las historias, no se enamorará como te enamoras de los sitios que se convierten en “casa”. No recorras los países como si fueran “check-boxes” en una lista, déjale a cada uno por lo menos la oportunidad de revelarse.

Come lentamente..., cuida tu cuerpo. La gastronomía es un arte que reinventa diariamente nuestra visión hacia el mundo. Tómate el tiempo, relájate, respira, comparte, disfruta. Y que sea delicioso, vibrante, bueno.

La comida es energía e información. Considera, por ejemplo, el tomate. Si crece en un suelo desvencijado, entonces el tomate tiene un contenido mineral pobre, menos azúcares naturales y más ácidos, lo que implica que será duro, sin sabor, y nutricionalmente inferior. Si le han echado pesticidas y herbicidas, llevará mensajes a tu cuerpo que serán cancerígenos y neurotóxicos. Si ha crecido en un huerto inmenso e impersonal, el tomate carecerá de vida y de carisma. Si su recolección la realiza un inmigrante mal pagado, a quien le niegan los beneficios y los mínimos derechos laborales, el tomate será hipócrita y le faltará integridad. Si lo han cortado con una máquina, junto con otros miles de tomates, para llevarlo a un chiringuito “fast-food”, aplastado entre un pan y una carne proveniente de una vaca, con incluso peores traumas, el tomate querrá suicidarse o incluso ser su propio homicida, porque ha perdido su alma y no tiene ninguna razón para vivir.

Ama lentamente..., cuida tu alma. Amar es la manera por excelencia de compartirse uno mismo con otro. Hazlo en consciencia, con emoción, con presencia. Y que sea significativo, tierno, sincero.

El amor es energía e información. Considera por ejemplo, un dandi. Encadena con rapidez cuerpos pero pocas veces personas, en una espiral sin emociones y sin sentido. Piensa que lo que muestras de ti mismo acaba definiéndote. Demuestra ternura a tu pareja, no la tortures, no le abandones por razones incoherentes, entiéndelo, repiensa y redefine la manera mágica que nuestra cultura entiende las relaciones íntimas; pon presencia en las caricias, y belleza en la mirada.

¿Cuál sería la mejor manera de transmitir estos consejos? Esta será otra historia...

18 Vida nueva de tronco viejo... Olga Argüello Moreno

Como cada mediodía, Pedro se amparaba bajo la sombra de una gran encina. Siempre se estiraba sobre la manta retalera que había tejido su abuela, y panza arriba intentaba digerir el almuerzo mientras el sonido de las chicharras y el calor del verano le acompañaban hacia un profundo sueño. La siesta en esos parajes era obligación; hasta el rebaño que cuidaba Pedro, a esas horas, se refugiaba en una encina cercana, bajo la atenta mirada del perro.

Pedro vivía en un pequeño pueblo rodeado de montes y olivos centenarios que le recordaban cada día sus orígenes, el trabajo y el respeto de sus antepasados por esas tierras.

De repente, Pedro se despertó sobresaltado. Las campanas de la iglesia no dejaban de tocar a arrebato. Al desespero de las campanas se unió la angustia de Pedro cuando al observar el horizonte disipó una inmensa nube de humo negro. ¡Los olivos que rodeaban el pueblo habían empezado a arder! Durante horas, los aldeanos no cesaron en su empeño por salvar aquellos árboles. A la congoja de aquel momento le siguió la desolación.

Cada día, y por largos meses, Pedro se paseaba al atardecer por aquellos campos, contemplando como crecían los nuevos árboles plantados. Un día llamó su atención el tronco talado de un viejo olivo quemado en el incendio. De su corteza empezaba ya a surgir con fuerza un brote verde; una incipiente nueva vida.

Pedro le devolvió una sonrisa...

19 Viure el Tao, Assumpció Canals Lience

Mare, mare!, de què tracta aquest llibre que llegeixes?

Aquest llibre parla del Tao

Del Tao? I què vol dir aquesta paraula?

És una mica difícil d'explicar, així, en poques paraules, però podríem dir que és una manera de viure i d'entendre la vida.

A veure, posa'm algun exemple...

Doncs mira, te'n puc posar uns quants: quan fas les coses des del cor, content, i alegre estàs fent-les seguint el Tao. O quan et sents feliç, sentint com el vent t'acaronava la pell, o gaudint quan la pluja et mulla els cabells, o quan ets a la platja jugant a fer castells de sorra, estàs en el Tao. Quan fas les coses amb paciència, assaborint-les, sense presses, estàs seguint el Tao. Igual que quan deixes que les coses passin, sense posar-hi resistència, com si fos el fluir d'un riu.

Doncs sembla fàcil, això del Tao, oi?

Tu ho has dit...ho sembla, però en realitat pot comportar l'esforç de tota una vida sencera poder-lo seguir ...