

recopilación
cuentos taoístas



autores
practicantes qigong
curso formación qigong 16ª promoción

◻ INSTITUTO QIGONG BARCELONA ◻

ebook editado en Sant Jordi 2026
Barcelona

Índice

Araucaria araucana, Verónica Llorens Gadpen	1
De oriente a occidente, Yago Quintans Rodríguez	2
El cerezo que iluminaba corazones, Gemma Alba Anglès	3
El elixir del tilo, Antonio Soler López	4
El Eucalipto, Paula Fabrizio	5
El pino del Escobón, David Martínez Escobedo	6
El sabio árbol mangle y la madre hipopótamo, Gema Pons Bonet .	7
La bella sombra, Isabel Tapias Fernández	8
La fragancia del sándalo, Antonio Guerrero Aguila	9
La pequeña Juliet y la Gran Secuoya, Jenny Taing	10
La vieja morera, Conrad Saiz Segarra	11
Nurt y el almendro, Núria Sanz López	12

Corrección: inteligencia artificial

Ilustraciones interiores árboles: inteligencia artificial

Ilustración portada peces: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Diseño y maquetación: Núria Leonelli

Prólogo

Me llena de alegría presentar este libro de Cuentos Taoístas, cada relato es un reflejo de los principios del Tao, una guía que nos enseña a fluir con los ciclos de la vida y a abrazar las transiciones sin resistencia.

El árbol hunde sus raíces en la profundidad yin de la tierra y abre sus ramas a la expansión yang del cielo. Entre ambos fluye el qi, aliento que nutre, transforma y sostiene la vida. Nada en él es exceso; nada es carencia. Todo responde a un orden sutil, a una armonía que no fuerza y, sin embargo, todo lo alcanza.

El árbol conoce el arte de permanecer y de cambiar. Se inclina ante el viento sin perder su centro. Se desnuda en otoño sin temor. Reposa en invierno, renace en primavera. Así nos enseña a fluir, a seguir con fidelidad el ritmo profundo de la existencia.

Ojalá estos cuentos te acompañen hacia esa sabiduría serena y te inviten, como los árboles, a habitar la vida con profundidad, equilibrio y paz.

núria leonellí selles

Araucaria araucana

Verónica Llorens Gadpen

¿Lo sientes? Nunca antes lo había percibido así. Vibra en la tierra, en el aire, y se desliza por mis poros. Algo ha cambiado.

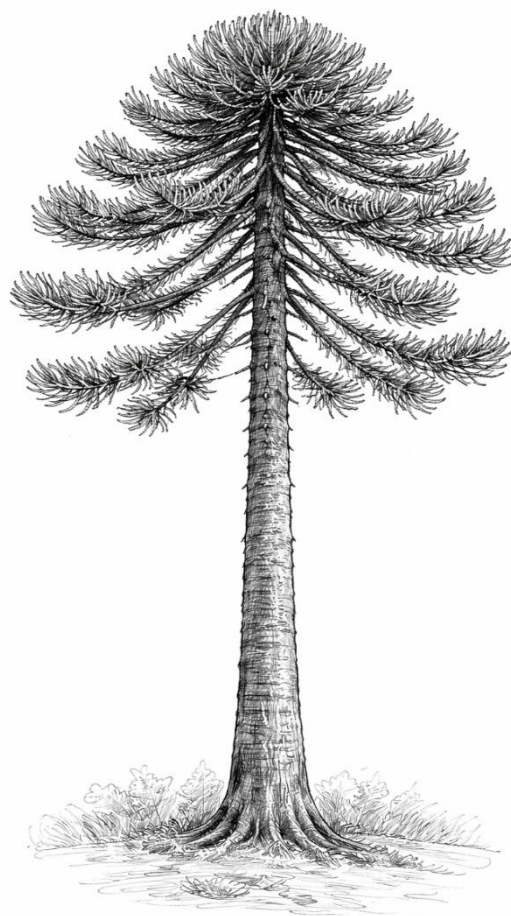
Mis raíces escuchan los lamentos de hermanas caídas, silenciadas por un nuevo orden. El tiempo se desdibuja: el verano se prolonga como una promesa rota, y el invierno llega herido, sin fuerza. La lluvia, antes un canto suave, ahora grita en tormentas o se esconde en sequías. El sol ya no acaricia: quema.

Soy un árbol antiguo. Llevo más de mil inviernos anclada a estas montañas, atenta al pulso del planeta. Me llaman Araucaria. No tengo boca, pero aprendí a hablar con el viento, la nieve y el tiempo. Antes todo era armonía: las estaciones danzaban, y yo ofrecía mis piñones al otoño, confiada en el ciclo de la vida.

Pero ahora debo elegir: extinguirme lentamente o adaptarme. En silencio comencé a cambiar. Aceleré mis ritmos. Mis piñones maduran antes, más firmes, más urgentes. Llamé a los pájaros con un nuevo perfume y les ofrecí frutos dulces para que llevaran mi descendencia allí donde el aire aún respire.

Porque tenemos una misión: ser guardianas, no solo del bosque, sino de la memoria. En mis anillos guardo historias que ustedes han olvidado.

No vine a pedir compasión. Vine a recordarles que, si yo cambio, es porque todo cambia. Y aunque permanezco inmóvil, cada vez que el viento roza mi copa le entrego esta historia. Tal vez alguien escuche. Tal vez alguien comprenda.



De oriente a occidente

Yago Quintans Rodríguez

Cuando el Maestro preguntó a su discípulo occidental por qué deseaba aprender el noble arte del *Wushu*, este respondió mirando hacia un roble centenario:

—Quiero ser como el roble: duro, fuerte, insensible al paso del tiempo y a sus inclemencias; un luchador incansable que se aferra a la tierra y crece rígido, ajeno a los sentimientos. Un ser que planta batalla a los vientos y resiste las lluvias más intensas. En definitiva, alguien que combate contra los elementos.

El Maestro lo observó en silencio y, tras un instante de reflexión, contestó:

—Veo que no has comprendido la esencia del *Wu Wei*, que no puede explicarse solo con palabras. El roble que ves es fuerte, sí, pero no por las virtudes (*Te*) que mencionas. Siéntate ante él y contempla sus verdaderas cualidades.

Horas después, el Maestro regresó y preguntó a su discípulo qué había descubierto. El discípulo respondió:

—No sabría expresarlo con precisión, Maestro. El roble simplemente está, pero no solo “está”. Sus raíces no se aferran al suelo: fluyen por los espacios que la tierra le ofrece. Su tronco, majestuoso y firme, no opone resistencia a los animales que trepan por él y encuentran allí un

hogar. Sus ramas, alargadas y floridas, se mecen al compás del viento que las acaricia, y sus hojas dan sombra fresca a quien necesita descanso o meditación.

Por un instante, me abracé a él y sentí y escuché todo... y nada. Por un instante fui parte de lo que es, sin juicios, simplemente siendo. Y entonces comprendí que no se trata de querer ser “como”, sino de permitirse ser.



El cerezo que iluminaba corazones

Gemma Alba Anglès

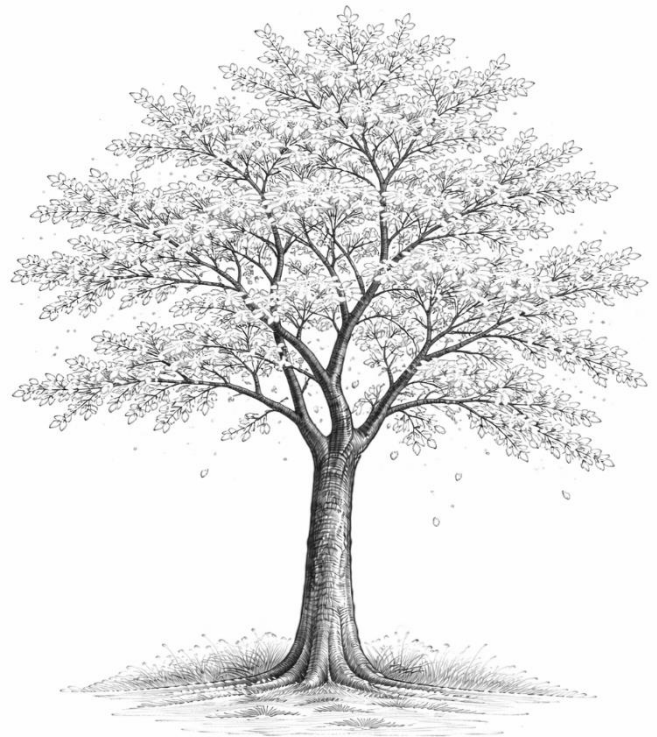
En una llanura tranquila se alzaba un cerezo. Cada primavera atraía pasos y miradas alegres, pero aquel año ocurrió algo inesperado: un grupo de hombres llegó con la intención de cortar su tronco para usar su madera. Los otros árboles murmuraron entre crujidos; algunos se inclinaron como si pidieran clemencia, mientras otros tensaban sus ramas contra el viento.

El cerezo escuchó. Podía resistirse y quebrarse, podía endurecer su savia en un gesto de lucha. Sin embargo, permaneció sereno. Cuando los hombres acercaron sus herramientas, un aguacero repentino oscureció la tierra. El agua convirtió el suelo en un barro espeso, imposible de trabajar. Los hombres se marcharon, prometiendo volver.

Pasaron los días. El cerezo no vivió en el miedo ni en la espera amarga. Eligió abrirse con más esplendor que nunca. Decidió entregar su energía a aquello que mejor sabía hacer: florecer. No intentó detener lo que no deseaba; en cambio, potenció lo que sí podía ofrecer. Y en ese gesto, el valle se llenó de pétalos, de risas y de calma. Niños y ancianos se reunían a su sombra y compartían allí buenos momentos.

Cuando los hombres regresaron, encontraron a la gente congregada bajo el cerezo. El ambiente alegre y la belleza que se desplegaba ante ellos eran tan desbordantes que ningún filo se atrevió a romperlos.

Entonces el cerezo comprendió que no había vencido con resistencia ni con temor. Su elección había sido simple: cultivar lo que llevaba dentro y regalarlo al mundo. En lugar de luchar contra lo inevitable, se dedicó a ser, con todo su fulgor, aquello para lo que había nacido.



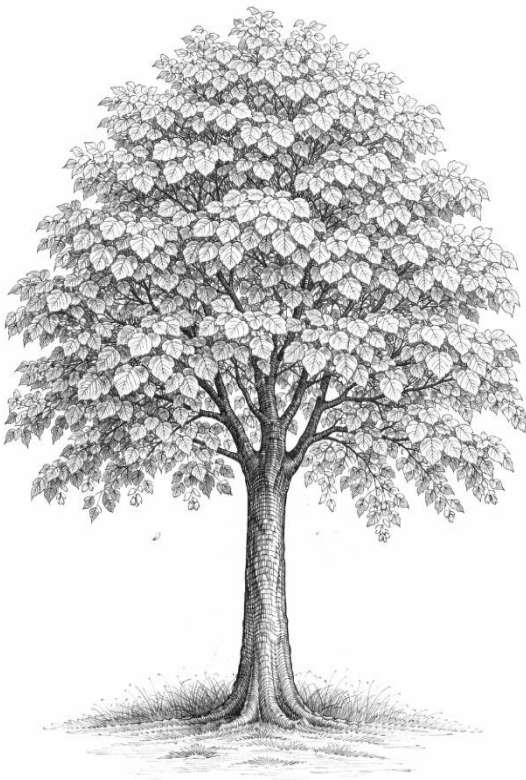
El elixir del tilo

Toní Soler López

La plaza estaba rodeada de hermosos tilos para los que parecía no pasar el tiempo. Bajo su sombra, los vecinos disfrutaban de las frescas tardes de verano. Los tilos ofrecían cobijo y su peculiar aroma; los vecinos, a cambio, compartían experiencias y las últimas novedades del pueblo.

Sentado en un banco, Toni pensaba en su futuro y repasaba mentalmente su pasado. La cercana jubilación abría incógnitas a las que buscaba dar respuesta.

Mientras tanto, algunas abejas volaban de flor en flor en busca de néctar. Una pequeña lagartija se calentaba sobre una piedra, recibiendo los últimos rayos de sol. Un incansable ir y venir de hormigas había dibujado un pequeño camino en la tierra. Los pájaros cantaban y jugaban entre las ramas, y, en el cielo, las golondrinas surcaban el aire sin descanso.



Poco a poco, unas nubes oscuras cubrieron el cielo. Toni observó cómo las abejas desaparecían, la lagartija se refugiaba bajo la piedra, las hormigas se ocultaban en su hormiguero, los pájaros apagaban sus cantos y las golondrinas regresaban a sus nidos.

La fina lluvia no tardó en llegar, y pequeñas gotas resbalaron por las hojas del tilo arrastrando su delicado elixir. El agua caía sobre el rostro de Toni sin que le importara; saboreaba cada gota. El elixir impregnó su boca y una agradable calma comenzó a inundar su interior. Lloró de felicidad y bailó bajo los tilos, mientras sus lágrimas saladas se mezclaban con las gotas impregnadas de esencia. Allí, empapado por la lluvia, descubrió que lo más importante era vivir el presente: aquí y ahora.

El eucalipto

Paula Fabrízio

En lo alto de una colina solitaria vivía un eucalipto. Era alto, flexible y paciente. En sus ramas crujían las memorias de muchas estaciones, y en su tronco guardaba historias que nadie le había pedido conservar.

De vez en cuando aparecía un viento joven: desordenado, juguetón, impetuoso, con esa energía de quien aún no sabe medir su fuerza.

Llegaba sin aviso y se enredaba en las hojas del eucalipto, vibrando entre sus ramas, para desaparecer tan rápido como había venido. A veces arrancaba hojas, otras veces dejaba perfume. El eucalipto nunca se resistía; no por debilidad, sino porque conocía el Tao del paso: lo que llega, llega; lo que se va, se va; lo que toca, enseña.

Un día, el viento joven volvió con una pregunta pesada:

—¿Por qué seguís acá cuando yo siempre me voy?

El eucalipto crujió, como quien sonríe sin abrir la boca.

—No estoy para retenerte —dijo—. Estoy para sentirte. Vos sos movimiento. Yo soy raíz. Cada uno da lo que puede dar.

Por primera vez, el viento guardó silencio. Un silencio que no era quietud: era dirección. Volvió unos días después... y otros días después de esos días. Ya no arrasaba; llegaba curioso, casi tímido. Cada visita era más suave que la anterior.

El eucalipto no cambiaba su postura, pero sí su intención: simplemente abría espacio. Y ese espacio sin presión empezó a transformar al viento. Lo que antes era ráfaga se volvió soplo; lo que antes era impulso se volvió gesto; lo que antes era torbellino se volvió caricia.

Hasta que un atardecer, sin proponérselo, el viento llegó como brisa: libre, pero capaz de quedarse un rato.

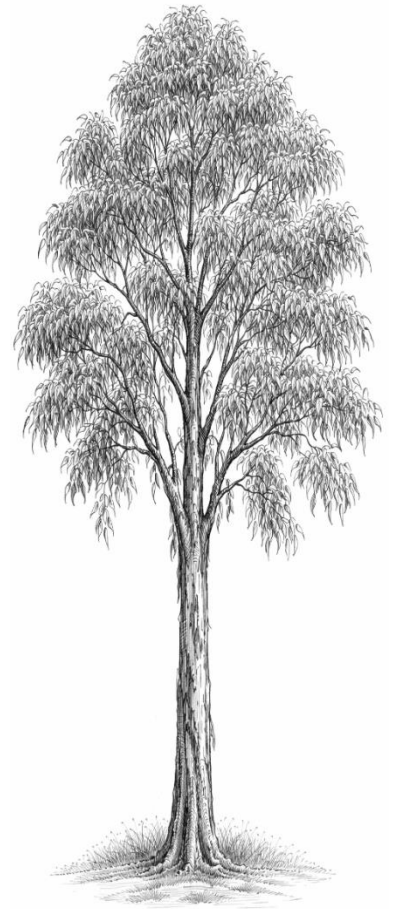
—Bienvenido —susurró el eucalipto.

Y la brisa respondió:

—Pude volver distinto porque vos estabas aquí: presente.

Eran Tao: dos naturalezas encontrándose sin exigirse ser otras.

Y la colina, en esa simpleza, se volvió hogar.



El pino del Escobón

David Martínez Escobedo

Un grupo de bípedos deambula alrededor del gran tronco del Pino del Escobón. Es imposible encontrar calificativos para su belleza natural: simplemente está ahí.

Estiran el cuello, poniendo a prueba sus cervicales. Sus cerebros se empeñan en abarcar la bóveda verde de acículas y piñas, salpicada de efímeros destellos azules y atravesada por intermitentes rayos de luz, mientras procesan los sonidos que emite la boca de uno de ellos.

Muy cerca, alguien contempla otra película, aunque con los mismos actores. La pantalla es irregular y se mueve al ritmo del viento. El sonido es impecable, y no hay problema para seguir los diálogos, aunque no existan subtítulos. El fondo es azul cielo, y los distintos personajes — siempre vestidos de blanco — aparecen por la izquierda y desaparecen por la derecha, a la

velocidad que marca el técnico de sonido. Acaba de pasar un oso con cara de pillín buscando miel...

La boca parlante eleva el volumen y anuncia el final de la excursión.

—¿Dónde está Carlitos? —exclama una señora, escaneando el entorno.

—¡Carlitoos!

Carlitos abraza con la mirada la copa de su nuevo amigo y, sin mover los labios, se despide de él, agradeciéndole la película y la mullida butaca horizontal de acículas amorosas.

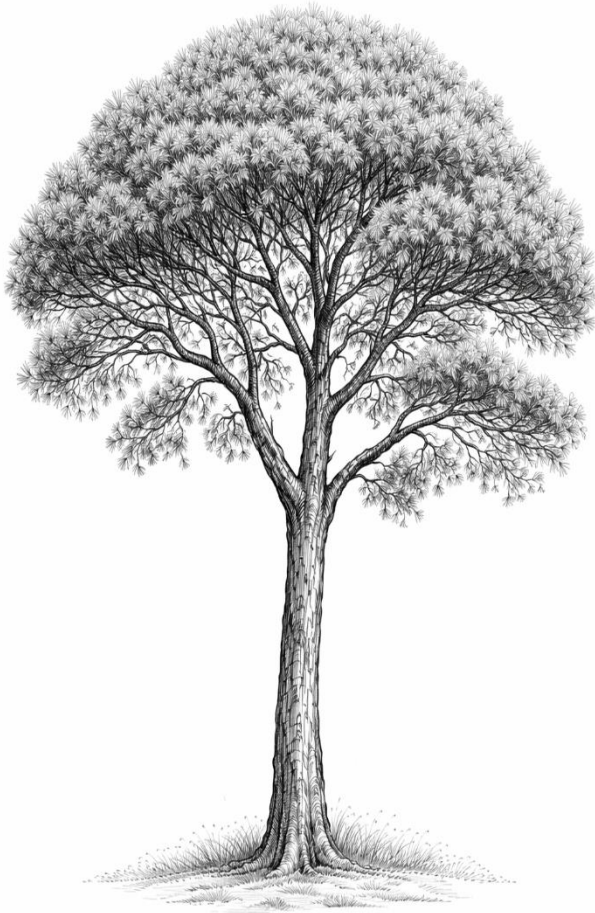
—Ya voy, mamá —responde, incorporándose a pocos metros.

El viento inventa entonces una ráfaga armoniosa, y suena una canción:

«Adiós, Carlitos, ha sido un placer compartir contigo un trocito de mi vida».

Pero la boca que emite sonidos escucha otro mensaje muy distinto:

—Vamos, no se entretengan, ¡va a llover!



El sabio árbol mangle y la madre hipopótamo

Gemma Pons Bonet

En un verdoso río, entre los manglares de la selva, se alzaba un Sabio Árbol Mangle, antiguo y grande, cuyas raíces se extendían profundamente en la tierra y cuyos brazos, altos y fuertes, parecían querer alcanzar el cielo. El Sabio Árbol Mangle no luchaba por crecer; simplemente estaba, observando el flujo del tiempo y adaptándose al viento y a la lluvia.

Un día, cerca de sus raíces, una madre hipopótamo observaba desde la orilla, con el corazón lleno de amor y cuidado, a su pequeña cría jugando en el agua.

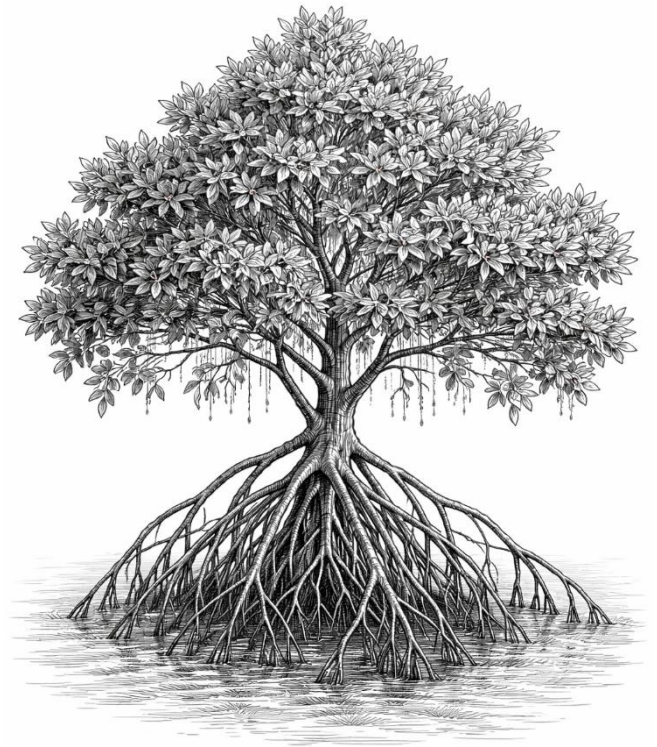
A medida que la cría se acercaba a una parte más profunda del río, una sombra emergió entre las aguas. Un cocodrilo, astuto y paciente, avanzó con rapidez y, en un abrir y cerrar de ojos, atrapó al pequeño entre sus mandíbulas. La madre hipopótamo observó la escena inmóvil, paralizada por el golpe.

Apenas unos segundos después, desgarrada por la pérdida, se retiró buscando consuelo entre las aguas. Se recostó abatida bajo el Sabio Árbol Mangle, que había presenciado la escena sin inmutarse. No había intervenido ni se había movido: simplemente había sido testigo de la danza eterna entre la vida y la muerte.

Entonces, al percibir la resistencia en los ojos de la madre, el árbol susurró con el viento: «Todo fluye, todo cambia. Acepta y no resistas. El río te llevará donde debes estar».

Tras un largo silencio, la madre comprendió que el sufrimiento también forma parte de la existencia y que ni su corazón roto podía luchar contra lo inevitable. En el mundo animal, la supervivencia guía cada gesto, y cada ser —del más pequeño al más grande— cumple un rol que sostiene el equilibrio natural.

Y el árbol continuó creciendo en silencio, con la misma paciencia que el Tao.



La bella ombra

Isabel Tapías Fernández

En aquell temps va passar. En una petita vila del Solsonès, d'aquelles tan petites que l'administració sovint oblida, corria el rumor que vindrien de ciutat per veure "la Bella". Deien que els forestals hi col·locarien una tanca de fusta per protegir-la.

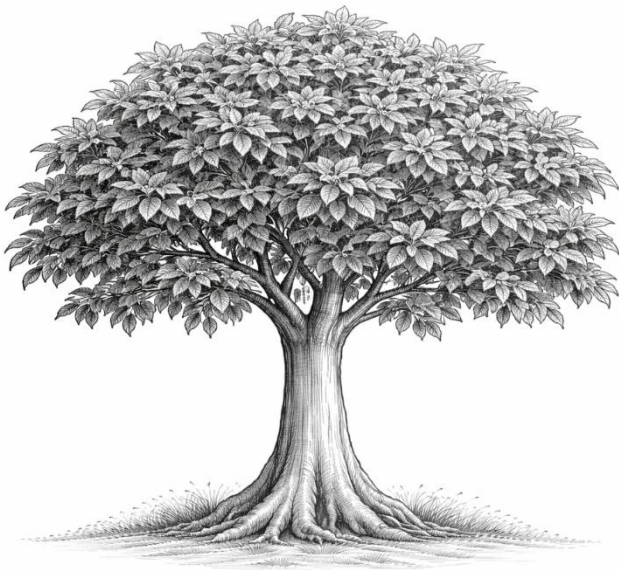
La Isabel comentava: "Es veu que han descobert que és un exemplar únic i que el volen preservar, com si nosaltres li haguéssim de fer res..."

Per a l'Amir, el seu net, que ja es feia gran, anar a la Bella continuava sent un imprescindible. Des de petits, en sortir de l'escola, ell i els amics hi anaven a passar la tarda. La Bella era realment única: gran, immensa. Les seves branques, plenes de nusos,

s'estenien tant que gairebé tocaven a terra. S'hi enfilaven, jugaven a ser pirates i esquivaven els "cocodrils" que les arrels sobresortints semblaven dibuixar.

La Bella feia molt i molt de temps que era allà.

Aquella tarda, com tantes altres, les àvies també s'hi havien afegit. Feia una estona que reposaven quan arribà una parella de forestals i començà a descarregar materials. Les àvies, ajagudes sobre les arrels arrodonides, xerraven mentre gaudien de la fresca ombra de la Bella. Els joves jeien per les branques talment com felins reposant, i els més menuts grimpaven i saltaven sense aturador. El sol era fort, l'horitzó infinit, els ocells es feien lluir i la brisa duia olor



de terra mullada. Les àvies feren seure les forestals allà amb elles i els oferiren albercocs acabats de collir. Aquella contemplació esdevingué una estona memorable.

El cel canviava de color. Vesprejava. L'estol d'estornells feia l'últim revolt. Les forestals ho arreplegaren tot, marxaren i tornaren no fa gaire, aquesta vegada només duien una síndria i companyia per compartir.

I el que no s'ho vulgui creure que ho vagi a veure.

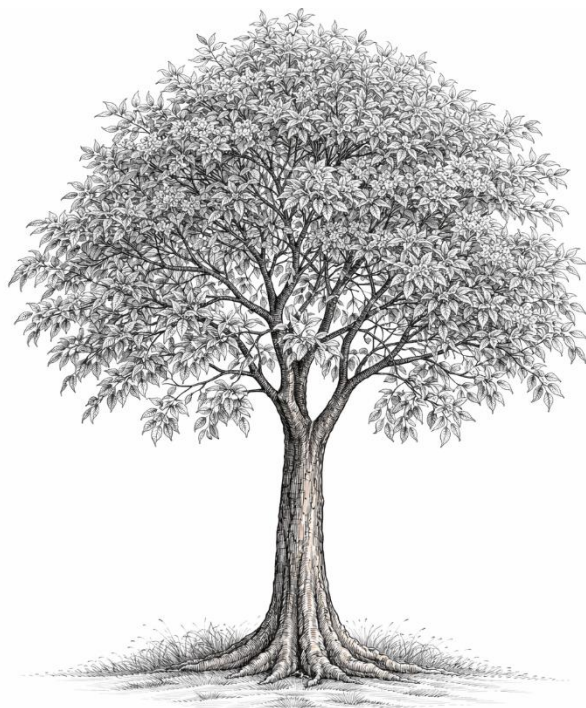
La fragancia del sándalo

Antonio Guerrero Aguila

En un pequeño templo, un Maestro meditaba sentado con las piernas cruzadas. Chao, su alumno, aguardó en silencio hasta que él concluyó su práctica para expresar sus inquietudes.

—Maestro, sigo sin poder relajar mis pensamientos. Por más que practico, no observo avances en mis meditaciones.

—Querido Chao —respondió el Maestro—, tu mente es como la *mente de un mono*: agitada, inquieta y caprichosa. Por más que intentas calmarla, salta de un pensamiento a otro igual que un mono brinca de rama en rama.



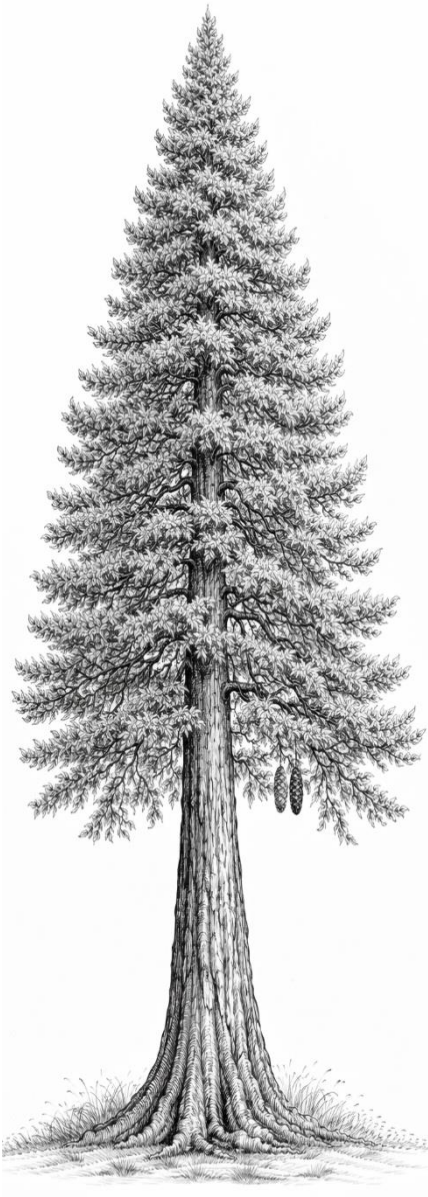
En los días siguientes, Chao observó a su Maestro y descubrió que siempre meditaba bajo la sombra de un árbol de sándalo. Intrigado, decidió seguir sus pasos. Al día siguiente se sentó bajo aquel árbol y, poco a poco, sintió cómo su mente comenzaba a aquietarse. Se volvió consciente de la fragancia que emanaba el sándalo y de la suavidad con la que su cuerpo se afianzaba a la tierra. Sus pensamientos se disipaban lentamente y, en su interior, el ruido disminuía.

—Querido Chao —dijo el Maestro—, el sándalo no se esfuerza por ser fragante. No compite, no se opone, no se pregunta si es suficiente. Simplemente es...

Chao meditó en sus palabras. Con el tiempo y la práctica, comprendió que aquel aroma ya no surgía solo del árbol, sino también de su propia quietud.

La pequeña Juliet y la Gran Secuoya

Jenny Taíng



En el corazón de un vasto bosque de California se alzaba una majestuosa secuoya, tan alta y robusta que parecía rozar el cielo. Su imponente presencia destacaba entre todos los árboles del bosque.

La pequeña Juliet se quedó inmóvil al verla: jamás había contemplado un árbol tan grande. Permaneció en silencio unos minutos y, tras sentarse pensativa, preguntó a su hermana mayor, Chloé, si sabía cuántos años podría tener aquella gigante.

Chloé no lo sabía con certeza, pero respondió:

—Seguramente miles de años... Habrá visto pasar las estaciones, cómo generaciones de familias migraban en busca de un lugar mejor donde vivir. Habrá observado, año tras año, cómo las hojas de sus compañeros caen en otoño y cómo en primavera vuelven a brotar. Es el ciclo de la vida. Los árboles no se desesperan cuando llega el invierno; confían en el sabio proceso de la naturaleza, en el universo...

El silencio reinaba. Solo se escuchaba el canto de los pájaros, y parecía que aquella secuoya albergaba millones de ellos: toda una selva concentrada en una sola conífera.

La Gran Secuoya reduce su actividad en invierno, guarda su energía y, cuando aparecen los primeros signos de la primavera,

sabe en su interior que ha llegado la hora de expandirse de nuevo. Orgullosa, enseña a los caminantes la clave de su longevidad: adaptarse a los cambios, porque la vida misma es cambio. Es el Tao.

La pequeña Juliet escuchó con atención las palabras de su hermana, a quien admiraba en secreto, y decidió que viviría tantos años como la Gran Secuoya o incluso más. Se levantó con la ayuda de Chloé y, tomadas de la mano, se acercaron al árbol. Con los ojos cerrados, lo abrazaron con ternura.

La vieja morera

Conrad Saiz Segarra

El verano pasado volví a la casa de mi infancia. Al entrar, descubrí que todo seguía igual: los mismos muebles, los cuadros, el viejo sofá donde mirábamos la televisión en blanco y negro. Sentí, por un instante, que el tiempo se había detenido. Los recuerdos regresaron de golpe: los juegos con mis hermanos, los gusanos de seda y, sobre todo, la vieja morera. Me pregunté si seguiría allí, porque siempre había estado allí; nadie sabía desde cuándo. Era *nuestra* morera.

Salí corriendo al jardín y la encontré, con sus grandes ramas llenas de hojas, aunque ya no me pareció tan inmensa como en mi niñez. Al acercarme, una brisa recorrió mi cuerpo y agitó suavemente sus hojas. Me aproximé y entonces creí escuchar un susurro.

—¿Te acuerdas de mí? Estoy aquí como siempre. ¿Lo recuerdas? De niños trepabais por mis ramas en busca de las mejores hojas para alimentar a los gusanos de seda que guardabais en cajas de cartón.

—Claro que me acuerdo —respondí—.

También recuerdo cómo observábamos en silencio cómo los gusanos tejían sus capullos.

—Sí —continuó la morera—, y vosotros esperabais impacientes a que salieran las mariposas.

—¡Sí, era una fiesta!

Hay cosas que cambian y otras que permanecen, pero la esencia siempre permanece.



Nurt y el almendro

Núria Sanz López

Nurt, la pequeña nutria, vivía junto a un arroyo rodeado de almendros. Le encantaba dormir bajo sus flores en primavera.

Una tarde, mientras descansaba, el Gran Abuelo Búho llegó volando a su mundo. Nurt se acercó para preguntarle:

—Abuelo... ¿se sienten solos los almendros?

El Búho sonrió. Tomó su mano y dijo:

—Ven conmigo.

De pronto, Nurt se encontró en una oscuridad profunda, rodeada de tierra húmeda. Sentía cómo algo la empujaba cada vez más hacia lo hondo, hasta que percibió el tacto del agua fresca entre sus dedos.

Entonces su cuerpo comenzó a elevarse hacia la luz, por un sendero vertical y dulce, como un tobogán donde la vida se desliza sin esfuerzo.

Allí sintió la caricia de un rayo de sol que abría su piel en un manto verde, generoso y brillante. Bailaba con el viento y la lluvia...

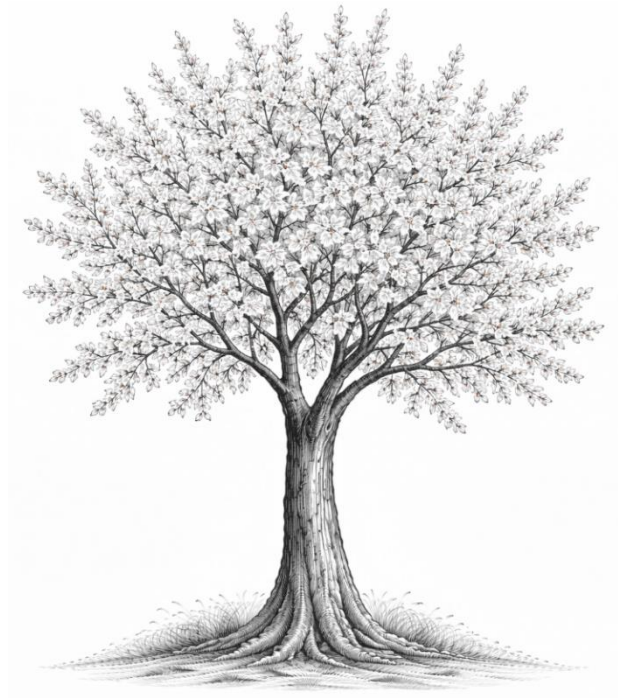
Sin darse cuenta, su corazón se abrió y brotó una flor de seda, de aroma rosado y blanco, que quedó flotando hasta que una mariposa bailó con ella un instante.

Cuando menos lo esperaba, Nurt se convirtió en una almendra blanca, mecida en su cuna de madera, que cayó suavemente al suelo... justo a tiempo para jugar con una pequeña nutria que dormía bajo el almendro.

La pequeña Nurt despertó y tomó la almendra entre sus patas.

En ella sintió el Tao: la vida en la semilla, en la savia y en el tronco; en las hojas que conversan con la luz, la brisa y la lluvia; en la danza de la flor con el amor de la mariposa y de la nutria.

Aquella almendra fue un tesoro para su corazón, un símbolo sagrado del círculo de la vida: fluir, almendros, tiempo y nutrias.



Nuestra misión es fomentar la práctica de qigong a todas las personas sin distinción de género, edad, etnia, credo, origen social o condición física.

Vivimos nuestros valores: integridad, responsabilidad, compromiso y cooperación social con entusiasmo y alegría.



www.institutoqigong.com
info@institutoqigong.com