



Recopilación del Blog #7 – Cuentos y Relatos

www.taichidelparque.com.ar

Índice

Vaciando la taza de té	3
El insuperable valor de la impermanencia.....	3
Tradiciones y costumbres	4
La elección.....	4
Una poción para la suegra	6
El búfalo y el yak.....	7
KARESANSUI.....	8
Las cosas no son tan permanentes como creemos	8
El caballo que bloqueaba la calle	9
Quién es sabio?	10
El valor de dar.....	10
Qué es la fuerza?	11
Boxear con nuestras sombras	12
El camino del guerrero.....	13
La mente maestra.....	15
Sucedió entre Lao Tse y uno de sus discípulos	16
La Catarata	16

Vaciando la taza de té

Un joven Samurai entró en la casa de un famoso maestro Zen. Lo miró haciendo una reverencia y dijo: "Maestro, he alcanzado el nivel profundo del Zen, tanto en teoría como en práctica. He escuchado que eres grande y he venido con la esperanza que me enseñes algo."

El maestro Zen observó al orgulloso joven. Sin decir palabra se dirigió a un cuarto y trajo consigo una tetera y una taza. Ubicó la taza frente al joven y comenzó a llenarla.

El joven miró confundido. Rápidamente la taza rebalsó. El joven exclamó: "Cuidado maestro, la taza rebalsa."

El maestro dejó la taza a un lado y dijo: "Este eres tú, estás ya muy lleno. No puedo enseñarte. Si deseas aprender debes vaciarte primero. Puedes lograr la humildad?"



Autor Anónimo

El insuperable valor de la impermanencia



El nacimiento y la muerte son hechos concretos que ninguno de nosotros puede evitar, más allá de la función que desempeñemos en la vida. Los nacimientos se celebran, pero la mayoría de los seres humanos tememos a la muerte. Con el objeto de controlar nuestro temor, por lo general buscamos solaz en la religión.

Aunque cada una de las tradiciones religiosas más difundidas imparte sus propias enseñanzas en lo que concierne a la muerte, el budismo es la única que promueve la doctrina de la impermanencia como una de las verdades universales. No obstante, esta verdad no es tenida en cuenta por muchas personas. La mayoría de la gente no logra comprenderla o penetrar en ella. En consecuencia, la "impermanencia" se ha convertido en una palabra prohibida en la vida cotidiana.

Según la enseñanza budista, la impermanencia es, de hecho, un fenómeno bueno. Gracias a ella podemos apostar por el futuro y tener esperanzas de que exista la felicidad sin sufrimiento. Imaginemos un mundo inmutable, en el cual todo fuese siempre de la misma manera. ¿Nos gustaría vivir en un mundo así? Si la respuesta es "no", deberíamos tener en cuenta la doctrina budista de la impermanencia. Sin embargo, debemos comprender que los resultados del cambio pueden ser positivos o negativos, de acuerdo con las causas y condiciones que prevalezcan en cada momento.

Cuando logremos comprender la impermanencia en su totalidad, aprenderemos a valorar más nuestra vida, nuestras pertenencias y amistades. Cuando tengamos la oportunidad de apreciar como crece la semilla hasta convertirse en árbol, otorgaremos más importancia al cambio. Por otro lado, al observar como una flor pierde sus pétalos con el cambio de estación, experimentaremos los aspectos negativos de la impermanencia. La impermanencia hace que todo sea posible. Lo negativo puede transformarse en positivo y viceversa. Si trabajamos duro, los pobres pueden volverse ricos y los que están en la oscuridad pueden iluminarse. Si no hubiese cambio posible, la dictadura nunca sería vencida por la democracia, la barbarie nunca hubiese sido reemplazada por la civilización. La impermanencia nos asegura que nuestra fama, fortuna y buena salud no son eternas. En consecuencia, no es bueno apegarse a las posesiones. En lugar de ello, deberíamos tener en cuenta la verdad de la impermanencia y aprovechar cada oportunidad que se nos presenta.

Además de ser una doctrina budista, la "impermanencia" es una ley universal de la naturaleza. Los escritores clásicos han reflexionado sobre ello en su prosa y poesía. "Por donde el césped y la maleza crecen despreocupadamente transitaron soldados y caballos aguerridos. ¿A dónde van los héroes mientras sopla el viento y fluye el agua?". Pese a que la impermanencia, el sufrimiento y el vacío son hechos concretos de la vida, si desarrollamos nuestra mente con miras a la iluminación y a la concreción de la verdad primordial, probablemente logremos trascenderlos. Siempre y cuando estemos decididos a alcanzar la última etapa de realización personal – el nirvana -, seremos capaces de superar el cambio y hallar el camino que nos lleve hacia la libertad verdadera sin ataduras.

Del libro "Entre la Ignorancia y la Iluminación" del Maestro Hsing Yun – Ed. Altamira – ISBN 9879017366

Tradiciones y costumbres

Muchas cosas en el mundo no son tan extrañas como creemos. Las costumbres y las tradiciones de otras culturas pueden parecer chocantes al principio, pero cuando los pueblos de otras culturas miran las nuestras, probablemente tienen la misma reacción inicial.

Para Lie Tse (sabio taoísta), incluso los sucesos más extraños no son anómalos, porque todas las cosas siguen el orden natural del universo. Las personas pueden adquirir habilidades increíbles y realizar hazañas inverosímiles porque entienden como funcionan las cosas.

La clave para entender el orden natural de las cosas es disolver las barreras entre el sujeto y el objeto, el conocedor y lo conocido, el que ve y lo visto. Tanto si se está aprendiendo a tirar al arco, como a pescar, a conducir, a cantar, a elaborar un objeto de artesanía, a tocar un instrumento musical o a comunicar con un amigo, el nivel más elevado de realización solo puede ser alcanzado cuando se disuelven las dualidades y nada nos separa de las cosas y de las personas.

Del libro "Lie-Tse: una guía taoísta sobre el arte de vivir" de Eva Wong - ISBN: 8441417164

La elección

Una mujer caminaba por un arroyo corriente arriba. Sus pasos eran lentos y cansados por el esfuerzo que hacía al caminar por el agua. Además, cargaba en sus hombros dos bolsas de ropas, que al mojarse pesaban ahora el doble.

Un anciano que estaba sentado en la orilla, vio a la mujer y le preguntó: - ¿Por qué caminas por el medio del arroyo cuando podrías hacerlo por la orilla?

La mujer se detuvo y lo miró pensativa. – No lo se. Dijo ella. – Soy costurera, como lo fue mi madre y la madre de mi madre. Llevo la ropa remendada al pueblo que se encuentra en el nacimiento del arroyo.

- Pero ¿por qué caminas por el agua? Repitió el anciano.

- Mi madre y la madre de mi madre caminaban por el arroyo hacia el pueblo. Yo aprendí de ellas, no conozco la orilla. A veces cuando el cauce es pequeño y el agua está tranquila, caminar por el arroyo es fácil y refrescante. Pero otras veces, cuando llega la creciente y el agua se pone fría con el invierno, es más difícil. Explicó la mujer.

- Si caminaras por la orilla no dependerías del agua y sus caprichos. Caminarías más rápido y también te podrías sentar a descansar. Al caminar por el agua no puedes detenerte, te ahogaría. Explicó el anciano.

- Puede ser... pero no conozco la orilla y eso me da miedo. Además, al sentir el agua en mis piernas

recuerdo a mi madre y a la madre de mi madre y mis días felices con ellas.

- Pero al igual que el agua fría y arremolinada, eso te causa dolor. Dijo el anciano.
- Prefiero el dolor a perder el recuerdo de ellas. Concluyó la mujer y siguió caminando.

El anciano, que no se sentía derrotado fácilmente, comenzó a acompañar a la mujer desde la orilla y dijo:

- Caminando por la orilla, tus bolsas de ropas no se mojarían y caminarías más liviana. La mujer lo observó pero continuó caminando sin decir nada.
- No sentirías tanto dolor y frío en invierno, y tampoco calor o cansancio en verano. Caminando por la orilla puedes adaptarte más fácilmente a los cambios de la naturaleza y de la vida. Podrías buscar nuevos caminos para llegar al pueblo... dijo él. – Entonces llegarías mas rápido, podrías entregar las ropas en menor tiempo y tener más clientes.

La mujer se detuvo nuevamente en silencio y finalmente dijo: - A veces la corriente es muy fuerte y no puedo ir al pueblo, entonces mi trabajo se atrasa y ya luego todo sale mal. Además, hay mucho ruido y entonces no puedo pensar claramente. En esos momentos en los que no se que hacer quisiera caminar por la orilla y cambiar pero no conozco la orilla, no se como llegar a ella y me da miedo.

El anciano la miró y comprendió su dilema: la mujer no sabía como salir del agua. – Debes dar solo unos pocos pasos, pero esos pasos deben ser firmes y a través de los mismos debes soltar tu añoranza por el pasado, por tu madre y por la madre de tu madre. Tu debes recorrer tu propio camino. Explicó el anciano.

La mujer dudó. – No me animo, dijo. El anciano le respondió: - Busca la valentía en lo profundo de tu ser, en tus entrañas, con tu respiración. Cierra los ojos, se valiente y sal del agua.

La mujer cerró los ojos y se quedó quieta unos minutos, luego dio un corto paso, luego otro mas largo y finalmente salió del agua. Se paró en el borde de la orilla, abrió los ojos y sonrió. – ¿Qué sientes? Preguntó el anciano. – Silencio y paz. Respondió ella.

La mujer primero se sentó en la tierra a descansar, ya que estaba muy cansada de caminar en el agua. Luego de un rato comenzó lentamente a caminar por la orilla, arroyo arriba hacia el pueblo. El anciano la acompañó y también regresó con ella a su casa.

La semana siguiente también recorrieron el camino juntos y la mujer a veces tenía ganas del volver al agua, pero el anciano la ayudaba a mantenerse en la orilla. Hicieron ese camino muchas veces juntos hasta que el anciano vio que ella había aprendido y la dejó caminar sola. Cada tanto, él volvía a verificar que no se metiera nuevamente en el agua, pero la mujer había aceptado y soltado su añoranza. Encontró nuevos caminos a nuevos pueblos y tuvo muchos más clientes y mucho mas trabajo. Encontró la felicidad en estos caminos y así y todo siguió buscando nuevos.

FIN.

Nuestro arroyo tumultuoso son las emociones, en la orilla se encuentra la aceptación. Para salir del agua hay que soltar, sino el peso de lo que sentimos nos hunde y no nos permite salir. Luego sobre la tierra caminamos livianos. El anciano es nuestra consciencia, que debe estar presente para lograr cambiar.

La elección de salir del agua o caminar por la orilla es de cada uno de nosotros. Podemos elegir el arroyo frío y arremolinado y continuar en él, o buscar nuestra valentía en las entrañas y salir. Cuando el anciano no nos llama desde la orilla, no nos damos cuenta que constantemente elegimos estar en el arroyo. Otras veces no prestamos atención a los llamados del anciano. Unas pocas veces los vemos ahí parado, esperándonos. Y con suerte, alguno de nosotros, lo escucha, sigue sus indicaciones y sale del agua.



Imagen: "Mujer al lado del arroyo" Lienzo de Jin Ming Li.

Una poción para la suegra

Mucho tiempo atrás, una joven llamada Li-li contrajo matrimonio y se fue a vivir con su marido y la madre de éste, su suegra.

En muy poco tiempo Li-li descubrió que no podría llevarse bien con su suegra. Sus personalidades eran muy diferentes y Li-li se enojaba por muchos de los hábitos de su suegra. Además, la suegra criticaba a Li-li constantemente.

Pasaron días y semanas, Li-li y su suegra nunca paraban de discutir y pelear. Pero lo que hacía que la situación fuera peor era que de acuerdo a la tradición china, Li-li debía reverenciar a su suegra y obedecerla en todo sus deseos. Toda esta ira e infelicidad en la casa causaba gran estrés en el pobre marido.

Finalmente Li-li no pudo aguantar más a su suegra y su carácter dictatorial y decidió hacer algo al respecto. Li-li fue en busca de un buen amigo de su padre, que vendía hierbas. Le contó la situación y le preguntó si podría darle alguna poción para resolver el problema de una vez por todas.

El herbolario meditó por un rato y finalmente le dijo a Li-li que la ayudaría con su problema, pero que era necesario seguir ciertas instrucciones al pie de la letra. Si, respondió Li-li, "haré cualquier cosa que usted me diga."

El herbolario fue entonces en busca de las hierbas y cuando retornó le dijo: "No puedes utilizar una poción que actúe rápidamente para deshacerte de tu suegra, porque generarás sospechas. Por lo tanto, te doy una serie de hierbas que lentamente envenenarán su cuerpo. Cada día debes preparar alguna carne y poner un poco de estas hierbas en el plato de tu suegra. Ahora, para que nadie sospeche de ti cuando ella muera debes ser muy cuidadosa y actuar amigablemente con ella. No discutas y obedece sus deseos, trátala como una reina, y así nadie sospechará que la envenenaste."

Li-li estaba tan contenta. Agradeció al herbolario y corrió a su casa para comenzar con el plan de envenenar a su suegra. Semana tras semana y mes tras mes, cada día Li-li le servía las hierbas con la comida a su suegra. Recordaba lo que le había dicho el herbolario sobre evitar sospechas, así que controlando su propio temperamento, Li-li obedecía a su suegra y la trataba como si fuera su propia madre.

Luego de seis meses, todo el ambiente en la casa había cambiado. Li-li había controlado tanto su temperamento que casi nunca se enojaba o molestaba. No había discutido con su suegra en estos seis meses y ahora ella se mostraba mucho más amable y receptiva.

La actitud de su suegra hacia Li-li también había cambiado. Comenzó a quererla como a una hija. Les decía a sus familiares y amigos que Li-li era la mejor nuera que podría haber encontrado. Ahora Li-li y su suegra se trataban mutuamente como si fueran madre e hija. El marido estaba muy contento con esta situación.

Un día Li-li fue a ver al herbolario para que solicitar su ayuda nuevamente. Le dijo: "Ayúdeme ahora con otra poción que evite la muerte de mi suegra! Ella ha cambiado tanto y es tan buen mujer ahora que no deseo ya que muera!"

El herbolario sonrió y le respondió: "No debes preocuparte. Nunca te di realmente ningún veneno. Las hierbas simplemente eran para mejorar la salud de tu suegra. El verdadero veneno se encontraba en tu mente y tu actitud hacia ella, pero éste ha desaparecido cuando le has dado amor y tratado amablemente."

"Las personas que aman a otros, serán amadas." Proverbio chino.

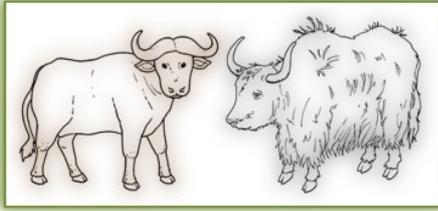
Artículo original:

"The Poison of Love" by Dr. Yang, Jwing-Ming.

<http://www.ymaa.com/articles/poison-of-love>



El búfalo y el yak



El búfalo y el yak son dos animales muy singulares. Tienen en común su capacidad de resistencia, su solidez, su mansedumbre, su parca belleza y su simpatía. Ambos son bovinos, pero el búfalo habita en las planicies y en montañas de media altura, en tanto que el yak mora en las altiplanicies y, por tanto, en lugares de notable altura. Y he aquí, porque así es el juego caprichoso de la vida, que un búfalo y un yak se hicieron amigos.

Entonces comenzó el problema para ambos. ¿Por qué? Pues porque cuando el búfalo acudía a visitar al yak a sus moradas, se sentía mareado, cansado y, en suma, padeciendo el desagradable mal de altura, y cuando el yak iba a visitar al búfalo a sus tierras, se notaba alicaído, víctima de un insoportable calor y de un aire irrespirable. **Búfalo y yak se quejaban. Les unían estrechos lazos de amistad, pero cada vez que uno visitaba al otro en verdad que la cosa se complicaba. Estaba en juego, incluso, la salud de ambos.**

- "Pero yo, hermano yak, no quiero dejar de verte", dijo tristemente el búfalo.
- "Amigo búfalo, tampoco yo querría nunca dejar de verte a ti."

¿Qué hacer? ¿Cómo resolver el problema? El búfalo y el yak consultaron a un ermitaño. Estaban muy apenados. El ermitaño era un hombre de mente clara y corazón dulce como el jugo de la caña de azúcar. Escuchó con paciencia a los animales. Incluso vio alguna lágrima en los ojos del búfalo. Dijo:

- "Nos os preocupéis, amigos míos. **Lo importante es siempre encontrar el punto de equilibrio.**"
- "¿El punto de equilibrio?", preguntaron extrañados los bovinos.
- "Así es", repuso el ermitaño. "¿Por qué creéis que me he dedicado a la meditación y a las privaciones durante tantos años? Para hallar el punto de equilibrio."
- "¿En qué nos puede ayudar eso?", preguntó el yak.
- "¿Cómo soluciona nuestro problema?", preguntó el búfalo.
- "En el punto de equilibrio siempre está la respuesta. Os diré lo que debéis hacer. **Buscad conjuntamente el terreno del medio en el que podéis reunirnos, cediendo cada uno un poco, pero sin extremarse.** Que el yak baje hasta donde le sea posible sin perjudicarse y que el búfalo suba hasta donde pueda sin dañarse. En esa franja de tierra os encontraréis."

El búfalo y el yak encontraron la solución gracias al buen consejo del sabio ermitaño. **Han fijado su lugar de encuentro y han descubierto dos cosas muy importantes: el valor de la amistad y la doctrina del equilibrio.**

Publicación original:
"Los cuentos que yo cuento"
<http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/11/el-bfalo-y-el-yak.html>

KARESANSUI



A veces, sólo a veces...

Retirarse no es rendirse,
ni estar en contra es agredir.
Cambiar no es hipocresía
y derrumbar no es destruir.

Estar a solas no es apartarse,
y el silencio no tener qué decir.
Quedarse quieto no es por pereza,
ni cobardía es sobrevivir.

Sumergirse no es ahogarse,
ni retrocedes para huir.
No se desciende trastabillando,
ni el cielo ganas por bien sufrir.
Y las condenas no son eternas,
ni por perdones vas a morir.

A veces, sólo a veces...
Hace falta lograr soltarse,
izar las velas, abandonarse,
dejar que fluya, que el viento cambie,
cerrar los ojos y enmudecer.

Publicación original:
Café de Medianoche - <http://cafdemedianoche.blogspot.com>

Las cosas no son tan permanentes como creemos



Las cosas que sucedieron en tiempos remotos ahora se han olvidado. Las cosas que sucedieron hace diez mil años son más leyendas que hechos. Los acontecimientos que ocurrieron hace cinco mil años constituyen un sueño más que una realidad. Aún podemos retener unos pocos recuerdos sobre lo que sucedió hace mil años, pero la mayoría de los acontecimientos se han olvidado. De hecho, es un gran logro recordar cosas que sucedieron hace cien años. Incluso los testigos oculares tiene dificultad de recordar lo que vieron hace 50 años.

Han sucedido muchas cosas entre la antigüedad y la época actual. Los sabios y los tiranos han aparecido y desaparecido. Personas inteligentes, locas, crueles, buenas y malas han hecho breves apariciones en la historia y después han desaparecido. No sabemos quienes fueron o lo que hicieron, salvo la posición y rango que ocuparon en la sociedad. La vida es corta. **¿Por qué dañarte en pos de cosas como el nombre o la reputación cuando sabes que en 50 años no serás diferente de nadie?** ¿Por qué sacrificar tu felicidad y paz mental para perseguir algo tan efímero y transitorio?

De todas las criaturas, se dice que los seres humanos son los más inteligentes. Sin embargo, somos acosados por la felicidad, la cólera, la tristeza y el miedo. No tenemos colmillos afilados ni garras para cazar presas. No poseemos pieles ni plumas para conservarnos calientes. Somos incapaces de correr velozmente para escapar de los predadores y nuestra piel no es lo suficientemente gruesa para protegernos si somos

atacados. Debemos basarnos en otras fuentes para proporcionarnos refugio, ropa, alimentos y armas. Nuestra inteligencia no nos hace privilegiados. Cada especie está dotada con una habilidad singular. Nosotros tenemos inteligencia, los pájaros tienen plumas y los peces agallas. Es adecuado servirse de la inteligencia para satisfacer nuestras necesidades básicas y nuestro confort; servirse de ella para dañar a los demás es ir contra el orden natural de las cosas. Y la inteligencia es transitoria. Al igual que la piel, los huesos, y la carne, desaparecen cuando morimos.

Corto es nuestro tiempo en la Tierra. No poseemos nuestra vida. Venimos a la existencia cuando se relacionan las energías yin y yang y desaparecemos cuando éstas se separan. Así pues, si queremos permanecer vivos en este mundo, debemos dejar que la vida siga su curso. **No debemos apegarnos a ella, no debemos desecharla. Debemos utilizar lo mejor que podamos nuestro tiempo ahora. Si este cuerpo de carne y sangre es impermanente, ¿cuánto más lo son las cosas intangibles como el nombre, el título y la reputación?**

Del libro "Lie Tse, una guía taoísta para el arte de vivir" (Ed. Luz de Oriente – ISBN 8441402183.

El caballo que bloqueaba la calle

"Existió una vez un caballo con extremado mal temperamento. Su dueño lo ató en una ocasión en medio de una estrecha calle, bloqueando el pasaje. El primer aldeano que se encontró con esta situación trató de pasar empujándolo pero resultó aplastado contra la pared. Una segunda persona intentó saltar por encima del caballo sólo para caerse sin lograr pasar. Un tercero trató de arrastrarse por debajo del animal pero recibió una patada y cayó en la tierra. No fue necesario mucho tiempo para que una pequeña multitud se enardeciera intentando diversos modos de mover, saltar o sortear sin éxito al caballo cada vez más malhumorado.

De pronto un niño llegó corriendo excitado a la callejuela. Gritando fuerte, el niño informó al grupo de enojados aldeanos que el Maestro Keng se dirigía hacia ese lugar. Seguramente él sabría cómo resolver la situación. Cuando el Maestro apareció por la esquina, observó la calle analizando la situación. Luego, sonriendo, se dio la media vuelta y siguió caminado tranquilamente hasta la siguiente calle, que también lo conduciría a su destino."

Wu-wei, la no acción, es un principio fundamental del taoísmo que refleja las acciones espontáneas y sin esfuerzo que surgen naturalmente de la conexión profunda y alineación con el flujo de la vida en el universo. Este tipo de acciones no están motivadas por un interés propio o la expectativa de un resultado tangible. Por el contrario, surgen como respuesta natural al momento y a lo que está sucediendo en ese preciso momento.

Es la expresión de un armonioso equilibrio. El estado de wu-wei manifiesta un vasto entendimiento de que los individuos son parte de un todo. Al aquietar la mente y observar dentro de uno y desde dentro hacia fuera de uno, sin juicios, fluimos con la vida y le permitimos al Universo vivir y moverse a través nuestro.

Publicado en:
Harmony Newsletter – Spring 2007
Traditional Chinese Medicine World Foundation
<http://www.tcmworld.org/>

Quién es sabio?

Un ministro del reino de Shang acudió a visitar a Confucio. No acostumbrado a andarse con rodeos, el ministro siempre planteaba las preguntas de forma ruda y directa. Así pues, en el mismo momento que vio a Confucio, le preguntó: "¿Eres un sabio?".

Confucio respondió: "No me atrevo a afirmar que lo soy. Sólo soy alguien que ha estudiado mucho y ha leído ampliamente."

"¿Y lo eran los Tres Reyes sabios?"

"Los Tres Reyes sabían como servirse de su valor y de su inteligencia. Pero si eran sabios, no lo sé."

"¿Y que me dice de los Cinco Emperadores?"

"Los Cinco Emperadores sabían como gobernar con virtud. ¿Eran sabios? Yo no lo sé."

"¿Y los Tres Señores? ¿Eran sabios?"

"Los Tres Señores sabían como servirse de las personas adecuadas en el momento oportuno. No me corresponde decir si eran o no sabios."

El ministro empezó a impacientarse: "Entonces, ¿quién piensas que es un sabio?"

Confucio no se apresuró a responder; esperó a que el ministro se calmara de nuevo y entonces respondió:

"Tal vez, muy lejos, en dirección a occidente, hay una persona que no habla el arte del gobierno pero su país está en orden y en paz. Rara vez habla de promesas, pero todo el mundo confía en él. No utiliza la fuerza, así que todo marcha con suavidad. Su corazón está abierto y sus acciones son espontáneas. Sus súbditos ni siquiera saben como llamarlo. Sospecho que es un sabio, pero ignoro si lo es de verdad."

Cuando el ministro de Shang oyó esto, no quedó complacido. Se marchó pensando para sí: "Esto no tiene ningún sentido. Este Confucio debe estar burlándose de mí."

¿Importa realmente el que alguien sea o no reconocido como sabio? Si eres realmente honrado, sincero y justo en todo lo que haces, ¿necesitas que otros reconozcan tus virtudes para hacerte virtuoso?

Del libro "Lie Tse, una guía taoísta para el arte de vivir" (Ed. Luz de Oriente – ISBN 8441402183).

El valor de dar

En este mundo, ricos son quienes dan sin retaceos a los demás, y pobres, quienes sólo se benefician a si mismos. En general, es más fácil actuar en beneficio personal que para favorecer a los demás; sin embargo, si no labramos la tierra y sembramos en ella, nunca habrá cosecha. Si no ponemos en práctica la virtud de "dar", cómo llegaremos a ser ricos?

No obstante, existen dos maneras de dar. El dar positivo es el más maravilloso, ya que contribuye a generar relaciones interpersonales armoniosas. Una sonrisa afectuosa, una palabra que infunda coraje, un elogio auténtico, un pequeño favor o simplemente una cálida demostración de nuestra consideración por los demás no sólo puede embellecer nuestra vida sino purificar la sociedad.

Desde el nacimiento hasta la muerte recibimos permanentemente la benevolencia de algún ser humano: nuestros padres nos brindan su amor y cuidado incondicionales, nuestros maestros nos dan una oportunidad para enriquecer nuestro conocimiento y alcanzar nuestros objetivos. Diferentes clases de personas nos ofrecen condiciones que colaboran con nuestra supervivencia diaria. Es por ello que debemos tomarnos un tiempo para preguntarnos a nosotros mismos de qué manera podemos retribuir a lo que nos han dado. Qué hemos hecho nosotros por nuestra familia y amigos, por la sociedad y el mundo?

Por otro lado, el dar negativo es muy común en la sociedad. Hay personas que infunden preocupación en los

demás, les producen disgustos, hacen que se sientan incómodos en determinadas situaciones y les obstaculizan la vida sin percatarse de las verdades universales que dicen "todo lo que va, viene", y "no debes hacer a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti".

Incluso si nuestro dar es positivo, existen diferentes niveles de ofrenda. Lo más fácil es ofrecer dinero o cosas materiales; un logro mayor sería elogiar a los otros y decirles palabras afectuosas. Pero el don máspreciado es dar las enseñanzas de Buda. El dador se beneficiará enormemente y el receptor tomará contacto con la verdad, la confianza en sí mismo, el coraje, la paz y la libertad.

"El hecho de dar en forma incondicional es la virtud más alta y la más difícil de alcanzar". Como esta forma de dar es la única y verdadera, debemos luchar con todas nuestras fuerzas para desarrollarla cultivando el hábito de dar sin esperar respuesta alguna. Nuestro aprendizaje del dar debe llevarse a cabo con el corazón. A lo largo de nuestra vida, los demás han creado muchas condiciones favorables en nuestro beneficio y debemos retribuirles su benevolencia con el mismo entusiasmo con el que ellos se ocuparon de nosotros. Porque la única manera de poner totalmente en práctica la virtud de dar es estableciendo buenas condiciones y lazos entre los pueblos y sociedades. Cuando damos a los demás, no sólo expresamos nuestra gratitud y reconocimiento, sino que plantamos la semilla que ha de fructificar.

Del libro "Entre la Ignorancia y la Iluminación" del Maestro Hsing Yun.

Qué es la fuerza?

El conde del estado de Kung-Yi tenía fama de ser un hombre muy fuerte. Cierta duquesa estaba muy impresionada por la fuerza de este hombre y habló muy bien de él ante el rey. Éste quedó deseoso de conocer al conde, así que le envió un generoso regalo invitándolo a que hiciera una demostración de su fuerza ante la corte.

Cuando el conde de Kung-Yi llegó, el rey quedó sorprendido. El hombre que se hallaba ante él no era un individuo sólido y musculoso, sino delgado y lánguido. El rey estaba empezando a tener dudas sobre la capacidad del hombre que tenía ante sí, y frunciendo el ceño preguntó: "Cómo eres realmente de fuerte?"

El conde respondió: "Soy suficientemente fuerte para romper las piernas de un saltamontes y partir la alas de un insecto".

Cuando el rey oyó esta respuesta, quedó inmensamente contrariado. O bien ese hombre era un impostor o estaba intentando hacerle encajar una observación maliciosa. Irritado, el rey exclamó con voz potente; "Los hombres fuertes que están a mi servicio pueden deshacer la guarida de un rinoceronte y arrastrar a nueve bueyes por el rabo, sin embargo, no estoy satisfecho con su fuerza. Cómo es posible que seas tan famoso por tu fuerza cuando sólo eres capaz de romper patas y alas de insectos?"

El conde de Kung-Yi respondió con un gesto de asentimiento: "Mi señor, ésta es una excelente pregunta. Dejarme que me explique. Mi maestro el Anciano Shang fue el hombre más fuerte del mundo, pero su familia no lo sabía. Nunca mostró su fuerza, porque nunca tuvo que utilizarla. Cuando yo vi eso, juré que pasaría el resto de mi vida aprendiendo de él. Esto es lo que me transmitió:

"A la mayoría de las personas les gusta ver o hacer lo que nunca han visto ni hecho antes. Quieren empezar a abordar estados que suponen un desafío inmediatamente y no tienen la paciencia de aprender los rasguños del entrenamiento. Sin embargo, yo afirmo que si quieres entrenar tus poderes de visión, debes empezar observando atentamente una pila de leña. Si quieres agudizar tu sentido de audición, debes empezar escuchando el sonido de las campanas. De esta forma incrementarás tus capacidades gradualmente y no te encontrarás con un montón de obstáculos durante el aprendizaje. Una vez que has



adquirido las habilidades necesarias, ninguna circunstancia te parecerá difícil. Y si las circunstancias no son difíciles, por qué necesitarías invocar tus habilidades para afrontarlas?"

El conde continuó: "Si mi reputación de fuerza es conocida en todo el país, entonces no he seguido bien las enseñanzas de mi maestro. No obstante no soy famoso por mi fuerza por haberme vanagloriado de ella, sino por la forma en que la utilizo." El rey quedó finalmente satisfecho con la explicación del conde.

En lo que concierne a la fuerza, el conde de Kung-Yi no había alcanzado el nivel de maestría que tenía su maestro el Anciano Shang. Aunque el conde no se vanagloriaba de su capacidad, todavía necesitaba utilizarla. Sin embargo, el Anciano Shang había alcanzado el punto en el que ya no había nada externo que le supusiera suficiente dificultad para que él necesitara invocar su fuerza. Así pues, nunca necesitó utilizarla.

Del libro "Lie Tse, una guía taoísta para el arte de vivir" (Ed. Luz de Oriente – ISBN 8441402183).

Boxear con nuestras sombras

Aquellos que han superado a otros poseen fuerza; aquellos que se han superado a sí mismo poseen fortaleza. (Lao-Tse)

Una de las cosas más importantes que el tai chi chuan puede enseñarnos es cómo enfrentar nuestros oponente propios, aquellos que viven en lo profundo de nuestra mente subconsciente. Por eso cada mañana me levanto, veo y cuento todos esos oponentes que me visitan en mi forma de tai chi o cruzan mi espada. Y cada noche me alegro de haberlos enfrentado. Algunas veces pienso en los improperios que no pronuncié por debajo de mi respiración cuando cometí un error, y por el contrario, puse mi lengua contra los dientes en el paladar y le di la espalda a las barras de chocolate que miré pero no comí. Y así descubrí porqué los monjes en la antigüedad practicaban tai chi temprano en la mañana.

En nuestras vidas todos tenemos algún tipo de oponente mental, la mayoría de las veces invisible para los demás. Por ejemplo, todos conocemos a una persona que le encanta comer chocolate pero se siente culpable luego de hacerlo. También conocemos aquellas personas que hablan sin parar y que continúan aun sabiendo que nadie las escucha. Ocasionalmente, todos actuamos de la misma manera.

Sólo nosotros mismos podemos ver quiénes son nuestros oponentes en cada momento. Nuestra vida diaria puede verse como una larga forma de tai chi chuan, con un oponente tras otro demostrando sus talentos. A veces ganamos y a veces perdemos cuando no logramos hacer aquello de debíamos hacer. Para vencer a nuestro oponente invisible debemos practicar diligentemente. La próxima vez que nos encontremos con éste, lo venceremos.

Es muy diferente cuando el combate es con un oponente externo. Estos se encuentran ahí en frente nuestro. Los podemos tocar, sentir su presencia aun con los ojos cerrados. Es menos difícil competir con ellos aunque nos hayan dejado moretones y golpes. Es fácil encontrar los puntos débiles de otra persona que probar que uno es el más fuerte. Cuando hacemos esto último sólo demostramos lo débiles que somos internamente, es a lo que se refiere el tai chi cuando habla de no utilizar la fuerza física. El espíritu marcial no se encuentra en combates entre egoístas que desean probar su superioridad frente al otro. Siempre alguien sale perdiendo.

El espíritu marcial real existe cuando tenemos el coraje de enfrentar nuestro oponente invisible y controlarlo. Un ejemplo de una batalla con un oponente interno es decir "este no me va a controlar nunca más, lo conozco y sé lo mal que me siento luego, debo desterrarlo ahora mismo". Posteriormente nos sentiremos felices al no haber comido las barras de chocolate. Esta es una victoria real porque sabemos que la felicidad viene de comprender una debilidad en nuestra personalidad y corregirla. Hemos logrado levantarnos desde el lodo, ahora podemos brillar y seguir adelante.

Son nuestras ilusiones y apegos aquellos que nos frenan de ver la vida tal como es, a nivel físico y espiritual. Es por ello que al mover al oponente interno fuera de nuestro camino, logramos una mejor perspectiva. Y es así como la espada del tai chi chuan puede cortar definitivamente las ilusiones y permitirnos continuar con nuestro camino.

Conquistar nuestro oponente es de hecho conquistarnos a nosotros mismos recobrando el espacio que habíamos cedido a los malos hábitos. Una vez que estos se fueron, es posible aprender muchas cosas buenas, del pasado, de la familia, de los ancestros. Conquistar nuestro oponente es como soltar aquello que nos ha preocupado durante días, o meses. Eso es lo que en tai chi chuan significa "menos significa más", donde la práctica pura es invisible. Como un practicante escribió: "La mañana temprano es la primera en ver lo que será visible en el día".

Y un día, luego de una profunda respiración de energía, nos diremos a nosotros mismos: "Uno por uno reconocí a mis oponentes invisibles y lo vencí a todos fácilmente".

Autor Anónimo

Publicado en el "YMAA Newsletter #79"

<http://www.ymaa.com/newsletters/pdf>

El camino del guerrero

Un guerrero no es la persona que ha aprendido algunos movimientos, ni aquella que tiene la capacidad de patear a 40 km. por hora, o que ha ganado el campeonato de kick-boxing. Un guerrero debe ganarse el título. Sabe que las cosas van mucho más allá de la defensa personal aprendida a través de un arte marcial.

El guerrero entra en una habitación llena de gente e inmediatamente en la misma se siente calma. Puede tocar la cabeza de otra persona, un brazo o una mano y causar paz interior. Uno reconoce a un guerrero no por la forma que se viste, ni sus amplios bíceps, ni sus mangas arremangadas con tatuajes, o el hecho que use su uniforme de karate todo el tiempo! Reconocemos al guerrero por su simple presencia y la instantánea sensación de bienestar que le da a cada uno que conoce. Su energía, su "Qi", nos toca y la sensación no es física sino más bien interna, la paz nos recorre.

El guerrero mira por sobre la Tierra de una manera diferente que aquellos que no lo son. Observa todo, desde el más pequeño insecto hasta el más grande mamífero, la insignificante roca o el imponente árbol son importantes. En el césped por donde camina, agradece por la suavidad bajo sus pies, en los árboles, agradece su sombra y su oxígeno. Todo tiene su importancia porque ha sido puesto en la Tierra con una razón.

Por supuesto, debe vivir los tiempos modernos. Debe conducir su auto e ir al supermercado, pero nunca pierde el sentido de su ser, y más importante, nunca olvida que es un guerrero. Conoce lo que es él, no es solo aquello que él logró para sí mismo sino también todo aquello que le fue dado para llegar a ser lo que es: una acumulación justo dentro de cada célula que deviene de sus ancestros. Todo lo que ellos fueron ahora lo es él. Cada pedazo de información que sus padres y madres reunieron se encuentran dentro de él.

Es así como cada uno de nosotros vive en sus hijos. Literalmente pasamos nuestro conocimiento, junto con los eones de conocimiento acumulado desde los principios de la humanidad, a nuestros hijos. Todo lo que somos en el momento de la concepción de nuestros hijos les es pasado a ellos. Creemos que tenemos ciertos talentos, pero el guerrero sabe lo que es, que ha venido desde el principio de los tiempos. Sabe que está hecho del mismo material que la roca, o un árbol, o una hoja de césped, la diferencia es sólo física. El guerrero sabe que no posee nada, que los animales son libres y que estos elegirán vivir con él. Nunca irá a la veterinaria a buscar una mascota, el perro irá a la veterinaria porque sabe que el guerrero llegará.

El guerrero se comunica con la tierra, habla con los perros, gatos y lechuzas, hasta con las serpientes, no mucho verbalmente sino simplemente desde su ser. Esta es la única cosa que en el Tierra es común para

todos: SER. Él sabe que hay fuerzas que trabajan en este mundo, fuerzas con las que es necesario aprender a convivir, sino probablemente perecerá. La energía en el guerrero posee el poder de unir estas fuerzas y luego de cambiarlas. Esto llega sin recompensas, él sabe que no puede recibir sin antes haber pagado por ello. Todo el universo está basado en dar y recibir, lo que es llamado yin y yang. Por cada arriba hay un abajo, por cada alegría hay una tristeza, por cada panza llena habrá una vacía.

El guerrero sabe que debe perder para luego ganar y entonces se sacrifica. Sacrifica su comida, sus deseos sexuales, sus comodidades diarias porque tiene el poder de cambiar y de ayudar a otros a cambiar. No saliendo a la calle a ayudar sino teniendo el poder interno que siempre se encuentra ahí y automáticamente ayuda a otros a ser más sensibles, a estar más en paz. Y haciendo esto, las otras personas también podrán ver donde están y quienes son.

No somos simplemente el hijo o hija de una persona, somos los hijos e hijas de infinidad de personas, aquellos que han permanecido en nuestras células dentro de las cuales se esconde la sustancia de la creación. Ser un artista marcial es una característica del centenario que posee el guerrero, es sólo una parte del todo, es lo que da la confianza para convertirse en sanador, la energía interna que genera los cambios.

Un guerrero sabe que no existen maestros, sino guías. Aquellas personas que conocemos y nos dan algo interno, algo extra que permite que nos convirtamos en nuestros propios maestros. Sólo por simplemente ser, un guía nos ayuda a comprender que somos nosotros quienes nos enseñamos a nosotros mismos. Porque un guerrero también sabe que encerrado en todo se encuentra la célula primordial que posee toda la información. Aprende a leer esta información que llega como flashes al principio y que es demasiado para manejar por su cerebro y entonces lo cierra. Pero pronto comprende los flashes y estos se tornan más duraderos. Es allí cuando un guerrero sabe que está leyendo el tiempo. Aprende a comunicarse sin hablar, sabe que sus necesidades físicas se encuentran en segundo lugar, y no hay preocupaciones sobre cómo pagar la próxima cuota de la hipoteca.

El guerrero encuentra su lugar en la Tierra y allí se queda, donde está el poder. No es una búsqueda física sino que el guerrero es llevado al lugar donde debe estar y allí se queda. El mundo pasará por él, sin necesidad de viajar porque el universo está dentro suyo. Aquellos que lo busquen, lo harán cuando el momento sea el correcto, de la misma manera que él viajó por el mundo en busca de sus propios guías. Aquellos que lo encuentren aprenderán a enseñarse a sí mismos desde el interior y luego encontrarán su propio lugar en la Tierra. Probablemente nunca se vuelvan a ver, pero esa no es la preocupación del guerrero. Él siempre está en contacto.

El guerrero no es el maestro, ni el sifú ni el sensei. Estas son simple palabras que utilizamos para parecer importantes o mejores que aquellos a quienes guiamos. El guerrero es amigo de sus estudiantes y entonces no puede ser el maestro. No desea juntar alumnos, ya que estos lo buscarán y aquellos que necesiten un maestro, un sifú o un sensei no se quedarán, continuarán su búsqueda hasta que se den cuenta que la búsqueda a realizar debe ser interna y que quien buscan sólo puede ser un guía.

Artículo original:
"The Way of the Warrior" por Erle Montaigue
<http://www.taijiworld.com/Contents/wayofw.htm>

La mente maestra

Por Yang, Jwin Ming

La vida puede compararse con caminar en la oscuridad. Nos sentimos inseguros porque no podemos ver el peligro alrededor y tampoco podemos predecir lo que sucederá. Por ello, a veces nos sentimos confundidos, perdidos, con miedo y no sabemos que nos pasará si no encontramos el camino hacia nuestros objetivos.

En el deambular nos podemos encontrar con una luz creada por otra persona que encontró la forma de hacer fuego. Alrededor del fuego podemos vernos entre nosotros y comprender mejor nuestro entorno. Así, seguimos a esta persona iluminada y pronto aprendemos como encender nuestro propio fuego.

Todos poseemos la capacidad de hacer fuego ganándonos los fósforos. Sin embargo, no es sencillo. Para ganar un fósforo debemos conquistarnos a nosotros mismos. Cada vez que conquistamos nuestra pereza y mantenemos la promesa a uno mismo, recibimos como premio un fósforo que nos da la esperanza de luz. Pero el viento sopla fuerte y hace frío en la oscuridad, un solo fósforo es una muy pequeña chance de sobrevivir e iluminar los alrededores.

Aun si el fósforo es una antorcha, tampoco durará mucho. Entonces, para ver mejor, debemos ganar más fósforos. Y no sólo eso, para mantener el fuego vivo debemos buscar madera. Cada vez que encontramos un amigo sincero, es como si encontráramos un pedazo de madera para nuestro fuego. Cuanto más encontremos, más chances tenemos de comenzar una buena fogata.

Muchas personas, debido a su falta de confianza, de coraje o de deseo deconquistarse a si mismos, nunca ganan sus fósforos. Entonces buscan a alguien que ya haya prendido su fuego y así puedan mantenerse calientes. Estas personas necesitan ser guiadas paso a paso. Sin esta guía, continuarán con miedo, confundidas y sin confianza. Muchas de estas personas, incapaces de encontrar alguien que las guíe, se quedan perdidas para siempre.

Ocasionalmente, otras personas, luego de haber encendido el fuego exitosamente, se vuelven egoístas y no quieren compartirlo con otros. Algunos compartirán el fuego aun cuando sea necesario sobreproteger a aquellos que se sienten alrededor del mismo. Por otro lado, muchos iluminados tomarán la oportunidad de abusar de sus seguidores convirtiéndose en los llamados "guías espirituales". Tristemente, estos se mantienen siempre en un pantano emocional y continúan luchando en la oscuridad aun cuando poseen el fuego para ver. También hay personas que luego de encender su fuego se quedarán en el mismo lugar, en vez de continuar su búsqueda. Están emocionalmente atrapados por la gloria, el orgullo, la riqueza y el poder, y se quedarán quietos hasta el final de sus vidas.

Muy pocas personas llevarán su fuego con ellos y continuarán la búsqueda del camino que los lleva a sus objetivos. Algunas dejarán generosamente algo de su fuego en el camino para que éste brille en la oscuridad y otros lo puedan seguir. Esta clase de caminos iluminados son raros y escasos. Además, si nadie los cuida y pone mas madera en los fuegos, estos se extinguirán y el camino desaparecerá.

Estás perdido en la vida? Confundido, con miedo y desanimado? Te animás a aceptar el desafío de la vida aun cuando estás en la oscuridad y no podés ver? Aprenderás cómo conquistarte a ti mismo y entonces ganar un fósforo? Este fósforo te dará la posibilidad de encender el fuego hacia el futuro. Podrás construir relaciones con otras personas? Ellas te dirán donde encontrar madera.

Construye tu voluntad. Encuentra un objetivo. Hazte amigos. No dejes que tu fuego se extinga. Si se extingue, tendrás que comenzar de nuevo.

Artículo original:

The Kung Fu Mind(*) Por el Maestro Yang, Jwin Ming
YMAA News número 80, diciembre, 2006
<http://www.ymaa.com/files/YMAANews80.pdf>

(*)El término "kung fu" se utiliza en este caso, no refiriéndose a las artes marciales, sino al significado original del mismo, que literalmente podría traducirse como "desarrollo total" o "maestría".

Sucedió entre Lao Tse y uno de sus discípulos

Un discípulo había estado siguiendo las enseñanzas del maestro durante largos años y un buen día Lao Tse le dijo:

- Ya estás suficientemente instruido, puedes regresar a tu casa.

Al escuchar estas palabras el discípulo respondió: - No quiero ir a mi casa, quiero seguirte toda la vida.

Lao Tse acariciándole el hombro le dijo sonriendo: - Seguirme toda la vida! No aprenderás nada con ello. Te sugiero que regreses a tu casa.

Con resignación el discípulo aceptó seguir el consejo de su maestro, pero antes de partir le preguntó: - Cuándo debo volver?

- Hazlo cuando olvides todo lo que te enseñado.

Unos meses mas tarde el discípulo regresó apresuradamente al lado de Lao Tse y le dijo: - Maestro, he olvidado tus movimientos. Enséñamelos de nuevo, te lo ruego.

A lo que Lao Tse respondió riendo: - Vuelve de inmediato a tu casa y reflexiona! Tras lo cual no pronunció ninguna otra palabra; el discípulo retomó el camino a su casa.

Pasado un año, el discípulo apareció de nuevo ante el maestro y le dijo: - Lo he conseguido! Ahora hago los movimientos exactamente como tu.

Lao Tse permaneció callado e impassible. Tan sólo un ligero gesto de su mano indicó que despedía a su visitante. Éste se sintió muy afectado por la inesperada actitud del maestro, de la que no alcanzaba a comprender la razón. Con los ojos muy abiertos, fijó unos instantes la mirada sobre su mentor y finalmente, triste y deprimido, volvió sobre sus pasos.

Algunos años mas tarde regresó ante Lao Tse y le dijo: - Maestro, he venido para decirte que lo que ahora hago es diferente a lo que tú haces.

Sonrió entonces el maestro comprensivamente y acariciando el hombro de su discípulo le dijo: - Ahora sí lo has conseguido!

Lo que Lao Tse nos enseña no es la apariencia externa del cuerpo, sino su espíritu interno.

Extracto del libro "Qi Gong, la vía del sosiego" de Liu Dong - ISBN 8472454746 - Editorial Kairos

La Catarata

Confucio y sus discípulos se hallaban cerca de una catarata. El agua caía por el saliente de una roca y se precipitaba desde una altura de cien metros; allí el río continuaba fluyendo con rapidez a través de una garganta de unos cincuenta kilómetros de longitud. Ni siquiera los peces, las tortugas y los caimanes se atrevían a adentrarse en estas aguas peligrosas.

De repente, vieron a una figura saltar desde lo alto de la catarata al espumante río. Confucio pensó que ese hombre debía estar intentando suicidarse, así que dijo a sus estudiantes que acudieran a las orillas del río y se prepararan para un rescate. Pero cuando se precipitaron a la orilla del río, vieron a alguien que nadaba tranquilamente hacia la ribera. Para su sorpresa, contemplaron cómo el hombre estaba en pie en la parte poco profunda, sacudía el agua de su largo pelo y comenzaba a cantar.

Confucio no podía creer lo que veía, así que se acercó a aquel extraño hombre y le dijo: "Cuando te vi sumergirte desde lo alto de la catarata, pensé que te querías suicidar. Después, cuando te observé nadar

disfrutando en estas aguas traicioneras, pensé que eras un fantasma. Pero al acercarme, veo que eres un ser humano. ¿Cómo conseguiste nadar atravesando unas aguas tan peligrosas?"

El hombre de pelo largo respondió: "Yo no tengo ningún método particular de nadar, salvo que cuando estoy en el agua, floto y me hundo con ella; en lugar de intentar forzarme, paso atravesándola. Podría decirse que empecé mi aprendizaje con lo que se me fue dado al nacer, continué con lo que era natural para mí, y lo completé confiando en lo que se supone que debe ser."

Confucio le rogó: "Dime que es lo que quieres decir."

El hombre respondió: "Esto quiere decir seguir el curso natural de las cosas. Si hubiera nacido en las montañas, sería natural para mí sentirme cómodo en lo alto de las montañas. Esto es empezar con lo que nos ha sido dado en nacimiento. Si hubiera nacido cerca del mar, sería para mí natural haber crecido jugando en el agua. Esto es continuar con lo que es natural hacer. Cuando hago algo, nunca se me ocurre pensar cómo lo hago. Esto significa confiar en que se supone que debe ser."

Del libro "Lie Tse, una guía taoista para el arte de vivir" (Ed. Luz de Oriente – ISBN 8441402183.

