



INÉDITO

WAYNE W.

# DYER

*Nuevos pensamientos  
para una vida mejor*

La sabiduría del tao

DEBOLSILLO *clave*



Wayne W.  
**DYER**

*Nuevos pensamientos  
para una vida mejor*

La sabiduría del tao

DEBOLSILLO *clave*

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)



**WAYNE W. DYER**

**Nuevos pensamientos  
para una vida mejor**

Traducción de  
José M.ª Gortázar Azaola

**DEBOLSILLO**



## Prólogo

Sin cambios el progreso es imposible y los que no pueden cambiar sus mentes no pueden cambiar nada.

GEORGE BERNARD SHAW

*Nuevos pensamientos para una vida mejor* es el producto final del periplo que emprendí hace un año investigando, contemplando y aplicando el Tao Te Ching, un libro lleno de sabiduría que ha sido traducido más que ningún otro en el mundo, con excepción de la Biblia. Muchos estudiosos consideran que este clásico chino constituye el discurso definitivo sobre la naturaleza de la existencia. Y sigue siendo un valioso recurso para llevar una manera de vivir que garantiza integridad, alegría, paz y equilibrio. Hace poco leí que una persona había superado una adicción que amenazaba su vida leyendo y releendo los ochenta y un versos de este antiguo texto. Aunque sea difícil de creer, en menos de cien cortos pasajes describe una manera de vivir equilibrada, moral y espiritual... que es aplicable a todos los aspectos de la vida en la tierra.

La leyenda nos dice que el autor del Tao Te Ching fue Lao Tse, un profeta que trabajaba en la conservación de los archivos del imperio en la antigua capital Luoyang. Testigo de la continua decadencia que tuvo lugar durante un período de estados en guerra, Lao Tse decidió emigrar al desierto, al oeste del país. En el Paso Hanku, un guarda llamado Yin Hsi, que conocía la reputación de hombre sabio que tenía Lao Tse, le pidió que pusiera por escrito la esencia de sus enseñanzas. Así nació el Tao Te Ching, texto que contiene cinco mil caracteres chinos.

En todas mis lecturas sobre el origen del Tao Te Ching nunca he encontrado una prueba histórica definitiva que lo aclare. No obstante, a día de hoy, sobrevive en miles de versiones y ha sido traducido a prácticamente todos los idiomas. De hecho, después de leer este texto clásico por la mañana y por la tarde, interpretándolo cada vez de manera diferente, quedé atrapado por él. Me hice con más traducciones, cinco de las cuales eran bastante antiguas y otras cinco más modernas (en el apartado de agradecimientos figura una lista de ellas). Dado que ni la persona de Lao Tse ni el origen de los versos tienen una certeza histórica, me fascinaban las diferentes maneras en que los estudiosos

interpretaban esos cinco mil caracteres chinos en las ediciones que estudié. Especialmente teniendo en cuenta que muchos de esos antiguos símbolos ya no se usan y que invitan a diferentes interpretaciones.

Después de estudiarlos sentí la necesidad de escribir un pequeño ensayo sobre cada uno de los versos que mostrara la gran sabiduría que contienen, que aún es aplicable al siglo en que vivimos. A partir de las diez traducciones analizadas, recompuse los ochenta y un pasajes para incluirlos en este libro, basándome en mi propia manera de verlos. El resultado es una interpretación personal del Tao Te Ching, cada uno de cuyos versos me reveló muchas cosas sobre la vida y la naturaleza. A medida que los voy leyendo, quiero que sepas que lo que he escrito refleja lo que personalmente consideré más útil de las diez traducciones que estudié. Quiero disculparme por las omisiones en que he incurrido (o por las inclusiones que no parezcan encajar perfectamente).

Uno de los muchos regalos que ofrece el Tao Te Ching es su capacidad de ampliar nuestra mente, especialmente debido a la manera en que Lao Tse plantea conceptos paradójicos y mordaces para ilustrar la forma en que debemos ver la vida. Cuando parece que una actitud contundente es lo más adecuado en un momento dado, Lao Tse nos exhorta a que apreciemos el valor de la humildad. Cuando se plantea una situación en la que parece que hay que actuar, el gran sabio nos pide que pensemos en la posibilidad de no hacerlo. Cuando sentimos que la ambición nos va a ayudar a lograr lo que deseamos, nos aconseja una actitud pasiva y paciente.

¿Y qué es de verdad eso que llamamos «el Tao»? Como se nos dice en el primer verso, darle un nombre nos lleva a perderlo. Así que esto es lo mejor que se me ocurre: el Tao es la realidad suprema y el Origen omnipresente de todas las cosas. El Tao nunca empieza o termina, no hace nada y, sin embargo, infunde vitalidad a todo lo que hay en el mundo de las formas y los límites, al que suele llamarse «el mundo de las diez mil cosas».

Los comentaristas del Tao Te Ching interpretan por lo general la palabra Tao como «el Camino», Te como «el modelo y el poder» (es decir, la manera de manifestarse el Tao), y la palabra Ching como «libro». Todas las traducciones que he analizado se referían al Tao como el Camino, con mayúscula, y a Te como lo que aporta luz y color al Camino. Cuando pienso en el nombre que me ha acompañado durante más de sesenta y cinco años, Wayne Dyer, me doy cuenta de qué es lo que ha podido atraerme hacia el estudio del Tao y a escribir estos ensayos. Como se puede apreciar, las tres primeras letras de mi

nombre componen la palabra Way (camino, en inglés), y un tintorero (en inglés, «dyer») es una persona que aporta luz o color. Por eso no me sorprende el compromiso total con que he afrontado la lectura, la escritura, la interpretación y en especial la aplicación de estos ochenta y un versos.

En su obra *The Wisdom of China and India*, Ling Yutang dice: «Si existe un libro en toda la literatura oriental que debería ser leído más que cualquier otro, ese es, en mi opinión, el libro del Tao de Lao Tse. Es uno de los textos filosóficamente más profundos de la historia...». A medida que vayas leyendo *Nuevos pensamientos para una vida mejor*, encontrarás tu camino en la filosofía mística y práctica de Lao Tse, y la alegría de aplicarla a tu vida en el mundo moderno.

Escribir este libro me ha supuesto la rendición ante ideas que no siempre parecían estar de acuerdo con un enfoque racional lineal y me ha cambiado de una manera que, como el propio Tao, es inexplicable e innombrable. Cuando supe que iba a tener que dedicar todo un año a este proyecto, lo abordé de la siguiente manera, que describo como un diario:

Me levanto antes de las cuatro de la mañana, medito, me tomo unos zumos y suplementos nutritivos y me instalo en el sagrado espacio en el que escribo. Encima de una mesa tengo algunos retratos enmarcados de Lao Tse. En uno de ellos va vestido con sencillez, en otro está de pie apoyado en un báculo, en un tercero está sentado a lomos de un buey. Me sumerjo tranquilamente en el trabajo y leo un verso del Tao Te Ching dejando que sus palabras me acompañen e invitando a las fuerzas de la vida interior y exterior a que me inspiren.

Algunos de los pasajes contienen ideas que parecen ir dirigidas a los líderes políticos, pero siempre tengo presente en mis pensamientos al lector medio. Es decir, busco la sabiduría para todos, no solo para las personas que ocupan puestos de poder político o económico.

Tomo algunas notas y, durante los tres días siguientes, pienso en lo que Lao Tse nos ofrece. Invito al Tao a que me acompañe como telón de fondo de todas mis actividades. Me digo a mí mismo, siguiendo el título del libro «Wayne, cambia tu pensamiento y observa cómo cambia tu vida». Y mi pensamiento cambia.

Siento que el Tao está conmigo, siempre presente, siempre sin hacer nada, y siempre sin dejar absolutamente nada por hacer. Tal y como lo Veo (con uve mayúscula) ahora, el entorno se presenta de manera diferente. Las personas que Veo son criaturas de Dios que no conocen su propia naturaleza o, aún más triste, que necesitan interferir en los asuntos de los demás. Ahora mi punto de vista es diferente: me siento más tranquilo y paciente. Me mantengo consciente de la naturaleza cíclica del mundo de las diez mil cosas y experimento poderosas percepciones interiores que cambian lo que veo. Sé que los seres humanos somos como el resto del mundo natural y que la tristeza, el miedo, la frustración o cualquier otro sentimiento perturbador no pueden durar. La naturaleza no desencadena una tormenta que no termine nunca. Dentro del infortunio, se esconde la buena fortuna.

Después de unos días pensando y aplicando las enseñanzas de un verso determinado, miro a los ojos del retrato de Lao Tse a primera hora de la mañana y le pregunto: «¿Qué quisiste decir? ¿Cómo puede aplicar

esto aquí, hoy, todo el que quiera vivir de acuerdo con estos magníficos consejos?».

A continuación ocurre algo impresionante: el mensaje me llega. A través de los siglos, a través de la atmósfera, a través de mi pluma estilográfica, hasta llegar a la hoja en blanco, afluye lo que solo se me ocurre llamar escritura espontánea. Sé que no es mía. Sé que no puedo tocarla, sentirla, verla, ni siquiera nombrarla, pero las palabras llegan al mundo de las diez mil cosas. Me embarga un sentimiento de agradecimiento, de perplejidad y de asombro, y una inmensa alegría. Al día siguiente empiezo otra aventura de cuatro días con las enseñanzas que el maestro chino escribió hace dos mil quinientos años, sintiéndome dichoso, honrado y completamente impactado por el profundo efecto que sus palabras tienen sobre mí.

Tengo la convicción de que en el siglo XXI nuestro mundo tiene que elegir a unos líderes plenamente conscientes de la importancia de las palabras de Lao Tse. Nuestra supervivencia podría depender de que comprendiéramos que los conceptos de «enemigo» y de «guerra» pueden dejar de existir si se lleva una vida en armonía con el Tao. Los gobiernos tendrían que dejar de regular nuestras vidas, abrumarnos con impuestos e invadir nuestra intimidad.

Sin embargo, las lecciones y verdades del Tao pueden ser descubiertas y aplicadas por todas las personas. De esta forma, el Tao puede aproximarte al gran milagro de tu propio ser. Sí, tú eres el Tao en acción. Tu ser procede de la nada y retornará a ella. Así que, para disfrutarlo y aprovecharlo al máximo, haz de la lectura de este libro un viaje personal. En primer lugar, lee detenidamente uno de los versos del Tao Te Ching y el ensayo que le sigue. Después dedica un tiempo a aplicarlo cambiando la manera en que has estado condicionado a pensar y abriéndote a una nueva manera de concebir tus ideas. Y por último, escribe algo, anota citas del texto, dibuja o exprésate de la forma en que te sientas llamado a hacerlo, inspirado en ese verso. Y pasa al siguiente verso al ritmo que te dicte tu naturaleza.

El siguiente pasaje, está extraído del libro *365 Tao: Daily Meditations* de Deng Ming-Dao, que tanto me gusta consultar todos los días. Lee este extracto y contempla cómo el Tao cobra vida en tu interior.

Si dedicas un largo período de tiempo al estudio y al cultivo de tu persona, entrarás en el Tao. Al hacerlo, también entrarás en un mundo de percepciones extraordinarias. Experimentarás cosas inimaginables, recibirás ideas y enseñanzas que aparentemente no proceden de ninguna parte, percibirás sensaciones que podrían calificarse de proféticas. Pero si tratas de transmitir tus experiencias, nadie te va a comprender, nadie te va a creer. Cuanto más transites por este camino, más te alejarás de la manera en que la sociedad actúa normalmente. Puede ser que veas la verdad, pero descubrirás que la gente prefiere escuchar a los políticos, comediantes y charlatanes.

Si se te conoce como seguidor del Tao, es posible que haya gente que quiera hablar contigo, pero raras veces son esas las personas que comprenden de verdad el Tao. Ellas querrían utilizar el Tao como una muleta. Hablarles de las maravillas que has visto se convierte a menudo en una fútil contienda con absoluta falta de comunicación. Por eso se dice que las personas que saben no hablan.

¿Por qué no permanecer tranquilamente sin hacer nada? Disfruta del Tao a tu manera. Deja que los demás crean que eres tonto. Conocerás en tu interior la alegría de los misterios del Tao. Si encuentras a alguien que pueda beneficiarse de tu experiencia, debes compartirla. Pero si eres simplemente un trotamundos dentro de una multitud de personas extrañas, lo más sensato que puedes hacer es mantenerte en silencio.

Tal vez el mensaje principal del Tao Te Ching es que debemos aprender a recrearnos en la sencillez de lo que nos dice este antiguo y sagrado texto. A medida que vayas poniendo en práctica sus ideas, descubrirás lo profundo que es. Y a la vez, quedarás muy sorprendido por su simplicidad y naturalidad. Los consejos de este antiguo maestro son tan fáciles de aplicar que no debes complicarte. Simplemente, acepta estar en armonía con tu naturaleza, de la que te puedes fiar, simplemente escuchándola y actuando en consecuencia.

Espero que te enamores de Lao Tse y su maravilloso Tao Te Ching, y que añadas tu luz y color al Gran Camino. Te ofrezco mi amor y mi compromiso con un mundo centrado en el Tao. No se me ocurre una mejor visión para ti, para el mundo y para el universo.

WAYNE W. DYER  
*Maui, Hawaii*

*A mi padre, Melvin Lyle Dyer:  
Aunque nunca llegué a conocerte, después  
de haber digerido completamente el Tao,  
¡al fin lo he conseguido!  
Todo es —y siempre lo fue— perfecto. Te quiero*

## Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento a los traductores y autores de los siguientes diez libros:

*The Essential Tao: An Initiation into de Heart of Taoism through the Authentic Tao Te Ching and the Inner Teachings of Chuang Tzu*, traducción y prólogo de Thomas Cleary.

*The Illustrated Tao Te Ching: A New Translation with Commentary*, de Stephen Hodge.

*Tao Te Ching*, de Lao Tzu, traducido por Gia-Fu Feng y Jane English.

*Tao Te Ching: The Definitive Edition*, de Lao Tzu, traducción y comentarios de Jonathan Star.

*Tao Te Ching: A New English Versión*, de Stephen Mitchell.

*Tao Te Ching: A New Translation*, de Lao Tzu, traducido por Derek Bryce y Léon Wieger.

*Tao Te Ching: A New Translation*, de Lao Tzu, traducido por Sam Hamill.

*Tao Te Ching*, de Lao Tzu, traducido por John C. H. Wu.

*A Warrior Blends with Life: A Modern Tao*, de Michael La-Torra.

*The Way of Life According to Lao Tzu*, traducido por Witter Bynner.



De los pájaros,  
sé que tienen  
alas para volar;  
de los peces, que tienen aletas  
para nadar; de los animales salvajes, que  
tienen pies para correr. Para los pies hay trampas,  
para las aletas redes, para las alas flechas.  
Pero ¿quién sabe cómo pueden los dragones  
remontar el viento y las nubes y llegar hasta al cielo?  
Hoy le he visto [a Lao Tse] y es un dragón.

*The Way of Life According to Lao Tzu*  
traducido por Witter Bynner

(Estas palabras se atribuyen a Confucio, después de haber visitado  
a un anciano Lao Tse para pedirle consejo en materia  
de etiqueta y ceremonia.)



## *Verso I*

El Tao que puede expresarse  
no es el Tao eterno.

El nombre que puede nombrarse  
no es el nombre eterno.

El Tao tiene nombre y, a la vez, carece de él.  
Sin nombre, es el origen de todas las cosas;  
con nombre, es la Madre de diez mil cosas

La ausencia de deseos permite contemplar el misterio;  
la presencia de deseos solo deja ver su apariencia.

Y en el propio misterio está la puerta  
que lleva a todo conocimiento.

## Vivir el misterio

En el verso inicial del Tao Te Ching, Lao Tse nos dice que el Tao «tiene nombre y, a la vez, carece de él». Para nuestra manera de pensar occidental, esto resulta paradójico. Y, de hecho, lo es. El pensamiento basado en conceptos contrapuestos está firmemente imbricado en la mentalidad oriental: el yin y el yang, lo femenino y lo masculino. También se describen con toda naturalidad cosas que participan de una identidad y de su contraria. Por contra, los occidentales tendemos a considerar los opuestos como conceptos incompatibles que se contradicen entre sí. En este libro se nos pide que cambiemos nuestros hábitos de pensamiento y comprobemos cómo puede modificarse nuestra vida a consecuencia de ello.

El Tao pertenece a la esfera de lo impenetrable e invisible, y en él todo tiene su origen. Y al mismo tiempo, se encuentra de manera imperceptible en el interior de todas las cosas. Cuando deseamos ver dentro de esa oscuridad (misterio), intentamos definirla en base a las formas del mundo exterior, lo que Lao Tse llama «las diez mil cosas». Nos dice que no intentar penetrar el misterio nos llevará a conocerlo. O, en los términos en los que a mí me gusta plantearlo, que «digamos adiós y dejemos actuar a Dios». Pero ¿cómo podemos conseguirlo? Una manera sería adoptando más el pensamiento paradójico, reconociendo que el deseo (querer) y la ausencia de deseo (aceptar) son dos y la misma cosa... como los confines misteriosos de una secuencia continua.

El deseo crea las condiciones que nos permiten adoptar una actitud receptiva; o sea, es lo que nos prepara, en el ámbito del mundo exterior, para recibir. Según Lao Tse, querer conocer o ver el misterio del Tao solo nos revelará las señales de su existencia en sus diversas manifestaciones, pero no el misterio en sí. Sin embargo, no estamos ante un callejón sin salida. Desde la base del deseo empieza a florecer el misterioso Tao. Es como si el hecho de querer algo se transformara en su aceptación natural. Si se desea, pueden verse sus manifestaciones; sin deseo, puede verse el propio misterio.

Cuando sintonizamos con lo que nos dice Lao Tse, aparecen con meridiana claridad en nuestro mundo abundantes ejemplos de este proceso paradójico. Pensemos en cuando cultivamos en una huerta unos exquisitos tomates o narcisos de primavera. De esa manera, permitimos que crezcan. Pensemos en las situaciones de la vida que implican querer algo y lo diferente que es permitir que suceda. Querer dormirse, por ejemplo, en lugar de irse a dormir. Querer ponerse a dieta, en vez de ponerse a dieta. Querer amar, en lugar de amar. Referida al Tao, la ausencia de deseo significa confianza, permisión, aceptación. El deseo es a la vez el comienzo y la raíz de la falta de deseo, y querer es el comienzo y la raíz de la aceptación. Son lo mismo y son diferentes.

Prestemos atención a los momentos en que podemos sentir en nuestro cuerpo en qué lugar nos encontramos dentro del flujo continuo entre querer y permitir (o entre intentar y actuar). Intentar tocar el piano, conducir un automóvil o montar en bicicleta es lo mismo, aunque es diferente, que tocar de verdad el piano, conducir un automóvil o montar en bicicleta. Cuando deseamos llevar a cabo estas actividades y aprendemos a hacerlo, hay un momento en el que lo que estamos haciendo es permitir que tengan lugar. La clave está en distinguir la diferencia entre intentar y permitir, y ser luego conscientes de la sensación de falta de esfuerzo de la segunda actitud. Esto nos lleva a una mayor conciencia del misterio invisible y de las diez mil cosas, que son los fenómenos visibles de nuestro mundo.

Las diez mil cosas a las que se refiere Lao Tse representan los objetos del mundo distinguidos por categorías, clasificados y científicamente identificados por medio de un nombre que nos ayuda a comunicarnos y a identificar de qué estamos hablando y en qué pensamos. Pero a pesar de todos nuestros conocimientos tecnológicos y de las categorías científicas que ideamos, no podemos crear un ojo o un hígado humanos, ni siquiera un simple grano de trigo. Todas estas cosas —y el resto de las que componen el mundo conocido o identificado mediante nombres— emergen del misterio, del Tao eterno. De la misma manera que el mundo no es solo el conjunto de las partes que lo componen que han sido identificadas, nosotros no somos simplemente la piel, los huesos y las corrientes de fluidos de que estamos físicamente hechos. También nosotros formamos parte del Tao eterno, que anima la lengua de manera invisible para que podamos hablar, los oídos para que percibamos sonidos y los ojos para que podamos ver y experimentar tanto aquello que se manifiesta como el propio misterio. Permitir conscientemente que actúe ese misterio inefable es, en definitiva, la manera de practicar el Tao.

¿Significa esto que no hemos de preocuparnos por nuestra seguridad? De ninguna manera. ¿Significa que hemos de confiar en el misterio en el momento en que nos atacan o nos maltratan? Probablemente, no. ¿Significa que no debemos intentar cambiar las cosas? No. Lo que significa es que hemos de cultivar la actitud de convivir con el misterio y dejar que fluya a través de nosotros sin ponerle trabas. Significa aceptar la paradoja de que adoptamos una forma física y, al mismo tiempo, dejamos que el misterio se revele.

Practica el Tao; encuentra tu manera personal de vivir en el misterio. Como dice Lao Tse en este primer verso, «en el propio misterio está la puerta que lleva a todo conocimiento».

Para aplicar este pasaje a las actividades diarias del siglo XXI, te aconsejo lo siguiente:

### **Lo primero y más importante: disfruta el misterio**

Deja que el mundo se revele sin intentar explicártelo todo. Deja que tus relaciones sean lo que son, porque todo va a desarrollarse según un orden divino. No intentes con tanto ahínco hacer que las cosas funcionen: límitate a aceptarlas. No te esfuerces constantemente en tratar de entender a tu pareja, a tus hijos, a tus padres, a tus jefes, o a cualquier otra persona, porque el Tao nunca descansa. Cuando tus expectativas se desmoronen, acostúmbrate a pensar que las cosas son así. Relájate, déjate ir, acepta y date cuenta de que algunos de tus deseos tienen que ver con lo que tú piensas que debería ser tu mundo más que con cómo es en ese momento. Conviértete en un observador perspicaz... juzga menos y escucha más. Emplea tu tiempo en abrir la mente al fascinante misterio y a la incertidumbre que todos experimentamos.

### **Deja de poner nombres y etiquetas a las cosas**

A la mayoría de nosotros nos enseñaron en el colegio a etiquetar todo. Nos esforzábamos en estudiar para poder definir correctamente las cosas y así conseguir lo que llamábamos «buenas notas». La mayoría de las instituciones educativas insistían en identificarlo todo, y nos elevaban a la condición de licenciados con conocimientos sobre categorías específicas. Y sin embargo sabemos, sin que nadie nos lo haya dicho, que no existe título, licenciatura o categoría distintiva que realmente nos defina. De la misma manera que el agua no es lo mismo que la palabra «agua» —o la palabra *acqua*, *Wasser*,

o H<sub>2</sub>O— no hay nada en el universo que sea lo mismo que su denominación. A pesar de nuestras categorizaciones sin fin, no podemos describir fielmente a ningún animal, flor, mineral o persona humana. Y así, el Tao nos dice que «el nombre que puede nombrarse no es el nombre eterno». Debemos deleitarnos con la magnificencia de lo que vemos y sentimos en vez de memorizar y clasificar siempre las cosas.

### *Practica el Tao, ahora*

En algún momento del día, reflexiona sobre el enfado o irritación que sientas hacia otra persona o situación. Entonces, decide adoptar la postura del Tao (o practicar el Camino) buscando atentamente en tu interior para saber dónde te encuentras dentro del flujo continuo entre el deseo y la aceptación. Admite la paradoja de querer que lo que te irrita se disipe y permitir que sea tal y como es. Búscalo en el interior de tus pensamientos y acepta sentirlo allí donde esté, y tal como se mueve dentro de tu cuerpo.

Pon toda tu atención en abrir la mente, permitiendo que la tolerancia se haga amiga del misterio que encuentras dentro de ti. Fíjate en cómo se manifiesta ese sentimiento negativo: tal vez produciéndote retortijones en el estómago, rigidez en la columna, palpitaciones, un nudo en la garganta. Allí donde se encuentre, acéptalo como un enigmático mensajero interior, y préstale atención sin juzgarlo. Siente el deseo de que el sentimiento desaparezca y contrólalo de manera compasiva. Acepta lo que ocurra. Convive en tu interior con el misterio sin catalogarlo, explicarlo ni defenderte de él. Su significado es sutil y debes ocuparte de identificarlo. Solo tú puedes preparar el terreno a tu ser para que experimente el misterio.



## *Verso II*

Bajo el cielo, todos pueden ver la belleza como belleza;  
pero solo porque existe la fealdad.  
Todos pueden reconocer lo bueno como bueno, pero solo por  
que existe la maldad.

El ser y la nada se generan el uno al otro.  
Lo difícil nace de lo fácil.  
Lo corto define lo largo, lo bajo lo alto.  
El antes y el después se suceden entre sí.

El sabio vive sin tapujos, con aparente dualidad  
y paradójica unidad.  
El sabio puede actuar sin esfuerzo  
y enseñar sin hablar.  
Nutriendo las cosas sin poseerlas,  
trabaja sin buscar recompensa;  
compite sin perseguir resultados.

Una vez terminado el trabajo, no se piensa más en él.  
Por eso dura eternamente.

## **Vivir la unidad paradójica**

La idea de que algo, o alguien, es hermoso se basa en un sistema de creencias que promueve la dualidad y el juicio. Esta manera de pensar es la que predomina y es común en casi todas las personas dentro de nuestra cultura, e incluso tiene cierto valor en nuestra sociedad. Quiero animarte a que examines detenidamente el concepto de unidad paradójica en base a este segundo verso del Tao Te Ching. Si cambias tu manera de pensar podrás cambiar tu vida y experimentar vivamente el gozo de la unidad.

¿Se te ha ocurrido alguna vez pensar que la belleza depende de que algo sea considerado feo? Si es así, la idea de belleza origina la idea de fealdad y viceversa. Piensa en la cantidad de conceptos que, dentro de este «sistema de creencias duales», dependen de sus opuestos: una persona no es alta a no ser que un sistema de creencias establezca el concepto de «bajo». Nuestro concepto de la vida no podría darse sin el de la muerte. El día se opone a la noche. Lo masculino es la antítesis de lo femenino.

¿Qué pasaría si, por el contrario, percibiéramos las cosas como una parte (o un destello) de la perfección de la unidad? Creo que esto es lo que Lao Tse sugiere al describirnos al sabio que «vive sin tapujos, con aparente dualidad y unidad paradójica». Imaginemos la perfecta unidad coexistiendo con la aparente dualidad, donde los opuestos son simplemente productos de la mente humana en el mundo de las diez mil cosas. Con toda seguridad, el narciso no piensa que la margarita es más hermosa o más fea que él, y el águila y el ratón no tienen un sentido de los opuestos que llamamos vida y muerte. Los árboles, las flores y los animales no conocen de belleza o fealdad; se limitan a ser... en armonía con el Tao eterno, desprovisto de juicios de valor.

Como el sabio vive abiertamente la dualidad aparente, puede aunar el origen de las cosas con las señales de su existencia sin formarse una opinión al respecto. Lao Tse nos invita en sus escritos a vivir sin enjuiciar dentro de una perfecta unidad. Quiere invitarnos a que combinemos con buen sentido los opuestos que percibimos y vivamos una existencia unificada. La perfección del Tao está en aceptar la aparente dualidad a la vez que se aprecia la unidad de la realidad. La vida y la muerte son cosas idénticas. La virtud y el pecado no son sino juicios, y ambos se necesitan para identificarse. Estas son las paradojas de una vida unificada; en esto consiste vivir dentro del Tao eterno. Una vez que trascendemos las dicotomías o pares de opuestos, o al menos los apreciamos en su justo término, fluyen dentro y fuera de la vida como las mareas.

En todo momento, concibe tu ser como una paradoja que vive y respira. El cuerpo tiene unos límites físicos; tiene un principio y un fin, y su sustancia es material. Pero también tiene algo que desafía los límites, que no tiene sustancia material, que es infinito y carece de forma. Somos simultáneamente el Tao y las diez mil cosas. Acepta que las ideas opuestas y en contraste cohabiten en tu interior. Acepta los pensamientos opuestos entre sí, sin que se excluyan unos a otros. Cree firmemente en tu libre albedrío y en tu capacidad para influir en lo que te rodea y, a la vez, abandónate a la energía que habita en tu interior. Aprende que lo bueno y lo malo son dos aspectos de algo que es único. En otras palabras, acepta la dualidad del mundo material permaneciendo, al mismo tiempo, en contacto constante con la unidad del Tao eterno. Así disminuirá esa necesidad que tienes de estar siempre en posesión de la verdad, en oposición a los demás, que no hace sino debilitarte.

Creo que Lao Tse aplicaría las enseñanzas del Tao Te Ching al mundo actual con los siguientes consejos:

### **Vive una vida unificada**

Adéntrate en el mundo de la unidad siendo consciente de la propensión que tenemos a clasificarlo todo como bueno o malo, correcto o incorrecto. La belleza y la fealdad son categorías del mundo físico, no del Tao. Piensa en la idea de que la dualidad es un juego mental. En otras palabras, la gente tiene la apariencia que tiene, eso es todo. La crítica no siempre es necesaria o útil. Observa cómo se presenta el Tao dentro de todas las personas, incluido tú, y queda en paz con lo que ves.

Sé un buen animal y muévete libremente, sin entregarte a pensamientos sobre dónde deberías estar y cómo deberías actuar. Por ejemplo, imagínate a ti mismo como una nutria que se limita a vivir su condición de nutria. No eres ni bueno ni malo, ni hermoso ni feo, ni un gran trabajador ni un vago... sencillamente eres una nutria que se mueve dentro del agua, o por la tierra, libre y pacíficamente, jugueteando y sin juzgar nada. Cuando llegue el momento de abandonar tu cuerpo, recuperarás tu lugar en el misterio absoluto de la unidad. Esto es lo que quiere decir Lao Tse cuando afirma: «Una vez terminado el trabajo, no se piensa más en él. Por eso dura eternamente».

Dicho de otra manera, no hay que esperar a abandonar el cuerpo para experimentar la eternidad; es posible que conozcas tu yo eterno a pesar de vivir dentro de un cuerpo físico. Cuando veas surgir la dualidad y el enjuiciamiento, permite que formen parte de la unidad perfecta. Cuando otras personas planteen dicotomías, tú puedes conocer la unidad practicando el Tao.

### **Logra mucho intentando menos**

El esfuerzo es una parte del todo; otra parte es la ausencia de esfuerzo. Fusiona esta dicotomía y el resultado será la acción sin esfuerzo y sin apego al resultado. Cuando estamos bailando con alguien, actuamos de esa manera. Nos entregamos a una actividad, adoptamos una determinada postura, escuchamos la música y nos dejamos ir, todo ello al mismo tiempo, deslizándonos libremente con nuestra pareja. Combina los, así llamados, opuestos dentro de una unidad sin juicios ni temores. Calificar una acción como un «bonito esfuerzo» implica la creencia de que el duro empeño es mejor que la falta de empeño. Pero este no existe por sí mismo, sino solo en función de la idea de falta de empeño. Intentar con esfuerzo recoger un poco de basura en realidad es justamente no recogerla. Una vez recogida, es irrelevante que te haya supuesto un esfuerzo o no.

Tienes que comprender que puedes actuar sin tener en cuenta el juicio que está implícito en palabras tales como «esfuerzo» y «empeño». Puedes competir sin pensar en el resultado. Eliminar los opuestos, paradójicamente, los unifica de manera que es innecesario tomar partido por uno de ellos. Puedo imaginarme que, en palabras de hoy en día, Lao Tse resumiría este segundo verso del Tao Te Ching con estas simples tres palabras: «Limitate a ser».

*Practica el Tao, ahora*

Practica el Tao hoy cuando vivas una situación en la que puedas defenderte o explicarte, decidiendo no hacerlo. En vez de ello, mira en tu interior y hazte consciente de lo que sientes ante el desacuerdo planteado, observando cómo atraviesa tu sistema físico. Simplemente convive con él, en lugar de optar por aliviarlo desde fuera de ti, explicándote y defendiéndote. No quedes atrapado en la aparente dualidad que supone tener razón o estar equivocado. Felicítate por haber optado por vivir en la unidad paradójica, una unidad en la que la variedad de posibilidades simplemente existe. Aprecia en silencio la situación y tu voluntad de poner en práctica tu sabiduría.



### *Verso III*

Dar valor al prestigio

lleva a la rivalidad.

Cuando se sobrevalora la riqueza

la gente empieza a robar.

Cuando no se exhibe lo que es deseable,

los corazones permanecen en paz.

El sabio, en su gobierno,

vacía las mentes y los corazones,

debilitando ambiciones y fortaleciendo huesos.

Practica la inacción...

Cuando la acción es pura y desinteresada,

todo encaja en su sitio de forma perfecta.

## Vivir la satisfacción

El tercer verso del Tao Te Ching nos aconseja que reorganicemos nuestras prioridades para estar satisfechos con lo que tenemos. Dedicarse a la obtención de más objetos alienta el control que los factores externos ejercen sobre nosotros. Si luchamos por lograr un estatus preeminente, ya sea económico o de poder, cerramos los ojos a nuestra relación con el Tao eterno y nos alejamos de la felicidad que podríamos disfrutar en nuestra vida. La valoración excesiva de la posesión de bienes y de nuestros logros procede de la fijación ególatra en conseguir más: riqueza, pertenencias, estatus, poder y cosas por el estilo. El Tao recomienda que nos abstengamos de perseguir este tipo de vida de infelicidad que solo conduce al latrocinio, la rivalidad y la confusión. Cuando dejamos de perseguir más y más cosas, la práctica taoísta de la gratitud nos lleva a una vida de conformidad con lo que tenemos. Debemos prescindir de nuestros deseos personales sometiéndonos a esta pregunta centrada en el Tao: «¿Cómo puedo entregarme?». Simplemente sustituyendo nuestra anterior manera de pensar por este nuevo enfoque empezaremos a experimentar importantes cambios en nuestra vida.

El consejo de que practiquemos la «inacción» y confiemos en que todo quedará en su lugar perfecto puede parecer una incitación a la pereza y una fórmula para el fracaso de la sociedad. Pero no creo que sea eso lo que Lao Tse quiso transmitirnos. No nos dice que seamos indolentes y no hagamos nada; más bien sugiere que confiar en el Tao es la manera de que sea el Origen de la creación quien nos dirija, y que nos guiemos por un principio más elevado que nuestros deseos egoístas.

Las necesidades que el ego nos impone pueden interponerse en el camino de la esencia Divina, por lo que debemos dejarlas de lado y guiarnos por el Tao en todos nuestros actos. ¿Te encuentras en estado de agitación? Confía en el Tao. Busca qué es lo que te hace avanzar libre del yugo de tu ego, y paradójicamente serás más fructífero. Permite que actúe lo que anida en tu interior y abandona tu fijación mundana. De esta manera, en

adelante, no serás solo tú quien dirija esa organización que llamas tu vida.

Gran parte del tercer verso nos proporciona consejos sobre cómo se ha de gobernar. No los considero consejos de tipo político o administrativo, sino relacionados con nuestra propia vida y con las de aquellas personas a quienes nos corresponde servir de orientación; es decir, nuestra familia más próxima y, en un sentido más amplio, la pequeña familia humana en la que están incluidas todas las personas con las que estamos en contacto diariamente.

Anima a tus familiares a que liberen su mente de pensamientos sobre su estatus social y sobre cómo acaparar riquezas, y a que en vez de ello piensen en entregarse a los demás y en contribuir a su salud y fortaleza. Da forma a la armonía que esta actitud implica; a fin de cuentas, todos queremos que algo o alguien nos inspire. La Fuente de la creación no tiene interés por las posesiones materiales o el estatus de las personas. Proveerá lo que sea necesario y te guiará, motivará e influirá, al igual que a todas las demás personas. El ego (y sus incesantes e innumerables deseos) probablemente necesita debilitarse para poder sentir la belleza del Tao. Da ejemplo de ello a los demás convirtiéndote en un guía que aparta de sí las tentaciones egocéntricas que alimentan la envidia, la ira y la rivalidad.

Si Lao Tse pudiera contemplar nuestro mundo de hoy desde su perspectiva de 2.500 años, creo que ofrecería los siguientes consejos en base al tercer verso del Tao Te Ching:

**Recuérdate todos los días que no existe el camino hacia  
la felicidad, sino que la felicidad es el camino**

Puede ser que tengas una larga lista de objetivos que crees que te van a dejar satisfecho pero, si consideras cuál es tu grado de felicidad en este momento, te darás cuenta de que el cumplimiento de determinadas ambiciones que tenías no te produjo un sentimiento duradero de alegría. Los deseos pueden provocar ansiedad, estrés y competitividad y debes identificar cuáles de ellos lo hacen. Aporta tu felicidad a todas las personas que encuentres en la vida, en vez de esperar que sean los acontecimientos externos los que la traigan. Si estás en armonía dentro del sendero del Tao, empezará a fluir hacia tu vida toda la alegría que pudieras haber soñado. Llegarán a ti las personas adecuadas, los medios para costear lo que te propones hacer y las circunstancias necesarias para ello. «No te presiones a ti mismo —diría Lao Tse—, y siente gratitud y mucho respeto por lo que existe. Tu vida está controlada por algo mucho más grandioso

e importante que esos pequeños detalles de las aspiraciones de tu arrogancia.»

## **Confía en la perfección del Tao eterno, ya que es el Origen último de las diez mil cosas**

El Tao está actuando para ti y contigo, de manera que no tienes que recordarle qué es lo que ansías o qué piensas que ha olvidado hacer por ti. Confía en la armonía del Tao. Cuidó de todo lo que necesitabas en el momento de tu creación y durante tus primeros nueve meses de vida, sin que le ayudaras en nada, de manera totalmente independiente de los deseos que pudieras tener. El Tao seguirá haciéndolo, simplemente si confías en él y practicas la inacción.

Haz una lista de tus deseos y vuécalos dentro de esa energía sin nombre. Sí, arrójalos y no hagas nada sino confiar. Al mismo tiempo, escucha y presta atención, dejándote guiar, y conéctate a esa energía perfecta que envía a tu vida todo lo que necesitas. Tú (me refiero a tu ego) no tienes necesidad de hacer nada. Simplemente, permite que la perfección eterna del Tao actúe a través de ti. Este es el mensaje de Lao Tse para nuestro mundo actual.

Tengo la impresión de que Henry David Thoreau expresó muy adecuadamente el mensaje de este tercer verso del Tao Te Ching al realizar, cuando escribía en el lago Walden a mediados del siglo XIX, la siguiente observación:

Pasemos todo un día de manera tan pausada como la Naturaleza, sin dejar que una cáscara de nuez o un ala de mosquito que caigan en la vía nos hagan descarrilar... Si la locomotora silba, déjala que silbe hasta enronquecer de dolor. Si suena la campana, ¿por qué habríamos de correr?... Siempre me he lamentado de no haber sido tan sabio como el día en que nací.

Confía en tu sabiduría esencial. No dejes que los deseos entorpezcan tu conexión eterna con el Tao.

### *Practica el Tao, ahora*

Piensa hoy en una situación en la que te estés planteando comprar algo. Decide practicar el Tao y atiende a sus consejos. Agradece el hecho de que tienes la posibilidad de realizar la compra y, después, escúchate a ti mismo y de momento no hagas nada. El Tao te revelará, a través de tus sentimientos, qué es lo que tienes que hacer. Confía en él.

Podría aconsejarte que realizaras la compra y la disfrutaras con gratitud, o que regalaras lo que has comprado, o que te hicieras con dos objetos, uno para ti y otro para otra persona, o que dieras el dinero para una obra benéfica en lugar de comprar el objeto, o simplemente que no lo compraras.

Practica el Tao en situaciones del día a día y sabrás lo que es estar satisfecho en un sentido más profundo. Como dice el verso, «cuando la acción es pura y desinteresada, todo encaja en su sitio de forma perfecta». Esta es mi definición de la satisfacción.



## *Verso IV*

El Tao es vacío  
pero es inagotable,  
insondable,  
antepasado de todas las cosas.

En su interior, las afiladas aristas se suavizan;  
los retorcidos nudos se deslían;  
el sol se atempera por una nube,  
el polvo se deposita en su sitio.

Está escondido, pero siempre presente.  
No sé de quién es hijo.  
Parece ser el antepasado común de todas las cosas,  
el padre del universo.

## Vivir la infinitud

El Tao es el Origen de toda vida, pero es vacío y no tiene límites. No puede ser constreñido, cuantificado ni medido. Esta energía creadora que da vida proporciona una profunda Fuente de alegría, accesible en todo momento. Si vives con una perspectiva infinita, abandonarás la idea de que tu única identidad está en tu cuerpo físico dentro del cual avanzas desde el nacimiento hasta la muerte. En tu totalidad, eres un ser infinito bajo el disfraz de una persona que existe en el mundo de «afiladas aristas» y «retorcidos nudos» al que se refiere este verso. Integrándose en tu interior y alrededor de ti en todo momento, está la fuerza creadora invisible del Tao. Es inagotable. No tiene fondo. No puede consumirse.

El cuarto verso del Tao nos invita a pensar en reorganizar nuestras ideas sobre quiénes somos. Parece decirnos que cultivar la conciencia sobre el aspecto infinito de nosotros mismos es el camino para entrar en contacto con la Fuente ilimitada de energía creativa que fluye a través de nosotros. Por ejemplo, podrías querer ayudar a otras personas menos afortunadas a que mejoren su vida diaria, pero crees que no tienes tiempo o energía para hacerlo por tu manera de ser o por que, actualmente, te dedicas a tal o cual cosa. En la medida en que te desapegues de la idea que tienes de ti mismo, relacionada con tu trabajo o tu estilo de vida, y trates de tomar conciencia de la energía creativa ilimitada que forma parte de ti, dispondrás de ese tiempo y energía que necesitas.

Al imaginarte a ti mismo ayudando a otros, guiado por esa faceta infinita de tu ser, desarrollarás unos comportamientos y actuaciones que complementarán tu poder de percepción merced al «antepasado común» que es el Tao. En definitiva, cultivarás el conocimiento absoluto de que toda la ayuda que necesitas está aquí y ahora: frente a ti, detrás de ti, arriba y abajo. El Tao es vacío, pero está muy presente. Es, como nos recuerda Lao Tse, «inagotable, insondable, antepasado de todas las cosas».

La conciencia de la omnipresencia del Tao significa que los pensamientos sobre

escasez o carencia no deben ser los verdaderamente importantes. Que no han de contemplarse sentimientos tales como «no hay manera de que esto suceda», «ese no es mi destino», o «con la mala suerte que tengo, las cosas nunca me van a salir bien». Por el contrario, uno debe empezar a esperar que lo que se imagina que puede sucederle no solamente está ya en camino, sino que ya ha llegado. Esta nueva percepción de uno mismo, basada en la presencia colaboradora del Tao invisible, te eleva a una vida llena de inspiración; es decir, a una vida «espiritual» en contacto permanente con el Tao. Cuando vives de manera infinita, la recompensa es un sentimiento de gozo y de paz porque sabes que todo está en orden.

Esto es lo que imagino que quieren decir las milenarias palabras de Lao Tse en nuestra era moderna.

### **Considera todo lo que parece ser un problema desde la perspectiva del Tao eterno**

Si creemos que no hay suficiente riqueza, tenemos que ponernos a pensar de acuerdo con la Fuente inagotable: el Tao. Como sucede con todo lo demás que existe en nuestro planeta, hay dinero disponible en cantidades ilimitadas. Sé consciente de esto y conecta con el «almacén» sin fondo. Hazlo en primer lugar en tu interior afirmando: «Todo lo que ahora necesito está aquí». Los pensamientos sobre prosperidad son como instrucciones llenas de energía para acceder a tu yo infinito, y la acción les sucederá.

Adopta esta misma actitud de armonía con el Tao ante cualquier problema, porque existe una fuente de bienestar que todo lo abarca y que es tu aliada. De manera que, en vez de gastar tus energías en las enfermedades y las adversidades que se te presenten, permanece en el Tao. Quédate con lo que nunca puede agotarse. Permanece con el padre de todas las cosas, el Origen creativo del universo. Trabaja contigo y para ti, ya que primero lo tienes en tu pensamiento, después en tus sentimientos y por último en tus acciones.

### **Conviértete en un observador infinito**

Cuando se reconocen como señal para el cambio, las preocupaciones son pasajeras. Simplemente forman parte del proceso de cambio. Si contemplas tu vida desde la posición estratégica de un observador infinito, las preocupaciones, ansiedades y

conflictos se diluyen en la unidad eterna. Desde esta perspectiva atemporal, piensa en la importancia que los problemas que ahora te deprimen tendrán dentro de cien, mil, un millón, o un número incontable de años. Recuerda que, al igual que el Tao infinito del que procedes, eres parte de una realidad eterna.

Reordena tu mente y sigue la línea que el Tao marca para tus pensamientos. Con la ayuda del Tao eterno, las afiladas aristas de la vida se suavizan, los nudos se deslían y el polvo se deposita. ¡Inténtalo!

### *Practica el Tao, ahora*

En una situación en la que hoy mismo te encuentres (sea la que sea), opta por mantenerte en silencio y escuchar tus pensamientos, en vez de expresarte verbalmente. Por ejemplo, en una reunión social o de negocios, decide adentrarte en el vacío del silencio y toma conciencia de tu yo infinito. Deja que este te indique cuándo debes responder, o que no debes hacerlo. Si descubres que tu ego mundano está interpretando o juzgando, límitate a observarlo sin criticar ni modificar lo que te dice. Empezarás a encontrar más y más situaciones en las que la ausencia de respuesta hace que te sientas alegre y en paz... simplemente dentro de la infinitud que, aunque escondida, está siempre presente.

Podrías poner por escrito este consejo de mi maestro Nisargadatta Maharaj y colgarlo en un lugar bien a la vista para leerlo todos los días:

*La sabiduría es saber que no soy nada,  
el amor es saber que soy todo,  
y mi vida se mueve entre los dos.*

Y mientras vivas, permanece lo más cerca que puedas del amor.





## *Verso V*

El cielo y la tierra son imparciales;  
ven las diez mil cosas como a perros de paja.

El sabio no tiene emociones;  
trata a todos los hombres como a perros de paja.

El sabio es como el cielo y la tierra;  
para él no hay preferidos,  
ni personas a las que desapruebe.  
El sabio da y da, sin condiciones,  
y a todos ofrece sus tesoros.

El espacio entre el cielo y la tierra  
es semejante a un fuelle;  
vacío e inagotable,  
cuanto más se usa, más produce.

Hay que quedarse en lo esencial.  
El hombre fue creado para esperar  
y encontrar la verdad en su interior.

## Vivir la imparcialidad

El Tao no discrimina. Punto. Es imparcial como el cielo y la tierra. El Tao es el Origen de todo, el gran dador invisible. No muestra preferencias, repartiendo energía entre algunos y negándose a otros; todo el planeta está abastecido de los elementos básicos que sostienen la vida, como el aire, la luz del sol, la atmósfera y la lluvia. Si decidimos armonizar nuestra conciencia interna y externa con este poderoso atributo del Tao, podremos darnos cuenta de cuál es nuestro auténtico yo. Nuestro verdadero yo es el que participa de la condición neutral del sabio que vive en armonía con el Tao, no contempla un tipo de vida como más digno que otro y se niega a establecer favoritismos. O como dice Lao Tse: «Trata a todos los hombres como a perros de paja».

Lao Tse utiliza este término para describir cómo trata el Tao (al igual que los iluminados) a las diez mil cosas que componen el mundo manifiesto. Stephen Mitchell, en su traducción del Tao Te Ching, explica que «los perros de paja eran objetos rituales, venerados antes de la ceremonia pero, después, abandonados y pisoteados». En otras palabras, el taoísmo venera y respeta la existencia de manera imparcial, como un flujo y reflujo que debe honrarse y luego abandonarse. Con conciencia de la imparcialidad, el sabio ve claramente el carácter sagrado que habita en todos los perros de paja de esta ceremonia que llamamos vida.

El verso quinto nos anima a tomar conciencia de esta Fuente ecuánime y, por añadidura, a que disfrutemos de la naturaleza paradójica del Tao. Cuanto más estemos en contacto con la energía del Tao, y más vivamos desde su perspectiva creadora, más disponible estará para nosotros. Es imposible agotarla; cuanto más la consumamos, más recibiremos. Pero si tratáramos de acapararla, terminaría escaseando, además de que no lograríamos comprenderla ni en lo más mínimo. El Tao y su poder inagotable desaparecen paradójicamente si pretendemos excluir a otras personas de la participación en su naturaleza, ya que carece de prejuicios.

En lo que respecta al Tao, las diferentes formas de vida son ilusorias, de manera que nadie es especial o mejor que los demás. Este sentimiento es recogido en los evangelios cristianos: «Dios envía la lluvia a los justos y a los injustos» (Mateo 5, 45).

Practicando la imparcialidad, incorporas a tu vida el quinto verso del Tao Te Ching y aportas su sabiduría al mundo de hoy. Para ello, creo que Lao Tse intentaba enseñarnos lo siguiente desde su perspectiva de 2.500 años:

### **Permanece en armonía con la esencia imparcial del Tao en todos tus pensamientos y acciones**

Cuando excluyes a los demás de tus pensamientos estás decidiendo considerarte «especial», y por tanto merecedor de favores excepcionales por parte del Origen del ser. Al promoverte a esa categoría, elevas tu importancia personal sobre la de aquellos que has decidido que son menos dignos. Si piensas así, perderás el poder del Tao que todo lo abarca. Las organizaciones —incluidos los grupos religiosos— que distinguen a algunos de sus miembros como «favorecidos» no prestan atención al Tao. Por mucho que intenten convencerse, y convencer a los demás, de su naturaleza espiritual, su actitud exclusivista y parcial impide que funcionen de acuerdo con su verdadera identidad. En otras palabras, cuando un pensamiento o comportamiento nos divide, no procede de Dios; cuando nos une, sí procede de Dios. Pon tu atención en el Tao que reside dentro de ti, nos dice Lao Tse, y tu pensamiento nunca dejará de estar en armonía con el espíritu.

### **Ofrece tus tesoros a todos los demás**

Eso es lo que hace el Tao en todo momento: ofrecerse a la totalidad del ámbito de la creación. Piensa en ello como en un sencillo proceso de tres pasos:

1. Elimina en lo posible todos los juicios sobre otras personas. La manera más sencilla y natural de conseguirlo es verte a ti mismo en los demás. Recuerda que compartes algo con esas personas a quienes juzgas: el Tao. Así que, en lugar de fijarte en las apariencias, que en realidad no son sino perros de paja, contempla cómo se revela el Tao en todo aquel con quien te encuentres, y tus críticas y etiquetas se desvanecerán.

2. Elimina de tu vocabulario la palabra «especial» al referirte a ti mismo o a otros. Si alguien es especial, es que todos lo somos. Y si todos somos seres excepcionales, no necesitamos esa palabra para definirnos, ya que tiene la implicación clara de que algunos son más agradecidos que otros.
3. Por último, aplica el tercer paso de este proceso desplegando tu generosidad y viviendo el Tao con imparcialidad, relacionándote así con el espacio interior en que reside. Dentro de ese espacio podrás ser ecuánime respecto a lo que posees, reconociendo que no es solamente tuyo sino que forma parte de la totalidad. Compartiendo y dando sin condiciones, sentirás con emoción la experiencia de vivir el Tao y carecer de prejuicios. El Tao es tu verdad, reside en tu interior. Participa de la paz y alegría de relacionarte con el inagotable Tao.

### *Practica el Tao, ahora*

Cuantas veces te sea posible, en el día de hoy, opta por enfocar las relaciones o situaciones en que intervengan otras personas con una actitud mental perfectamente justa, y confía en que esa actitud guíe tus respuestas. Hazlo todas las veces que puedas durante todo un día con personas, grupos, amigos, miembros de tu familia e incluso desconocidos. Inventa una pequeña frase y repítela en silencio para recordarte en todo momento que abordas cada situación con actitud ecuánime, como por ejemplo: «Guíame en este momento, Tao», «Dios santo, guíame en este momento» o «Dios santo, ayúdanos en este momento». Si tienes presente una de estas breves frases dentro de tu mente, evitarás que surjan los juicios como antes lo hacían. Y, aún mejor, disfrutarás de una sensación de relajación y franqueza ante cualquier cosa que suceda en esos momentos de ecuanimidad.





## *Verso VI*

El espíritu que nunca muere  
se llama el misterioso femenino.  
Aunque abarca todo el universo,  
nunca pierde su impecable pureza.  
Aunque asume un sinfín de formas,  
su verdadera identidad permanece intacta.

La puerta del misterioso femenino  
se llama la raíz de la creación.

Escucha su voz,  
oye cómo resuena en el universo.  
Sin excepción, revela su presencia.  
Sin excepción, nos lleva a la perfección.  
Aunque es invisible, es permanente;  
no tiene fin.

## Vivir creativamente

En el verso sexto, Lao Tse hace referencia a una fuerza creadora eterna e indescriptible que es fuente continua de nueva vida. Nos dice que esta energía del «misterioso femenino» se revela constantemente de manera perfecta, y nos invita a ser conscientes del eco de su voz creadora que se expande a través de la vida en miríadas de formas diferentes. Denomino «vivir creativamente» a existir percibiendo conscientemente la presencia de este principio femenino.

Este misterioso femenino está siempre dando a luz. El Tao Te Ching nos habla de la puerta que conduce a él como «la raíz de la creación». Nos dice que tenemos la capacidad de sacar provecho de este yacimiento ilimitado y colaborar en el acto creativo o, en otras palabras, vivir creativamente a través del Tao. Esta energía formativa inmortal, que es nuestra herencia y nuestro destino, actúa con independencia de que seamos, o no, conscientes de ella. Nuestra percepción de su presencia nos permite, mediante la práctica del Tao, participar en el proceso creativo, lo que a su vez nos lleva a la unidad integral que es nuestra tarea primordial en la tierra.

Aunque los escritos de Lao Tse datan de hace casi 3.000 años, nos orientan en pleno siglo XXI con un mensaje que es tan atemporal y eterno como el propio Tao. Las palabras son mutables, pero debemos estar seguros de que la energía femenina puede llevarnos, y así lo hará, a nuestra propia perfección. Si decides concienciarte de la creatividad intrínseca que resuena en lo más profundo de ti, allí donde el invisible Tao canta a voz en grito, asistirás al nacimiento de nuevas ideas, nuevas conquistas, nuevos proyectos y nuevas formas de comprender la vida.

En el libro *365 Tao: Daily Meditations*, de Deng Ming-Dao, se equipara la energía femenina divina con el sonido de los pájaros elevándose y planeando en el vasto espacio:

Puedes sentirlo en tu vida: los acontecimientos adquirirán un impulso perfecto, una cadencia gloriosa.  
Puedes sentirlo en tu cuerpo: la energía crecerá dentro de ti en un excitante crescendo, haciéndote

resplandecer... Puedes sentirlo en tu espíritu: entrarás en un estado de gracia tan perfecto que resonarás por encima del espacio de la realidad como el efímero canto de un pájaro.

Cuando te llegue así el Tao, cabalga sobre él con todas tus fuerzas. No interfieras. No te detengas... No intentes dirigirlo. Déjalo que fluya y síguelo... Mientras el canto dure, sigue. Simplemente, sigue.

He aquí unas cuantas reflexiones sobre cómo vivir creativamente:

**Sé consciente de que eres una criatura divina; que no has nacido de tus padres sino de la gran Madre Divina espiritual, el Tao**

Cuando estás en contacto con la energía que te dio origen, ofreces al mundo tu verdadera inteligencia, talento y conducta. Estás participando en la creación con tu ser originado en el Tao, con toda la magnitud de tu esencia.

El Tao no tiene dudas sobre qué crear y qué hacer con ello. Es el legado que te corresponde, que proviene del misterioso femenino. Escucha la llamada de tu interior, haz caso omiso a las demandas de otras personas que querrían dirigir tu energía vital y permítete a ti mismo irradiar hacia fuera lo que sientes profundamente, muy dentro de ti. Hay en tu interior un depósito de talento, destreza e inteligencia tan ilimitado e inagotable como el propio Tao. Tiene que ser así porque eres lo mismo que aquello de donde provienes, y aquello de donde provienes es esa Madre Divina infinitamente creativa que todo lo abarca, el misterioso femenino del Tao.

Sea lo que sea lo que sientes que te pide tu interior —sea lo que sea lo que te haga sentirte vivo—, aprecia en tu corazón que ese entusiasmo es todo lo que necesitas para que tu pasión interna se haga realidad. Así funciona precisamente la creación... y esa es la energía que armoniza con el Tao.

**Sé creativo en tus pensamientos, en tus sentimientos y en todas tus acciones. Aplica tu naturaleza única a todo lo que emprendas**

Cualquier cosa que te sientas inclinado a hacer —sea componer música, diseñar programas informáticos, dedicarte a la jardinería, lavarte los dientes o conducir un taxi— hazla con tu estilo único. Ser creativo significa confiar en tu vocación interna, ignorar las críticas y juicios y no ofrecer resistencia al desarrollo de tu talento natural. Vuelve a leer el verso sexto, dedicando especial atención a estas palabras: «Sin excepción, revela su

presencia. Sin excepción, nos lleva a la perfección». Y opta por desterrar las dudas y miedos que hayas albergado en tu interior sobre tu capacidad para entrar en armonía con el poder creativo que no solo es más grande que tu vida personal, sino que es la propia vida.

Como nos recuerda a todos Hafiz, el gran poeta sufi del siglo XIV:

*Limitate a estar ahí sentado ahora mismo;  
no hagas nada,  
solo descansa.*

*Porque tu distanciamiento de Dios,  
del amor,  
  
es el trabajo más duro  
de este  
mundo.*

Cuando recuperes la comunicación con tu Madre Divina, vivirás creativamente. Estarás, de hecho, viviendo el Tao.

*Practica el Tao, ahora*

Hoy fíjate en los bebés y niños pequeños. Busca la naturaleza del misterioso femenino en los niños y niñas que aún no se han adaptado a las exigencias culturales y sociales que mantienen oculto nuestro verdadero yo. ¿Puedes apreciar en alguno de ellos que su naturaleza intrínseca sigue intacta? Observa lo que parece ser su temperamento natural, o el don que ha recibido del Tao. Luego, intenta recordarte a ti mismo cuando eras niño, cuando el yo natural originado en el Tao no era consciente del yo egoísta, antes de que empezaras a creer que las posesiones o el poder son algo importante. ¿Quién eras? ¿Quién eres?

Sí, dedica hoy mismo unos momentos a estar con un niño y observa su comunicación con el Tao, contemplando cómo este se despliega de manera perfecta y sin interferencias.





## *Verso VII*

El cielo es eterno, la tierra permanece.  
¿Por qué duran para siempre el cielo y la tierra?  
Porque no viven solo para sí mismos.  
Este es el secreto de su perpetuidad.

Por eso el sabio se sitúa en último lugar  
y, por ende, se antepone.  
Se mantiene como testigo de la vida,  
y por eso subsiste.

Sirve a los demás,  
y todas tus necesidades serán colmadas.  
La acción desinteresada hace que nos realicemos.

## **Vivir más allá del propio ego**

La primera línea de este séptimo verso del Tao Te Ching nos recuerda que el Tao, Origen del cielo y la tierra, es eterno. De la misma manera, la naturaleza primigenia de la vida es eterna y permanente. Esta cualidad de permanencia tiene un fundamento, que actúa cuando vivimos desde el Tao en lugar de desde nuestro ego mundano. Identificarse exclusivamente con la vida física —basando nuestra existencia en comprar y lograr cosas— supone no hacer caso a nuestra naturaleza infinita y limita nuestra conciencia del Tao. Dentro de un sistema finito, parece lógico esforzarse en adquirir posesiones y lograr objetivos.

En la mayoría de las culturas, la civilización se basa fundamentalmente en la dedicación de toda la energía a conseguir el «éxito» a la hora de adquirir poder y objetos materiales, que supuestamente dan la felicidad y previenen la infelicidad. La idea central que anima estas culturas es la de un ser individual, que habita en un cuerpo individual, que tiene un nombre y una información cultural y biológica similar a la de los demás, en relación con su escala de valores y su lealtad a la patria. El Tao nos sugiere, especialmente en este verso séptimo, que renovemos estos conceptos y optemos por una existencia que esté más allá de nosotros mismos y de nuestros compatriotas; es decir, que modifiquemos radicalmente nuestras ideas y cambiemos así nuestras vidas.

Lao Tse nos dice que el secreto de la naturaleza inefable del Tao eterno es que no se identifica con las posesiones ni pide nada a sus innumerables criaturas. El Tao es como una máquina que da y nunca se queda sin regalos que ofrecer... sin pedir nada a cambio. El Tao nos enseña que es esta tendencia natural a vivir para los demás lo que hace que sea eterno. La generosidad y la inmortalidad van de la mano.

El sabio, que capta la naturaleza eterna del Tao, se sitúa más allá de la falsa identificación con el ego y opta por vivir en comunicación con el Tao. Pone a los demás en primer lugar, no pide nada a cambio y les sirve de todo corazón. Así, el sabio

experimenta la paradoja definitiva del Tao: dando sin pedir, atrae todo aquello que puede administrar o que podría necesitar. Poniéndose en último lugar, acaba por anteponerse. Ocupándose de los demás antes que de sí mismo, permanece, al igual que el Tao. El sabio emula la filantropía natural del Tao, y todas sus necesidades quedan satisfechas.

El ego es un impulso que no para de pedir y nunca está satisfecho. Nuestro ego nos exige constantemente que nos esforcemos en tener más dinero, poder, bienes materiales, fama y prestigio para llenar ese depósito de gasolina que cree que necesita. Pero si vivimos centrados en el Tao en lugar de en nuestro ego, nos retiraremos de esta loca carrera consiguiendo paz interior y satisfacción en nuestra realización.

En mi opinión, el sabio mensaje que el Tao Te Ching traslada al siglo XXI en este verso es el siguiente:

**Intenta desapegarte de tu ego  
practicando la lección del Tao que dice:  
«Sirve a los demás, y todas tus  
necesidades serán colmadas»**

Pensando en los demás y sirviéndoles con generosidad tu comportamiento se adaptará al ritmo perpetuo del Tao, cuyo poder fluirá libremente, y llevarás una vida plena. El ego desea lo contrario y te dice que pienses primero en ti mismo y «consigas lo que es tuyo» antes de que otro se te adelante. El principal problema de escuchar al ego es que siempre hace que caigas en la trampa de luchar pero nunca llegar. De esa manera, jamás podrás sentirte realizado.

Si viertes hacia fuera tus pensamientos y acciones, activas tu capacidad de amar, que es lo mismo que dar. Pon a los demás antes que a ti, de todas las maneras posibles, afirmando: «Puedo ver el Origen invisible y sagrado del universo en su perpetua generosidad, dando sin pedir nada a cambio. Me comprometo a hacerlo yo también dentro de mis pensamientos y en mi comportamiento».

Cuando estés tentado a dar prioridad en tus pensamientos a los éxitos y fracasos personales, piensa inmediatamente en alguien que sea menos afortunado que tú. Sentirás una mayor comunión con la vida y estarás más contento que si permaneces dando vueltas a tus preocupaciones. Piensa en lo que ocurriría si consiguieras desprenderte de las exigencias de tu ego. Sirve a los demás y verás cómo vuelve a ti, multiplicado por

diez, todo lo que has dado.

Hafiz, el poeta, expresa a la perfección esta actitud:

*Cada persona  
es Dios que nos habla.  
Sé cortés,  
escúchale.*

### **Detén tu carrera y límitate a ser un observador**

Cuanto más te esfuerces en colmar tus deseos, más te esquivarán. Intenta dejar que la vida venga a ti y empezarás a detectar señales de que lo que ansías está ya en camino. Estás recibiendo constantemente, porque la generosidad del Tao eterno es incesante. El aire que respiras, el agua que bebes, la comida que tomas, el sol que calienta tu piel, los alimentos que mantienen vivo tu cuerpo, e incluso los pensamientos que pueblan tu mente, son regalos del Tao eterno. Aprecia todo lo que recibes, sabiendo que mana de una Fuente que lo da todo. Detén tu carrera y límitate a ser un observador; modera tus exigencias negándote a seguir intentando lograr más y más. Dejándote llevar, permites que Dios actúe. Y aún más importante: cada vez te pareces más a Dios y te distancias de tu ego, que no hace sino apartarte de Él.

#### *Practica el Tao, ahora*

Durante un día entero observa las exigencias de tu ego. Opta por dejar de lado todas las que puedas, sin que te resulte excesivamente desagradable, estableciendo un «baremo de intensidad». Así, prescindir de los dictados del ego, cuando te sea fácil hacerlo, puntuaría poco, mientras que no hacer caso a las exigencias difíciles de ignorar daría una puntuación más alta.

Por ejemplo, supongamos que tu pareja está conduciendo vuestro coche y tú vas de copiloto. Ves un sitio perfecto para aparcar, pero tu compañero o compañera pasa de largo. O ves cómo conduce siguiendo una ruta diferente a la que normalmente tomáis. Observa en silencio hasta qué punto te frustra quedarte callado. Y pregúntate: ¿Qué es lo que mi ego querría que hiciera?

O por ejemplo, si durante una conversación se te presenta la ocasión de exhibir lo mucho que sabes sobre algún tema, o de describir una situación en la que tuviste un gran éxito o fuiste muy elogiado, observa en qué medida te resulta frustrante no decir nada. Piensa de nuevo: ¿Qué es lo que mi ego querría que hiciera? Recuerda las palabras de Lao Tse: «La acción desinteresada hace que nos realicemos». Ignorando las exigencias de tu ego, incluso solo unos momentos, te sentirás más y más realizado.





## *Verso VIII*

La suprema bondad es como el agua,  
que todo lo nutre sin esfuerzo.  
Fluye por lugares bajos que todos detestan,  
y, por eso, es como el Tao.

Vive de acuerdo con la naturaleza de las cosas.  
Que tu morada esté cerca del suelo.  
Que tu pensamiento vaya al corazón.  
En el trato con el prójimo, sé amable y generoso.  
Mantén siempre tu palabra.  
Gobierna con equidad.  
Sé oportuno y elige el momento adecuado.

Quien vive de acuerdo con la naturaleza  
no va en contra del curso de las cosas.  
Se mueve en armonía con el momento presente,  
sabiendo siempre qué es lo que tiene que hacer.

## **Vivir dentro del flujo**

Según las enseñanzas de Lao Tse, el Tao y el agua tienen naturalezas análogas. Eres el agua; el agua es tu ser. Piensa en los primeros nueve meses de tu vida, después de tu concepción. Vivías dentro de un líquido amniótico del que te nutrías, o lo que es lo mismo, dentro de ti fluía un verdadero amor incondicional... y fluía contigo. En este momento, estás formado en un 75 por ciento de agua (en tu cerebro el agua es el 85 por ciento) y el resto es simplemente «agua musculada».

Piensa en la misteriosa naturaleza mágica de esta energía líquida que no sabemos valorar. Si intentas exprimir el agua, se te escapa; si introduces tus manos en ella para relajarlas, sientes inmediatamente su contacto. Cuando no está en movimiento, se empantana. Si se le deja que fluya, conservará su pureza. No busca en las alturas para situarse por encima de todas las cosas sino que se queda en los lugares más bajos. Forma ríos, lagos y corrientes; se dirige al mar, para después evaporarse y caer de nuevo en forma de lluvia. No planifica nada y no tiene preferencias. No tiene la intención de procurar sustento a los animales y las plantas. No tiene planes para irrigar los campos o aplacar nuestra sed, ni para que podamos nadar, navegar, esquiar o hacer submarinismo. Estas son algunas de las maneras de aprovecharla que el agua nos ofrece de forma natural, simplemente haciendo lo que hace y siendo lo que es.

De acuerdo con el Tao, debes apreciar con claridad los paralelismos entre ti mismo y esa sustancia que fluye con naturalidad preservando la vida. Dado que eres agua, vive como el agua. Vive con alegría, como alegre es el fluido que te da energía y te sustenta. Haz que tus pensamientos y acciones se muevan con soltura de acuerdo con la naturaleza de todas las cosas. Lo natural en ti es ser amable y permitir que los demás sean libres de hacer lo que les gusta y de ser como les dicten sus necesidades, sin que tú interfieras. Es natural confiar en el flujo eterno, ser fiel a lo que tu interior te pide y cumplir con tu palabra. También es natural tratar a los demás de igual a igual. Todo esto

puede aprenderse observando el discurrir del agua que sostiene la vida entera. El agua simplemente se mueve y, por ser lo que es, de ella provienen cosas buenas. Es una sustancia en armonía con el momento presente que conoce de manera precisa cómo tiene que comportarse.

A continuación, veamos qué es lo que Lao Tse podría decirnos, en base al contenido del verso octavo del Tao Te Ching:

Quando eres libre para fluir como el agua, eres libre para comunicarte con naturalidad. Y así, la información se intercambia y el conocimiento avanza de una manera que beneficia a todos.

Cuida de no asignarte a ti mismo un lugar importante por encima de los demás. Sé receptivo con todo el mundo, especialmente con aquellos que habitualmente no suelen recibir muestras de respeto, como las personas sin estudios, las socialmente problemáticas o los vagabundos. Vete a los «lugares bajos que todos detestan» y abre tu mente cuando estés en ellos. Busca el Tao en todas las personas con las que te encuentres y haz un esfuerzo especial para aceptar a los demás, ser amable con ellos e inspirarles bondad.

Si adoptas una actitud pacífica, te recibirán con respeto. Si haces un esfuerzo de verdad para evitar controlar la vida de los demás, estarás en paz y armonía con el orden natural del Tao. De esta forma, nutres a los demás sin tener que esforzarte. Sé como el agua —que te permite beber, regar, nadar, pescar, practicar el surf, vadear, flotar y hacer un sinnúmero de cosas más—, sin intentar hacer otra cosa que no sea simplemente fluir.

### **Deja que tus pensamientos vaguen libremente**

Olvídate de luchar contra lo que te da la vida, o de intentar ser otra cosa distinta de la que eres. En vez de eso, acepta ser como ese elemento líquido que está presente por todas partes en tu físico. En *Mensajes del agua*, Masaru Emoto nos explica que somos agua y que el agua quiere ser libre. Este autor ha explorado a fondo las reacciones de esta sustancia señalando que, mediante el respeto y el amor, podemos literalmente cambiar su proceso de cristalización. Si la almacenamos en un recipiente en el que estén impresas las palabras *amor*, *gracias*, o *eres encantador*, el agua se transforma en hermosos cristales radiantes. Pero si las palabras escritas en ese recipiente son *idiota*, *Satanás*, o *te voy a matar*, los cristales se rompen y se deforman confundiendo entre sí.

Las implicaciones del trabajo de Emoto son extraordinarias. Dado que la conciencia habita dentro de nosotros y que somos básicamente agua, si nuestras intenciones no son ecuánimes existe la posibilidad de que puedan tener una influencia destructiva sobre todo el planeta (y fuera de él). Como diría nuestro creador, el Tao eterno: «Soy el agua de la vida, vertida para calmar la sed de los hombres».

*Practica el Tao, ahora*

Bebe agua en silencio, imaginándote que con cada sorbo alimentas a los demás, de la misma manera que los arroyos dan vida a los animales y la lluvia la da a las plantas. Date cuenta de la cantidad de lugares distintos en los que hay agua para servirte mientras fluye con naturalidad. Reza una plegaria de gratitud hacia esa sustancia que sostiene la vida en su flujo permanente.





## *Verso IX*

Más vale detenerse  
que seguir hasta el exceso.  
Si llenas demasiado la copa, termina desbordándose;  
es mejor dejar de verter líquido en ella.

Si afilas demasiado la navaja,  
echarás a perder su hoja.  
Si llenas tu casa de oro y jade,  
atraerás hacia ti la desgracia.  
Si te envanece de honor y orgullo,  
nada podrá evitar tu caída.

Retírate una vez cumplida la obra;  
ese es el camino del cielo.

## **Vivir la humildad**

El Tao eterno, que está en continuo proceso de creación, sabe exactamente cuándo ha llegado el momento de decir ¡basta! En lo más profundo, sentimos que este principio organizador que nos sirve sin condiciones sabe cuándo parar, por lo que no debemos poner en cuestión la abundancia de lo que nos da. La Fuente creativa está maravillosamente equilibrada según el principio de humildad del que trata el verso noveno del Tao Te Ching.

El Tao puede generar cualquier cosa en cantidades que dejarían estupefacto a un observador, pero, en su discreta humildad, parece saber cuándo hay ya suficientes árboles, flores, abejas, hipopótamos o cualquier otro ser vivo. El Tao huye del exceso. No necesita demostrar su ilimitado poder creativo; sabe exactamente cuándo parar. Este verso nos invita a comunicarnos espiritualmente con este atributo del Tao.

Llenar nuestra vida hasta el exceso con posesiones, placeres, orgullo y actividades, cuando no hay ninguna duda de que hemos llegado a un punto en el que más equivale a menos, es señal de que estamos en armonía con nuestro ego y no con el Tao. Viviendo la humildad, sabemos cuándo debemos parar, dejarnos ir y disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. En este verso se establece con claridad que luchar para mejorar nuestro estatus, obtener más dinero, poder, aceptación y un sinfín de objetos es tan estúpido como seguir afilando un cuchillo una vez que ya hemos afilado al máximo su hoja. Evidentemente, continuar haciéndolo provocaría que el filo se echara a perder, cuando un cuchillo bien afilado es perfecto.

Lao Tse nos aconseja que nos cuidemos de amasar una gran fortuna y luego almacenarla. Si lo hiciéramos, tendríamos que dedicar la vida a conservar nuestro patrimonio de manera segura, persistiendo en nosotros la necesidad de lograr aún más. Nos aconseja que nos contentemos con un nivel de riqueza que nos lleve a vivir con humildad. Si deseamos dinero y fama, tenemos que saber cuándo debemos bajarnos del

carro y actuar conforme al Tao. Este es el camino que lleva al cielo, en contraste con el mundo en que vivimos, que es adicto a conseguir más.

Tenemos que darnos cuenta de que la publicidad está básicamente pensada para vender bienes y servicios convenciéndonos de que necesitamos determinada cosa para ser felices. Los analistas nos dirían que la economía se viene abajo cuando no está en continuo crecimiento, pero es fácil darse cuenta de que un crecimiento excesivo, al igual que un cáncer, lleva en último término a la destrucción. En los grandes atascos que se forman en muchas autopistas pueden observarse las consecuencias de la superproducción. Actualmente se emplea más tiempo en ir de un extremo a otro de Londres que cuando aún no se había inventado el automóvil. Cuando vamos de compras, observamos el mismo fenómeno. Yo lo llamo «sobrecarga de opciones». Analgésicos para el dolor de espalda, para los calambres de la menstruación, los dolores de cabeza, de las articulaciones, por la mañana o por la noche, en cápsulas, en forma líquida o en polvo. Y siempre es igual, lo mismo si compramos papel higiénico, zumo de naranja o cualquier otro producto.

En mi opinión, Lao Tse envía el siguiente consejo al mundo moderno desde su perspectiva milenaria:

### **Acepta el concepto radical de «hay que decir basta»**

Adquiere este compromiso a pesar de que vives en un mundo adicto a la idea de que uno nunca tiene lo suficiente. Parafraseando a Lao Tse, haz tu trabajo y luego toma distancia. Practica la humildad en lugar de la ostentación y el consumo sin control. El problema de la obesidad en el mundo occidental, especialmente en Estados Unidos, es consecuencia directa de no comprender (y vivir) el mensaje de sensatez que se desprende del verso noveno del Tao Te Ching. Come, pero deja de hacerlo cuando hayas saciado tu apetito. Seguir atiborrándose cuando uno ya está saciado es caer en la trampa de creer que la felicidad está en tener más y más. En realidad, lo que haces es llenarte demasiado con algo que simboliza artificialmente el éxito. En vez de eso, piensa en la sabiduría infinita del Tao, que nos dice: «Más vale detenerse que seguir hasta el exceso». Decir basta no es solo eso; es hacer causa común con el Tao eterno.

### **Busca la alegría en todo lo que hagas**

## **en lugar de seguir el ritmo que te marca tu ego**

Tu ego desea que consigas más y más recompensas por tus acciones. Si disfrutas con amor del momento presente, abandonas la absurda idea de que estás en la tierra para esforzarte en acumular riquezas y medallas. Busca el placer en lo que haces, en vez de en cómo va a beneficiarte en última instancia. Empieza a confiar en la sabiduría infinita que te trajo a este mundo material. Al fin y al cabo, sabía exactamente cuál era el momento oportuno de que llegaras aquí. El Tao no se dijo: «Si en nueve meses se forma un niño tan hermoso, ampliemos el período de gestación hasta los cinco años. Así, la creación será aún más perfecta». ¡Nada de eso! El Tao establece que nueve meses es el plazo exacto. Dispones de ese tiempo y no necesitas más.

La próxima vez que te asalte el deseo de tener más cosas, detente y piensa en el Tao. Este principio creador entiende en toda su plenitud la idea de que cuando el trabajo está hecho, gracias a Dios, es el momento de parar. En palabras de Lao Tse: «Este es el camino del cielo». ¿Por qué vamos a discutirlo?

### *Practica el Tao, ahora*

En tu próxima comida, controla la ración preguntándote si aún tienes hambre después de unos cuantos bocados. Si no la tienes, deja de comer y espera. Si el hambre no vuelve a aparecer, da por concluida tu comida. De esta manera, habrás puesto en práctica la última frase del verso noveno del Tao Te Ching: «Retírate una vez cumplida la obra [comida]; ese es el camino del cielo».





## *Verso X*

Siendo cuerpo y alma  
y abrazando la unidad,  
¿puedes evitar la disociación?

¿Puedes dejar que tu cuerpo se torne  
tan flexible como el de un recién nacido?  
¿Puedes abrir y cerrar las puertas del cielo  
actuando como lo hace la hembra?

¿Podrías amar a tu gente  
y gobernar tus dominios  
sin darte importancia?

Dar vida y nutrir;  
tener sin poseer;  
trabajar sin ufanarse;  
dirigir sin controlar ni dominar.

El que tiene en cuenta esta facultad  
trae el Tao a la tierra.  
Esta es la virtud primordial.

## Vivir la unidad

En este verso del Tao Te Ching se examina la naturaleza paradójica de la vida en la tierra. Lao Tse nos anima a conseguir conciliar las aparentes incompatibilidades entre cuerpo y espíritu que se ponen de manifiesto diariamente en nuestra vida. Estamos en comunicación con el poder del Tao eterno mientras habitamos dentro de un cuerpo mortal. Cuando asumimos esta situación de ambigüedad, empezamos a apreciar que el mundo se revela como algo impecable. En cualquier cosa que aparentemente es absoluta podemos apreciar una existencia paradójica.

Esta verdad puede abordarse con una serie de preguntas: «¿Puede un cuerpo adulto, con todo lo que implica el proceso de envejecimiento en forma de rigidez, dolores, limitaciones causadas por problemas en las articulaciones, etcétera, ser tan flexible como el de un recién nacido? ¿Es posible trabajar y luchar participando del espíritu femenino creador? ¿Se puede tener éxito en esta y otras cosas y a la vez no albergar sentimientos de vanidad? ¿Se puede ser fiel al Tao y no permitir que el ego nos domine, y a la vez funcionar con éxito en un mundo dominado por el ego?».

El verso décimo propone una forma de vida basada en la capacidad de «abrazar la unidad» cuando se nos presente con claridad una impresión ilusoria de dualidad. Veamos lo que dijo sobre esto el poeta Hafiz miles de años después de que se escribiera el Tao Te Ching:

*Solo*

*ese Uno*

*Iluminado*

*que cautiva a lo informe  
para que adquiriera forma*

*tuvo el encanto necesario para ganar mi  
corazón.*

*Solo ese Uno Perfecto*

*que siempre se ríe  
de la palabra*

*Dos*

*puede darte a conocer*

*el*

*Amor.*

Nuestro origen no puede ser dividido en dos y, sin embargo, estamos en un mundo que con demasiada frecuencia parece rechazar la perfecta unidad del Tao. Podemos vivir el Tao a nivel personal poniendo en cuestión la creencia en los opuestos y estimulando nuestra conciencia de la unidad; es decir, podemos renunciar a nuestro ego y vivir en este mundo sin ser de este mundo.

Esta es mi interpretación de los consejos que Lao Tse nos da desde su milenaria perspectiva:

**Abraza la unidad viéndote a ti mismo  
en todas las personas con las que te encuentres**

En lugar de hacer juicios sobre las personas que consideras marginadas o diferentes, contempla a los demás como una prolongación de ti mismo. Esto hará disminuir tu vanidad y te unirá a lo que Lao Tse llama «la virtud primordial». Desprendiéndote de los pensamientos dominados por el ego sentirás la unidad que compartes con los demás y

tendrás ocasión de sentirte parte del Tao que todo lo abarca.

Despierta tu conciencia interior cuando veas que estás a punto de criticar a una persona o a un grupo de personas. Los boletines de noticias, pensados para reforzar tu sentido de distanciamiento o superioridad en relación con otras personas, pueden brindarte una ocasión perfecta para hacerlo. Ponte en el lugar de esas personas o grupos. En situaciones en las que se espera de ti que odies a un supuesto enemigo, deja de emitir juicios y camina mentalmente un kilómetro dentro de sus zapatos. Hazlo con todas las formas que adopta la vida, incluso en el mundo vegetal. Reconóctete a ti mismo en todas las criaturas, advirtiéndote la presencia del Tao en esta simple observación: «Somos el mundo».

### **Disfruta de las cosas que posees sin apegarte a ellas**

Deja de identificarte con tus cosas y con tus logros. En lugar de eso, intenta disfrutar con lo que haces y con todo lo que fluye hacia tu vida, por el simple placer de hacer y de observar el flujo. Literalmente, ni tú ni nadie es propietario de nada. Todo lo que ha sido formado acabará descomponiéndose; todo lo que es tuyo pasará a ser de otro. Párate un momento a pensar y pasa a ser espectador de este mundo de formas. Cuando llegues a ser un testigo objetivo, te llenarás de gozo, aflojando las amarras que te unen a las cosas que posees. Al desprenderte de esta carga, lograrás la libertad de vivir lo que el Tao te enseña.

#### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, intenta ver la unidad donde antes veías dualidad (separación). Siente la energía invisible que hace latir tu corazón, y siente cómo hace que lata al unísono el corazón de todas las criaturas. Después, siente la energía invisible que te permite pensar, y nota cómo hace lo mismo con todos los seres vivos.

Reflexiona sobre estas palabras del Evangelio (gnóstico) de Tomás: «Dijéronle sus discípulos: “¿Cuándo ha de llegar el Reino?”. Jesús respondió: “No llegará cuando miréis hacia el exterior. No dirá ¡Mirad aquí! o ¡Mirad allá! El Reino del Padre se extiende por toda la tierra, y los hombres no lo ven”». En el día de hoy, debes hacerte consciente de que pensar de manera «unitaria» te ayudará a ver ese Reino.





## *Verso XI*

Treinta radios convergen en el eje de la rueda,  
y en ese espacio vacío  
radica la utilidad del carro.

La vasija se forma con arcilla,  
y su vacuidad le permite cumplir su función.  
En una casa se abren puertas y ventanas,  
pero es en su interior donde se vive.

La utilidad de lo que es  
depende de lo que no es.

## Vivir desde el vacío

Este undécimo verso del Tao Te Ching nos hace reflexionar. En él, Lao Tse destaca el valor del vacío que a menudo pasa inadvertido. Desarrolla esta idea con los ejemplos del hueco que se forma en el eje de una rueda, el que hay dentro de una vasija de arcilla y el del interior de una casa, llegando a la conclusión de que «la utilidad de lo que es depende de lo que no es». En otras palabras, es el interior de las cosas lo que da utilidad a las partes que las componen. El pasaje nos invita a vivir desde el vacío invisible que es el núcleo de nuestro ser, y a que cambiemos nuestra manera de concebirlo.

Cuando reflexiones sobre tu propio ser, piensa en el concepto paradójico del no ser. Estás compuesto de huesos, órganos y fluidos cubiertos por una gran envoltura de piel que los une. En la disposición de las partes de tu cuerpo hay unas características concretas que distinguen al ser que eres «tú». Pero si fuera posible desmontar las partes de las que estás compuesto y ponerlas, aún en funcionamiento, encima de una sábana, tu ser no estaría allí. Aunque no faltara ni una sola de ellas, su utilidad solo tendría sentido en función de algo que, en palabras de Lao Tse, es «lo que no es».

Imagínate que pones una al lado de otra las paredes de la habitación en la que estás en este momento, con todos los elementos que contiene. Sin espacio interior no formarían una habitación, aunque todo lo demás seguiría siendo lo que es. Una jarra de arcilla no es una jarra sino gracias al vacío que envuelve. Una casa no es una casa si no hay un espacio interior encerrado dentro del material que la compone.

En una ocasión, un músico me comentó que el silencio del que surgen las notas es más importante que las propias notas. Me decía que es el espacio vacío entre las mismas el que permite que la música sea lo que es. Sin este vacío, el resultado sería un sonido continuo. Esta sutil observación puede aplicarse a cualquier cosa que vemos en la vida diaria. ¿Qué es lo que hace al árbol?: ¿la corteza? ¿las ramas? ¿las raíces? ¿las hojas? Todos estos elementos son lo que es. Y el conjunto de ellos no es un árbol. Para que el

árbol exista como tal depende de lo que no es: una fuerza vital invisible e imperceptible que escapa a nuestros cinco sentidos. Aunque cortes o talles el árbol incesantemente y busques sus células, nunca llegarás a su esencia.

Estableciendo un símil con el primer párrafo del verso, el espacio vacío del eje, necesario para que dé vueltas la rueda, equivale a ese vacío que es esencial para que te muevas en la vida. En el núcleo de tu persona habita una «nada» interior. Tienes que distinguir lo que es visible (tu cuerpo) de la esencia invisible de la que depende tu existencia, que es el Tao en tu interior.

Puedo oír cómo Lao Tse se dirige a ti, que vives en el mundo actual, con estas palabras sobre el concepto de vivir en el vacío:

### **Tu núcleo imperceptible es tu esencia vital**

Dirige tu atención por un momento hacia esa nada con la que damos nombre a tu esencia. ¿Hacia dónde te dirige? Ese espacio interior emana de un algo invisible que es responsable de toda la creación, y los pensamientos que surgen de él son de puro amor y comprensión.

Tu «no ser» interior no es una parte independiente de ti. Busca ese núcleo misterioso y explóralo. Piensa tal vez en él como un espacio, envuelto por tu yo físico, desde el que todos tus pensamientos e impresiones fluyen hacia el mundo. En lugar de esforzarte en tener sentimientos positivos y de amor, límitate a ser receptivo a la esencia de tu ser. El camino del Tao es más *aceptar* que *esforzarse*. Deja que ese núcleo esencial de amor puro active tus facultades únicas. Permite que los pensamientos que provienen de tu interior penetren y abandonen tu yo físico. Admítelos y después deja que se vayan, como cuando respiras. Y comprométete a dedicar un rato todos los días a observar atentamente el poder formidable de tu esencia vital invisible.

### **Experimenta todos los días el poder del silencio**

Hay muchas maneras de hacerlo. Por ejemplo, la meditación es una herramienta maravillosa que te ayuda a sentir el gozo que acompaña a la conexión con tu vacío interior, ese lugar donde sientes el Tao. Comprométete a hacerte más consciente del «lugar sin lugar» que hay dentro de ti, del que fluyen todos tus pensamientos. Encuentra el sendero que te lleva a tu espacio interior, que es limpio, puro, y está en armonía con el

amor.

La diferencia entre los santos y el resto de nosotros no está en que ellos tienen sentimientos puros de amor y nosotros no, sino en que solo actúan desde su esencia, donde el camino del Tao fluye de manera invisible hacia todo su ser físico. Esta es la finalidad primordial de aprender a meditar, o a permanecer en silencio, dejando que tu esencia se revele y permitiéndote vivir en el vacío.

### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, pasa por lo menos quince minutos viviendo en ese vacío que eres tú. No te fijas en tu cuerpo ni en lo que te rodea; olvídate de todo lo que te identifica materialmente, como tu nombre, edad, etnia, trabajo, etcétera; mantente en ese espacio, en ese vacío, que es absolutamente crucial para tu existencia misma. Mira al mundo desde «lo que no es» y date cuenta de que tu valor como ser material depende por completo de ese vacío. Trabaja hoy en familiarizarte con «lo que no es» que hay en ti.



## *Verso XII*

Los cinco colores ciegan los ojos.  
Los cinco sonidos ensordecen los oídos.  
Los cinco sabores estragan el paladar.  
Las carreras y las cacerías enloquecen la mente.

Gastar energía en obtener objetos preciosos  
impide nuestro propio crecimiento.

El maestro observa el mundo,  
pero confía en su visión interior.  
Permite el ir y venir de las cosas.  
Prefiere lo que ve en su interior a lo que está en el exterior.

## **Vivir con visión interior**

En este verso del Tao Te Ching, Lao Tse nos recuerda que prestamos demasiada atención a los placeres y experiencias de los sentidos, en detrimento de nuestra visión interior. Cuando solo nos fijamos en la información que proviene de los sentidos, creamos un mundo de apariencias que, en último término, son ilusorias. Dado que todas las cosas vienen y se van, la propia naturaleza del mundo material lo reduce a algo transitorio. Cuando nuestros ojos solo ven los colores, se vuelven ciegos ante lo que está más allá de las apariencias. Si nos fijamos solamente en la creación, no podremos conocer al creador. De la misma manera, si ignoramos lo que hay detrás del acto creativo, perderemos nuestra propia creatividad.

La vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto pertenecen al mundo de los sentidos. Si nos aferramos a la idea de que la finalidad de la vida es la satisfacción de los sentidos, seremos devorados por lo que Lao Tse denomina «la carrera». El empeño por lograr dinero, poder y admiración es una pérdida de energía, porque nunca tendremos suficiente y dedicaremos nuestra vida a luchar para conseguir más. Es imposible obtener paz y satisfacción interior cuando estamos dominados por la sensación de que no tenemos suficiente. De hecho, Lao Tse afirma que esta carrera implacable nos lleva a la locura.

Se dice que una persona que vive de acuerdo con el Tao es un sabio o un maestro; un ser inteligente que observa el mundo, pero que no se identifica exclusivamente con lo que está a la vista. Vive en el mundo, pero es consciente de que no es de este mundo. El maestro mira hacia dentro, y ahí encuentra las certezas que sustituyen a «la carrera». En silencio, disfruta de su sustento al margen de los dictados del paladar. Desde esa perspectiva interior, no necesita nada más. Consciente de su naturaleza infinita, el sabio se da cuenta de que este es un mundo pasajero de apariencias físicas, entre las que está el cuerpo con el que llegó y del cual se irá. El maestro se da cuenta del sinsentido de las apariencias y evita dejarse seducir por el afán de conseguir objetos materiales y prestigio.

Creo que nuestro viejo amigo y maestro Lao Tse, cuando compuso el verso duodécimo del Tao Te Ching, quiso transmitirnos estas verdades elementales:

### **Amplía tu perspectiva más allá de los sentidos**

En lo más profundo, sabes que una rosa es algo más que una flor, porque tiene una agradable fragancia y unos pétalos aterciopelados. Utiliza este conocimiento para percibir la fuerza creadora invisible que produce el maravilloso milagro que la hace pasar de la nada al aquí y ahora. Siente la esencia del creador que permitió la transformación de una pequeña semilla en una obra maestra. Piensa que la semilla procede de un lugar al que solo podemos referirnos como el mundo de la nada, o el espíritu. Mira cómo ese espíritu da vida a los colores, aromas y texturas, y contempla la existencia en todas sus manifestaciones desde una perspectiva trascendente. Estarás menos dispuesto a unirse a la «carrera» y preferirás vivir desde la convicción interior de que tu esencia verdadera no es de este mundo.

### **Deja de presionarte para acumular más y más**

Deja que los demás se consuman en su «carrera», si es eso lo que quieren, y opta por aprender a relajarte. En vez de centrarte en lo externo, vuélvete hacia dentro. Haz que tus puntos de referencia sean la capacidad de asombro y la gratitud, y no el empeño en conseguir la admiración de los demás y la acumulación de riqueza. Cuando veas un paisaje maravilloso, escuches un sonido encantador o pruebes un delicioso manjar, piensa en el milagro que se oculta en el placer de los sentidos. Sé como el maestro que «prefiere lo que ve en su interior a lo que está en el exterior». Deja que las cosas vayan y vengan a su aire y no te apegues a este mundo efímero de idas y venidas.

#### *Practica el Tao, ahora*

Planta una semilla y déjala crecer. Sigue día a día su desarrollo y fijate en su naturaleza interior. Observa lo que hay dentro del capullo, y contempla con admiración la fuerza que actúa en la semilla convirtiéndola en una flor. Siente la misma reverencia hacia ti y hacia la semilla dentro de la que estuviste. Que esto sea un recordatorio de la presencia del Tao que está actuando dentro de tu invisible ser interior.





### *Verso XIII*

La aprobación y la ignominia parecen algo inquietante.  
Alcanzar un gran prestigio no hará sino afligirte.

¿Por qué son inquietantes la aprobación y la ignominia?

Actuar buscando la aprobación es humillante:  
inquietante cuando se consigue,  
inquietante cuando se pierde.

¿Por qué un gran prestigio no hará sino afligirte?

La causa de nuestros problemas  
está en nuestro ego.  
Si no tuviéramos ego,  
¿de qué habríamos de preocuparnos?

El verdadero yo del hombre es eterno,  
y sin embargo pensamos: «Soy este cuerpo y pronto moriré».  
Si no somos un cuerpo, ¿qué desastres nos pueden sobrevenir?

El que mira a todas las cosas como se mira a sí mismo  
está preparado para ser guardián del mundo.  
Quien se ama a sí mismo como a los demás  
está preparado para ser maestro de la vida.

## **Vivir con una mente independiente**

Parece que el verso XIII del Tao Te Ching nos transmite esencialmente el mensaje de que es fundamental no depender de las opiniones de los demás, sean estas positivas o negativas. Tanto si nos quieren como si nos desprecian, si damos más importancia a los juicios de los demás que a los nuestros propios, seremos presa de la aflicción.

Buscar la aprobación de los demás no es el camino del Tao. Luchar para obtener prestigio hace que se detenga el flujo natural de energía divina hacia tu mente. Tu naturaleza básica es únicamente tuya. Aprende a confiar en ella, que está en consonancia con el Tao, y libérate de la influencia de las opiniones de los demás. Acepta que tu ser esencial te guíe; ese «yo natural» que nutre tu mente independiente. Por el contrario, perseguir con ahínco la obtención de un gran prestigio y llamativas distinciones, para exhibir tu propia importancia, responde a un estilo de vida propio de una mente que depende de factores externos y no de su natural voz interior.

El Tao no fuerza las cosas ni interfiere en ellas; las deja actuar a su manera para que produzcan resultados de forma natural. Toda aprobación que recibas debe llegar a ti de esa manera magnífica. Cualquier desgracia que te acaezca se presentará igualmente como parte de la perfecta asociación con el Tao. Lao Tse señala con ironía que buscar la aprobación es algo inquietante, sea cual sea el resultado. Cuando te elogian, te conviertes en esclavo de las alabanzas que vienen de afuera y otra persona controla tu vida. Si te desapruaban, te esfuerzas aún más en cambiar sus mentes, y sigues estando dirigido por fuerzas externas. En ambos casos, el resultado es que prevalece una situación de dependencia, en contraste con el camino del Tao en el que la mente independiente fluye en libertad.

En este verso decimotercero se insiste en que el ego y la necesidad de «ser importantes» son fuente de problemas alimentados por el yo mundano. El camino del Tao consiste en tomar conciencia de nuestra naturaleza eterna y apartarnos del yo

corporal. La ausencia del ego suprime los problemas, mientras que un ego desmesurado es fuente de grandes contrariedades. El Tao Te Ching nos hace retóricamente esta pregunta: Si no somos un cuerpo, ¿qué desastres nos pueden sobrevenir? Si te la planteas a ti mismo, descubrirás un alma divina invisible que no depende de las opiniones de todos esos «buscadores» afligidos que pueblan el mundo. Siguiendo el espíritu del Tao, tu verdadera naturaleza sustituirá la búsqueda de aprobación externa por el convencimiento de que lo que los demás piensen de ti no debe importarte en absoluto.

Adopta los siguientes principios, siguiendo el mensaje de Lao Tse, y conseguirás una inmensa paz interior. Entrarás en equilibrio con la ley natural del universo y vivirás con una mente independiente de acuerdo con el espíritu del Tao.

### **Refuerza la confianza en tu naturaleza interior**

Todo lo que pienses con todas tus fuerzas sobre cómo quieres conducir tu vida es una prueba de que estás en armonía con tu propia naturaleza única; lo único que necesitas es creer fervientemente. Si ves que tu confianza tiende a resquebrajarse porque otras personas no están de acuerdo contigo, recuerda las palabras de Lao Tse cuando nos dice que «actuar buscando la aprobación es humillante», y te podrán a salvo junto a tu verdadero yo.

Recuerda que el cuerpo no lo es todo en ti, y que las opiniones de los demás sobre qué deberías hacer seguramente no tienen en cuenta tu ser verdadero y eterno. Esas personas tampoco son solamente sus cuerpos, con lo que buscar su aprobación duplica la ilusión de que la parte física lo es todo en nosotros.

Tu verdadera identidad no reside en tu yo mundano. Deja que tu yo eterno se comunique contigo. Lo hará dentro de tu naturaleza interior, donde habrás de honrarlo con tu mente independiente. Respeta tu propia visión interior y confía en tus pensamientos naturales, llenos de pasión, que están en armonía con la esencia amorosa del Tao.

### **Trata de ser como la persona que Lao Tse describe en el verso decimotercero**

Haz la siguiente afirmación: Soy un guardián del mundo y estoy preparado para ser maestro del mundo. ¿Por qué? Porque así te haces consciente de la conexión que te une

a todas las personas y las cosas por medio de una mente independiente cuyo origen es el amor. Viviendo a partir de tu yo eterno, llegarás a ser un maestro y guardián místico. Sentirás que aquella aprobación de los demás que tu yo mundano buscaba era lo que era: la lucha de una mente dependiente por abordar la vida como si estuviera sujeta a una aprobación externa.

*Practica el Tao, ahora*

Hazte ahora mismo la siguiente pregunta: ¿Cuál es mi verdadera naturaleza cuando no estoy sujeto a fuerzas externas que me dicen quién o qué debería ser? A continuación, disponte a vivir un día entero en completa armonía con tu propia naturaleza, ignorando las presiones que te inclinen a otra cosa. Si tu interior te llama a la paz, el amor y la armonía propios de un genio de la música, por poner un ejemplo, actúa de esa manera durante el día de hoy.



## *Verso XIV*

Lo que no puede verse se dice que es invisible.  
Lo que no puede oírse se dice que es inaudible.  
Lo que no puede palpase se dice que es intangible.  
Estos atributos no se pueden definir  
y juntos forman la unidad.

Su descripción se nos escapa.  
Por intuición, podemos ver la unidad,  
oírla  
y notarla.  
Y lo que no se ve,  
no se oye,  
y no se palpa  
se presenta como uno.

Su nacimiento no trae la aurora,  
ni su puesta la oscuridad.  
Sigue y sigue, inefable,  
retornando a la nada.

Vas a su encuentro y no tiene principio;  
la sigues y no tiene fin.  
No puedes conocerla, pero puedes formar parte de ella,  
relajado en tu propia vida.

Descubrir cómo han sido siempre las cosas  
te lleva a la armonía con el Camino.

## Vivir más allá de las formas

Intenta imaginarte la idea de eternidad: lo que nunca ha cambiado, lo que no tiene principio ni fin. Lo que no puede verse, oírse ni palpase... pero sabes que existe y siempre ha existido. Piensa en lo que ahora, en este mismo momento, mientras lees estas palabras, es el conocimiento que está en tu interior; esa esencia que te impregna a ti, y a todo lo demás, y que sin embargo se escapa de tu alcance.

Este principio primigenio ha gobernado —y sigue gobernado— a todos los seres; todo lo que es, o alguna vez ha sido, es consecuencia de su desenvolvimiento. Lao Tse incide en la idea de que nos hagamos conscientes de este principio carente de forma, sin confiar en nuestros sentidos, y experimentemos su unidad. En el inicio del verso, se nos pide que veamos sin ojos, oigamos sin oídos y palpemos sin tocar. Estas tres maneras de vivir más allá de las formas deben formar parte de tu toma de conciencia. Son tres expresiones de la ausencia de forma que se fusionan en el mundo único del espíritu (el Tao), que crea y gobierna la vida. Lao Tse te anima a que vivas plenamente consciente de este principio que todo lo abarca.

Algunos estudiosos destacan este verso XIV del Tao Te Ching como el más significativo de los ochenta y uno de los que consta, porque recalca la importancia del principio único que es la base de toda la existencia. Si recurres a esa fuerza invisible, inaprensible e inconmensurable, podrás alcanzar la armonía que se deriva de la conexión con la unidad. Y la armonía es tu objetivo último, si decides vivir una vida espiritual. Tienes que aprender a renunciar a tu ego —que se identifica con un mundo de objetos materiales, posesiones y éxitos— y volver a entrar en ese lugar que no está en ninguna parte y del que, como todas las personas, eres originario. Al hacerlo, recuperarás el poder místico, casi mágico, del Origen eterno de tu existencia, y vivirás más allá del mundo de las formas.

Cuando vives exclusivamente «en la forma» te concentras en acumular

«información». El verso XIV del Tao reclama que te bases en la inspiración más que en la información para llegar a la unidad con lo que existe desde siempre. Y, como concluye de manera tan clarividente, «descubrir cómo han sido siempre las cosas te lleva a la armonía con el Camino».

El Camino carece de conflictos. ¿Cómo habría de tenerlos? Es solo la unidad resultante de la fusión de lo invisible, lo inaudible y lo intangible. Imagínate un mundo en el que no pueda haber conflictos; en el que, como dice Lao Tse, no hay luz ni oscuridad. El Origen sin nombre, que existe desde siempre, te da simplemente la paz y armonía que deseas. Sé consciente de esa unidad infinita y mantenla dentro de ti. Cuando dejes de plantearte por qué las cosas han sido como han sido, llegarás a saber que el Camino es simplemente el Camino. Si te liberas de los miedos que acompañan a tu identificación exclusiva con este mundo de formas, podrás abrazar tu naturaleza infinita. Es decir, podrás amar la eternidad en vez de aterrorizarte ante la idea de que la vida acaba con la muerte del cuerpo. Tú, tu cuerpo y la vida entera son consecuencia del devenir de la eternidad.

Esto es lo que nos dice Lao Tse en el verso XIV del Tao Te Ching, desde su perspectiva de más de 2.500 años:

### **Utiliza la técnica de meditar mientras caminas para llegar a conocer lo absoluto**

Mantente en todo momento consciente del principio eterno que da energía a la vida. Contemplando cómo Dios se revela en cada persona con la que te encuentras —y en todo lo que forma parte de tu mundo basado en el ego—, te parecerás más a Él y te distanciarás de lo que os separa. Y esa unión hará que recuperes el equilibrio y restaures la armonía de tu verdadera naturaleza, que está lejos del ego.

### **Aumenta tu percepción mirando más allá de lo que tus ojos ven**

Cuando estés observando algo, hazte esta pregunta: ¿Cuál es la verdadera esencia de lo que revelan mis ojos? Reflexiona sobre ese algo mágico que hace que los árboles despierten en primavera, llenando de hojas y flores lo que unas pocas semanas antes solo eran unas ramas heladas. Pregúntate: ¿Qué energía está detrás de la creación de un

mosquito, o detrás de mis propios pensamientos? Haz lo mismo con todo lo que oigas. Los sonidos emergen del mundo del silencio y vuelven a él. Mejora tu capacidad de oír escuchando los «sonidos tranquilos».

Al abrazar el principio de eternidad se desarrollarán en tu interior sentimientos de admiración y gratitud. Y aún mejor, te abrirás a nuevas posibilidades de realización e incluso a tu propio esplendor divino. Tu mente se liberará de la falsa identificación con el mundo pasajero y verás la eternidad en todas las cosas. Así será y, como dice Lao Tse, te transformarás viviendo «dentro del Espíritu». Podrás comprender el significado de estas poéticas palabras de Rumi, escritas unos 1.500 años después de Lao Tse :

*Parecía que todos los árboles y plantas bailaban en la pradera; los mismos árboles y plantas que unos ojos cualquiera verían*

*[rígidos y estáticos.*

Te animo a que disfrutes de esa danza, en la que «las cosas son como siempre lo han sido», en el presente invisible, inaudible e intangible.

*Practica el Tao, ahora*

Cuando estés contemplando un árbol, una estrella lejana, una montaña, una nube o cualquier otra cosa de la naturaleza, date cuenta de lo que las hace «invisibles». Abraza el principio que permite su invisibilidad y, después, vuelve la mirada a tu interior y haz lo mismo con tu propia existencia física. Ese principio hace que tus pulmones se abran, tu corazón lata y tus uñas crezcan. Hoy mismo, convive con su esencia durante diez minutos y nota cómo te sientes conectado al Origen de tu Ser.





## *Verso XV*

Los antiguos maestros eran profundos y sutiles.  
Su sabiduría era insondable.  
No hay manera de conocerlos.  
Solo podemos describirlos vagamente por su apariencia.

Cautelosos, como quien cruza una corriente helada.  
Siempre alerta, como quien corre un gran peligro.  
Sencillos como la madera sin tallar.  
Huecos como una cueva.  
Moldeables como el hielo que se funde.  
Confusos como el agua turbia.

Pero el agua más turbia se aclara  
cuando se serena.  
Y de esa serenidad  
surge la vida.

Quien vive el Tao no desea la abundancia.  
Y como nunca termina de colmarse,  
permanece como un brote oculto  
que no se afana en madurar.

## Vivir una vida apacible

El verso XV nos habla de los antiguos maestros que disfrutaban de un nivel increíblemente profundo de colaboración con su mundo. Lao Tse utiliza unos cuantos símiles para ilustrar las vidas versátiles y pacíficas de estos sabios. Imaginémoslos vadeando en invierno un río cubierto de hielo que en cualquier momento podría romperse, permaneciendo cautelosos y vigilantes, y al mismo tiempo en estado de alerta ante un peligro inminente. Esta descripción compone el cuadro de unas personas que viven pausadamente, pero a la vez de manera plenamente consciente.

Consideremos las dos actitudes que se describe en este verso del Tao Te Ching: estar fusionado y en unión con lo que te rodea y permanecer relajado y en calma, de forma que todo esté en su sitio a tu alrededor dando lugar a una intensa claridad. Estar alerta y sutilmente consciente y, a la vez, con una gran quietud interior, sin apresurarte ni exigir nada pero totalmente a cargo de tu mundo interior. Este pasaje del Tao Te Ching me trae a la memoria estas palabras de la Biblia: «Manteneos quietos, y conoced que soy Dios» (Salmos 46, 10).

Tu lugar de procedencia es la quietud, donde se origina toda la creación. Mantente en ese estado creativo y de sencillez descrito por Lao Tse como la «madera sin tallar», que simboliza la mente del principiante y un potencial sin límites. Que tu mente esté deseosa de fluir con la vida y las eternas fuerzas del Tao te moldeen. Visualízate a ti mismo como se menciona en el verso XV del Tao. Alerta, pero relajado y en paz; cauteloso, pausado y confiado; moldeable, pero deseando la quietud y a la espera de que las aguas se aclaren.

El verso nos recuerda que, a través de la naturaleza, al final todo se aclara. Tu propósito es estar en armonía con la naturaleza, como la semilla que, oculta bajo la superficie de la tierra, espera pacientemente el momento de brotar y cumplir su destino. No hay que apresurarla, como a nada en la naturaleza. La creación cumple su labor con

arreglo a su propio calendario. La metáfora es clara en lo que respecta a ti mismo. Tu desarrollo sigue un orden divino. Todo lo que necesitas te será dado a su debido tiempo. No exijas nada y confía en el desenvolvimiento perfecto del Tao. Mantente en un estado de gratitud y cautela, y únete al Camino.

Después de haber meditado y estudiado el Tao Te Ching, intentando acceder a la mente e intenciones de Lao Tse, creo que es esto lo que el sabio nos diría hoy en día:

### **Deja de perseguir tus sueños**

Permite que tus sueños se cumplan dentro de un orden perfecto, aceptando el ritmo que adopten. Aminora tu marcha frenética y trata de ser hueco, como una caverna, y abierto a todas las posibilidades, como la madera sin tallar. Busca la tranquilidad como algo habitual en tu día a día. Imagina todo lo que te gustaría experimentar en la vida y déjate ir. Confía en que el Tao actuará con perfección divina, como lo hace con todas las cosas de la tierra. En realidad, no necesitas apresurarte ni forzar las cosas. Observa y recibe en vez de llevar una vida ambiciosa. Con un desarrollo pausado, conducirás tu vida con arreglo al Tao.

### **Introdúctete en el flujo de la vida y déjate llevar lentamente aguas abajo**

Deja de luchar y empieza a creer en la sabiduría del Tao. Cuando no te empeñes en forzar las cosas, lo que es tuyo irá a ti. Probablemente, durante toda la vida te han dicho que tienes que perseguir activamente tus deseos. Ahora ha llegado el momento de confiar en la sabiduría eterna que fluye a través de ti.

En la obra *The Way of Life According to Lao Tse*, traducida por Witter Bynnet en 1944, se resume de manera poética el verso XV del Tao Te Ching:

*¿Cómo puede mantenerse el curso de la vida de un hombre  
si este no permite que fluya?*

*Aquellos que fluyen como la vida  
saben que no necesitan otra fuerza.*

*No sufren desgaste, no sufren roturas,*

*no necesitan remiendos ni curas.*

Un gran consejo para que vivamos una vida pausada.

*Practica el Tao, ahora*

Deja de leer por un momento. Siéntate tranquilamente durante diez minutos y piensa en todo lo que tienes y en todo lo que está fluyendo hacia tu vida según un plan divino. Queda en paz y agradece que ese plan permita que tu vida se desenvuelva de manera tan perfecta. Abandona cualquier pensamiento de intranquilidad.



## *Verso XVI*

Vacíate de todo pensamiento.  
Deja que tu corazón quede en paz.  
En medio del ajetreo en que el mundo se mueve,  
observa el retorno de las cosas a su principio.

Todas las cosas prosperan,  
para luego volver al Origen...  
de todo lo que es y de lo que va a ser.

Retornar a las raíces es encontrar la paz.  
Encontrar la paz es cumplir el propio destino.  
Cumplir el propio destino es conocer lo permanente.  
Conocer lo permanentes es comprenderlo todo.  
Ignorar este ciclo  
lleva al eterno infortunio.

Conociendo lo permanente adquirimos perspectiva.  
Esta perspectiva es imparcial.  
La imparcialidad es la cualidad más noble;  
la nobleza más elevada es algo divino.

Lo que es divino es conforme al Tao.  
La conformidad con el Tao es eterna.  
Este camino es perdurable,  
ni la misma muerte lo pone en peligro.

## **Vivir la permanencia**

El verso XVI del Tao Te Ching describe la importancia de que seamos sumamente conscientes del ciclo permanente de las cosas. En vez de contemplar los cambios como algo perturbador e indeseable, podemos considerar los contrastes que se dan en nuestro mundo como valiosos factores que influyen en el ciclo de una existencia dirigida por el Tao.

Cuando consideras que el cambio es lo único verdaderamente constante, empiezas a verlo como una expresión del devenir de la vida y un indicador bienvenido por tu propia determinación y sentido. De esta manera, experimentas de nuevo tu Origen y la paz que te proporciona una perspectiva imparcial. Empieza por modificar tus pensamientos egocéntricos y siente la alegría de tu unión con el Tao. Conviértete en un observador inteligente que ve cómo funciona su mundo en realidad, y entrégate a la armonía con la naturaleza cíclica de todos los seres vivos.

Existe un ciclo inmutable de «ausencia de vida, vida, ausencia de vida» en el que todos participamos. Las cosas llegan, y luego se van. La vida adopta diferentes formas. Ahora está presente y, en un momento dado, termina en lo que llamamos muerte. Este ir y venir podría parecer algo efímero, pero en realidad es lo único verdaderamente constante porque el proceso nunca se detiene. Acepta la naturaleza de este cambio cíclico y tu ser se desarrollará.

Cualquier final puede hacer que nos sintamos tristes, se trate de la conclusión de una fase de la vida, de la terminación de un proyecto, del fin de una relación o de la muerte misma. Pero Lao Tse nos invita a darnos cuenta de que las cosas prosperan, para luego «volver al Origen... de todo lo que es y de lo que va a ser». La persistencia de los ciclos de la vida nos da la posibilidad de volver a las raíces, donde se encuentra lo que es y lo que va a ser. La paz y la iluminación están, en último término, en el retorno continuo a esa región sin nombre, y que no ocupa lugar, de la que procedemos.

Lao Tse nos dice que, retornando al Origen en el que los ciclos comienzan y acaban, se siente una gran paz interior. En esto consiste la realización de nuestro destino personal; es decir, estamos en este mundo para conocer e integrarnos en el Tao, esa energía permanente que está por encima de los vaivenes de la vida. Has habitado en muchos cuerpos en el pasado, y ahora estás en uno nuevo cada día. Has mantenido y abandonado muchas relaciones y, sin embargo, tu yo eterno sobrevive a pesar del tránsito entre principios y finales. Ahora tienes que reconocerte a ti mismo como una criatura física que forma parte del Tao eterno.

El Tao que da vida a la existencia, incluida la tuya propia, es absolutamente imparcial. No tiene preferencias. Trae el invierno sin tener en cuenta tus deseos. Te separa de aquellos a quienes amas, enviándolos a otras personas, y luego hace que vuelvan a ti, lo quieras o no. Todo ser viviente tiene que retornar al Tao; sin excepciones ni excusas.

Si no eres consciente de esta influencia constante, quedarás atrapado en una de las fases de un ciclo de la vida, lo que te llevará a lo que Lao Tse denomina «eterno infortunio». Cuando una persona te abandona, parece como si hubiera llegado el fin del mundo. Cuando fracasas en un proyecto empresarial, te suspenden en un examen, o padeces una dolorosa enfermedad o lesión, te sientes deprimido. Si quedas atrapado en estos «finales emocionales», no dejando que ellos también formen parte natural de la vida, te sientes desconectado de tu Origen. Te quedas estancado «en medio del ajetreo en que el mundo se mueve», incapaz de percibir el sentido de permanencia que produce «el retorno de las cosas a su principio».

La realidad es que los comienzos a menudo adoptan la forma de penosos finales. Pero cuando sabes que hay algo permanente más allá de los desengaños del momento presente, puedes sentir que «esto también pasará». Siempre ha sido así y siempre lo será. Si cambias tu forma de ver las cosas, las cosas que ves cambiarán.

Esto es lo que Lao Tse parece querer decirnos en este verso XVI del Tao Te Ching:

**Dedícate a observar imparcialmente la vida,  
especialmente cuando te desespere que algo haya terminado**

Recuerda que tu Origen está actuando sobre lo que te ha ocurrido y decide conectar tus pensamientos con él. Todo final es parte de un proceso cíclico. Simplemente estás retornando a una vida que es permanente, como Lao Tse nos dice en este pasaje. No

tienes que aprender nada nuevo, ni cambiar tu comportamiento o adoptar nuevos planes de acción; solo piensa en la palabra «retorno» y encuentra consuelo en el Tao permanente, que aporta paz a tu desesperanza. El Tao no te abandona ni te decepciona, y siempre es imparcial. En cualquier punto del ciclo emocional en el que estés, nadie ni nada te va a juzgar. Estás aprendiendo a estar en todas las fases del ciclo, libre de juicios y viviendo la permanencia.

**Pon por escrito estas palabras y cuelga el texto bien a la vista en el sitio donde vives: «Esto también pasará».**

Esta frase te recordará que lo único permanente en la vida son los cambios. Todo lo que observas ante ti está dentro de un ciclo de ida y vuelta. ¡Absolutamente todo! Sin excepción. Sé consciente de ello y deja que tus pensamientos fluyan dentro del cambio constante. Esa es la raíz, el Origen de todos los sucesos cíclicos. Y ese Origen es perfecto. Es divino. Puedes confiar plenamente en él. Hace que las flores broten, desencadena el proceso de envejecimiento, así como el de renacimiento, y trae nuevas relaciones. Es el Tao y es permanente. Vuelve a él y experimenta tu existencia eterna aquí y ahora, dentro de ese receptáculo provisional que llamas tu cuerpo, con todas las vicisitudes que lo afectan. Tu cuerpo también pasará. Puedes estar seguro.

*Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a buscar conscientemente situaciones en las que puedas practicar la imparcialidad, observando los finales como si fueran principios. Plantéate el reto de experimentar con un determinado número de ellas en una mañana. Empieza al despertar, tomando conciencia de que el final del sueño es el principio del despertar. Divide el tiempo que tardas en ponerte en marcha en varias partes observando, sin emitir juicios, cada final, que es el prólogo de un comienzo. Empieza a vivir conscientemente el sentido de permanencia, abriendo tu mente al hecho de que la única certeza es el cambio. Sitúa todos tus sentimientos dentro de su propio círculo. Por poner un ejemplo, observando con imparcialidad un sentimiento de tristeza haces que su final natural se transforme en un comienzo. ¡Estás practicando el Tao!





## *Verso XVII*

Cuando gobierna el mejor de los dirigentes,  
la gente apenas se percata de su labor.  
A este le sucede otro a quien el pueblo ama y admira.  
Después llega uno a quien el pueblo teme.  
Y le sucede otro que no suscita sino desprecio y desacato.

Cuando un dirigente es desconfiado,  
produce a su vez desconfianza.

Un gran dirigente habla poco.  
Y nunca lo hace sin ponderación.  
Trabaja desinteresadamente,  
sin dejar rastro.  
Y así, cuando acaba su cometido, la gente dice,  
«Nosotros mismos nos hemos gobernado».

## **Vivir como un gobernante inteligente**

Al reflexionar sobre lo que nos enseña este verso del Tao Te Ching, nos sentimos impelidos a modificar el concepto de autoridad, lo que significa considerar que los grandes dirigentes son los que no dirigen a nadie. Desde el punto de vista del Tao, estas personas crean un ambiente en el que todos se sienten involucrados personalmente en un proceso del que son parte. Si aceptamos la idea del gobernante inteligente, muy probablemente cambiaremos nuestros criterios a la hora de criticar, o aprobar, a los líderes de la economía, el gobierno o la religión, así como la manera en que nosotros mismos aconsejamos a otras personas.

El verso XVII va dirigido a líderes de todo tipo; de hecho, podríamos aplicar sus enseñanzas a los padres o a los profesores. Examina la manera en que enfocas tus propios actos y realiza los cambios necesarios para aportar algo enriquecedor a la vida de los demás. En primer lugar, debes permanecer en la sombra y observar con atención lo que sucede; después, piensa cómo puedes propiciar, sin interferir, un ambiente que ayude a las personas a actuar responsablemente.

El Tao nos aconseja que pasemos tan inadvertidos como sea posible si de verdad queremos ser unos líderes eficaces. Así, tal vez lo mejor que podrías hacer sería abandonar la habitación y dejar que los demás actúen sin la sensación de que tienen que causarte buena impresión. Quizá deberías hacer alguna pequeña sugerencia y, después, marcharte. Una sonrisa, o un gesto de complicidad, que transmita al grupo que confías en su capacidad para resolver las cosas podría ser la mejor opción. Tal vez, lo que debes hacer es contar una anécdota sobre cómo resolvieron otras personas un problema parecido. O, sencillamente, podrías ponerte a meditar transmitiendo energía positiva para ayudar al grupo a resolver el conflicto planteado.

Hagas lo que hagas, debes ser consciente de la necesidad de crear un ambiente en el que todos se sientan inclinados a pensar: «Lo hemos solucionado nosotros mismos sin

que nadie haya interferido; en realidad no necesitamos que nos controlen». Obviamente, esta manera de actuar implica que tienes que reprimir tu deseo de que se te considere una influyente autoridad.

Los líderes con auténtica capacidad de motivación consiguen lo que se proponen predicando con el ejemplo. Animam a los demás a ser responsables y a hacer las cosas como debe ser, pero no a base de alardear de su gran habilidad como cabecillas. Crean el espacio necesario para que los demás se inspiren y demuestren su propio valor. En el momento del reparto de medallas, se esfuman entre bastidores deseando que los demás se queden con la impresión de que lo que han conseguido fue posible gracias a su propia capacidad de liderazgo. Un gran líder taoísta deja siempre que la gente elija y siga su propia manera de vivir, su propia concepción de lo que es bueno. Los líderes inteligentes no actúan a la manera de un dictador caprichoso, sino que suben el nivel de energía aportando un punto de vista altruista que eleva los instintos inferiores.

En este verso, el Tao Te Ching nos expone otras tres maneras de afrontar el liderazgo. Una de ellas consiste en influir en la vida de los demás resolviendo los conflictos mediante el amor. Como emisario del amor y elogiando a los demás, el líder está en armonía con el Tao. Al alabar a las personas, estas ven cómo aumenta su autoestima y actúan con actitud colaboradora en vez de competitiva. El inconveniente es que la utilización de la aprobación y el afecto del líder para motivar a las personas hace que el control de la vida de estas pase a aquel. En todo caso, si hubiera que decidirse entre el amor y el miedo, el Tao siempre consideraría mejor el amor.

La ineficacia del miedo como forma de liderazgo es evidente. Si alguien puede conseguir que hagamos algo utilizando el miedo como instrumento, solo nos comportaremos con arreglo a sus designios en la medida en que tenga la posibilidad de amenazarnos. Cuando esa persona no estuviera presente, su influencia desaparecería con ella. Hay estudios que han medido la eficacia de los profesores que aplican una disciplina estricta. Los estudiantes se comportaban bien cuando la persona a quien temían estaba dentro del aula pero en cuanto la abandonaba la situación se volvía caótica.

En el caso de los profesores que entendían la educación como una oportunidad de expresar aprobación y motivar a los alumnos se daba la situación contraria. Su presencia o ausencia del aula no tenía un impacto significativo. Esto es algo muy importante, y a tener presente, para las madres y los padres. ¿Quieres que tus hijos se porten bien solamente cuando estás con ellos, o prefieres que sean autodisciplinados y se comporten

de manera razonable aunque tú no estés presente? Siempre he creído que los padres no deben estar encima de los hijos, sino que han de actuar de manera que eso sea innecesario.

La manera menos eficaz de comportarse en el trato con los demás es aquella que hace que te desprecien, ya que en el momento en que te pierdan de vista no harán sino oponerse a todo lo que dices y defiendes. Los dictadores casi siempre descubren esto de la peor de las maneras, cuando la gente a la que han maltratado se revela y los trata de la misma forma intolerable. Los niños maltratados por su padre o su madre tienden a emular la conducta odiosa de la que fueron víctimas, o a alejarse por completo de esa persona dictatorial, y se pasan años y años intentando eliminar las cicatrices que les han quedado por el terrible tratamiento recibido.

Un líder inteligente confía en aquellos a quienes tiene que gobernar. Como consecuencia, recibe la confianza de ellos porque quien tiene fe en las personas consigue que estas confíen a su vez en él. Y así, ellos podrán decir: «Nosotros mismos nos hemos gobernado». Educa a tus hijos para que sean autosuficientes y tomen sus propias decisiones en cuanto puedan hacerlo, y para que se sientan orgullosos de haberlas tomado. Considérate un líder inteligente y muestra al mundo un nuevo tipo de autoridad. Los niños que crezcan habiendo aprendido esto constituirán la próxima generación de grandes dirigentes, como los que describe Lao Tse.

Esto es lo que creo que nuestro admirado maestro Lao Tse nos ofrece para el día de hoy:

**En vez de creer que sabes lo que les conviene a los demás,  
confía en que ya saben qué es lo mejor para ellos**

Permite que los demás compartan contigo sus pensamientos sobre el camino que creen que deben seguir. Diles lo que opinas, pero transmíteles tu confianza en que van a tomar una decisión correcta. Luego, déjalo estar y da por seguro que verás la situación con ecuanimidad. Cuando las personas que están a tu cargo tomen sus propias decisiones, elógielas incluso aunque lo que piensen hacer pueda entrar en conflicto con lo que tu piensas. Confía en que, si no crees que siempre sabes qué es lo correcto, darás tu mejor respuesta. Recuerda esta frase del Tao Te Ching: «Cuando un dirigente es desconfiado, produce a su vez desconfianza». La manera más segura de ganarte la confianza de las

personas a quienes diriges o supervisas es permitirles que tomen el mayor número de decisiones posible.

### **Cuando rechaces los elogios que recibas por los logros de otras personas, siéntete orgulloso de ello**

Si consideras que los logros de los demás te hacen merecedor de una recompensa, un ascenso o un halago, cambia tu punto de vista. Deja que los elogios los reciban las personas que se han beneficiado de tu liderazgo. Habla menos y deja de lado tu propio interés; permite que los que están a tu cuidado hablen por sí mismos. Modifica la manera de ver sus actos. No los consideres como una muestra de tu propia habilidad, y disfruta de la emoción que les produce lo que han hecho. Dejarás de necesitar que se te reconozca y, a cambio, sentirás la misma felicidad y orgullo que ellos.

Así lo describió Hafiz en un poema, en el siglo XIV

*Incluso  
después  
de todo este tiempo  
el sol no le dice a la tierra:  
«Estás en deuda  
conmigo».*

*Mira  
lo que ocurre  
con un amor como este:  
ilumina  
todo  
el cielo.*

Ama a aquellos a quienes tienes que dirigir de la misma manera que el sol ama a la tierra. Límitate a estar con ellos para servirles, sin exigir nada a cambio.

*Practica el Tao, ahora*

Elige unas cuantas situaciones que se te planteen con tus hijos (o con alguien que tengas a tu cargo) y actúa en ellas como un observador activo. Asiente con la cabeza, sonríe, frunce el ceño o haz algún gesto, manteniéndote en silencio, en vez de interferir inmediatamente como de costumbre. Percátate de la influencia que tu actitud ejerce sobre esas personas.





## *Verso XVIII*

Cuando la grandeza del Tao está presente,  
los actos surgen del corazón.

Cuando la grandeza del Tao está ausente,  
los actos provienen de las normas  
de «bondad y justicia».

Si para ser bueno y justo necesitas recurrir a normas,  
si actúas virtuosamente,  
es que la virtud está ausente.  
Esa es la gran hipocresía.

Cuando la discordia llega a las familias,  
aparecen la piedad y el ceremonial del amor.  
Cuando el país se sume en el caos,  
surgen los funcionarios leales.  
Así nace el patriotismo.

## **Vivir sin normas**

Imagínate un mundo en el que no existen normas ni leyes, donde todos viven en paz y armonía. No hay anarquía, nadie roba, odia ni guerra. La gente simplemente vive, trabaja, ama y juega, sin necesidad de que alguien tenga que gobernar. ¿Puedes imaginarte un mundo en el que sean simplemente innecesarios los códigos de conducta y los edictos para gobernar al pueblo? Esta elucubración mental idealista llevó a Lao Tse a componer el verso XVIII del Tao Te Ching, en el que afirma claramente que para ser bondadoso y justo no son necesarias las normas.

Creo que si cambiáramos nuestro punto de vista sobre las razones que justifican la existencia de las leyes, las organizaciones que controlan la sociedad, la política y el sistema jurídico penal terminarían por cambiar (obviamente, a mejor). Si modificamos nuestro punto de vista y lo orientamos hacia el Tao, dejaremos de considerar que los fundamentos de nuestra manera de vivir y actuar están dictados por la nación, la ciudad, la escuela, la religión... ¡o la comunidad de vecinos! Muchas personas consideran que son las leyes o normas las que posibilitan la bondad, la justicia y el amor verdaderos. Sin embargo, tú puedes decidir vivir desde el corazón y considerar que esas virtudes dependen de tu propia responsabilidad y practicarlas sin necesidad de que una ley o una convención te lo digan. Esto es lo que entiendo por vivir sin normas: estar en armonía con los reglamentos y leyes que rigen la empresa, el gobierno, la familia y la religión en vez de estar en armonía gracias a ellos. Puedo asegurarte que si en vez de pensar en base a las normas piensas en base al corazón, tu vida cambiará.

Según la orientación taoísta, a través de todas las cosas fluye una alegría, bondad, abundancia y bienestar sin límites; la vida, así considerada, no necesita normas. Se puede actuar con la actitud de generosidad y magnanimidad que es la esencia del Tao. Haz que el amor construya los cimientos que sustentan tu comportamiento, en lugar de que tu actitud bondadosa sea solo una obligación. Esto no significa que no haya que seguir

ciertas normas de comportamiento; significa que la razón de hacerlo está en el amor y la bondad que fluye a través de las personas. El único «delito» es detener u obstaculizar la energía del Tao.

Tú y tus hijos podéis aprender a cambiar vuestro punto de vista sobre los edictos y las leyes. Cuando se pierde la armonía, las normas pueden ser de utilidad, pero debes asegurarte de que los miembros de tu familia se den cuenta de que prefieres que aprendan a vivir sin ellas. La existencia de códigos de conducta demuestra que no estamos dejando que el Tao fluya libremente en nuestras vidas. Si aprendemos que saber vivir sin que alguien tenga que dirigir nuestros actos es responsabilidad personal de cada uno, quedará demostrado que si cambiamos nuestros pensamientos cambiará nuestra vida.

Esta idea puede llevarse aún más lejos: pregúntate a ti mismo si las leyes consiguen que una sociedad esté sana y si el patriotismo tiene algún valor. O si, en realidad, lo que ocurre es que cuando un país se ha sumido en el caos, o se produce algún tipo de confrontación civil, las leyes y normas relacionadas con la lealtad a la nación se hacen necesarias. Las normas se dictan para imponer sanciones y así poder controlar o dirigir a las personas que no se han hecho cargo de su responsabilidad como miembros de un grupo. En cualquier caso, el sentido de la unidad nacional no tendría por qué llegar tan lejos, ya que la unidad del Tao es más importante que la de cualquier grupo humano.

En resumen, esto es lo que ocurre cuando se abandona el Gran Camino: surge la necesidad de imponer la justicia, la falsedad de las gentes hace necesarias las normas y los gobernantes tienen que restaurar el orden. Aparecen los poderes políticos para aportar luz al desorden y a la oscuridad. A la vista de todo esto, creo que es esencial volver a la situación que te pedí que imaginaras unos párrafos atrás, y aplicar lo que Lao Tse nos dice en este verso, de contenido tan profundo, del Tao Te Ching.

### **Deja que tus actos surjan de tu corazón centrado en el Tao**

Si te orientas hacia el Tao, no necesitas normas ni estás constreñido por lo que ha sido declarado como legal o ilegal. Tus motivos para no apropiarte de lo ajeno no son que es ilegal, sino que asumes una responsabilidad personal sobre tus actos. Tu vida no consiste en atenerse a las normas; si no robas es porque respetas el derecho que tienen los demás a que no se les robe, y esa actitud de respeto está de acuerdo con el Tao. Dentro del Tao

no cabe el robo, porque todo pertenece a todos. No existe la propiedad sobre la tierra o sobre el resto de las cosas; solo existe la voluntad de amar y respetarlo todo. Las leyes que declararon ilegal el robo, la mutilación o la violencia surgieron de nuestra desconexión con el Tao.

### **No actúes de manera virtuosa; sé virtuoso**

Actuar de manera virtuosa no es lo mismo que ser virtuoso. El Tao te dice que actúes de buena fe en todas tus relaciones. Sé piadoso porque tu corazón siente la piedad propia del Tao. Sé generoso con los demás de manera espontánea, porque tú mismo te lo exiges, y no porque otros, con sus normas y códigos, hayan decidido que seas así. No esperes a que sobrevenga el caos para ser generoso y bondadoso con los demás. Un desastre natural puede estimular tu deseo de echar una mano y ayudar a tus congéneres. Pero si consideras ese desastre natural desde un nuevo punto de vista, podrás verlo además como una señal de que debes dejar que el espíritu del Tao te guíe en todo momento. Esto ampliará el ámbito de tu patriotismo a toda la humanidad, en lugar de quedar confinado a la parte del mundo donde casualmente naciste.

Me gustaría recordarte una vez más el sentimiento de solidaridad expresado por Hafiz, el gran poeta sufí:

*Cada persona  
es Dios que nos habla.  
Sé cortés,  
escúchale.*

Y cada persona quiere decir todas las personas, no solo aquellas que están sujetas a tus normas y leyes.

### *Practica el Tao, ahora*

Piensa detenidamente por qué obedeces las normas creadas por el hombre. Durante un rato, piensa en qué es lo que te lleva a pararte cuando un semáforo está en rojo, a sacar el permiso de conducir, a ponerte el cinturón de seguridad, a pagar la entrada del teatro o a no conducir cuando has bebido. Observa si tu ego disfruta «rompiendo» normas en su

propio interés. Haz una lista de todas las normas y leyes que obedeces y desobedeces diariamente y, luego, sé consciente de cuáles son tus verdaderas «normas del corazón».





## *Verso XIX*

Renuncia a la santidad, prescinde de la sabiduría,  
y será cien veces mejor para todos.

Rechaza la moralidad y la justicia  
y la gente hará lo correcto.

Rechaza la industria y el beneficio propio  
y dejará de haber ladrones.

Esas no son sino formas externas;  
insuficientes por sí mismas.

Es más importante  
percibir la sencillez,  
comprender nuestra verdadera naturaleza,  
abandonar el egoísmo  
y moderar los deseos.

## Vivir el desapego

La primera impresión que nos queda al leer el verso XIX del Tao Te Ching es que Lao Tse nos está incitando a abandonar los principios más elevados del Tao. Renuncia a la santidad, a la sabiduría, a la moralidad, a la industria y al beneficio propio, nos dice el gran sabio, y todo irá bien. Pero Lao Tse añade que «no son sino formas externas», insuficientes para vivir de acuerdo con el Camino más sublime.

La primera de las formas externas se relaciona con la educación y la manera en que vemos las instituciones en las que aprendemos. A este respecto, nos aconseja que modifiquemos el concepto de santidad, porque tendemos a seguir las enseñanzas de una religión organizada, así como nuestro punto de vista sobre lo importantes que somos que está basado en los títulos que otorgan las instituciones académicas. Lao Tse plantea con sutileza que es mucho más importante cultivar nuestra verdadera naturaleza.

Como ocurre con prácticamente todas las enseñanzas del Tao Te Ching, en lo que debemos confiar de verdad es en nuestro acceso al sagrado centro del Tao que está en nuestro interior. Hay algo divino dentro de nosotros que sabe por instinto qué debemos hacer y cómo debemos ser. Confía en ti mismo, nos dice el sabio, y replantéate cuál es la verdadera importancia de las instituciones educativas y religiosas. Si modificas tu punto de vista sobre ellas, te darás cuenta de que tu verdadera esencia es «cien veces mejor para todos». La conclusión es que una verdad es una verdad hasta que la organizas... y entonces pasa a ser una mentira. ¿Por qué? Porque los objetivos de la propia organización pasan por encima de aquello en lo que en un principio pretendió poner orden.

«Rechaza la moralidad y la justicia —se nos dice— y la gente hará lo correcto.» Lao Tse está revelando la segunda de las formas externas: un sistema de normas que pretende tener mayor importancia que nuestra integridad interna natural. Cuando sabemos que procedemos de una Fuente impecable de honor e igualdad, no tenemos por qué confiar

en el sistema de justicia. El sabio nos recuerda que es muy importante que no nos sintamos relegados a un nivel inferior porque las normas morales pretendan dictarnos quiénes somos «realmente». Debemos tomar como referencia la perfección del Tao, que está en nuestra naturaleza, en vez de tener que consultar un código de leyes o acudir a los tribunales para que determinen cuál es nuestra estatura moral. Estos organismos laberínticos creados para decidir sobre el bien y el mal son la prueba de que nos hemos extraviado de la simplicidad de nuestra naturaleza innata.

La última de las formas externas es el mundo de la economía. Podría expresarse así: «No persigas el beneficio, renuncia a la astucia, no llesves las cuentas de tus negocios y el latrocinio desaparecerá por completo». Lao Tse nos aconseja que nos centremos en la integridad del Tao, que todo lo abarca, y que nos olvidemos de las ganancias y beneficios económicos como indicadores de nuestro éxito en la vida. Si vivimos según las enseñanzas del Tao, desaparecerá la necesidad de amasar grandes fortunas. En su lugar, conoceremos el placer de servir a los demás con un espíritu de generosidad sin límites. O, en palabras del Tao Te Ching, llegaremos a «abandonar el egoísmo y moderar los deseos».

Por tanto, las tres formas externas son: la educación, la justicia y la economía. En relación con estas esferas de la vida, se nos pide que reconsideremos la forma de ver las razones, los métodos y las maneras que algunas personas bienintencionadas nos han enseñado a valorar. Si modificas tu punto de vista, te darás cuenta del sencillo y sagrado principio superior que las enriquece con el libre flujo del Tao. Comprenderás tu verdadera naturaleza, abandonarás el egoísmo y moderarás los deseos. Mantente dentro del mundo de la educación, la justicia y la economía —pero sin pertenecer a él— y podrás observar ese mundo interior en el que estás en armonía con el Tao.

Esto es lo que, a mi parecer, dice Lao Tse desde su milenario observatorio:

### **Piensa en la relación que tienes con los sistemas que rigen la educación, la justicia y la economía**

Sé consciente de los intentos de encasillarte. ¿Dependes de un sistema de premios y castigos que aprueba o rechaza tu conducta? Tus normas y códigos de conducta ¿proviene del corazón o están pensados para tratar una situación de «excepcionalidad»? No luches contra las exigencias de las instituciones ni contra su existencia; simplemente

despréndete de cualquier apego a ellas. No eres un santo (o una buena persona) porque una organización lo diga, sino porque estás en conexión con la divinidad que te originó. No eres inteligente porque tienes un buen expediente académico; eres la inteligencia misma, lo cual no hace necesaria una confirmación exterior. No tienes moralidad porque cumples las leyes; eres la moralidad misma porque eres lo mismo que aquello que te originó.

Considera las formas externas como un instrumento mediocre para sustituir a tu verdadera naturaleza y empezarás a vivir sin apego a ellas. Podrás vivir de acuerdo con tus propias leyes internas, que no tienen que ser codificadas, y lo harás con libertad y sencillez. Confía en primer lugar, y principalmente, en ti mismo.

### **Vive el desapego siendo generoso**

Deja de valorarte en base a la riqueza que has acumulado y al estado de tus finanzas. Deja de considerar en términos económicos todo lo que tienes y haces. Prescinde de la necesidad de hacer un «buen negocio» y decide compartir las cosas. Te llevarás una grata sorpresa al ver lo bonito que es desprenderse de la creencia de que solo se tiene éxito si se gana dinero. Cuanto menos te preocupes por ganar dinero —empleando tu energía en vivir la vida en armonía con los demás— más riqueza lograrás y más ocasiones tendrás de ser generoso.

Las presiones a que nos someten las instituciones se basan en una interminable lista, establecida artificialmente, de «cosas que se deben hacer» y «cosas que no se deben hacer». Lao Tse propugna que descubramos los verdaderos deseos del corazón, recordando en todo momento que nadie puede descubrirlos por nosotros.

#### *Practica el Tao, ahora*

Escribe lo que sigue, dejándolo en un lugar en el que lo puedas ver a menudo: «Soy una persona moral, fructífera y con un talento extraordinario diga lo que diga mi expediente académico o mi cuenta corriente». Repítelo como un mantra hasta que se convierta en tu manera de ser. A medida que te liberes de las ataduras de las formas externas, sentirás una gran paz interior.



## *Verso XX*

Prescinde del estudio y te liberarás  
de todas tus preocupaciones.  
¿Qué diferencia hay entre sí y no?  
¿Qué diferencia hay entre el bien y el mal?

¿Debo temer lo que otros temen?  
¿Debo temer la infelicidad  
cuando existe la abundancia?  
¿Debo temer la oscuridad  
cuando hay una luz que siempre brilla?

En primavera, algunos van al parque y a las terrazas,  
mientras yo vago solitario, sin saber dónde estoy.  
Como un recién nacido que aún no sabe reír,  
estoy solo, sin un lugar adonde ir.

La gente vive en la abundancia;  
solo a mí parece faltarme algo.  
Mi mente es la de un analfabeto,  
de una completa simpleza.  
Solo soy un huésped en este mundo.  
Mientras los demás se ajetrean con sus cosas,  
yo acepto lo que se me ofrece.  
Solo yo parezco un insensato,  
que gana poco y gasta menos.

Otros luchan por la fama;  
yo evito ser el centro de atención,  
me gusta más quedarme solo.  
Sí, parezco un idiota,  
sin juicio, sin preocupaciones.

Me muevo como las olas del mar.  
Voy sin rumbo, como el viento.

Los hombres se acomodan en sus rutinas;  
solo yo sigo vagando tercamente.  
Y en lo que más difiero de los demás,  
es en que sé nutrirme de la gran Madre.

## Vivir sin luchar

En este verso del Tao Te Ching se nos exhorta a que vivamos sin luchar por las cosas mundanas. Lao Tse nos aconseja que no nos exijamos constantemente más y más logros, y que vivamos cada momento sin obsesionarnos por lo que vamos a hacer más adelante. Se nos invita a vivir de una manera que podría resumirse con las palabras que dan título al libro de Ram Dass *Be Here Now* (Vive aquí y ahora).

Vive el momento, en tu mente y en tu cuerpo, apreciando lo que tienes y sin ansiedad. Deja de preguntarte constantemente qué es lo mejor que puedes hacer. No pienses en qué pasaría si hicieras tal o cual cosa, ni en tus objetivos para el futuro, y concéntrate en el momento presente. Vive aquí y ahora, ya que si te dedicas a pensar en que quieres estar en otro lugar, echarás a perder los preciosos instantes presentes. El sabio tiene la buena costumbre de sumergirse por completo en el «ahora» de cada momento de su vida.

Estar aquí y ahora se consigue aceptando las cosas tal y como nos las proporciona la gran Madre: el Tao. Se trata de un proceso de renuncia, si quieres llamarlo así; de limitarse a que esa gran Fuente, que todo lo ha creado y todo lo nutre, te lleve a donde quiera. De abandonar la idea de que tienes que conseguir más cosas, o estar en otro lugar, y de verte a ti mismo como un todo completo, que es lo que eres. Este proceso de renuncia te permite ser testigo de la abundancia sin límites y la luz eterna que siempre están presentes. Aprendes a abandonar tus ideas sobre la carencia y la escasez y, en su lugar, confías en que la gran Fuente te proveerá de lo que necesitas, como siempre ha hecho con todos los seres.

Lao Tse deja bien claro que esta actitud no respondía a las normas socialmente aceptadas hace 2.500 años, y por eso, al componer este verso, se retrata como un marginado que se sale de lo normal. En aquella época, al igual que hoy en día, luchar para satisfacer los deseos estaba considerado como una actitud vital adecuada. El

narrador del verso admite que se mueve a la deriva, sin saber adónde va, pero su tono es irónico. Es como si pensara: «Si nadie sabe en realidad dónde está en este universo infinito sin principio ni fin, ¿por qué no admitirlo y dejarse llevar por el Tao que nos trajo de la nada?».

Te exhorta a que simplifiques tu vida y no busques otras cosas. Sí, los demás podrán pensar que eres abúlico y llamarte idiota, pero obtendrás tu recompensa en forma de un gran sentimiento de paz interior procedente del conocimiento de que estás aquí como huésped y que nada te va a faltar. En efecto, puede parecer que te pierdes algo pero, en realidad, ese algo no es más que una ilusión. Ya no vives dentro de ti con el deseo de ser otra persona, ni de ganar algo que todos los que te rodean parecen tener. Has renunciado a combatir a cambio de conseguir llegar.

«Yo acepto lo que se me ofrece», nos dice el compositor de este desafiante verso del Tao Te Ching. Y continúa diciendo que su actitud puede parecer una insensatez, tal vez adelantándose a lo que piensas al contemplar la posibilidad de abandonar la lucha. Lao Tse te está diciendo que cambies la manera de percibir lo que tienes en la vida y que, si lo haces, esta tomará exactamente el rumbo que te hará ser feliz. En otras palabras, que puedes modificar tu actitud de lucha y vivir satisfecho sin ansiedad ni miedo.

Si vives con arreglo a los principios expuestos en este verso, tu vida empezará a liberarse de preocupaciones. ¡Imagínatelo! Sin inquietud ni miedos; simplemente sintiéndote en conexión con el Origen de todas las cosas y sabiendo que la misma fuerza que siempre se ha encargado de todo se va a encargarse de ti. Lao Tse te enseña a liberar tu mente de sus continuas quejas. El Tao está cuidando del mundo y de todo lo que hay en él... siempre lo ha hecho y siempre lo hará.

A pesar de la perfección del Tao, que te lo da todo, tu cabeza insiste constantemente en que tienes que luchar; te incita a perseguir la fama, a buscar rutas y objetivos. Lao Tse te anima a hacer exactamente lo contrario. Retírate de esa loca carrera y deja que tu mente quede en paz y armonía con el Tao en vez de preocupada y agitada. El verso finaliza de una manera que lo dice todo: cambia tu forma de mirar la vida y aprende a nutrirte de la gran Madre.

Podríamos entresacar las siguientes sugerencias del verso XX del Tao Te Ching:

### **Deja de pensar en lo que no está aquí, ahora**

Fusionate con la perfección del universo en el que vives. No necesitas nada más para ser feliz; todo te está siendo dado, aquí y ahora. Vive el momento y deja de luchar por algo más, o por conseguir a otra persona. El siguiente ejercicio mental te hará entrar en contacto con la paz del Tao. Di: «Todo es perfecto. El amor de Dios está en todas partes y no olvida a nadie. Confío en que esta fuerza me guíe y no voy a permitir que mi ego interfiera». Date cuenta de lo libre que te sientes cuando adoptas esta actitud, sin miedos ni preocupaciones.

### **Aplica todos los días la máxima de «digamos adiós y dejemos actuar a Dios»**

Repite una y otra vez esas palabras en tu interior hasta que puedas de verdad apreciar su sentido. Abandonarse es una experiencia física y psicológica inconfundible, totalmente diferente de la de «luchar». Abandona las exigencias y el convencimiento de que no puedes ser feliz porque, supuestamente, te falta algo en la vida. Insistir en que necesitas lo que no tienes es una actitud malsana. Es necesario que la modifiques y pienses que estás bien sin lo que crees que necesitas. Así podrás darte cuenta de que ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz y estar en paz y satisfecho, aquí y ahora. Piensa relajadamente en esto y di una y otra vez: «Estoy diciendo adiós y dejando actuar a Dios. Soy un niño maravilloso que se nutre del pecho de la gran Madre que todo lo da».

#### *Practica el Tao, ahora*

Empieza por hacerte consciente de las situaciones en las que no vives el momento porque te estás esforzando en cumplir o conseguir algo con vistas a un beneficio futuro. Puede que no te des cuenta de la cantidad de veces que dedicas tus energías a intentar todo tipo de cosas creyendo que, una vez logradas, tendrás por fin tiempo para hacer lo que de verdad quieres. Esta es una costumbre de lo más pernicioso que hace que muchos de nosotros no tomemos la decisión (o la aplacemos indefinidamente) de dejar de vivir en lucha perpetua. Es algo de lo que es difícil darse cuenta. Las ocasiones en que te apremien tus obligaciones familiares o profesionales, quitándote tiempo libre, podrían ayudarte a ver el problema.

Por ejemplo: has trabajado horas extra toda la semana con el fin de poder disfrutar de un día libre que crees que va a ser estupendo y que piensas dedicar a [rellena este

espacio con lo que sea]. Entonces, te enteras de que tu pareja ha invitado a vuestra casa al amigo de un amigo, a quien no conoces de nada, que nunca había estado hasta entonces por la zona en la que vives.

Hay dos posibilidades de vivir sin luchar. Por supuesto, la primera de ellas es darte cuenta de que estás atrapado en la lucha por un logro futuro, ser consciente de lo que te pasa y concentrarte en el momento presente. La segunda supone un ejercicio difícil, pero extraordinariamente gratificante, que te brinda el ejemplo anterior. Se trata de que practiques el Tao y aceptes lo que te ofrecen; es decir, que aprendas que la situación que se ha planteado es, de hecho, aunque de alguna manera que tu ego rechaza, una ocasión para nutrirte de la gran Madre.



## *Verso XXI*

La mayor virtud es seguir el Tao y solo el Tao.

El Tao es elusivo e intangible.

Aunque carece de forma y es intangible,  
hace nacer las formas.

Aunque es impreciso y elusivo,  
hace nacer las imágenes.

Aunque es oscuro y misterioso,  
es el espíritu y la esencia,  
el aliento vital de todas las cosas.

Desde tiempos remotos, su nombre se ha conservado  
para recordarnos el principio de todas las cosas.

¿Cómo puedo saber cómo eran las cosas al comienzo  
del universo?

Busco en mi interior y veo lo que hay dentro de mí.

## Vivir la paradoja elusiva

En el verso XXI del Tao Te Ching, Lao Tse nos lleva de nuevo al tema del primer capítulo de este libro: vivir el misterio. Vuelve a la definición y excelencia del concepto reafirmando con mayor claridad y precisión. Ahora no solamente nos pide que seamos conscientes de la naturaleza elusiva del Tao, principio que no puede aprehenderse ni experimentarse con los sentidos, sino que confirmemos nuestra percepción de esa naturaleza y consideremos que nosotros mismos encarnamos la paradoja elusiva.

Vuelve a leer el final de este importante verso: «¿Cómo puedo saber cómo eran las cosas al comienzo del universo? Busco en mi interior y veo lo que hay dentro de mí». Ahora, retrocede hasta tu propio origen: «¿Cómo he llegado a este mundo? No me refiero a esa pequeña gota o partícula de protoplasma humano. Quiero ir aún más atrás». La física cuántica explica que las partículas surgen de un campo energético invisible y carente de forma. Toda la creación, incluida la tuya, es resultado de un proceso de tránsito: de una energía amorfa a la aparición de la forma, del espíritu al cuerpo, del Tao sin nombre a un objeto determinado. A lo largo del Tao Te Ching se habla del proceso de la creación así como del tema de la comprensión del innominado eterno. Esta es la paradoja elusiva que debes contemplar, aceptar y experimentar. Puedes conocerla observando tu propia naturaleza interior y dándote cuenta de que todos tus pensamientos y actos están animados por el mismo principio que todo lo crea.

En este mismo momento, mueve tu dedo índice. A continuación, haz lo mismo con los dedos de los pies. Levanta un brazo. Y, después, hazte esta pregunta: «¿Qué es lo que me permite realizar estos movimientos?». En efecto, ¿qué es lo que te permite contemplar las formas y colores? ¿Qué fuerza se esconde detrás de tus ojos que hace que veas que el cielo es azul o que un árbol es alto? ¿Qué energía sin forma produce una vibración en algún lugar de tu oído que te permite apreciar los sonidos?

Sea lo que sea, carece de forma y no tiene nombre. Sí, es algo impreciso. Sí, es

misterioso. Y cuando comienzas a ver el mundo desde esta perspectiva, empiezas a reconocer en ti mismo esas mismas cualidades. Es lo que Lao Tse describe como «el aliento vital de todas las cosas» y no tiene por qué seguir siendo un misterio. Ese mismo Tao eterno está dentro de ti y acudes a él millones de veces al día. Está dentro de ti... es tu ser.

Este verso XXI del Tao Te Ching tiene gran calado. En él se te pide que dejes de perseguir resultados económicos, logros, posesiones, celebridad y cosas por el estilo. En vez de eso, te dice que dirijas tu atención a la energía que actúa en el origen de las cosas, al Tao elusivo e intangible. La mayor de las virtudes está en encontrar esa fuerza sin nombre ni forma que habita en nuestro interior. Búscala dentro de ti, observando cómo actúa en todos tus pensamientos y actos.

Esto es lo que Lao Tse te quiso transmitir más de 2.500 años antes de que nacieras:

**Que tu sed de esa fuerza intangible  
y enigmática que sostiene la vida sea insaciable**

Comunícate una y otra vez con el Origen. Pídele que te guíe y medita sobre su naturaleza sagrada. Cuanto más honres al Tao invisible, más unido te sentirás a él. La conciencia de tu unión con el Tao te liberará de las preocupaciones, tensiones y ansiedad que acompañan a la forma que tiene el ego de mirar al mundo. Observa con sonrisa benevolente cómo los que te rodean se afanan en conseguir riqueza, prestigio y poder, y contempla con gratitud ese «aliento vital de todas las cosas» que también te alcanza. Te sentirás a salvo y seguro, sabiendo que tienes una alianza divina con el Tao, que todo lo sabe y todo lo da.

Te sugiero que dediques un poco de tiempo, varias veces al día, a decir en voz alta: «Dios mío, te doy gracias por todo». Conviértelo en un rito personal de reverencia. Yo mismo, hace un momento, acabo de decir: «Te doy gracias, Dios mío, por permitir que hayan surgido de mi pluma estas palabras. Sé que el Origen de todo, incluido el de estas palabras, es el Tao elusivo e intangible».

**Apréndete de memoria las últimas dos líneas del verso  
y recítalas en silencio cuando lo necesites**

Repite estas dos frases: «¿Cómo puedo saber cómo eran las cosas al comienzo del

universo? Busco en mi interior y veo lo que hay dentro de mí». Al hacerlo, recordarás que el Tao proviene de la verdad que en todo momento habita en tu interior. No intentes convencer a los demás de la veracidad de lo que percibes. Cuando estén preparados, encontrarán sus propios maestros.

El poeta Hafiz escribió, muchos siglos después de la muerte de Lao Tse, estas palabras definitivas sobre la naturaleza elusiva del Tao:

*Si crees que puedes conocerse la verdad  
a partir de las palabras,*

*si crees que el sol y el mar  
pueden pasar a través de esa abertura diminuta  
[que llamamos boca,*

*¡alguien se echará a reír!  
¡Se echará a reír a carcajadas,  
ahora!*

*Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, toma conciencia de la fuerza que permite que puedas moverte. Permanece cinco minutos, mientras meditas, dentro «del espacio» que hay entre tus pensamientos y observa esa Fuente invisible, elusiva pero omnipresente, que te permite hablar, oír, palpar y moverte. (En mi libro *Getting in the Gap* explico una manera de meditar que puede ayudarte a hacerlo.)





## *Verso XXII*

Lo flexible nunca se rompe.  
Lo que se dobla se endereza.  
Lo que está vacío se llena.  
Lo que está consumido se renueva.  
Los pobres se enriquecen.  
Los ricos se ofuscan.

Por eso el sabio abraza la unidad.  
Y como no se muestra con ostentación,  
las gentes pueden ver su luz.  
Como no tiene nada que demostrar,  
las gentes confían en lo que dice.  
Como no sabe quién es,  
las gentes se reconocen en él.  
Como no tiene un objetivo,  
todo lo que hace tiene éxito.

Sin duda, el antiguo proverbio de que lo flexible nunca se  
rompe es verdadero.  
Si de verdad has conseguido mantenerte intacto, todas las  
cosas afluirán a ti.

## Vivir con flexibilidad

Después de haber vivido muchos años junto al mar, he podido contemplar la belleza y esplendor de esas altas palmeras que crecen al borde del agua, que a menudo llegan a tener una altura de diez o doce metros. Estos gigantes majestuosos pueden soportar la fuerza impresionante de vientos huracanados que llegan a soplar a más de trescientos kilómetros por hora. Miles de otros árboles sucumben al paso de la tormenta, arrancados de raíz, completamente destrozados, mientras las mayestáticas palmeras permanecen en pie, firmemente arraigadas, ondeando con orgullo en sus diezmados dominios. ¿Cuál es el secreto que permite a la palmera seguir intacta? La respuesta es: su flexibilidad. Hay veces que se dobla hacia abajo, llegando casi hasta el suelo, pero su cimbreo hace que no se rompa.

En el verso XXII del Tao Te Ching, Lao Tse nos invita a tratar de alcanzar esa misma cualidad de elasticidad. Empieza a sentir la unidad del Tao, que te da capacidad de recuperación y estabilidad y te ayuda a soportar los avatares de la vida con la ductilidad y flexibilidad de una palmera. Cuando se te oponga una energía destructiva, resiste su poder esquivándola ágilmente. Opta por capear los temporales que te amenazan, dejándolos pasar sin luchar contra ellos. Cuando decides no combatir y te relajas, sin enfrentarte a lo que se te opone, estás entrando en el «la órbita del Tao».

El verso nos habla también de que, al mantenernos intactos, las cosas afluyen a nosotros. Es decir, si quieres alcanzar la abundancia, la sabiduría, la salud, el amor y el resto de las cosas que acompañan al Tao, tienes que ser receptivo a ellas. Lao Tse nos dice que, para poder llenarnos, tenemos que estar vacíos, ya que el apego a lo que tenemos reduce nuestra capacidad y hace que no nos quepa nada más. En este sentido, estar vacío significa no estar poseído por las creencias, posesiones o ideas inspiradas por el ego, sino abierto a todas las posibilidades. Esto es acorde con el inefable Tao, que no se limita a un punto de vista determinado, o a una manera concreta de actuar, sino que

da vida a todo. Igualmente, una persona flexible está abierta a todas las posibilidades y no tiene nada que demostrar, porque es el Tao, y no su ego, quien se ocupa de ella.

La percepción del Tao nos ayuda a ser flexibles. Y al eliminar la intransigencia, creamos una atmósfera de confianza. Si vivimos desde una perspectiva que nos permita decir «no estoy seguro, pero estoy dispuesto a escuchar», los demás se identifican con nosotros. ¿Por qué? Porque esa actitud abierta les hace ver que respetamos sus opiniones. Si aceptamos todas las posibilidades, las personas a las que vamos conociendo sienten que valoramos sus ideas y que no vamos a plantearles conflictos.

En la medida en que conectes más y más con tu naturaleza taoísta, empezarás a saber que este principio siempre está presente y en todo momento a tu alcance. O lo que es lo mismo, el Tao no va cambiando de sitio. No tiene objetivos ni deseos, no emite juicios; fluye por doquier, porque es la energía de la creación. La armonía con el Tao supone renunciar al logro de objetivos y sumergirse en lo que uno hace, sin preocuparse del resultado; tener la atención centrada en cada momento y aceptar la unión con el flujo de la Fuente creativa, que infunde vigor a todo y a todos en el universo. Viviendo con esta perspectiva, el fracaso es imposible. ¿Cómo vamos a fracasar en el deseo de ser nosotros mismos y confiar por completo en la sabiduría del Origen de todas las cosas? Suprimido de tu vida el fracaso, entenderás lo que quiso decir Lao Tse con las palabras «todo lo que hace tiene éxito».

Estos son los mensajes que nos transmite LaoTse en el verso XXII del Tao Te Ching, compuesto hace dos milenios y medio:

### **Cambia tu forma de ver los avatares de la vida**

Elimina el ego como fuerza predominante en tu vida. Libérate de la necesidad de recibir la atención de los demás y observa cómo la gente va a ti de manera natural. Abandona la idea de que tienes que imponerte en las discusiones y tener siempre razón. Cambia el ambiente imperante en esas situaciones diciendo algo así como: «Es muy posible que tengas razón. Gracias por aportarme un nuevo punto de vista». Este tipo de comentario hace que todo el mundo modere su intransigencia, porque elimina la necesidad de autoafirmarse y demostrar que los demás están equivocados. Si cambias tu manera de pensar, cambiará tu vida, así que di de buen grado «no lo sé» o «no tengo claro por qué he hecho esto». Como nos recuerda Lao Tse, cuando abandonamos la

afectación e intransigencia, los demás se identifican con nuestra naturaleza flexible y confían en nosotros.

### **Imagínate como una palmera alta y majestuosa**

Conviértete en una criatura sin metas ni objetivos. Mantente vigoroso y triunfante, capaz de adaptarte a las fuerzas de la naturaleza. Acepta lo que se interponga en tu camino, sintiendo la fuerza que se te opone, como hace el árbol que se dobla ante el viento huracanado. Cuando te critiquen, escucha lo que dicen. Si alguna fuerza poderosa te empuja en una dirección, inclínate a ella en lugar de luchar, descansa en ella en lugar de quebrarla, y libérate de toda actitud de rigidez. Si lo haces, quedarás intacto. Interioriza la imagen del viento como símbolo de una situación difícil mientras afirmas: «No hay rigidez en mi interior. Puedo inclinarme ante un vendaval y quedar intacto. Aprovecharé la fuerza del viento para hacerme más fuerte y conservarme mejor».

Esta lección produce tanta satisfacción que te preguntarás cómo es que no te habías percatado antes de lo que te enseña. Entra en la «órbita del Tao» y acepta la «tormenta», dejando que tu cuerpo la sienta. Obsérvala sin juzgarla, al igual que el árbol se inclina ante el viento. Cuando sientas que vuelve a ti la rigidez, hazte también consciente de ella, y sigue permitiendo soplar al viento mientras adoptas una actitud taoísta, sin dar cabida al ego. Procura descubrir la causa de tu rigidez y hazte más flexible ante las tormentas de la vida.

Los malos momentos, si aprendes a vivirlos como oportunidades de abrirte a la energía del Tao, pueden llegar a ser estimulantes experiencias que saquen a la luz el amor que anida en tu verdadera naturaleza.

#### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, escucha a alguien que esté expresando una opinión con la que no estás de acuerdo. Podría estar relacionada con distintos temas, como la política, el medio ambiente, la religión, las drogas, la guerra, la pena de muerte, o lo que quieras. No trates de imponer tu postura. En vez de eso, haz el siguiente comentario: «Nunca lo había considerado desde ese punto de vista. Gracias por compartir tus ideas conmigo». Prestando atención a una opinión contraria a la tuya, rechazas el engreimiento de tu ego y das la bienvenida a la flexibilidad del Tao.





## *Verso XXIII*

Hablar poco es algo natural.  
Un huracán no sopla toda una mañana;  
un diluvio no dura todo un día.  
¿Quién los origina? El cielo y la tierra.

Estos son fenómenos extremos, desmesurados,  
por eso no pueden ser prolongados.  
Si el cielo y la tierra no pueden sostener una acción excesiva,  
cuánto menos lo podrá hacer el hombre.

Quienes siguen el Camino  
se hacen uno con el Camino  
Quienes siguen la bondad  
se hacen uno con la bondad.  
Los que extravían el Camino y la bondad  
se hacen uno con el fracaso.

Si actúas de acuerdo con el Tao,  
su poder fluirá a través de ti.  
Tus actos se harán naturales;  
tus maneras, celestiales.

Ábrete al Tao,  
confía en tus respuestas naturales...  
y todo quedará en su sitio.

## Vivir de acuerdo con la naturaleza

Toda *cosa* que se forma al final se descompone. Date cuenta del énfasis que he puesto en la palabra «cosa». Lo he hecho porque todas las cosas del mundo son pasajeras y están en proceso de cambio constante. Comoquiera que estés en este mundo, también tú formas parte del principio de cambio permanente y descomposición. En este verso XXIII del Tao Te Ching, se nos pide que observemos cómo actúa la naturaleza y optemos por vivir en armonía con ella.

La naturaleza no tiene que insistir, presionar ni forzar nada; al fin y al cabo, las tormentas no duran para siempre. Los vientos soplan con fuerza, pero luego amainan. El Tao crea desde una perspectiva eterna, pero todas las cosas, desde que empiezan a existir, emprenden el viaje de retorno. Por eso, Lao Tse nos dice que, si vivimos en armonía con este sencillo principio, entraremos en sintonía con la naturaleza. Abandona tus deseos de influir en alguien, o de forzar las cosas, y opta por participar conscientemente de la esencia cíclica de la naturaleza. Lao Tse nos recuerda que ni siquiera el cielo puede mantener una acción excesiva. La existencia pasajera es consustancial a todo acontecimiento. Tarde o temprano, vuelve la calma. Usando un lenguaje moderno diríamos que «al final todo queda en nada».

El pasaje nos invita a hacer una pausa en medio de la lucha o el conflicto y a recordar que ha llegado la hora de la serenidad y la paz. El verso recalca que siempre tenemos la capacidad de elegir. Podemos emplear gran cantidad de energía ante una situación, intentando controlarla mediante palabras o maldiciendo la forma en que se producen los hechos en la vida. O, por el contrario, los malos momentos pueden brindarnos la ocasión de abrimos al Tao, incluso en una situación de caos y angustia. Esta es la manera de «seguir el Camino»: recuerda que la naturaleza nos golpea con dureza, para después retornar a la calma. Sigue la bondad del Tao y llegarás a ser la propia bondad. Desvíate de la bondad y te harás uno con el fracaso.

Participas de la ley de las formas, en el espacio y en el tiempo. Te formas y te descompones. Toda la existencia está regresando a su Origen. La cuestión es: ¿Quieres participar conscientemente de la bondad natural o prefieres vivir en estado de ansiedad y fracaso? La respuesta taoísta a esta pregunta crucial no la tiene tu ego, ya que este cree firmemente en tu capacidad de forzar las circunstancias, de hacer que las cosas ocurran o de ponerte al frente de una situación. El Tao nos indica que el Camino se hace cargo de todas las cosas con una naturalidad que nunca es forzada. Te recuerda que lo que en un momento dado parece ser devastador en otro momento es magnánimo y perfecto. Cuando estás en consonancia con la naturalidad del universo, colaboras con el poder creador que fluye a través de ti. Abandona los planes que te dicta tu ego y, en lugar de ello, colabora con el poder que te creó, permitiéndole que sea la fuerza que rige tu vida.

Esto es lo que Lao Tse te transmite, a través de mí, desde su perspectiva milenaria, en este verso del Tao Te Ching:

### **Cambia tu vida observando con atención cómo actúa la naturaleza**

Piensa que los temporales y vendavales son sucesos pasajeros, en vez de verlos como acontecimientos destructivos y problemáticos. Cuando te veas en una situación aparentemente violenta o incómoda, sigue el ciclo de la naturaleza afirmando: «Este contratiempo es pasajero. Voy a liberarme de la presión de tener que hacerme cargo de la situación». Luego, con actitud abierta, observa lo que sientes en ese momento. Recuerda que es así como actúa la naturaleza. Conducete de acuerdo con ella, en perfecta comunicación con la actitud imperturbable del Tao omnipresente.

### **Cambia tu vida, confiando en tu capacidad de responder, de acuerdo con la naturaleza, ante las circunstancias de la vida**

Al principio, podrías observar tus sentimientos, con actitud benevolente, en vez de responder inmediatamente. Cuando notes que quieres dar tu opinión, deja que tus sentimientos revelen sin palabras lo que de verdad quieren. Ya sabes mantenerte en paz para afrontar las tormentas de la vida, pero aún tienes que sentir que das la bienvenida a las señales que las anuncian. Mantén la calma y entra en armonía con el Tao creador, abriéndote a su poder.

T.S. Elliot evoca el ciclo de la naturaleza en su poema «Miércoles de ceniza», en el que dice:

*Como sé que el tiempo es siempre el tiempo,  
y que un lugar es siempre y solo un lugar.  
Y que lo que sucede en un momento solo sucede una vez,  
y solo en un lugar.  
Me regocijo al ver que las cosas son como son...*

Esa es la idea: regocíjate en la quietud del Tao.

*Practica el Tao, ahora*

Pasa un día entero observando la naturaleza y los incontables casos en los que cumple su ciclo. Busca por lo menos tres maneras en las que te gustaría que tu respuesta ante la vida fuera más natural. Un gato desperezándose lentamente al sol podría representar un símbolo de cómo te gustaría ser. O tal vez te inspire observar cómo, al amanecer, la oscuridad se va llenando poco a poco de luz. O quizá prefieras fijarte en el tranquilo flujo y reflujo de la marea, que va y viene, aparentemente sin criterio. Busca tus imágenes simbólicas, sean las que sean, y deja que sus reflejos en el Tao maduren en tu interior.





## *Verso XXIV*

Cuando estás de puntillas, no puedes mantenerte firme.

Cuando avanzas a zancadas, no puedes llegar lejos.

Tratar de destacar no revela inteligencia.

La jactancia no produce ningún resultado.

El que se vanagloria no se hace respetar.

El que alardea no podrá resistir.

Estas actitudes son odiosas, de mal gusto.

Solo son excesos superfluos.

Son como una úlcera de estómago,

como un tumor en el cuerpo.

Cuando transitas por el sendero del Tao,

estas cosas tienen que ser

erradicadas, expulsadas y superadas.

## Vivir sin exceso

En este verso, Lao Tse nos previene de que debemos arrancar del sendero del Tao esa mala hierba que es el engrimiento. Al fin y al cabo, nuestros logros provienen de la Fuente creadora que Lao Tse denomina «el Tao». Todo lo que ves o tocas, todo lo que te pertenece, es un regalo del Tao. Por tanto, tienes la obligación de postergar tu ego y cultivar una actitud de gratitud y generosidad ante estos actos creativos. Así, caminarás por el sendero del Tao, llegando a ser como él, que siempre actúa con una dadivosidad sin límite. El verso XXIV del Tao Te Ching te invita a adoptar esta actitud.

Observa cómo actúa el flujo natural del Tao: no te pide nada mientras te provee de cantidades ilimitadas de alimentos, aire, agua, luz, tierra y belleza. Crea en beneficio de todos y no necesita ufarse de ello ni exigir nada a cambio.

Este poema de Hafiz, que vuelvo a transcribir, resulta muy ilustrativo:

*Incluso  
después  
de todo este tiempo  
el sol no le dice a la tierra:  
«Estás en deuda  
conmigo».  
Mira  
lo que ocurre  
con un amor como este:  
ilumina  
todo  
el cielo.*

El sol simboliza el Tao en acción: ofrece su calor, luz y energía vivificante a todo, iluminando la tierra sin exigir ningún reconocimiento. Supongamos que el sol necesitara que le prestáramos atención y nos exigiera que lo elogiáramos por sus servicios. Si así fuera, solo brillaría allí donde se sintiera querido, o donde obtuviera una recompensa por la energía enviada. En poco tiempo, parte del mundo dejaría de recibir el esplendor de la luz solar y, al final, la tierra quedaría en la oscuridad y proliferarían las disputas sobre cómo aplacar al «dios sol». Resulta fácil comprender por qué Lao Tse dice que las tendencias a la jactancia y la vanagloria son «odiosas» y se parecen a «un tumor en el cuerpo».

Transita por el sendero del Tao, dando más que recibiendo y ocupándote de los demás sin pedir nada a cambio. Y considera que el deseo de alardear y buscar aprobación es como las malas hierbas que brotan en el camino. Considerar que eres importante y especial debido a tu talento artístico, por poner un ejemplo, es caminar por el sendero del ego. El Tao, por el contrario, te dice que expreses tu agradecimiento por tener unas manos capaces de crear una escultura.

Así es como Lao Tse te aconseja que recorras el sendero del Tao, libre del deseo egoísta de ser reconocido por tus actos y logros:

### **Cambia tu vida adoptando conscientemente una actitud de gratitud**

El devenir de tu vida cambiará si cultivas una actitud de gratitud por todo lo que eres, consigues y recibes. Repite calladamente «Te doy gracias», cuando estés despierto y cuando vayas a dormir, así como al despertar. En el fondo, da lo mismo que tu gratitud se dirija a Dios, al Espíritu, a Alá, al Tao, a Krishna, a Buda, o al Origen, porque todos simbolizan tradicionalmente la sabiduría. Da gracias por la luz del sol, la lluvia, tu cuerpo y todos los órganos que lo componen. Dedicar un día de gratitud al cerebro, al corazón, al hígado y hasta a las uñas de los pies. La expresión de gratitud hace que te centres en el verdadero Origen de todo, al tiempo que percibes cuándo estás dejando que el ego te domine. Conviértelo en una práctica diaria: da las gracias por tu cama, las sábanas, la almohada y la habitación donde duermes; y cuando amanezcas di «Te doy gracias», por todo lo que te espera ese día. Y luego, empieza la jornada haciendo algo bueno por otro ser humano.

## **Cambia tu vida analizando tu necesidad de alardear y vanagloriarte**

Cuando estés a punto de alardear ante los demás de tus méritos o logros, detente a pensar en la necesidad que sientes y recuerda que Lao Tse te previene de que «estas cosas tienen que ser erradicadas, expulsadas y superadas». En el sendero del Tao, la aprobación interior es sana y pura mientras que alardear vanidosamente es simplemente superfluo. Cuando te des cuenta de que estás acostumbrado a recrearte con tus éxitos, decide volver al sendero del Tao recordando el verso XXIV del Tao Te Ching. Los comentarios pretenciosos que haces para alimentar tu ego pasarán a ser como las malas hierbas que no te sirven para nada. Volviendo a una humildad radical y contemplando la grandeza que habita dentro de todas las personas, suprimirás los excesos de autosuficiencia. Este es el camino del Tao.

### *Practica el Tao, ahora*

Mañana por la mañana, haz algo que exprese tu aprecio por alguien, cogiéndole completamente por sorpresa. Envíale un e-mail en el que expreses tu afecto y amor. Telefona a un pariente que se sienta solo, o incluso a alguien a quien no conozcas. Fíjate en cómo tu gratitud hacia otra persona alimenta el sendero del Tao, y no el de tu ego.





## *Verso XXV*

Antes de que el universo naciese  
ya existía algo perfecto y sin forma.

Es sereno. Vacío.

Solitario. Inmutable.

Infinito. Eternamente presente.

Es la Madre del universo.

A falta de un nombre mejor,  
yo lo llamo el Tao.

Lo llamo grande.

Grande e ilimitado;

ilimitado, porque fluye eternamente;  
siempre fluyendo y permanentemente retornando.

Así, el Camino es grande,  
el cielo es grande,  
la tierra es grande,  
las personas son grandes.

Hay que comprender cómo es la tierra  
para conocer a la humanidad.

Y para conocer la tierra,  
comprender cómo es el cielo.

Para conocer el cielo,  
comprender cómo es el Camino.

Para conocer el Camino,  
comprender la grandeza que hay en tu interior.

## Vivir desde la grandeza

Muchos estudiosos que han escrito sobre el Tao Te Ching a lo largo de la historia consideran que el verso XXV encierra una de las lecciones más importantes de todo el manuscrito. He descubierto en mis investigaciones que en todas las traducciones de este verso se emplea la palabra «grande».

El verso nos cuenta que, antes del principio del universo, existía «algo perfecto y sin forma». Y continúa diciendo que esta perfección sin forma es la «Madre del universo». Aunque no tiene nombre, se la llama «Tao», y es sinónimo de lo que es grande. Es decir, en el Tao nada está desprovisto de grandeza. Nada es pequeño, insignificante, débil, sin importancia, ni tan siquiera mediocre.

Lo que se nos cuenta pretende que el lector se percate de que existe una energía pura e imperecedera, presente en todas las cosas, que no está adulterada por la condición física que adoptan las formas. El verso concluye con un consejo al lector, que en este caso eres tú. Para conocer esta perfección sin forma, tienes que «comprender la grandeza que hay en tu interior». Eres el personaje principal de este cuento maravilloso.

Dado que es el Tao eterno quien te da vida, el mensaje de grandeza de esta pequeña narración te invita a que cambies tu manera de vivir y compruebes cómo cambia tu vida. Puedes empezar por examinar aquellos de tus pensamientos e ideas que no están de acuerdo con este mensaje maravilloso de Lao Tse, del que otras personas se han hecho eco a lo largo de la historia. Lillian Smith, en su libro *The Journey*, publicado en 1954, lo describe de esta manera:

La necesidad que uno siente todos los días de su vida, aunque no se dé cuenta de ello. Estar en comunicación con algo más grande que uno mismo, más vivo que uno mismo, anterior a uno mismo, aunque aún no haya nacido, que perdurará en el tiempo.

Ese «algo» perdurable confirma tu grandeza, tu conexión total con lo infinito. Te hace

sentir que estás en unión permanente con un, por así decirlo, «compañero superior», que es la propia grandeza.

Lao Tse nos dice que nos fijemos en la tierra, las gentes que la habitan y el cielo, y apreciemos su grandeza. Y que, a continuación, nos miremos a nosotros mismos, viéndonos como partícipes de todo ello. Es decir, que nos acerquemos a lo que se presenta como el gran misterio de la creación y descubramos nuestra propia grandeza interior, mientras disfrutamos de la alegría de compartirla con el cielo, la tierra y todos los que la habitan. Si nos aferramos tenazmente a nuestra «herencia de grandeza», el omnipresente Tao estará, con toda seguridad, abierto a nosotros. Desde una perspectiva de grandeza, no puede surgir de nosotros sino grandeza, mientras que desde una perspectiva interior de inferioridad, todo lo que atraigamos será un reflejo de esa actitud negativa.

La grandeza no la vas a encontrar en el estudio, en el aprendizaje de un oficio, en un profesor o en los halagos que te dedican constantemente tus familiares, amigos o amantes. Está dentro de ti. Es fundamental que te percales de la grandeza que fluye ininterrumpidamente en tu interior. Para ello, conócela en tus momentos de meditación y gratitud, sin dejarte influir por pensamientos que la contradigan.

En especial, observa y escucha las críticas que surjan de tu propio diálogo interior. Cuando estos pensamientos lleguen a tu mente, deja que se expresen. Si permites que esas ideas no tan positivas te hablen, descubrirás que lo que quieren, en el fondo, es sentirse bien. Dale el tiempo que necesitan para darse cuenta de que su existencia no les va a valer de nada y se unirán alegremente a la grandeza que hay en tu interior. El acceso a esta cualidad te permitirá participar de la integridad en que fluye el poder del Tao, libre de los terribles sentimientos de autocrítica. Cambia tu manera de vivir, recurriendo a esta grandeza, y tu vida cambiará de verdad.

Estos son los pensamientos que Lao Tse quiso transmitirte cuando escribió este verso del Tao Te Ching, hace unos veinticinco siglos:

### **Confía en tu propia grandeza**

No eres el cuerpo que ocupas, que es pasajero y está retornando a la nada de la que proviene. Eres pura grandeza... precisamente esa misma grandeza que todo lo crea. Mantén siempre presente este pensamiento, y esa fuerza creativa acudirá a ti. Conocerás

a las personas adecuadas. Ocurrirá lo que deseas. Obtendrás los medios económicos que necesitas. Será así, porque la grandeza atrae más grandeza, de la misma manera que los pensamientos negativos actúan reforzando una creencia nociva hasta hacerla realidad. Afirma una y otra vez lo siguiente, hasta que se convierta en tu respuesta interior automática al mundo: «Vengo de la grandeza. Atraigo la grandeza. Soy la grandeza».

### **Identifica cuáles de tus creencias contradicen tu grandeza**

Cuando te sorprendas a ti mismo diciendo algo que refleje el convencimiento de que eres mediocre, dirígete con tranquilidad y afecto a ese sentimiento y pregúntale qué quiere. Es posible que desee protegerte de la decepción o el dolor, como probablemente ya hizo en el pasado. Pero si le dedicas una atención continua y receptiva, terminará por admitir que quiere sentirse grande. ¡Déjale que lo haga! Ya tienes bastante con tener que soportar las decepciones y dolores pasajeros que afligen a la vida en este mundo. No intentes protegerte a ti mismo creyendo que no personificas la grandeza; eso es pasarse de la raya.

Detecta tus creencias erróneas y dales la oportunidad de transformarse en lo que de verdad quieren (y quieres). Sea lo que sea lo que aspire a ser, o a atraer a tu vida, cambia mentalmente del «Esto probablemente no me va a suceder» al «Ya está en camino». Y después, intenta detectar cualquier señal, por pequeña que sea, de que lo que deseas está realmente llegando a ti. Es importantísimo tener presente el viejo axioma: «Consigo aquello sobre lo que pienso, tanto si lo quiero como si no». Piensa en lo afortunado que eres por albergar grandeza en tu interior. Así, vivirás la gran paradoja: puedes ser la grandeza y no ser nadie, simultáneamente.

#### *Practica el Tao, ahora*

Escribe las siguientes palabras y aplícalas a ti mismo: «Procedo de la grandeza. Tengo que ser como mi origen. Nunca abandonaré la fe en mi grandeza y en la de los demás». Léelas todos los días, situando el texto en un lugar bien visible. Servirán para recordarte la verdad de tu propia grandeza. Medita hoy mismo durante diez minutos, centrándote en tu grandeza interior.





## *Verso XXVI*

Lo pesado es la raíz de lo ligero.  
La calma somete a la intranquilidad.

Consciente de esto,  
la persona a quien sonrío el éxito  
está asentada y se concentra  
en todo lo que hace;  
aunque esté rodeada de riqueza,  
no deja que esta le influya.

¿Cómo podría el señor de un país  
tambalearse como un estúpido?  
Si te dejas llevar de un lado a otro,  
pierdes el contacto con tu raíz.  
Si estás inquieto, pierdes el dominio de ti mismo.

## Vivir con calma

Este verso del Tao Te Ching nos aconseja que mantengamos la serenidad, pase lo que pase a nuestro alrededor. También nos dice que el verdadero maestro sabe que la capacidad de mantenerse en calma radica en su interior. Con esta perspectiva, no debemos hacer responsables a los demás de cómo nos sentimos. Aunque es verdad que vivimos en un mundo en el que es habitual culpar y encontrar defectos a los demás, somos dueños de nuestros sentimientos y acciones. Sabemos que las circunstancias no determinan nuestra actitud mental, sino que esta depende de nosotros. Si conseguimos mantener la tranquilidad interior, incluso en medio del caos, nuestra vida cambiará.

En este verso del Tao Te Ching se nos exhorta a ser conscientes de que podemos elegir. ¿Quieres estar dominado por la confusión o prefieres mantenerte tranquilo dentro de tu espacio interior? ¡Solo depende de ti! Con esta convicción, el maestro taoísta no permite que un acontecimiento externo le perturbe. Lao Tse nos dice que echar la culpa a alguien, o a algo, por haber perdido la calma no nos conducirá a ese estado que queremos alcanzar. El dominio de uno mismo solo se desarrolla haciéndose consciente de lo que uno siente y considerándose responsable de ello.

Es muy probable que desees reflexionar a menudo sobre las enseñanzas de este verso concreto del Tao Te Ching. Porque ¿hay algo mejor que ser libre y andar por la vida sin la sensación de que otras personas, o las circunstancias, nos controlan aunque no lo queramos? ¿Estás deprimido? ¿Irritado? ¿Frustrado? ¿Eufórico? ¿Locamente enamorado? Te encuentres como te encuentres, si crees que la coyuntura económica o una serie de acontecimientos son causa de tu desánimo —y utilizas esos factores externos para justificar tu estado mental—, es que has perdido el contacto con tu raíz. ¿Por qué? Porque te estás dejando «llevar de un lado a otro» por las caprichosas circunstancias.

La solución para superar la intranquilidad es optar por la calma. El sosiego del Tao es

ajeno a la agitación que impera en el mundo de las diez mil cosas. Sé como el Tao, nos aconseja Lao Tse: «La calma somete a la intranquilidad». Siempre tienes la posibilidad de elegir, de manera que decide si quieres albergar a Dios en tu interior y llevar contigo la calma del Tao, o prefieres albergar a tu ego, que insiste en que no puedes evitar sentirte perturbado cuando te encuentras en circunstancias caóticas.

Esto es lo que Lao Tse nos dice en este pasaje profundamente sencillo, a partir de esa vida profundamente sencilla que decidió vivir hace 2.500 años.

### **Comprométete a responder con serenidad a las circunstancias de tu vida**

En medio de una situación perturbadora —se trate de una discusión, un atasco de tráfico, una crisis económica o cualquier otra cosa—, toma inmediatamente la decisión de calmarte interiormente. Si no piensas en lo que está pasando y respiras profundamente durante un rato mientras decides vaciar tu mente, es imposible que te «tambalees como un estúpido». Tienes la capacidad innata de optar por la calma al afrontar una situación que a otros les llevaría a la locura. Si tienes la voluntad de hacerlo, especialmente si antes acostumbrabas optar por la confusión y la ira, entrarás en sintonía con esa calma que «somete a la intranquilidad». Hace tiempo, yo pensaba que era imposible. Ahora sé que, incluso en los momentos más problemáticos, voy a reaccionar con calma... que es lo que hace el Tao.

### **No pierdas el contacto con tu raíz**

Mediante un texto, o una imagen, colocados estratégicamente, en casa o en el lugar de trabajo, recuérdate a ti mismo que, si no lo quieres, nadie puede hacer que pierdas el contacto con tu raíz. Afirma con frecuencia lo siguiente: «Tengo la capacidad de estar tranquilo y concentrado, pase lo que pase». Comprométete a adoptar esta nueva actitud la próxima vez que te veas en una situación perturbadora. Si te entrenas mentalmente, conseguirás ese autodominio al que Lao Tse hace referencia en el verso. Y aún mejor, estarás en armonía con el Tao, lo cual es tu objetivo último.

*Practica el Tao, ahora*

Siéntate en un sitio tranquilo e imagínate que una persona con la que tienes un conflicto

desde hace mucho tiempo se sienta frente a ti. Dile directamente y sin titubeos: «Te perdono. Te rodeo de amor y de luz, y hago lo mismo contigo». Esto hará que el mensaje del verso XXVI del Tao Te Ching se cumpla, proporcionándote una gran calma.



## *Verso XXVII*

Quien conoce la verdad  
viaja sin dejar rastro,  
habla sin hacer daño, da sin llevar la cuenta.  
La puerta que cierra, aunque no tenga candado,  
no puede abrirse.  
El nudo que ata, aunque no use una cuerda,  
no puede deshacerse.

Actúa con sabiduría y ayuda imparcialmente a todos los seres  
sin abandonar a ninguno.  
Hazlo sin excepción.  
A esto se le llama seguir la luz.

¿Qué es un hombre bueno sino el maestro de uno malo?  
¿Qué es un hombre malo sino la labor de uno bueno?  
Si no se respeta al maestro  
y no se cuida al alumno,  
surgirá la confusión, por inteligente que uno sea.  
Este es el gran secreto.

## **Vivir con luz interior**

Imagínate por un momento que tus posesiones más valiosas, incluido un buen fajo de billetes, están encima de una mesa de tu dormitorio a la vista de cualquier persona que pudiera entrar. Y piensa después que tus joyas, dinero y documentos están completamente a salvo. No es necesario que contrates un seguro y no es posible que puedan robarte tus pertenencias. ¿Puede darse una situación de confianza como esta? En mi opinión, sí, y así lo contempla el verso XXVII del Tao Te Ching: «La puerta que cierra, aunque no tenga candado, no puede abrirse».

«Quien conoce la verdad» vive con luz interior. Esta gran claridad alumbra la idea de que robar no es el camino de la verdad, y por tanto no es necesario poner las cosas bajo candado. Los que viven con luz interior tienen a salvo sus posesiones. Esa luz refleja la perfección del Tao. Es la Fuente que debes llevar siempre contigo, y a la que tienes que consultar cuando necesites ayuda u orientación.

Lao Tse nos aconseja que demos, sin llevar la cuenta ni esperar nada a cambio, porque eso responde a la naturaleza del Tao y pertenecemos al Tao. Al amparo de esta luz interior, dar es sinónimo de recibir. Confía en que tu luz interior te guíe; ella es tu herencia. Procedes más del Tao que de tus padres, o tu cultura o tu patria.

También es importante que vivas de manera más espontánea. No tienes que programar tu vida al detalle. Si comprendes esto, podrás viajar sin ceñirte a un plan que prevea todas las distintas posibilidades. Tu luz interior es más fiable que cualquier guía de viajes y te señalará cuál es la mejor dirección para ti y para todo aquel con quien te encuentres. Si confías más y más en el Tao, cambiará tu manera de ver la vida. Quedarás asombrado del fulgor y la claridad de lo que empiezas a ver: el miedo, la ansiedad, la tensión y la intranquilidad, vistos a la luz resplandeciente del Tao, pasarán a ser simplemente unos aspectos más de tu persona; como velas que van señalando tu camino y te ayudan a amar a todo el mundo como parte de ti mismo.

Dice Lao Tse: «Actúa con sabiduría y ayuda imparcialmente a todos los seres sin abandonar a ninguno». Es decir, para que tiendas la mano a los demás, no tienen que imponerte normas. Al seguir la luz interior del Tao, tu respuesta natural será de entrega. Dar, al igual que recibir, pasa a ser algo consustancial a ti. De esta manera, tú y los demás sois la misma cosa.

Las frases más reveladoras de este verso nos recuerdan que un hombre bueno no es sino el maestro de uno malo, y que un hombre malo no es sino la tarea en la que debe emplearse uno bueno. Esta manera de ver la vida, y eliminar la tensión y la ira, tiene un poder extraordinario. Si te consideras una persona «buena», tienes que ocuparte de aquellos a quienes llamas «malos», incluidos los presidiarios y esos «enemigos» que están en la otra punta del mundo. Fomenta la idea de que estás aquí para aprender algo y enseñárselo a los demás y que lo que hay que hacer es elevar el nivel de energía colectiva del universo. Cultiva la conciencia de la luz interior que habita en todas las personas. Sé el Tao.

Prácticamente todas las traducciones del Tao Te Ching que he estudiado se refieren a la humanidad como una unidad, de la que formamos parte los unos para los otros. Este es el gran secreto: no hagas excepciones, no abandones a nadie, respeta a tus maestros y cuida de tus alumnos. Pasados dos mil quinientos años, el Tao continúa siendo elusivo para la mayoría de las personas porque se practica con muy poca frecuencia. No obstante, tenemos que impregnarnos de él si de verdad queremos transitar alguna vez bajo la luminosidad del Gran Camino.

Llega a «conocer la verdad», como aconseja Lao Tse, y olvida los candados, cadenas, mapas y planes. Viaja sin dejar rastro, confía en la bondad, que es la raíz de todo, y en vez de maldecir la oscuridad que parece cernirse en derredor, aporta tu luz interior y deja que brille sobre los que no ven su propio legado en el Tao.

Desde su trono espiritual milenario, Lao Tse te dice que pongas en práctica lo siguiente:

### **Confía en ti mismo**

Elabora un código interior de conducta, basado exclusivamente en tu conexión irreversible con el Tao. Si confías en esta fuerza que te creó, estás confiando en ti mismo. Debes saber que nada puede separarte de tu código interior de honestidad y de

vivir conforme a él. Si se presenta ante ti una ocasión en la que puedes engañar fácilmente a alguien como, por ejemplo, que el encargado de la caja de una tienda te devuelva, con las prisas, más dinero de la cuenta, compórtate con honestidad y díselo. Y ten fe en ti mismo a la hora de emprender un viaje que apenas has planificado. Confía en que la energía del Tao te guíe, en vez de depositar tu confianza en los planes detallados que otra persona te haya preparado.

### **No te juzgues a ti mismo, ni juzgues a los demás**

No critiques el comportamiento, o el aspecto, de aquellos a quienes has catalogado como «malas personas». En vez de eso, dirige tu pensamiento hacia una reflexión de este tipo: «Soy mi propio alumno y se me presenta la oportunidad de aprender que debo enseñar en lugar de juzgar. Voy a dejar de criticarme a mí mismo y a los demás, y me voy a dedicar a enseñar, uniéndome al Tao». Creo que, si todo el mundo de las diez mil cosas conociera la sencilla verdad de que todos somos uno, las guerras, hostilidades, incertidumbres, e incluso las enfermedades, dejarían de existir.

¿Por qué no adoptar la postura de respetarse y respetar a los demás, como maestros y como alumnos? Cuando comprendas que el mundo te brinda multitud de ocasiones de ayudar, un pensamiento seguido de una acción, paso a paso, vivirás según tu luz interior.

Hafiz, el gran poeta sufí, habla de esto en su poema «No más despedidas».

*Llegado un momento  
tu relación  
con Dios  
será así:*

*La próxima vez que Le encuentres en el bosque,  
o en la calle, abarrotada, de una ciudad*

*ya no tendrás que*

*«despedirte de Él».*

*Y así,  
Dios entrará  
en tu bolsillo.*

*Simplemente,  
vete con Él.*

*Practica el Tao, ahora*

Cuando encuentres a una persona que esté catalogada como «mala», aprovecha la ocasión para hacer tu labor. Sé un maestro tendiéndole la mano y enviándole un mensaje de amor. Podrías, tal vez, pasarle un libro, escribirle un e-mail o una carta, o llamarla por teléfono. En el día de hoy, haz algo que haría «un hombre bueno», incluso en favor de alguien a quien no conoces y que está en prisión. Tu tarea inmediata es ayudar a esa persona.



## *Verso XXVIII*

Conoce tu virilidad  
y conserva tu feminidad.  
Sé como un valle bajo el cielo  
y, de esa manera, tu virtud incesante  
no se desvanecerá.  
Y volverás a ser como un niño.

Conoce lo blanco,  
conserva lo negro,  
y sé un modelo para el mundo.  
Ser un modelo para el mundo  
es moverse siempre por el sendero de la virtud,  
sin un solo paso en falso,  
y retornar a lo infinito.

Quien conoce el esplendor,  
conservando la humildad,  
actúa de acuerdo con el poder eterno.  
Para ser la fuente del mundo  
debes vivir la abundancia de la virtud.

Cuando lo informe adquiere forma,  
pierde sus cualidades originarias.  
Si conservas tus cualidades originarias,  
podrás gobernar cualquier cosa.  
Ciertamente, el mejor gobernante gobierna menos.

## Vivir de manera virtuosa

En este verso, la palabra «virtud» es sinónimo de «naturaleza» o de «el Tao». En su unión con la naturaleza, el sabio está en consonancia con el Tao y se comporta de manera virtuosa en la vida. Lao Tse nos habla de un sendero personal y de una manera de dirigir a los demás orientada al Tao. Pueden ser tus familiares, compañeros de trabajo, socios, amigos, o los ciudadanos a quienes gobiernas, si te dedicas a la política. De hecho, muchos pasajes del Tao Te Ching están dedicados a enseñarnos cómo organizar una administración que esté de acuerdo con los elevados principios del Tao. Tengo la firme intención de diseminar por el mundo estas enseñanzas, para que faciliten la transformación de aquellos que se llaman a sí mismos «líderes» y están destinados a ocupar, o ya ocupan, cargos de poder.

Todas las personas tienen la capacidad intrínseca de provocar en sí mismos cambios importantes que pueden llevarles a la calma, la armonía y la paz, que son nuestra herencia. Lao Tse las llama nuestras «cualidades originarias». Estas cualidades precisan que se las gobierne lo menos posible, así que parece natural considerar que seremos mejores dirigentes si permitimos que se desarrolle nuestra naturaleza taoísta, ya que el Tao solo gobierna lo imprescindible.

Cuando permites que sea el Tao quien te guíe, estás viviendo de manera virtuosa. Los consejos que Lao Tse nos da para conseguirlo se plasman en este verso a través de cuatro nítidas imágenes:

1. La primera de ellas es: «Sé como un valle bajo el cielo». Deja que el río de la vida fluya a través de ti. Como un valle bajo el cielo, te conviertes en un lugar de fertilidad y armonía que todo lo recibe y todo lo permite. Puedes considerarlo como el lugar que se encuentra en lo más bajo del espectro de las diez mil cosas, o también como el punto desde el que puedes ver cómo todo fluye por encima de ti.

En ese lugar de modestia, la virtud permanente del Tao nunca se desvanece. Yo lo interpreto como la imagen de una vida de humildad radical. Sitúate, si puedes, al nivel de los ojos de un niño pequeño. Mirando de abajo arriba, comprueba si las «cualidades originarias» se hacen más visibles. Sé como el valle bajo el cielo, preparado para abrazar y cuidar las semillas que encuentres en tu camino.

2. La segunda de las imágenes que te invitan a vivir de manera virtuosa es: «Sé un modelo para el mundo». Contempla la naturaleza, no mancillada por la cultura, tan perfecta como una roca o una madera sin tallar. El modelo del mundo, inalterado por la acción del hombre, está creado por el Tao. En lugar de insistir en cambiar las cosas, o en ofrecer resistencia, Lao Tse te anima a que remes suavemente aguas abajo. Confía en la perfección del Tao para que te haga retornar alegremente a tu lugar de origen. El mensaje es, básicamente, que te dejes ir y dejes actuar al Tao. Abandona el ego que tú has creado, y acepta estar en el mundo cambiando tu manera de mirar al mundo.
3. Actúa «de acuerdo con el poder eterno». Esta es la tercera imagen que simboliza una vida virtuosa. Piensa por un momento en la imagen de una fuente que surte al mundo, no pierde su intensidad, nunca se agota y existe fuera de los vaivenes de las diez mil cosas. Se trata de un poder que crea y luego se retira, que da forma a las cosas y luego las torna informes. Siempre está ahí, es un géiser infinito del que emana la abundancia de la vida virtuosa.

Cuando no dejas actuar a tu ego y te haces consciente de cómo fluye el Tao a partir de esa fuente, entras en unión con el poder eterno. Imagínate actuando, en vez de a partir de tus ideas de autosuficiencia y de tu necesidad de poder sobre los demás, desde una Fuente incesante de bondad y virtud que está en armonía con tu naturaleza infinita. Cambia la imagen que tienes de ti mismo, pensando que tu ser está en consonancia con el poder eterno, y podrás apreciar en ti esa vida virtuosa que deseas.

4. «Conserva tus cualidades originarias» constituye la cuarta imagen sobre la vida virtuosa. A mí me gusta especialmente. Tus cualidades originarias son las que te definían antes de que pasaras a existir como un ente concreto. A esto se refería Jesús al decir «Ahora pues, Padre, glorifícame en tu presencia con aquella gloria que tuve contigo antes del principio del mundo» (Juan 17, 5). Imagínate, si eres capaz de ello, lo que significa «antes del principio del mundo». Las cualidades

originarias de las que habla Lao Tse son el amor, la bondad y la belleza que definían tu esencia antes de que adquirieras la forma de una partícula y, después, te convirtieras en un ser humano. Es decir, vivir de manera virtuosa no tiene nada que ver con acatar las leyes, ser un buen ciudadano o cumplir con una idea, inspirada desde fuera, sobre cómo se supone que debes ser.

Este incisivo verso del Tao Te Ching nos dice cómo vivir de manera virtuosa. Sé como un valle bajo el cielo, con humildad y dejando que lo que aparentemente es contradictorio fluya a través de ti. Sé un modelo para el mundo, percibiendo el modelo de tu mundo y viviendo en armonía sin imponer tu ego a los demás. De acuerdo con el poder eterno, sé una fuente para el mundo que emana conscientemente del ilimitado océano de la bondad y la virtud que son tu herencia. Conserva tus cualidades originarias, recuperando e interiorizando tu relación con la esencia del Tao, que es anterior a tu nacimiento como ser humano.

Esto es lo que nos ofrece Lao Tse en este verso XXVIII del Tao Te Ching, desde su lejanía en el tiempo:

### **Toma en consideración las ideas opuestas a aquellas que has sido condicionado a creer**

En vez de empeñarte en creer que eres superior a los demás, opta por imaginarte como un valle. Disponte a escuchar y recibir desde esa posición bien asentada, fértil y receptiva. Cuando creas que debes dar un consejo, escucha con atención. Sé una fuente humilde en la tierra, en vez de una persona engreída poseída por su ego. Al final del verso XXVIII del Tao Te Ching, el gran sabio nos dice claramente: «Ciertamente, el mejor gobernante gobierna menos». Con esto no pretende que no valores tus acciones, sino que quiere que te consideres unido al Origen de tu ser por medio de unos lazos poderosos que te hagan saber y confiar que eres parte de él.

### **Que tus sentimientos negativos pasen a ser sentimientos de amor**

Kahlil Gibran, el poeta libanés, dijo en una ocasión que «si no puedes trabajar con amor sino solo con desagrado, es mejor que abandones tu trabajo y te sientes a las puertas del templo, recibiendo las limosnas que te den quienes trabajan con alegría».

Empieza a cuidar tus cualidades originarias, siendo un instrumento del Espíritu, especialmente allí donde veas que puedes fácilmente olvidarte de tu verdadero ser virtuoso.

*Practica el Tao, ahora*

Sé como un niño, al menos una vez al día. Elige una situación típicamente estresante y sé como un valle del cielo. Juega en lugar de trabajar, incluso cuando estés en el trabajo. Ríete en vez de adoptar un aire de seriedad. Dedicar algún momento a contemplar algo con asombro. Por ejemplo, si ves una telaraña, observa el misterio que tienes ante ti: una criatura minúscula tejiendo una tela perfecta, en forma de red, de mayor tamaño que el suyo, para atrapar insectos al vuelo... ¡nada menos!



## *Verso XXIX*

¿Crees que puedes hacerte con el control del mundo y mejorarlo?

No creo que sea posible.

Todo lo que existe bajo el cielo es una vasija sagrada que no se puede controlar.

Si intentas controlarlo, lo arruinarás.

Si intentas asirlo, lo perderás.

Permite que tu vida se desenvuelva de manera natural.

Ella es también una vasija de perfección.

Al igual que inspiramos y exhalamos,

hay un momento para estar delante

y un momento para estar detrás;

un momento para moverse

y un momento para descansar;

hay momentos de vigor

y momentos de agotamiento;

momentos en los que estamos a salvo

y momentos en los que estamos en peligro.

Para el sabio,

la vida es un movimiento hacia la perfección,

¿qué necesidad tiene, pues,

de excesos, extravagancias y extremismos?

## Vivir según la ley natural

Este verso nos habla de una ley natural en la que nuestro ego no puede influir. ¿Qué mensaje nos transmite? No tienes que dirigir nada. No es tu tarea, nunca lo ha sido y nunca lo será. Abandona cualquier idea que tengas sobre controlar algo o a alguien, incluido tú mismo. Para la mayoría de nosotros, esta es una lección difícil de aprender. Como nos dice Lao Tse al principio del verso: «No creo que sea posible».

Esto es lo que pensaba Albert Einstein, uno de los científicos más eminentes de la historia, a propósito de la ley natural:

El sentimiento religioso de un científico adopta la forma de asombro extasiado ante la armonía de las leyes de la naturaleza, las cuales revelan una inteligencia tan superior que, en comparación con ella, el pensamiento sistemático y las acciones del ser humano no son sino un reflejo insignificante. Este sentimiento es el principio rector de su vida y de su trabajo...

Debes recurrir a este sentimiento para llevar a la práctica el mensaje del verso XXIX del Tao Te Ching. Sintonizando con ese asombro extasiado ante la perfección sagrada del mundo, nos libraremos del deseo de controlar algo o a alguien. De esa manera, viviremos «la armonía de las leyes de la naturaleza», tal y como las describe Einstein.

Lao Tse nos recuerda que «todo lo que existe bajo el cielo es una vasija sagrada» que no necesita ninguna aportación. Dado que eres parte de ese todo, puede que tengas que modificar tu manera de concebir la vida, y todo lo que la impregna, así como tu visión del futuro. Estés o no de acuerdo, te guste o no, todo esto está fuera de la influencia de tu ego. Se desarrolla de acuerdo con la misma ley natural que hace que se sucedan las estaciones, que la luna crezca y mengue, las ballenas atraviesen océanos y los pájaros emigren y regresen sin la ayuda de un mapa o de un sistema artificial que los guíe. Cuando miras tu vida de esta manera, empiezas a ver cómo se desarrolla de manera natural.

El Tao es una ley natural, no una fuerza que nos controla y nos manipula. En *The Tao of Philosophy*, Allan Watts nos recuerda que Lao Tse dijo en una ocasión: «El gran Tao fluye por doquier, a derecha e izquierda. Ama y nutre a todas las cosas, pero no se hace dueño de ellas». El Tao es el principio que da contenido a la divinidad, no el señor y maestro de la naturaleza. No le obsesiona el control, ni está ávido de poder ni dominado por el ego. El sentimiento de superioridad es una creación del hombre. El Tao no actúa como un jefe, usando su poder sobre las personas. Simplemente permite que se revele toda la creación siguiendo un orden perfecto... y todo lo que se revela es sagrado porque es parte del Tao, que no tiene ego.

Te sugiero que dediques un rato a releer tranquilamente este verso y a reflexionar sobre la naturaleza sagrada de todo lo que hay en tu vida. Piensa en las experiencias por las que has pasado, a las que culpas de no haber podido conseguir la riqueza, la salud o la felicidad que hubieras deseado y que incluso esperabas. Reflexiona sobre la idea de que todo tiene su momento. Al igual que inspiras y espiras, puedes experimentar lo que supone estar delante al haber pasado también por la «experiencia de estar atrás». Todos los momentos en los que te sentiste traicionado, abandonado, maltratado, asustado, ansioso o incompleto te llegaron de acuerdo con la ley natural que también hizo que te sintieras cuidado, protegido, querido, reconfortado y completo. Hay un tiempo para todo, incluso para lo que te está pasando hoy.

Empieza por aceptar que todos los momentos de tu vida están de acuerdo con el divino Tao. Al hacerlo, pasarás de juzgarlos —y tal vez de revelarte— a estar agradecido por ser capaz de sentirte tanto agotado como descansado, asustado como seguro, no querido como cuidado. Todo es parte de la ley natural. Tu «mente egocéntrica» intenta protegerte del dolor a base de insistir en que puedes aprender a eliminar algunos aspectos de tu vida. Sin embargo, el sabio que habita en ti desea estar en mayor armonía con la perfección del Tao. ¿Cómo se puede conseguir esto? Lao Tse te insta a que evites los extremos, los excesos y las extravagancias, y a que sepas que todo se desarrolla de manera perfecta, incluso aunque tu mente te diga lo contrario. Los pensamientos negativos también tienen que tener su momento y, dentro del flujo natural, serán reemplazados por otros nuevos... que también tendrán su momento.

Esto es lo que creo que Lao Tse quiere decirte en este verso, desde su perspectiva de hace 2.500 años:

## **Abandona la necesidad de controlar**

Empieza a aplicar un plan de renuncia, permitiendo que todo lo que forma parte de tu mundo y las personas que tienen que ver con él hagan lo que les corresponda según el orden natural. La renuncia es un proceso mental que implica dedicar unos instantes a detener tus juicios y frustraciones, y a hablar contigo mismo. Recuerda que debes dar un paso atrás y ser testigo en vez de protagonista, lo cual puedes hacer dando cobijo al sentimiento que estás examinando. Invita al orden natural divino a ese refugio, permitiendo simplemente que tu sentimiento se desarrolle sin criticarlo ni controlarlo. De esta manera, te sitúas en lo esencial. Piensa que tu necesidad de controlar las cosas es como una señal que te indica que tienes que permitir que el Tao fluya libremente en tu vida. Al principio, puede que tu mente egoísta se burle abiertamente de la idea de que el Tao es la causa del perfecto desenvolvimiento de todo. Pero si tú quieres, te darás cuenta de que la creencia de que el ego puede controlar la vida no es más que una ilusión.

## **Intenta ser consciente de que hay un momento para cada cosa**

Cuando te encuentres ante una situación difícil, repite las palabras de Lao Tse. Yo lo hago cuando practico el yoga y me siento agotado de estar en la misma postura durante demasiado tiempo. En ese momento, me recuerdo a mí mismo: «Hay momentos de agotamiento y momentos de vigor». El pensamiento me libera inmediatamente de las exigencias de mi ego, que me está diciendo: «No deberías cansarte tanto». Puedes hacer lo mismo en cualquier momento de la vida. El dolor, el sentimiento de pérdida, el miedo, el enfado e incluso el odio parecen desvanecerse cuando recuerdas que son parte del perfecto desarrollo de la ley natural. Pronto llegará el momento del consuelo, la paz y el amor.

Lleva a la práctica las enseñanzas de este verso del Tao Te Ching, componiendo unos textos a tu medida para después recitarlos cuando observes cosas desagradables tales como un crimen, una persona enferma de SIDA, alguien que pasa hambre o una situación bélica. Intenta algo parecido a esto: «Sí, al parecer hay un momento para estas cosas. He decidido no dejarme llevar por el rencor y la ira. Pero también deseo hacer algo ante estos hechos; este sentimiento también es parte del desarrollo de la ley natural. Voy a actuar de acuerdo con mi deseo de poner remedio a estas cosas. Permaneciendo en situación de paz interior y evitando los extremismos, influiré en el mundo de la misma

manera que lo hace siempre el Tao, desde el amor y la bondad».

No es lo que ves a tu alrededor lo que te mantiene en contacto con el Tao, sino la comprensión de cómo actúa ese flujo eterno. Como dijo Ralph Waldo Emerson: «El cielo actúa mediante átomos, nimiedades, borrachos. La brújula no es nada, el magnetismo lo es todo».

### *Practica el Tao, ahora*

Busca algo en tu vida en lo que el control lo sea todo, y renuncia a él. Reprime tu deseo de intervenir, recordando que todas las cosas tienen su momento y que cada vez estás más decidido a observar tranquilamente los acontecimientos en vez de controlarlos.

Coloca este texto de Naomi Long Madgett en un lugar donde puedas leerlo, y acuérdate constantemente de tu deseo de vivir de manera natural:

*Yo en tu caso no estaría tan pendiente de la planta.*

*Tantos cuidados y atenciones podrían hacerle daño.*

*Deja que la tierra que has removido descanse*

*y espera a que se seque antes de regarla.*

*La hoja tiende a buscar su propio camino;*

*deja que ella misma busque la luz del sol.*

*El crecimiento se atrofia si se prodiga en exceso*

*un cariño demasiado ansioso.*

*Tenemos que aprender a dejar en paz a las cosas que amamos.*



## *Verso XXX*

Quien aconseje a un dirigente sobre cómo debe actuar  
le prevendrá contra el uso de las armas.  
Las armas a menudo se vuelven contra quien las empuña.

Donde acampan los ejércitos,  
solo crecen zarzas y espinos.  
Después de una gran batalla,  
el campo está maldito, la cosecha se echa a perder,  
la tierra queda huérfana de su Madre.

Una vez logrado tu objetivo,  
no debes alardear del éxito,  
no debes jactarte de tu habilidad,  
no debes sentirte orgulloso;  
más bien deberías lamentarte  
de no haber podido evitar la guerra.

Nunca debes pensar en conquistar a los demás por la fuerza.

Quien utiliza la fuerza  
pronto desfallecerá.  
No está en sintonía con el Camino.  
Y al estar separado del Camino  
su fin no tardará en llegar.

## Vivir sin usar la fuerza

Si siguiéramos al pie de la letra los consejos que nos ofrece el verso XXX del Tao Te Ching quedaríamos libres de conflictos. ¡Imagínatelo! Si toda la población mundial entendiera las directrices de este verso del Tao Te Ching, y viviera de acuerdo con ellas, nos liberaríamos por fin de las tensiones de la guerra y de los estragos que ha producido en el mundo desde los tiempos de los que tenemos constancia histórica. Recordemos que el verso XXIX nos explicaba con buen juicio que todas las cosas tienen su momento. ¿No será este el momento de abandonar la fuerza?

Esto es lo que creo que nos ofrece este verso: la fuerza da lugar a otra fuerza reactiva, y esta dinámica se va alimentando hasta que estalla una guerra en toda regla. Una vez desatada, se producen muchas muertes y se padecen hambrunas porque la tierra deja de producir. Cuando vivimos «en guerra» en nuestra vida personal, el resultado es la falta de amor, de bondad y de alegría; quedamos huérfanos de la Madre divina. Lao Tse nos exhorta a buscar una alternativa a la guerra para dirimir nuestras diferencias. Y en caso de que el conflicto bélico sea irremediable, nos aconseja que no nos presentemos como ganadores o conquistadores.

La fuerza incluye cualquier violencia física o mental en la que las armas sean el odio y la intolerancia. Siempre da lugar a una reacción. La utilización de la fuerza nunca está «en sintonía con el Camino». En último término, siempre perderemos. Recordemos las palabras de Martin Luther King Junior, cuando dijo que el único medio de hacernos amigos de los enemigos es el amor.

Por desgracia, cuando se utiliza la fuerza, la consecuencia es el resentimiento y, al final, la venganza. Si pensamos en conflictos bélicos localizados en un lugar determinado, la matanza de un gran número de personas a las que se considera enemigos hace que sus hijos crezcan alimentando el odio a los vencedores. Y al final, esa nueva generación toma las armas para vengarse en las personas de los hijos de quienes vencieron a sus padres.

El uso de la fuerza empuja a generaciones enteras a continuar el conflicto. O, en palabras de Lao Tse, «las armas a menudo se vuelven contra quien las empuña».

El pensamiento taoísta puede aplicarse a cualquier situación conflictiva en la que nos veamos inmersos. Si recurres a la fuerza, las disputas con tu cónyuge, hijos, socios, e incluso con tus vecinos, se intensificarán. Por eso el Gran Camino del Tao es el de la colaboración, no el de la rivalidad.

La Fuente que todo lo crea siempre da sin pedir nada a cambio y comparte el amor que le es consustancial. Sabe que todos formamos parte de las diez mil cosas y que tenemos que colaborar unos con otros porque compartimos un mismo origen. Cuando tu ánimo te incita a utilizar la fuerza, has perdido el sentido de conexión con el Tao. Además, cualquier grupo de personas (comunidades o países) que recurre a las armas para saldar sus cuentas está en disonancia con el Camino. Hacen inhabitables la tierra y los corazones, sembrándolos de «zarzas y espinos». Tu compromiso personal de practicar el Tao te impide participar, de cualquier forma, mental o física, en todo lo que vaya en contra del consejo que te ofrece este poderoso pasaje del Tao Te Ching.

Posiblemente, la lección más sencilla que se nos da en el verso que nos ocupa es que evitemos comportarnos con jactancia y ostentación cuando hemos conseguido algo por la fuerza. Recuerda que todo lo que se consigue de esa manera provoca una reacción que, en definitiva, convierte la victoria en derrota. Si, por lo que sea, crees que no has tenido otra opción que recurrir a la fuerza para protegerte, o proteger a tus seres queridos, recupera de inmediato una actitud libre de engreimiento y autocomplacencia. Comprométete a trabajar para recuperar tu equilibrio de amor, superando los sentimientos de odio y haciendo todo lo posible para compensar los daños que has causado por el uso de la fuerza. Ese es el Camino. A esa actitud, que supone adoptar el nivel de mínima resistencia en todos los actos, creando así una mayor fuerza, se la ha llamado *we-wei*, que quiere decir «ausencia de fuerza».

Esto es lo que creo que puedes aprender y practicar en base a los consejos que Lao Tse nos da en el verso XXX del Tao Te Ching:

### **Evita la violencia física o verbal ante cualquier situación**

Piensa en aquellas de tus relaciones en las que existe un conflicto. Toma la firme decisión de procurar no usar un lenguaje desagradable y de abandonar por completo el

uso de la fuerza física ante cualquier altercado. Adopta la costumbre de detener los pensamientos que te inciten a la violencia, pasando inmediatamente a una actitud de escucha. ¡Muérdete la lengua! ¡Contente! Por el momento, no respondas de ninguna manera.

Estas son grandes herramientas para que sintonices con el Camino. Recuerda que todo acto de violencia producirá con toda seguridad una reacción. Si insistes en la escalada, tus armas se volverán contra ti.

### **Niégate a participar en cualquier tipo de actos violentos**

Pon distancia entre ti y cualquier forma de violencia, incluso la que se ve, o se escucha, en los noticiarios de radio y televisión o en los artículos de prensa, que informan sobre la utilización de la fuerza en muchos lugares del mundo. Piensa si estás justificando la escucha o lectura de medios de difusión que tratan sobre actividades hostiles, con la excusa de que tienes que estar «bien informado». Cuando ya te hayas enterado de que, en algún lugar del mundo, se está utilizando la fuerza para dominar a otras personas, te darás cuenta de que la repetición constante de la noticia te hace partícipe de la violencia. Si rechazas el flujo de esa energía negativa hacia tu vida, aunque solo la recibas como observador pasivo, te mantendrás en sintonía con el Camino.

Al final, si un número suficiente de personas estuvieran dispuestas a no tolerar los comportamientos violentos, cualquiera que sea la forma que adopten, estaríamos más cerca del fin del uso de la fuerza en el mundo. Recuerda que toda utilización de la violencia, por pequeña que sea, produce la reacción de otra violencia en sentido contrario.

Esto es lo que dijo el gran poeta del siglo XXVI, san Juan de la Cruz:

*Si rezaras,  
podrías poner en calma el mundo durante un segundo.*

*Y si amaras,  
si de verdad amaras,*

*los cañones  
languidecerían.*

*Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, siguiendo tu propósito de cambiar la manera de mirar al mundo, apaga los canales de televisión y emisoras de radio que estén dando imágenes o información sobre el uso de la fuerza u otro tipo de violencia. Haz que esta actitud de «no tolerancia» incluya las películas, vídeos y juegos en los que se exhiban palizas, homicidios o escenas de persecución.





## *Verso XXXI*

Las armas son herramientas de violencia;  
los hombres honestos las detestan.  
Por lo tanto, los seguidores del Tao jamás las usan.

Las armas sirven al mal.  
Son instrumentos de quienes se oponen a la regla justa.  
No las uses sino como último recurso.  
El corazón de los hombres honestos desea la paz y la calma,  
para ellos la victoria no es motivo de regocijo.

Quien piensa que el triunfo es algo bello  
es alguien con voluntad de matar,  
y el que tiene voluntad de matar  
nunca prevalecerá en el mundo.

Que el hombre muestre su lado más noble  
es un buen presagio.  
Cuando muestra sus más bajos instintos,  
el presagio es malo.

Ante una gran matanza  
sentimos pena y dolor.  
Toda victoria es un funeral;  
cuando se gana una guerra,  
debería celebrarse con gran duelo.

## **Vivir sin armas**

El verso XXXI del Tao Te Ching afirma inequívocamente que los utensilios de violencia solo sirven al mal. Lao Tse sabía muy bien que las armas homicidas son herramientas inútiles que debemos evitar si decidimos vivir de acuerdo con los principios del Tao. No habría que diseñarlas, fabricarlas, comercializarlas, distribuirlas ni, por supuesto, usarlas en el negocio de la muerte. El Tao es la vida; las armas son la muerte. El Tao es una fuerza creativa; las armas son destructivas. La humanidad aún no ha aprendido esta sabia enseñanza del Tao Te Ching, que fue escrito cuando las únicas armas de guerra eran el arco y las flechas, la lanza, el machete y otras de ese tipo.

Desde su posición de observador dotado de una sabiduría divina, Lao Tse se dio cuenta de que no hay victoria cuando se mata. ¿Por qué? Porque todas las personas, con independencia de dónde vivan, o de cuáles sean sus creencias, están unidas entre sí por el espíritu que las originó. Todos venimos del Tao, permanecemos en él y a él retornamos. Cuando nos eliminamos unos a otros, perdemos la oportunidad de que el Tao actúe sobre nosotros y fluya libremente dentro del cuerpo en el que vivimos. Lo que se presenta ante nuestro ego como una victoria que debe celebrarse no es sino un funeral, un motivo de aflicción. Lao Tse nos recuerda que gozar con el triunfo en la batalla es equiparable al deseo egotista de matar. La vocación del Tao es crear, nutrir y amar. En el plano físico, nuestros sentimientos más nobles se expresan siguiendo los preceptos del Tao, mientras que nuestros instintos más bajos nos incitan a matar.

Las guerras son tan antiguas como la historia de la humanidad. Medimos nuestro supuesto avance hacia la civilización por el grado de sofisticación de las armas de que disponemos. Hemos pasado de las sencillas lanzas, útiles en un combate cuerpo a cuerpo, al arco y las flechas que matan desde una distancia relativamente corta, a la escopeta y los explosivos que asesinan desde más lejos y a las bombas que, arrojadas desde el aire, producen una gran devastación. Hemos llegado a extremos tales, que se

han inventado nuevos términos como «megamuerte» (palabra usada para designar un millón de muertes) o «armas de destrucción masiva», para ilustrar nuestra actual capacidad de aniquilar millones de personas y otras formas de vida con una sola explosión nuclear.

El nivel actual de sofisticación, y de supuesto progreso, nos ha llevado a la posibilidad, con todas las armas que hemos acumulado, de destruir la totalidad de la vida del planeta. El hombre ha llegado a esta peligrosa situación por ignorar el principio básico del Tao Te Ching: «Las armas sirven al mal. Son instrumentos de quienes se oponen a la regla justa».

En mi opinión, Lao Tse no se refería únicamente a las armas físicas sino también a los comportamientos psicológicos igualmente destructivos, tales como los insultos, los gestos hostiles y las amenazas que nada tienen que ver con lo más elevado de la naturaleza humana. En tu proceso de cambio de la forma de ver el mundo, deberías fijarte en el lenguaje que utilizas y en tu comportamiento. ¿Actúas como un ser humano que valora la vida en todas sus manifestaciones? ¿Estás dispuesto a no empuñar un arma del tipo que sea —física o de otra índole— contra otra persona, a no ser que hayas agotado todas las demás alternativas? Y, en caso de que no tuvieras otro remedio que hacer daño a alguien, ¿serías capaz de sentir compasión por tu «enemigo»? Las armas mortíferas son incompatibles con la esencia misma del Tao. Debes hacer todo lo posible por estar en paz y armonía con esta energía creadora de vida.

La proliferación de armas de fuego en la sociedad moderna supone un gigantesco paso atrás que nos aleja de lo más elevado de la naturaleza humana. Adopta una conciencia taoísta y no defiendas el derecho a poseer y utilizar armas. Sueña, por el contrario, con que llegue un momento en el que la energía humana colectiva se eleve a un nivel tan alto que la mera consideración de la posibilidad de matar a alguien resulte imposible. Empieza por cambiar tu punto de vista sobre la necesidad de las armas. El proceso debe comenzar en todos y cada uno de los seres humanos y, en primer lugar, deberíamos tomar conciencia sobre lo que nos enseña el Tao Te Ching. Haz de este verso una línea de trabajo personal y podrás contribuir a impedir que la vida desaparezca de nuestro mundo.

Esto es lo que creo que Lao Tse te está diciendo personalmente desde su perspectiva de hace 2.500 años.

**Empieza a considerar la utilización de armas físicas o verbales**

## **como una respuesta indeseable**

No sientas la necesidad de defenderte. Date cuenta de que esa necesidad es una demostración de que estás ignorando las enseñanzas del Origen de tu ser. Ni siquiera tengas en cuenta la posibilidad de usar armas, del tipo que sean; fíjate en lo que dices y elimina de tu vocabulario la palabra «odio». En lugar de defender el derecho a poseer y utilizar armas, convéncete de que todas las muertes producidas por ellas son un síntoma de alejamiento de la sabiduría del Tao. Cuando llegemos a una «masa crítica» en cuanto al número de personas que piensen así, de forma que la existencia de armas esté socialmente reprobada, estaremos haciendo cambiar la dirección del mundo. Ya no será posible valorar el grado de civilización de la humanidad por la sofisticación de nuestras armas, sino que lo mediremos según la escala taoísta de hasta qué punto somos capaces de sustentarnos y amarnos los unos a los otros. De esa manera, la palabra «civil» (sociable, educado, atento, en una de sus acepciones) adquiriría todo su sentido como raíz de la palabra «civilización».

## **Deja de celebrar la muerte o la violencia, de la forma que sea**

Distánciate todo lo que puedas de las imágenes de muerte, no viendo películas o programas de televisión en los que se muestre un crimen, como forma de entretener al espectador, ni los noticiarios que exhiban alguna forma de privación de la vida. Enseña a tus hijos, y a todos los niños que puedas, que la vida es sagrada. Diles que no deben ponerse contentos por la muerte de supuestos enemigos, terroristas o personas que se sublevaran contra la sociedad. Todas las muertes, se produzcan en el campo de batalla o en las calles de una ciudad, son una demostración de nuestra voluntad colectiva de matar. Y no muestres odio o cólera; en vez de eso, enséñate a ti mismo y a los demás que toda victoria conseguida por las armas es un funeral y un motivo de aflicción.

Te presento estos emotivos versos de santo Tomás de Aquino, un hombre virtuoso, que tratan de enseñarnos lo que Lao Tse nos ofrece en este pasaje del Tao Te Ching.

*¿Cómo puede ser que billones de estrellas  
vivan desde hace millones de años en armonía  
cuando la mayoría de los hombres apenas pueden pasar un*

*[minuto*

*sin declararle la guerra mentalmente a alguien que conocen?*

*Hay guerras en las que los combatientes no portan banderas,  
pero eso no impide que se amontonen las víctimas.*

*Nuestros corazones irrigan la tierra.*

*Nos sustentamos unos a otros.*

*¿Cómo podríamos vivir en armonía?*

*Lo primero que tenemos que saber*

*es que estamos locamente enamorados*

*del mismo Dios.*

*Practica el Tao, ahora*

Reza una oración por todas las personas sobre las que, en el día de hoy, hayas leído u oído que han sido víctimas de las armas, en cualquier parte del mundo.



## *Verso XXXII*

El Tao eterno no tiene nombre.  
Aunque es sencillo y sutil,  
nada en el mundo puede domeñarlo.

Si los reyes y señores pudieran controlarlas,  
las diez mil cosas obedecerían.  
El cielo y la tierra se regocijarían  
con el dulce goteo del rocío.  
Los hombres vivirían en armonía,  
sin necesidad de leyes de gobierno,  
sino merced a su propia bondad.

Cuando el todo se divide, las partes necesitan nombres.  
Ya disponemos de suficientes nombres;  
hay que saber detenerse.  
Saber dónde está el límite  
y evitar el peligro.

El origen de los ríos y arroyos está en el mar,  
y el de toda la creación está en el Tao.  
Al igual que el agua fluye de nuevo al mar,  
toda la creación fluye de nuevo para integrarse en el Tao.

## Vivir la bondad perfecta del Tao

En este verso, Lao Tse describe el éxtasis que nos produce estar en la misma órbita que el Origen. Lo que podríamos llamar cordialidad y alegría no es sino el «sencillo y sutil» flujo de la energía del Tao que da vida a todo... sin ningún esfuerzo.

Al principio del verso se nos recuerda que nadie —ni tú, ni yo, ni el más poderoso de los monarcas o de los dictadores— puede reinar sobre esa fuerza que conocemos como Tao. Si estuviera bajo nuestro control, toda la naturaleza y sus diez mil cosas lo celebrarían, porque viviríamos en paz y armonía. Si fuéramos capaces de vivir y respirar la bondad perfecta del Tao, las guerras, las hambrunas, los conflictos y otras desgracias causadas por el hombre dejarían de existir. El reto que nos plantea el verso XXXII del Tao Te Ching es cómo vivir, en nuestro mundo físico, en unión con el Tao eterno, que a todo da forma y que todo lo crea.

Piensa en algo que desees que llegue a tu vida y, en el contexto de este verso encantador, siéntete agradecido por todo lo que te encuentres en tu camino. Expresa tu gratitud cabalgando a lomos del flujo de tu existencia, y aceptando que sea tu aliado. Puedes llevar las riendas mientras disfrutas de esta gloriosa galopada, pero si opones resistencia terminarás arrastrado por el flujo de su corriente. Esto es cierto en relación con todos los aspectos de la vida: cuanto más fuerces las cosas, más resistencia te opondrán.

Presta atención a cualquier circunstancia que veas que te incite a emprender iniciativas que de verdad desatan tu entusiasmo. Si te parece que los acontecimientos te están marcando una nueva dirección en tu profesión, por ejemplo, o algo te dice que debes cambiar de trabajo o de población: ¡presta atención! No te dejes acobardar, negándote a cambiar y decidiendo seguir dentro de una frustrante rutina ya familiar, para después tratar de justificarte. Reconoce la energía del Tao que está atravesando tu vida y no te opongas a la llamada que has recibido.

Todos los días de verano, aquí en Maui, veo cómo mi hijo pequeño practica el surf. Disfruta con la emoción de mantenerse encima de la tabla sobre una ola; no intenta controlarla prolongando su apogeo, o tratando de que cambie de dirección. Lo que mi hijo hace me sirve de metáfora en mi vida, ya que yo escribo dentro de un flujo. Dejo que los pensamientos e ideas vengan a mi mente y los traslado a una hoja en blanco. En todas mis decisiones, me dejo llevar por la gran ola del Tao, lo cual me da paz. Lo hago porque confío en que la bondad perfecta del Tao me guíe, me dirija y me lleve a donde ella quiera.

Tú y yo somos como los ríos o arroyos de los que habla Lao Tse en este verso. Hemos nacido del Tao, que es el Origen de nuestro ser, y estamos retornando a él. El viaje de vuelta es inevitable, no puede detenerse. Observa los cambios que experimenta tu cuerpo, y nota su similitud con los de los ríos cuando se dirigen al mar para sumergirse en su unidad.

Lao Tse te exhorta a que aprendas a detenerte, aconsejándote que te sumerjas en la unidad y evites todo tipo de dificultades a las que llama «el peligro». Fluye con el Tao en todo lo que hagas. No te obligues a tomar el mando de las situaciones que se te planteen, que no son sino ejemplos de que tu ego quiere hacer horas extra. No puedes forzar al Tao... deja que te lleve, relajándote en él con fe y confianza.

Mientras te incorporas a la gloriosa ola que es el Tao, ten en cuenta el consejo que nos da Alan Watts en su libro *Tao: The Watercourse Way*:

Deja que tus oídos oigan lo que quieren oír; deja que tus ojos vean lo que quieren ver; deja que tu mente piense lo que quiere pensar; deja que tus pulmones respiren a su propio ritmo. No esperes un resultado especial, porque en este estado en el que no existen las palabras ni las ideas, ¿dónde caben el pasado y el futuro, y dónde la mera noción de lo que es un propósito?

Para, mira y escucha ahora mismo, antes de seguir leyendo. Sí, entra en la bondad perfecta del Tao en este mismo momento: en tu trabajo, en tus relaciones, en tu carrera, en tu «todo». Para, escucha a tu pasión, y deja que te lleve a ella esa marea incesante de la creación, que sigue actuando a pesar de lo que opine tu ego.

Esto es lo que Lao Tse parece querer decirte, a través de mí, para que apliques las ideas contenidas en el verso XXXII del Tao Te Ching:

### **Presta atención al flujo de tu vida**

Recuérdate a ti mismo que no tienes por qué estar al mando de las cosas. Que, de hecho, es imposible que lo estés. La fuerza sin nombre, que Lao Tse llama Tao, lo mueve todo. Tu continua disputa con ella solo te causa insatisfacción. Todos los días, como práctica mental, déjate ir y mira adónde se dirigen tus pensamientos. Toma nota de quién aparece en tu mente y cuándo lo hace. Observa las «extrañas coincidencias» que parece que están colaborando con el destino y, de alguna manera, muévete en una nueva dirección. Haz un seguimiento de las situaciones que se te presenten inesperadamente, o fuera del ámbito de tu control.

### **Busca un sentimiento nuevo y gozoso en tu interior**

Mientras te mueves con tendencia a, por así decirlo, «aflojar las amarras», te haces profundamente consciente del júbilo que te produce el Tao cuando fluye a través de tu ser. Empieza a notar qué tipo de pasiones se despiertan en ti mientras permites que sea tu Fuente, en lugar de tu ego, la que te dirija. Estos sentimientos de gozo son señales de que estás empezando a entrar en armonía con lo que Lao Tse llama «[tu] propia bondad». Tu entusiasta receptividad interior actúa de recordatorio de que todo es perfecto, así que cree en esa energía.

#### *Practica el Tao, ahora*

Elige un momento en el día de hoy, quizá entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde, para liberar conscientemente a tu mente de sus deseos de intentar controlar los acontecimientos de la vida. Date un paseo y déjate llevar: que tus pies vayan a donde quieran. Observa todo lo que tengas a la vista. Presta atención a tu respiración, a los sonidos que oyes, al viento, a la formación de las nubes, a la humedad, a la temperatura... en fin, a todo. Simplemente, queda inmerso y transportado, y aprecia lo que sientes yendo con el flujo. Ahora, decide que tu guía sea la libertad. Fíjate en cómo el tráfico, las personas cercanas a ti en la vida, la bolsa de comercio, las condiciones meteorológicas, las mareas, etcétera, se desarrollan a su propio ritmo y a su manera. También tú puedes moverte con el Tao eterno y perfecto. Sé el Tao... ahora.





### *Verso XXXIII*

Quien entiende a los demás tiene conocimiento;  
quien se entiende a sí mismo es sabio.

Vencer a los demás requiere fuerza;  
vencerse a uno mismo requiere fortaleza.

Si te das cuenta de que tienes suficiente  
eres verdaderamente rico.

Quien se mantiene en su posición  
vivirá muchos años.

Quien se entrega al Tao  
vivirá eternamente.

## Vivir el autodomnio

En el mundo moderno, se piensa que una persona instruida es alguien que, por lo general, ha obtenido varios diplomas y es capaz de tratar de forma inteligente toda clase de temas, especialmente de tipo académico. Además de acumular títulos, las personas con una gran preparación a menudo comprenden y ayudan a los demás. De hecho, parecen tener la habilidad de «leer» cómo son las otras personas. El poder y estatus de estos individuos tiende a aumentar en proporción al número de hombres y mujeres que tienen a su cargo, como ocurre con los rectores de universidad, consejeros delegados de una empresa o generales de un ejército.

En el verso XXXIII del Tao Te Ching, Lao Tse nos pide que cambiemos la manera de considerar las ideas de conocimiento y poder. Nos invita a que valoremos nuestro nivel de autodomnio mirando en nuestro interior y viendo el mundo, y nuestro lugar en él, bajo otra perspectiva. Una vida orientada al Tao se centra más en la comprensión de uno mismo que en la de lo que piensan y hacen los demás. Se pasa de adquirir información y obtener logros que simbolizan el estatus personal, a comprenderse y dominarse a uno mismo en todas y cada una de las situaciones. Se sustituye el poder sobre los demás por una fortaleza interior que nos permite comportarnos desde la sabiduría consustancial al Tao.

A medida que vas modificando tus pensamientos, tu mundo experimenta agradables y profundos cambios. Por ejemplo, al darte cuenta de que eres responsable de cómo reaccionas en un momento dado, los demás ya no tienen poder ni capacidad de control sobre ti. En vez de preocuparte y pensar «¿Por qué esa persona se comporta así y hace que me sienta tan irritado?», puedes afrontar la situación como una oportunidad de observarte desde una nueva actitud de autodomnio. Tu examen interior te permite hacer brotar nuevas respuestas y examinarlas con una actitud de tolerancia hacia ti mismo. Observando cómo discurren tus pensamientos, limitándote a acompañarlos, el

comportamiento de las demás personas pierde inmediatamente su poder sobre ti. Empiezas a ver tu mundo envuelto en la armonía del Tao, que fluye eternamente (e internamente) a través de tu ser.

Ante cualquier situación —sea de tipo familiar, laboral, social, o incluso ante las atrocidades que escuchamos en los boletines de noticias—, te darás cuenta de que no existe un «ellos» con poder sobre ti. Cuando te niegas a ceder el control de tu vida a otra persona, o a una serie de circunstancias, estás usando tu fortaleza personal, no la fuerza. Experimentas, de hecho, una sensación de autodominio. Has adquirido este nuevo poder de control interior porque has decidido vivir de acuerdo con el Tao. Para ser feliz, no necesitas la aprobación de los demás, ni más posesiones; solo tienes que entender que eres parte divina del Tao eterno, en permanente conexión con la esencia infinita.

Lao Tse equipara la vida eterna con la capacidad de encontrar dentro de uno mismo la Fuente de iluminación y fortaleza. Nos recuerda que mientras los factores externos, tales como el conocimiento o el poder sobre los demás, pueden proporcionarnos una larga vida, hacerse cargo de uno mismo nos aporta una sabiduría imperecedera y un billete a la inmortalidad.

Esto es lo que el gran maestro desea que aprendas de este verso del Tao Te Ching y lo apliques a tu vida:

**Céntrate en comprenderte a ti mismo  
en vez de culpar a los demás**

Cuando estés ansioso, apenado, o incluso ligeramente alterado, por el comportamiento de otra persona, no te centres en quien consideras que es la causa de tu desazón. Dirige tu energía mental a la aceptación de tus sentimientos, sin culpar a nadie, y deja que el Tao fluya libremente. ¡Tampoco te culpes a ti mismo! Simplemente permite desenvolverse al Tao... Piensa que nadie tiene poder para hacer que te sientas incómodo si no lo deseas, y que no estás dispuesto a dárselo a esa persona en ese momento. Eso sí, tú quieres experimentar libremente tus emociones sin tener que considerarlas «negativas» ni expulsarlas de ti. ¡Fluye con el Tao, ahora mismo! De esta manera, practicando este sencillo ejercicio en un momento en que te sientas incómodo, estás adquiriendo autodominio.

Es importante esquivar la culpa, e incluso tu deseo de entender a la otra persona; en

vez de eso, céntrate en comprenderte a ti mismo. Al adquirir el compromiso de decidir cómo responder ante algo, o alguien, entras en consonancia con el Tao. Cambia tu punto de vista sobre cómo percibes el poder de los demás sobre ti y amanecerás en un mundo nuevo lleno de vida y de posibilidades sin límite.

### **Fomenta tu deseo de que otras personas descubran el Tao**

Desdeña el deseo de ejercer poder sobre otras personas por medio de la fuerza de tus acciones y de tu personalidad. El ego cree que los demás son incapaces de dirigir su propia vida y quiere controlarlos firmemente. Demuestra tu fortaleza interior abandonando ese tipo de estrategias. Sorpréndete en un momento en el que estés a punto de decir a otra persona cómo «debe» ser. Aprovecha la ocasión para dejar que aprenda por sí misma, sin que tú interfieras. Date cuenta de la frecuencia con que intentas utilizar la fuerza verbal para convencer a otros de que te escuchen. Acuérdate de que debes permanecer tranquilo y emitir energía positiva. Practica este tipo de autodominio, aunque sea algo poco común en el mundo de hoy. Eres lo suficientemente fuerte como para confiar en el Tao.

Cuando avasallas con tus opiniones, disminuye el flujo del Tao. Mira cómo cambia de verdad el mundo ante tus ojos cuando deseas con sinceridad que los demás sigan su propio camino en la vida, que ha de llevarles a apreciar la grandeza del Tao. Aquellas personas que antes pensabas que necesitaban que les dijeras cómo debían vivir forman parte, en este momento, lo mismo que tú, de la sabiduría y fortaleza del Tao.

#### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, dedícate a sentir el desarrollo del Tao cuando estés con alguien cuya compañía normalmente te produce malestar. Inicia conscientemente una conversación con ese cuñado, ex cónyuge, compañero de trabajo autoritario o miembro de tu familia, dejando que el Tao fluya libremente. Date cuenta de qué es lo que sientes, cómo lo sientes y dónde lo sientes. Acoge las sensaciones que estés experimentando de manera cordial y tolerante. Acabas de entrar en el ámbito del autodominio.

La obra *A Course in Miracles* ofrece el siguiente comentario sobre este verso del Tao Te Ching: «Esto es todo lo que tienes que hacer para lograr capacidad de percepción, felicidad, liberación del dolor... Di simplemente esto, pero dilo convencido y sin

reserva... “Soy responsable de lo que veo. Yo elijo los sentimientos que tengo...”».





## *Verso XXXIV*

El Gran Camino es universal;  
se extiende a derecha e izquierda.  
Todos los seres le deben su existencia;  
y aun así, no toma posesión de ellos.

Cumple su obra,  
sin reclamarla como suya.  
Como el cielo, protege a todas las criaturas,  
pero no las domina.

Todas las cosas retornan a él como al hogar,  
pero no se enseñorea de ellas;  
por eso, puede decirse que es «grande».

El sabio sigue esta conducta.  
No pretendiendo ser grande,  
el sabio llega a ser grande.

## Vivir el Gran Camino

En este verso, Lao Tse nos pide que reconsideremos nuestra idea sobre la grandeza. Las definiciones más convencionales tienden a fijarse en la fama y el dinero que una persona llega a conseguir en la vida. La capacidad de dominar y controlar a otras personas puede utilizarse por algunos como una señal que indica que se está en posesión de grandeza. Se considera grandes personajes a los generales de inmensos ejércitos y a los jefes de Estado, a quienes el mundo entero contempla. Pero también se suele pensar que las personas que han conseguido influir en el curso de los acontecimientos de la humanidad de manera positiva, haciendo que el mundo sea un lugar mejor, a nivel local o general, han sido grandes hombres o mujeres. La grandeza es, por consiguiente, un atributo de aquellas personas que sobresalen del común de los mortales.

El verso XXXIV del Tao Te Ching describe la grandeza desde un punto de vista completamente diferente. Esta cualidad pertenece al Tao, que todo lo abarca. Los vegetales, las criaturas en general y los seres humanos tienen su origen en él y viven gracias a él. A pesar de eso, el Tao no pretende dominar a nada ni a nadie. No exige reconocimiento de ningún tipo; no le interesa la fama ni quiere que le agradezcan todo lo que da. Y es la indiferencia ante la reputación lo que constituye la verdadera grandeza.

Si modificas tu manera de pensar sobre esta cualidad de la persona, verás el mundo de manera completamente nueva: dejarás de hacer valoraciones en base a las apariencias y a la acumulación de posesiones, y no notarás cuánto poder utilizas, o utilizan los demás, para dominar o controlar a otros. Más bien, tu nueva manera de ver las cosas hará que puedas contemplar el desarrollo del Tao en todas las personas. Quizá por primera vez en tu vida apreciarás la grandeza que reside en los demás, y en ti mismo, a la luz del Tao que todo lo abarca. Al mirar al cielo, serás capaz de ver su grandiosidad, que hace que no exija nada a cambio de lo que da.

A medida que vayas modificando tu concepto de grandeza, desfigurado por ciertos

condicionantes culturales, irás viendo un mundo diferente. Te darás cuenta de la importancia de todas las personas, incluidas aquellas que antes habías considerado difíciles o irracionales. Empezarás a entender que la misma sagrada energía que engendra las galaxias está actuando dentro de ti, de mí, de todos. Te darás cuenta de que la grandeza es un legado que recibimos. El Tao se encuentra por doquier; por eso, la grandeza es patente en todas las cosas y personas.

Como aplicación a la vida diaria de lo que nos enseña el verso XXIV del Tao Te Ching, te sugiero lo siguiente:

### **Deja de decidir lo que los demás deben, o no deben, hacer**

Evita los pensamientos y actividades que impliquen que tengas que decir a otras personas, perfectamente capaces de tomar sus propias decisiones, qué es lo que tienen que hacer. Recuerda que ninguno de los miembros de tu familia te pertenece. El poeta Kahlil Gibran nos dice:

*Tus hijos no son tus hijos.*

*Son los hijos y las hijas del gran deseo que la Vida tiene*

*[de sí misma.*

*Llegan al mundo por medio de ti, pero no proceden de ti...*

Esto es siempre verdad. De hecho debes poner freno en todas tus relaciones a las tendencias que te inciten a querer dominar. Escucha en lugar de explayarte. Obsérvate a ti mismo cuando estés expresando opiniones que impliquen juicios de valor, y fíjate adónde te lleva este autoanálisis. Si cambias tu mentalidad posesiva por una más tolerante, empezarás a ver el auténtico desarrollo del Tao, en ti y en los demás. Desde ese momento, los comportamientos de otras personas que no se amolden a tus expectativas egotistas no te dejarán frustrado.

### **Descubre una definición nueva de grandeza**

Plantéate una definición de grandeza que prescindiera de la apariencia y otros indicadores externos tradicionales para medir el éxito. Fíjate en las personas que dan mucho, alardean poco, nutren a los demás y no desean que se les reconozcan sus acciones, e introdúcelas en tu catálogo de grandeza. Estimula en ti mismo ese tipo de comportamiento. Date

cuenta de cómo fluye siempre el Tao, dándolo todo, sin alardes, sin exigencias, sin actitud posesiva. ¿Te das cuenta de lo grande que es esto? Muchas de las personas que te rodean en la vida diaria se comportan así. Descúbrelas y conócelas, emulando modestamente sus actos. Recuerda que un gran sabio nunca reclama para sí la grandeza; o sea, que cuando modifiques tu concepto sobre ella, verás cómo surge por doquier, especialmente dentro de ti.

*Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a buscar a unas cuantas personas que encajen en el modelo que presenta este verso del Tao Te Ching. Transmíteles calladamente que sientes su grandeza como una manifestación del Tao. Y date cuenta de cómo tu relación con ellas cambia cuando no haces valoraciones sobre su edad, sexo, distinciones académicas, modales, forma de vestir, altura, peso, color de la piel, creencias religiosas o ideas políticas.



## *Verso XXXV*

Todos los hombres van hacia aquel  
que permanece en la unidad.  
Afluyen a él sin sufrir daño,  
ya que en él encuentran paz, seguridad y felicidad.

La música y los manjares son placeres pasajeros,  
pero, así y todo, hacen que el caminante se detenga.  
¡Qué vacías e insípidas son las cosas de este mundo  
si las comparamos con el Tao!

Cuando lo buscas, nada puedes ver.  
Cuando lo escuchas, nada puedes oír.  
Cuando lo utilizas, es inagotable.

## Vivir más allá de los placeres mundanos

Dedica unos momentos, antes de leer este capítulo, a hacerte las siguientes preguntas: «Cuando pienso en el placer, ¿qué me viene a la cabeza inmediatamente? ¿Cómo distingo entre lo que considero placentero y lo que no?».

Por lo general, se describe el placer como algo que experimentan los sentidos y que está disponible aquí, en el mundo de las formas. Tal vez experimentes placer en un banquete suntuoso, escuchando tu música preferida o jugando al golf pero, en cualquiera de los casos, se trata de algo estimulante para ti. No obstante, cuando los placeres pasan a ser el principal objetivo de la vida, pueden dar lugar a problemas. Es decir, si nos centramos en los placeres mundanos puede producirse fácilmente un desequilibrio que nos lleve a la desazón y a la enfermedad. Obesidad, desórdenes en la alimentación, abuso de drogas y alcohol, adicciones de todo tipo y obsesión con la cirugía estética. Estos son unos pocos ejemplos de las posibles consecuencias no deseadas de la búsqueda del placer.

Casi todo lo que se define como placentero es pasajero. Cuando necesitamos obtener más y más placer, hemos quedado «enganchados». Lo que con tanto fervor deseábamos, se ha convertido en nuestro carcelero; nos ha tendido la trampa de hacernos creer que nos va a dar paz, seguridad o felicidad... lo cual nunca hace. Los placeres mundanos nos seducen en el sentido de que nos hacen depender de ellos, y siempre nos dejan con ganas de más. El ansia por conseguirlos nunca puede ser satisfecha. Siempre necesitaremos otra gran comilona para experimentar de nuevo el placer de la anterior, porque este se desvaneció casi inmediatamente después de habernos tomado el postre. Queremos que la música suene sin parar porque, cuando termina, también se acaba nuestro disfrute. Todas las adicciones lanzan este deprimente mensaje: «Nunca, nunca vas a conseguir suficiente de lo que en realidad no necesitas».

Comparemos este tétrico retrato del placer, al que Lao Tse califica de «vacío e

insípido», con el éxtasis del Tao. Adopta por un momento una perspectiva taoísta al leer este verso, y piensa si eres capaz de cambiar tu forma de concebir la idea de placer. Al principio del verso, se señalan las ventajas de adoptar un concepto que armonice con el Tao. Todos irán hacia ti y encontrarán paz, seguridad y felicidad. La razón de que encuentren en ti estas tres joyas es que irradian de tu persona. Tu conexión con el Tao hace que seas lo mismo que él y, por lo tanto, eres necesariamente un reflejo de él.

Estás cambiando la manera de ver las cosas, así que tu idea sobre el placer llega más allá de las exigencias mundanas de los sentidos. Saboreas lo que comes, pero a la vez te asombras de esa magia que produce las exquisiteces que paladeas y de la perfección del ciclo increíble de eliminación y reutilización de lo que se consume. La permanencia que caracteriza a este mundo en continuo cambio pasa a ser una nueva fuente de placer, que se expresa en tus sensaciones de maravilla y perplejidad. Por supuesto, sigues disfrutando cuando comes, pero el placer radica en tu unión con lo que permite que todo suceda.

Sabes que no puedes encontrar, oír, ver o tocar la Fuente y que, sin embargo, siempre está disponible y nunca se agota. La música que escuchas no es el Tao; el Tao es la energía invisible que llena los espacios vacíos de sonido, produciendo en ti una gran emoción. Y la felicidad que sientes es el placer, eternamente disponible y ansiado, de trascender las limitaciones físicas del cuerpo humano. La comunicación con el Tao va mucho más lejos que cualquiera de los placeres de los sentidos que, de alguna manera, creemos que van a satisfacer nuestra ansia de trascendencia.

Así, es imposible que seas víctima de una adicción, porque has dejado de perseguir objetivos mundanos que te satisfagan. Es como darte cuenta de que puedes volar, cuando lo que has estado haciendo hasta ahora es caminar más y más rápido, tratando de lograr, sin conseguirlo, la velocidad o altitud suficientes. Intentabas satisfacer el natural anhelo de llegar a lo más alto, mediante el placer de caminar con rapidez. Ahora, observas cómo fluye la naturaleza: ves claramente que nunca pide más, nunca consume hasta el agotamiento y nunca exige que se le dé más de lo que necesita para mantener un equilibrio perfecto. La obtención de placeres pasajeros ya no es un objetivo primordial para ti. Estás en paz y te sientes seguro y contento, porque has modificado tu visión del mundo admitiendo en él al Tao infinito. ¡Qué diferencia entre el Tao y las adicciones mundanas!

Imaginémonos a un heroinómano que crea que puede lograr paz, seguridad y felicidad

siempre que disponga de un suministro inagotable de opiáceos. Esto es imposible, porque el placer que proporcionan las drogas dura poco tiempo, para dar paso acto seguido a sensaciones que no son precisamente de paz, seguridad y felicidad. El adicto sigue intentando volar a base de caminar más deprisa y termina despreciando su vida y destruyéndose. Ese es el destino de quienes buscan los placeres del mundo de los sentidos para colmar sus ansias y desarrollar su capacidad natural de trascender el plano de lo físico.

Esto es lo que Lao Tse te ofrece en este profundo verso del Tao Te Ching:

**Aprécia el gozo eterno que siempre te acompaña,  
aun fuera de las delicias de los sentidos**

Deja de pensar en ti mismo como en un ser solamente físico. En vez de eso, date cuenta de que perseguir placeres mundanos, cuya importancia tiende a exagerarse, es solo un intento de trascender lo físico, lo cual es imposible sin acudir a la comunicación natural con el Tao. No equipares el deleite de los sentidos con el gozo que inspira el Tao y que está a tu disposición. Disfruta de todo lo que experimentes mediante los sentidos: saborea una buena comida, recreáte con el sonido de tu música preferida y disfruta de la excitación de la energía sexual. Pero sé consciente de que todo ello proviene del yo sensorial, que se adapta con agrado a este mundo. Y busca tu «yo taoísta», que trasciende el mundo de lo físico, y explora sus placeres.

Vuelve a pensar en qué consiste un disfrute auténtico y duradero. Aunque los efectos del Tao puedan, al principio, no ser atractivos para los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato, lograrán que cumplas los anhelos que tratas de saciar con objetivos mundanos. Cuando persigas algún deseo efímero, no dejes de reconocer su valor en el aquí y el ahora, pero no pretendas conseguir que satisfaga una aspiración más elevada.

**Introduce en tu vida diaria un sentido de gratitud  
trascendente**

Adquiere al hábito de dar las gracias todos los días por la presencia del Tao eterno que está siempre contigo. Con esta perspectiva, el mundo que antes deseabas te parecerá diferente. Con la conciencia del Tao, el sentimiento de que no estamos llenos si no

tenemos al alcance placeres mundanos se sustituye por una gratitud trascendente. Lo que antes era necesidad de placer se reemplaza por el agradecimiento y contento que produce la percepción de nuestra faceta taoísta, libre de las cadenas y limitaciones físicas y terrenales. El aprecio consciente del Tao atraerá a ti a otras personas y experiencias, que enriquecerán tu equilibrio entre la percepción mortal y la eterna. Ábrete al amor y a la abundancia ilimitados del Tao y atraerás hacia ti ese mismo amor y abundancia. Tu mundo ha cambiado porque ves el Tao donde antes solo eras consciente de tu yo mortal anhelante de placeres.

### *Practica el Tao, ahora*

Haz un ayuno de veinticuatro horas. Cuando sientas las punzadas del hambre, piensa en el agradecimiento que sientes por la fuerza eterna que está siempre contigo. Consuela a tu yo físico, diciéndole que podrá alimentarse cuando finalice el ayuno, y después vuelve a tu yo taoísta que no sufre el hambre. Disfruta contemplando la naturaleza diferente de ese yo taoísta, concentrándote en apreciar cómo su energía fluye a través de tu cuerpo. Se revelará tal vez contento, jubiloso o gozoso. Nota la diferencia entre cómo te sientes en comparación con lo que te aportan los placeres mundanos.



## *Verso XXXVI*

Si quieres reducir algo,  
tienes que dejar que antes se expanda.

Si quieres que algo se debilite,  
tienes que dejar que crezca con fuerza.

Si quieres eliminar algo,  
tienes que permitir que antes florezca.

Si quieres que algo se vaya,  
tienes antes que darle acceso.

Aquí se encierra la lección  
de la sabiduría de la oscuridad.  
Lo amable sobrevive a lo fuerte.  
Lo oscuro sobrevive a lo evidente.

El pez no puede abandonar las aguas profundas,  
las armas de un país no deben ser exhibidas.

## Vivir la oscuridad

Gran parte de lo que aprendiste mientras ibas haciéndote mayor giraba en torno a las palabras «¡Fijaos en mí!». Te enseñaron que cuanta más atención recibieras, especialmente por ser un «buen chico», lograrías un estatus más preeminente entre tus compañeros y una mayor aprobación por parte de ellos (y de las personas adultas que conocías). Sé el número uno, te decían, consigue esa medalla, gana el campeonato, obtén las mejores notas, consigue que te encarguen el discurso de despedida del curso, logra el banderín que dan al mejor alumno, colecciona trofeos, y así sucesivamente. Se trataba de destacar por encima de los demás y de valorarte en función del resultado de la competencia con tus compañeros.

Cuando cambies tu manera de pensar sobre el lugar que te corresponde en el «gran plan de las cosas», descubrirás que «la sabiduría de la oscuridad» te permite eliminar de tu vida la competencia y refugiarte en la tranquilidad de tu propia fuerza. En otras palabras, Lao Tse te pide que te tomes las cosas con calma y bases tu punto de vista en criterios completamente nuevos. Si lo haces, tu mundo reflejará un alma amable, en «tono menor», que sobrevivirá a aquellos que miden su fuerza en función del estatus que alcanzan en comparación con los demás.

El verso empieza desarrollando la idea de la comprensión de la naturaleza bipolar del mundo material y, después, nos anima a convertirnos en astutos observadores de nuestra vida. Para sentirse rebajado, antes hay que saber cómo se siente uno cuando es importante. La idea de que uno es débil surge de haber conocido en qué consiste sentirse fuerte. Como se nos recuerda en una traducción del Tao Te Ching (*The Way of Life According to Lao Tzu*, de Witter Bynner):

*Para sentirse perforado,  
hay que haber sido antes una burbuja.*

*Para sentirse desarmado,  
hay que haber poseído antes armas.  
Para sentirse despojado,  
hay que haber tenido antes privilegios...*

Evita sentirte débil, poco importante, estresado o asustado, superando las actitudes mentales que te llevaron a ello. Ten presente que si te sientes débil, has tenido que pasar por la experiencia contraria de sentirte fuerte, al menos una vez. Si tienes estrés, tienes que tener una idea de lo que se siente cuando no se tiene estrés. Si ya no necesitas compararte y «hacerte tu sitio en la sociedad», estás optando por seguir el sendero que Lao Tse llama «la sabiduría de la oscuridad». Es decir, abandonas la necesidad de ser más lo que sea a los ojos de los demás.

Lao Tse concluye este elegante verso con la metáfora del pez que no puede abandonar las aguas profundas. Cuando intenta explorar la superficie y ver el «gran mundo» que se encuentra más allá de las profundidades marinas, el pobre pececito no sobrevive porque queda atrapado en una red de pesca. Aquí se encierra la gran lección del verso XXXVI: mantente apartado del centro de atención y sobrevivirás a todos los que luchan para que se les reconozca. Si adoptas esta perspectiva, tu deseo de permanecer en la oscuridad se impondrá a la necesidad de que te consideren fuerte y de ser respetado por todos. Y además, no acabarás solo, encerrado en tu sala de trofeos.

Esto es lo que Lao Tse te ofrece desde su perspectiva de veinticinco siglos, cuando compuso estos versos aún vigentes y llenos de sabiduría:

### **Esfuézate en conocer la unidad haciéndote consciente de los opuestos**

Haz todo lo posible por mantener en tu mente un estado de unidad. Por ejemplo, si estás cansado, recuerda que ya sabes lo que es estar descansado. Rememora el sentimiento opuesto al del momento, de manera que puedas apreciarlos simultáneamente. Haz esto ante cualquier sensación; si te encuentras deprimido, débil, celoso, no querido —lo que sea—, piensa que seguro que has experimentado también lo contrario de lo que te está pasando. Busca al instante el sentimiento opuesto, y hazte uno con él mentalmente. Esto te proporcionará una sensación de equilibrio y paz interior. En eso

consiste la unidad, dentro de la cual contemplas los extremos usando la mente para ser como el Tao, que nunca divide las cosas. ¿Cómo puede romperse la unidad? No podría seguir existiendo si se pudiera dividir.

### **Retírate y da paso a los demás**

Controla tu tendencia a compararte con los demás o a permanecer dentro del «sistema». Un sistema está pensado para que te comportes como todo el mundo, y se las ingenia para hacer que sean las comparaciones las que determinen el éxito o la felicidad. El Tao Te Ching te exhorta a buscar la oscuridad: atrae hacia ti poca, o nula, atención, y no pidas que se reconozcan tus méritos. En vez de eso, acepta, acepta, acepta.

Deja que los demás prosperen, vanagloriándose de su fortaleza y popularidad. Como dice Lao Tse, tienes que conceder a los demás el derecho a crecer en importancia, pero aprende la lección del pez y sobrevive dentro de las aguas profundas de tu alma taoísta.

#### *Practica el Tao, ahora*

Comprométete a permanecer lo más posible fuera del centro de atención durante todo un día. Reprime tu tendencia a compararte con los demás o a llamar la atención. Puedes conseguirlo interesándote por otras personas; sustituyendo la palabra «yo» por la palabra «tú». En lugar de decir: «He venido haciendo este trabajo durante muchos años; déjame que te diga lo que tienes que hacer», haz esta observación: «Parece que estás haciendo muy bien las cosas en tu nuevo trabajo». Dicho en términos taoístas: sé indulgente y amable, y perdurarás.





## *Verso XXXVII*

El Tao es inactivo,  
pero no deja nada por hacer.

Si los hombres poderosos  
se atuvieran a él,  
el mundo se transformaría por sí mismo,  
adoptando un ritmo natural.

Si se vive con sencillez,  
desaparece el engaño  
y sale a relucir nuestra naturaleza esencial.

Cuando nada se desea, aparece la serenidad  
y el mundo se estabiliza.  
Cuando se hace el silencio,  
encontramos en nosotros el áncora del universo.

## Vivir la sencillez

A este verso del Tao Te Chiang le llamo el de «muérdete la lengua, cierra la boca». La paradoja que se plantea al comienzo mismo del verso me intriga extraordinariamente: «El Tao es inactivo, pero no deja nada por hacer».

Imagínate lo que se nos pide que pensemos: no hagas nada y todo se hará. Es evidente que esto contradice todo lo que nos han enseñado. En nuestra cultura, la idea de no hacer nada nos sugiere un individuo perezoso, fracasado y, muy posiblemente, inútil. Así que, por un momento, demos un giro a lo que pensamos sobre vivir con sencillez y no hacer nada.

De todos los problemas sobre los que nos informan los medios de comunicación — guerras, terrorismo, hambrunas, odio, crímenes y enfermedades, entre otros—, ¿cuántos de ellos son consecuencia de una interferencia en el desarrollo natural de la creación? ¿En qué medida es posible que salga a relucir nuestra naturaleza esencial y la de nuestro planeta? ¿Cómo sería el mundo si los gobiernos no se entrometieran en la vida de las personas? ¿Qué pasaría si no pudiera considerarse a nadie como enemigo? ¿Podría existir un mundo en el que no se reunieran unas cuantas personas para controlar a los demás o decidir invadir y conquistar otros países? ¿Qué ocurriría si los mares, montañas, recursos naturales, atmósfera, vegetales y animales fueran respetados y se les permitiera desarrollarse sin intromisiones? Supongamos que existiera semejante lugar de sencillez, libre de interferencias. Para que fuera posible tendríamos que actuar como el Tao: no haciendo nada, pero no dejando nada por hacer.

Vayámonos ahora de este escenario tan imaginativo y empecemos por reconsiderar qué quiere expresarse en este verso con el concepto de hombres poderosos que pueden lograr que el mundo se transforme. Cuando estas personas interfieren en el curso natural, en último término crean dificultades que son incompatibles con el Tao. Intentemos imaginarnos a unos dirigentes políticos que actuaran a la manera taoísta: mordiéndose la

lengua y cerrando la boca en lugar de declarar guerras, o negándose a participar en actividades que pudieran causar daño al planeta. Sí, es posible que solo sea una ilusión, pero no es algo imposible si pensamos sabiamente y nos centramos en el Tao.

El verso XXXVII del Tao Te Ching también puede ayudarte a cambiar la visión que tienes de ti mismo. Supongamos que estás acostumbrado a asociar la idea del éxito con la de una persona que está al frente de las cosas. Crees que este individuo asigna tareas a los demás porque es un líder deseoso, y capaz, de decirles qué es lo que deben hacer y cómo tienen que hacerlo. Pues bien, este punto de vista está en completa disonancia con el Tao, que «es inactivo» y «no deja nada por hacer». Si modificas tu perspectiva sobre tu propio poder y éxito, empezarás a dejar de experimentar fuertes deseos, sustituyéndolos por un sentimiento de paz y alegría. Si dejas que tu verdadera naturaleza —que es el ánora del universo— salga a relucir, te darás cuenta de que tu forma de ver las cosas ha cambiado radicalmente.

He utilizado esta lección sobre la simplicidad en el trato con mis hijos. Cuando me entrometo y les hago una pregunta del tipo «¿Cómo es que...?», creo resistencia en ellos. Pero cuando me muerdo la lengua, cierro la boca y me refugio en el silencio, ellos no solo se dan cuenta por sí mismos del problema, sino que sienten una energía serena en vez de quedarse con una impresión de fracaso. He descubierto que mis hijos saben cómo tienen que ser: también ellos albergan en su interior el ánora del universo. También están centrados en la idea taoísta de «no hacer nada», «no dejar nada por hacer». También tienen una naturaleza esencial a la que escuchan. Cuanto más he confiado en esta forma de trato con las personas —no solo con mis hijos sino con cualquier persona con la que me encuentre—, mayor paz he sentido. Y ¡adivina una cosa! Parece que los resultados son mejores, no peores. A su debido tiempo y sin los problemas que solían surgir debido a mi intromisión.

Cambia de arriba abajo tu manera de pensar sobre el éxito y el poder. No son la consecuencia de la obsesión por los logros y de que sigamos constantemente las directrices que nos marcan. Comienza a vivir en un mundo que ya sabes que funciona mucho mejor sin intromisiones. Comprende que no todos van a dejar de dar instrucciones a los demás y limitarse a permitir el desarrollo del Tao, pero tú puedes convertirte en observador y ver cómo los demás recurren a su poder situándose en un lugar central.

Esto es lo que Lao Tse sugiere para que este verso influya en tu realidad diaria:

## **Cultiva tu yo único, natural**

Acostúmbrate a permitir que tu naturaleza esencial reluzca, en vez de forzarte a actuar en base a juicios sobre ti emitidos por otras personas. Recuerda que no tienes que hacer nada: no tienes que ser mejor que nadie. No tienes que ganar. No tienes que ser el número uno, ni el número veintisiete, ni ningún otro número. Permítete a ti mismo simplemente ser. No interfieras en tu ser único, natural. Aligera ese fardo que llevas contigo, que te hace que tengas que ser eficaz, rico y exitoso a los ojos de los demás, sustituyendo esta obligación por una afirmación interior que te permita acceder al Tao. Di: «Estoy centrado en el Tao. Confío en que soy capaz de resolver mis problemas, al igual que lo es el mundo. Me refugio en el silencio sabiendo que todo está bien».

### **Confía en ver la naturaleza esencial de los demás permaneciendo en silencio**

Muérdete la lengua y cierra la boca en el preciso momento en que estés a punto de meterte en la vida de los que te rodean. Sé consciente de tu tendencia a decir a los demás, en especial a los miembros de tu familia, cómo deben afrontar su vida. Aunque solo te reprimas por unos momentos antes de inmiscuirte en los asuntos de otra persona, ya estás en el camino de poder adoptar una actitud que permita a los que te rodean encontrar en su interior su áncora del universo. Esta disciplina consistente en no ceder a la costumbre de entrometerte, haciendo una pausa antes de intervenir, te permitirá ver hasta qué punto todo el mundo es verdaderamente competente cuando se encuentra dentro del campo de energía de alguien que acepta en lugar de dar órdenes.

#### *Practica el Tao, ahora*

Copia las primeras dos líneas del verso XXXVII: «El Tao es inactivo, pero no deja nada por hacer». Lee esta frase muchas veces hasta aprendértela de memoria. Después, date un paseo de treinta minutos y piensa en la verdad que encierra. El aire, el cielo, las nubes, la hierba, el viento y las flores... nada de lo que ves en la naturaleza está por hacer y, a la vez, nada está ocurriendo para que eso sea así. Es la verdad de estas palabras la que lo consigue.

Recuerdo un poema del siglo XIII compuesto por Rumi que se llama «Pruébame a

pequeños bocados», que viene muy a cuento de este verso del Tao Te Ching:

*Pruébame a pequeños bocados.*

*No me engullas.*

*¿Cuántas veces tienes un huésped en casa  
que pueda arreglarlo todo?*

Permite que ese huésped que todo lo sabe arregle las cosas mientras vives de manera natural.



## *Verso XXXVIII*

Un hombre verdaderamente bueno no es consciente de su  
bondad  
y por eso es bueno.

Un hombre estúpido intenta ser bueno  
y por eso no es bueno.

El maestro no actúa,  
pero no deja nada por hacer.  
El hombre corriente siempre está haciendo cosas,  
y, sin embargo, muchas quedan sin hacer.

La virtud suprema está en actuar sin sentido del yo.  
La amabilidad suprema está en dar sin condiciones.  
La justicia suprema está en ver sin preferencias.

Cuando se pierde el Tao, queda la bondad.  
Cuando se pierde la bondad, queda la moralidad.  
Cuando se pierde la moralidad, quedan los ritos.  
Los ritos son la superficie de la verdadera fe,  
el principio del caos.

El gran maestro sigue a su propia naturaleza  
y no a la parafernalia de la vida.

Se dice de él:

«Se queda con el fruto y no con su piel»,  
«se queda con lo firme y no con lo endeble»,  
«se queda con la verdad y no con la falsía».

## **Vivir dentro de nuestra propia naturaleza**

Este es el mensaje que encierra este verso aparentemente paradójico del Tao Te Ching. Nuestra naturaleza es buena porque provenimos del Tao, que es la bondad. Pero cuando intentamos ser buenos, nuestra naturaleza esencial no puede actuar. En nuestro esfuerzo por ser buenos, morales u obedientes, perdemos el contacto con nuestra naturaleza taoísta.

Hay una frase en este verso a la que he dado vueltas varios días antes de escribir este pequeño ensayo: «Cuando se pierde el Tao, queda la bondad». Me dejaba perplejo porque parecía contradictorio con las enseñanzas del Tao Te Ching. Finalmente, en un momento de contemplación mientras meditaba sobre un dibujo que retrataba a Lao Tse, todo se aclaró en mi cabeza. En mi meditación pude oír estas palabras: «La naturaleza es buena sin saberlo». Entonces entendí lo que al parecer Lao Tse quería que yo transmitiera sobre este verso, algo difícil de entender (para mí).

Vive mediante tu naturaleza esencial, el Tao, que es la unidad y, por tanto, no tiene «polaridad». Sin embargo, en el momento en que sabes que eres bueno, introduces la dicotomía «bueno» frente a «malo», lo cual te hace perder la conexión con el Tao. Entonces, introduces un nuevo concepto; piensas que si no puedes ser bueno, intentarás ser moral. Pero ¿qué es la moralidad sino una serie de convenciones sobre lo bueno y lo malo que intentamos respetar? Tal y como parece, Lao Tse está diciendo: «El Tao es la unidad; carece de convenciones que podamos seguir». Dicho de otra manera, el Tao simplemente es; no está haciendo nada y, sin embargo, no deja nada por hacer. No es cuestión de moralidad; se trata solo del Tao en toda su libertad. No necesita razones ni ser justo; simplemente es la naturaleza esencial. Lao Tse nos anima a que seamos fieles a nuestra propia naturaleza.

Cuando se pierde la moralidad, sale a la superficie la idea de los ritos, así que intentamos vivir de acuerdo con unas normas y costumbres que han definido a «nuestra

gente» durante siglos. Pero casi puedo oír la voz de Lao Tse diciendo: «El Tao es infinito y no excluye a nadie». Los ritos te mantienen desconectado del Tao y puedes abandonarlos si lo intentas. Y pasas a confiar en las leyes, que en realidad solo dividen tu persona sumiéndote en el caos. Una vez más, el Tao es simplemente la verdadera naturaleza esencial. Carece de leyes, ritos, moralidad o bondad. Obsérvalo y vive dentro de su naturaleza. En otras palabras, actúa sin preocuparte de tu ego. Da como lo hace el Tao, sin condiciones y sin intentar ser bueno, moral o justo. Simplemente da a todos, sin preferencias, como aconseja Lao Tse.

Estoy de acuerdo en que vivir conforme a lo que dice este verso puede estar en total contraposición con lo que has aprendido a lo largo de tu vida. Hay veces en las que supone para mí un desafío, tanto intelectual como por lo que respecta a mi comportamiento. Hay que tener en cuenta que muchos de los estudiosos en que me he apoyado en el curso de mi investigación sobre este verso opinan que Lao Tse lo escribió (al igual que el verso siguiente) respondiendo a sus desacuerdos con Confucio, que en aquellos tiempos dictó una serie de edictos y códigos de conducta para el pueblo. Lo que me pareció, a través de la meditación, es que Lao Tse me estaba transmitiendo lo siguiente: «Confía en tu propia naturaleza esencial. Olvida las polaridades y vive dentro de la unidad indivisible del Tao». Las dicotomías bueno/malo, correcto/equivocado, adecuado/inadecuado, legal/ilegal, y otras parecidas, pueden presentar problemas. Recuerda que cuando salen a relucir, se pierde el Tao. Estos serían los consejos que Lao Tse te transmite, a través de mí:

### **Vive en tu naturaleza esencial rechazando los principios artificiales**

Estos principios son, en orden descendente, la bondad, la equidad, los ritos y las leyes. La bondad artificial es un intento de vivir no siendo «malo», con lo que permites a los demás que decidan qué lugar te corresponde dentro de la escala de bondad. Hazte la siguiente afirmación: «Pertenezco al Tao, soy una parte de Dios, y no necesito ningún sistema humano que lo confirme. La bondad y la divinidad son una sola cosa; confío en quien soy y actuaré desde esa perspectiva. Me quedo con esta verdad y no con lo que es falso». Además, piensa que la equidad no es algo que atañe al Tao. Entrega aquello que proceda de tu propio ser, consciente de que la equidad es algo que el hombre ha creado y

por tanto no puede existir desde la perspectiva de la unidad. Tu origen está en la unidad y has de retornar a ella, pienses lo que pienses. Así que ábrete con generosidad sin desear que te traten con equidad.

### **Abandona las anticuadas costumbres familiares y culturales**

No hagas caso de los ritos que te sientes obligado a seguir simplemente porque los has conocido toda tu vida, especialmente en el seno de tu familia. Di tranquilamente para tus adentros: «Soy libre de vivir confiando en el Tao eterno. No tengo que ser como mis antepasados. Renuncio a los antiguos rituales que ya no funcionan o que perpetúan situaciones de discriminación o enemistad». Recuerda que no se alcanza la bondad cumpliendo las leyes, sino que la bondad resuena en tu naturaleza esencial. No necesitas ningún tipo de código para decidir qué es adecuado, bueno, moral, ético o legal. Confía en que eres un instrumento del amor y sométete a tu naturaleza superior en vez de dejarte seducir por las leyes perecederas.

Este poema compuesto por el místico del siglo XVI san Juan de la Cruz que lleva por título «Un conejo se dio cuenta de lo que me pasaba», describe con gran belleza esta actitud:

*Estaba yo triste un día, salí a caminar  
y me senté en el campo.*

*Un conejo se dio cuenta de lo que me pasaba y se acercó a mí.*

*A menudo no es necesario nada más para recibir consuelo.*

*Simplemente estando cerca de las criaturas que  
están tan llenas de sabiduría,  
tan llenas de amor,  
que ni siquiera se ponen a hablar.*

*Simplemente miran  
con su maravillosa comprensión.*

*Practica el Tao, ahora*

Durante un día, fíjate de manera consciente en una de las criaturas de Dios, como un perro, una mariposa, una luciérnaga, una araña, una hormiga, un pez, un gato, un ciervo o algún otro animal que atraiga tu atención. Puedes aprender mucho de ellas sobre la confianza en la naturaleza interior. Están, como dice el poeta, «tan llenas de sabiduría».



## *Verso XXXIX*

El cielo, que es íntegro y claro.  
La tierra, que es íntegra y sólida.  
El espíritu, que es íntegro y completo.  
Las diez mil cosas que son íntegras, y el país que es honorable.  
Todos ellos surgieron de la unidad, en los tiempos remotos.  
Y todos ellos tienen la virtud de la integridad.

Cuando el hombre interfiere en el Tao,  
el cielo se nubla,  
la tierra se empobrece,  
el equilibrio se resquebraja,  
se extinguen las criaturas.

Así, la nobleza tiene su raíz en la humildad;  
lo elevado tiene lo bajo por fundamento.  
Por eso, las gentes nobles dicen de sí mismas  
que son huérfanas, deficientes e indignas.

Las piezas de un carro no sirven para nada  
a no ser que actúen de acuerdo con el todo.  
La vida de un hombre no lleva a nada  
a no ser que viva de acuerdo con todo el universo.  
La verdadera humildad  
está en hacer lo que nos corresponde  
de acuerdo con el universo.

Ciertamente, demasiado honor equivale a falta de honor.  
No es sensato brillar como el jade  
y resonar como una gran campana.

## Vivir la integridad

Tradicionalmente pensamos en la integridad como algo que es completo. Recorrió el camino «en su integridad» significa que cubrió toda la distancia. Se lo comió «íntegramente» quiere decir que no dejó nada en el plato. Sin embargo, Lao Tse parece que considera el concepto de manera diferente. La integridad, nos dice, tiene su raíz en la humildad. Cuando es la humildad lo que evoca nuestra integridad, experimentamos la realidad de que somos partes de un todo.

Con esta actitud, queremos existir en armonía con el universo, colaborando con las distintas formas en que se manifiesta la integridad y sometiéndonos a ellas. No debemos ni tan siquiera pensar en interferir con ninguna de las partes del todo porque somos uno con él. En el momento en que nos situamos en una posición de superioridad en relación con los demás, o con el mundo de las diez mil cosas, estamos interfiriendo en el Tao. Te animo a que examines tu concepto de integridad en base al verso XXXIX del Tao Te Ching. Puedo asegurarte que te parecerá que el mundo ha cambiado cuando lo mires a través de esta perspectiva.

Lao Tse insiste en que el universo es íntegro; o sea, que su condición es la unidad. No existen partes separables de la totalidad. El cielo, la tierra, el espíritu y las diez mil cosas son partes de un todo y, aún más, en eso radica su virtud. Y sin embargo, aunque el cielo y los árboles participen realmente de la unidad, tu ego insiste en que precisamente tú eres independiente, distinto y superior. Está en tu mano modificar el punto de vista de tu ego, cambiando así tu vida.

Cuando tu actitud es de colaboración y buscas señales que revelen unidad, empiezas a ver y sentir las interconexiones entre las cosas. Pongamos un ejemplo. Tu cuerpo es como un microcosmos análogo al universo. Si bien constituye en sí una entidad, contiene billones de células interconectadas unas con otras. Una sola célula que se relacione con arrogancia con la integridad puede hacer que todas las células sufran y, en último

término, perezcan, al igual que una persona que interfiere en el Tao contaminando la atmósfera, agotando la fertilidad de la tierra y perturbando el equilibrio general. Una célula cancerígena que se niega a colaborar con las que están a su lado terminará por engullirlas y, si no se la controla, destruirá todo el organismo. ¿Por qué? Porque la célula cancerígena no tiene relación con la integridad. Se destruirá a sí misma mientras mata a quien la ha albergado, y de quien depende para su propia supervivencia. De la misma manera, te destruirás a ti mismo si participas en la destrucción del Tao, de quien dependes para tu supervivencia.

Todas y cada una de las partes aparentemente independientes de un todo son potencialmente peligrosas (y por lo general, inútiles) si no funcionan armónicamente. Lo que según este verso del Tao Te Ching es verdad para el carro también es verdad para ti. Tu vida necesita relacionarse con el Tao. Lao Tse define esa relación como un vínculo forjado por la humildad. En otras palabras, la integridad y la humildad son una y la misma cosa. Tienes que revisar la forma de pensar sobre tu relación con la vida y desempeñar tu papel «de acuerdo con la integridad».

Leyendo e interpretando este verso del ancestral Tao Te Ching, creo que esto es lo que Lao Tse nos transmite:

### **Cuida tu relación con el planeta**

Vive dentro del espíritu de integridad, sabiendo que tienes un papel que desempeñar como parte del Tao. Recuerda que no puedes interferir en el Tao y vivir una vida de grandeza. Esto conlleva que tienes que respetar el medio ambiente en todos los sentidos viviendo sin agredir a la tierra, de cuya unidad formas parte. Conviértete en defensor de la protección del medio ambiente. Dedicar parte de tu tiempo a recoger y reciclar basura. Utiliza un automóvil poco agresivo con el entorno o, mejor aún, dirígete caminando tranquilamente a todos los sitios que puedas. La integridad significa mantener el equilibrio con el Tao que todo lo da con amabilidad y tolerancia. Con humildad, podrás sentir cuál es tu pequeño papel en este gran teatro dirigido por tu Origen. Entenderás lo que Lao Tse quiso decir con las palabras: «La vida de un hombre no le lleva a nada, a no ser que viva de acuerdo con todo el universo».

**Cambia tu manera de pensar en ti mismo, pasando  
de considerarte algo aislado a verte en todo aquel**

## con quien te encuentres

Mientras vives la integridad, date cuenta de cómo empiezas a sentirte conectado a toda la vida, en vez de vivir separado como prefiere tu ego. Reconóctete a ti mismo en todas las personas con las que te encuentres, en todas las criaturas de la tierra, en los bosques, en los mares y en el cielo. Cuanto más lo hagas, más querrás adoptar una actitud de colaboración en lugar de una competitiva. También estarás más inclinado a rechazar la idea de que existe un «ellos». Practica esta manera de ser y sé consciente de que el tipo de felicidad que tal vez te ha esquivado en la vida es parte de esa unidad de la que empiezas a disfrutar.

Así expresó Rumi este sentimiento:

*Si apoyas tu corazón junto a mí en la tierra, sirviendo  
a todas las criaturas, nuestro Bienamado entrará en ti desde  
[su recinto sagrado  
y seremos, seremos  
muy felices.*

*Practica el Tao, ahora*

Hoy, date un paseo y piensa en términos de integridad con todo lo que veas durante treinta minutos. Reconóctete a ti mismo en esas personas sobre las que, de otro modo, podrías haber emitido algún juicio, incluyendo a las muy ancianas, las muy jóvenes, las obesas, las inválidas o las indigentes. Mientras las mires, acuérdate de estas palabras: «Comparto el mismo espíritu creador con cada una de estas personas». Esto te ayudará a sentirte en la integridad, pasando de hacer caso a tu ego a admirar la virtud del Tao.





## *Verso XL*

El movimiento del Tao es el retorno.

El camino del Tao es la renuncia.

Las diez mil cosas nacen del ser.

El ser nace del no ser.

## Vivir el retorno y la renuncia

Considero que este verso del Tao Te Ching, el más corto de los ochenta y uno de los que consta el manuscrito, encierra una de sus mayores lecciones. Si consigues captar la sabiduría contenida en estas cuatro líneas, serás dichoso y estarás en armonía con el Tao, como el mayor de los sabios.

El verso apunta con la palabra «retorno» a la comprensión del principio básico de nuestra existencia. Sin que tengamos que abandonar el cuerpo, se nos pide que muramos estando aún vivos. Esto se logra al darnos cuenta de que somos una de las diez mil cosas que han aparecido en el mundo de las formas. Lo que Lao Tse está expresando en este verso es lo que la moderna física cuántica confirmó muchos siglos después: las partículas no proceden de otras partículas al minúsculo nivel subatómico. Cuando esas porciones de materia, infinitesimalmente pequeñas, chocan entre sí en un acelerador de partículas, solo quedan ondas de energía «sin materia». Para que nosotros, una masa mucho mayor, adquiramos forma, tenemos que provenir de un espíritu creador.

Aunque Lao Tse no supiera nada de física cuántica en el siglo VI a.C., nos transmitió una gran verdad: es el espíritu lo que crea la vida. De forma que, para cumplir de verdad nuestro destino como parte del Tao creador, tenemos que despojarnos de nuestro ego y retornar al espíritu, o bien esperar a que nuestro cuerpo muera y emprender entonces el viaje de vuelta.

Seis siglos después de que Lao Tse escribiera los ochenta y un versos del Tao Te Ching, el hombre que escribió una parte importante del Nuevo Testamento habló también sobre cuál es nuestro origen. Llamado al principio Pablo de Tarso, fue después conocido como san Pablo, el mayor predicador de la doctrina de Cristo. En su carta a los efesios escribió: «Fuiste creado a imagen de Dios, en la justicia y santidad propias de la verdad» (Efesios 4, 24). Aquí san Pablo nos está invitando a retornar al lugar de donde provenimos, que es el amor y la bondad sin exclusiones.

¿Cómo se consigue esto según san Pablo y Lao Tse, que hace hincapié en este punto en muchos de los versos del Tao Te Ching? La respuesta es: renunciando al ego, abandonándose y siendo humilde. En su carta a los corintios, san Pablo cita directamente a Jesús: «Tienes suficiente con mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad». Y san Pablo continúa diciendo: «Por lo tanto, de buena gana me jactaré de mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. Por lo cual, por amor a Cristo, me deleito en mis debilidades, en insultos, penurias, persecuciones, dificultades. Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2 Corintios 12, 9-10). Ciertamente, la renuncia es el camino del Tao y la llave de una vida elevada, de acuerdo con prácticamente todos los textos sobre espiritualidad que han sobrevivido al paso de los siglos.

Cuando de verdad cambiamos nuestra manera de pensar sobre la totalidad de la vida, el mundo empieza a parecernos muy diferente. Empezamos a ver a las personas y las cosas como si llevaran consigo un billete de ida y vuelta. Sabemos que todo proviene del espíritu y que debe retornar a él. Todo lo que se ha formado al final se descompone, y nada debe importarnos que los demás lo entiendan, o no. Descubrimos que llegar a darse cuenta de que la vida en la tierra es una sentencia de muerte es algo liberador, y hasta divertido. Y optamos por vivir cada día, cada momento del que disponemos, y tan intensamente como podemos, desde nuestra faceta espiritual.

Como ser espiritual que eres, decides utilizar tu «billete de ida y vuelta», mientras aún adoptas una condición física, manteniéndote precisamente en la misma situación de amor que aquella en la que estabas antes de acceder a este mundo limitado. Cuando emprendes el camino de vuelta, no solamente pierdes el «carnet de identidad del ego» sino que recuperas el poder de tu Origen, que es el poder creador del universo. Te fundes en la unidad de un ser que disuelve las preocupaciones del ego, y el mundo que ahora ves es perfecto e infinito por naturaleza. Desaparecen las preocupaciones, la ansiedad y el apego a las posesiones; te conviertes en una persona libre. Eres un ser espiritual al principio, al final... y siempre.

Esto es lo que siento que Lao Tse nos dice en este breve pero profundo verso XL del Tao Te Ching:

**Controla tu desarrollo vital, dando la máxima importancia  
al retorno y la renuncia**

Haz un esfuerzo mental para valorar los pasos que das en todos los aspectos de la vida—incluida tu profesión, tus relaciones y tu salud— en términos de la dirección de tu desarrollo. Es decir, pregúntate a ti mismo: «¿En qué sentido me estoy moviendo realmente? ¿Estoy distanciándome de mi lugar de origen o estoy retornando a él?». Mientras efectúas esta valoración puede ser que tengas más claro que quieres retornar al Tao en lugar de distanciarte de él. La decisión de hacer ejercicio físico, o de alimentarte mejor, es un paso que te lleva de nuevo al bienestar del que procedes. La decisión de apartar a tu ego, e interesarte por otras personas, es un movimiento que te lleva otra vez al Tao. La voluntad de ser generoso, en vez de acaparar bienes, es una elección que te lleva al movimiento de retorno. Adoptas todas estas decisiones en base a la dirección en la que quieres moverte: alejándote de tu origen o volviendo a él.

### **Abandónate**

En esto consiste la renuncia. Reconoce que tu pequeño ego no hace nada, y que el Tao lo crea todo, incluido a ti mismo. Mientras escribo estas palabras, sentado en el mágico lugar en que trabajo, sé que lo que aparece misteriosamente en el papel no me pertenece. Me he abandonado. Sé que Dios escribe todos los libros, compone toda la música y levanta todos los edificios. Me inclino ante el poder que todo lo crea. Ciertamente parece que las diez mil cosas nacen del mundo del ser. Pero cuanto más lo pienso, más claro veo que el propio ser viene del no ser. Me abandono a este estado glorioso de espiritualidad del no ser, o Tao. Te animo a que hagas lo mismo y a que observes en paz cómo todo fluye perfectamente al unísono.

#### *Practica el Tao, ahora*

Coloca en un lugar estratégico, donde la puedas ver bien, una fotografía de una señal de tráfico de «ceda el paso». Cada vez que la mires, acuérdate del retorno al Tao. Al menos una vez al día, en vez de seguir discutiendo sobre lo que sea, cede en tu postura. Cuando estés hablando de tus logros, o recreándote en tu ego, deja de hacerlo y ponte a escuchar al instante. Cuanto más cedas día a día, más cerca estarás del retorno a la paz y armonía del Tao.





## *Verso XLI*

Cuando un gran estudioso oye hablar del Tao  
lo practica con diligencia.  
Cuando un estudioso mediocre oye hablar del Tao  
a veces lo sigue y a veces lo abandona.  
Cuando un estudioso inferior oye hablar del Tao  
se ríe y lo ridiculiza.  
Si no se riera, no sería el verdadero Tao.

Por eso dice el proverbio:  
El camino de la iluminación parece oscuro;  
en su avance, parece retroceder.  
La vía más fácil parece la más escarpada,  
el verdadero poder parece débil,  
la verdadera pureza parece empañada,  
la verdadera claridad parece confusa,  
la mejor obra de arte parece vulgar,  
el mayor de los amores parece indiferencia,  
la sabiduría más profunda parece una puerilidad.

El Tao está oculto y carece de nombre;  
solo el Tao nutre y colma todas las cosas.

## Vivir más allá de las apariencias

El verso XLI del Tao Te Ching influyó en mi elección del título de este libro. Cuando cambiamos nuestros pensamientos de manera que entren en armonía con el Tao, podemos ver que todo lo que hasta entonces llamábamos «realidad» no es, de hecho, sino una forma externa, una apariencia. Al principio, esta nueva manera de concebir la unidad está ensombrecida por los antiguos hábitos inspirados por el ego. Aquello a lo que estamos acostumbrados resuena aún en nuestro interior como si fuera real, y nuestro mundo inspirado en el Tao puede no ser reconocible como algo consistente. Pero luego empezamos a mirar más allá de lo que parece ser la verdad y empezamos a experimentar directamente el Tao, sin las trabas que nos imponían nuestros limitados puntos de vista.

Vuelve a leer la primera parte de este verso del Tao Te Ching observando lo que sientes. Pregúntate si, cuando tratas de comprender y aplicar la sabiduría del Tao, actúas como un gran estudioso, uno mediocre o incluso como uno inferior. En mi caso, puedo decir sin ningún reparo que soy un gran estudioso que ha dedicado muchos años a profundizar y escribir sobre el Tao. Y cuanto más lo he estudiado, con más esmero lo he practicado. He llegado a conocer la infinitud de oportunidades que se presentan diariamente de utilizar los principios del Tao. Si examinas tus pensamientos, podrás descubrir que hay algo en ti que desea aprender a utilizar estas antiguas enseñanzas. Y así, pasarás de ser una persona que sabía muy poco del Tao, habiéndolo incluso ridiculizado, a conocerlo a fondo.

Es la aplicación diaria del Tao la que determina la eminencia de un estudioso, más que el hecho de que comprenda intelectualmente sus conceptos aparentemente paradójicos. Lao Tse señala que si no fuera por la hilaridad que produce a los estudiosos inferiores, el Tao no podría existir. ¡Esto sí que es una verdadera paradoja!

En *A Warrior Blends with Life: A Modern Tao*, Michael La-Torra comenta lo siguiente sobre el verso XLI:

El Camino solo es atractivo para aquellos que son ya lo suficientemente sabios para darse cuenta de lo tontos que son. La risa sarcástica de los tontos que creen saberlo todo no impide seguir el Camino a los verdaderamente sabios. El Camino no les convierte en personas sofisticadas, extraordinarias y eminentes. Más bien, pasan a ser personas sencillas, normales y sutiles.

Si decides vivir el Tao todos los días, sentirás en tu interior, y a tu alrededor, algo diferente a lo que aparentemente se ve. Trascenderás lo superficial para entrar en el gozoso mundo del Tao. Es fundamental que decidas permanecer en esta verdad, ignorando las apariencias. Algunos se reirán de ti, pero recuerda la paradoja de que sin esa risa sarcástica no estarías siguiendo el verdadero Tao.

Atravesarás momentos de confusión pero, al final, tu nueva visión iluminará tu mundo interior. Y cuando te parezca que estás retrocediendo, recuerda que «el Tao está oculto y carece de nombre». Si hubiera llamado a tu puerta, o estuviera a tu inmediata disposición como una medicina que tuvieras que tomar, ya no sería el Tao. O sea, que cuando la vida se te haga difícil, date cuenta de que es solo una actitud mental lo que te impide encontrar la paz. Entenderás lo que Lao Tse quiso decir con las palabras «la vía más fácil parece la más escarpada, el verdadero poder parece débil». Para sentirte fuerte, no tienes que luchar ni dominar a los demás.

Un taoísta ve el mundo de manera completamente diferente, sabiendo que la paz interior le da poder. De hecho, con menos esfuerzo las cosas resultan más fáciles. Se trabaja mejor cuando uno se relaja internamente y se deja llevar por el Tao incesante en vez de plantearse objetivos o atenerse a determinados estándares establecidos por otras personas. Acepta el Tao y contempla la pureza y claridad que se origina desde esa posición privilegiada. Aunque la apariencia externa de alguien, o de algo, pueda parecer imperfecta, la visión taoísta te recordará que la bondad esencial siempre está presente. Pero está oculta y carece de nombre; o sea, que no te obsesiones por encontrarla y catalogarla.

De esta manera, llegarás a ser un gran estudioso que trabaja con aplicación para vivir en armonía con el Tao, aunque este siga pareciéndote algo confuso. Utiliza la misma percepción cuando sientas que no te quieren: si te parece que se comportan contigo con indiferencia, convéncete en tu corazón de que el amor está presente. Al Tao no le preocupa demostrar su fidelidad. Parece que nada le interesa pero siempre está presente, en todo lugar. Si cambias tu pensamiento y pasas de dejarte llevar por los dictados del

ego a trascenderlo, conocerás un mundo iluminado verdaderamente acogedor. El ego te convenció de que vieras un mundo frío e indiferente, mientras que el Tao, que trasciende al ego, irradia puro amor por todo lo que te rodea. Déjale que aporte su magia a tu vida.

Esto es lo que Lao Tse parece aconsejarme que te transmita cuando me pregunto cómo podría ayudar a quienes leen este libro:

### **Esmérate**

Si estás leyendo estas líneas no eres un estudioso inferior del Tao. Si eres un estudioso mediocre que «a veces lo sigue y a veces lo abandona», comprométete a trabajar para alcanzar la grandeza. Aplícate todos los días en el desarrollo de estas percepciones interiores. Esmérate en ello; abandona la tendencia a desconcertarte o discutir y practica el Tao con libertad y constancia. Aunque solo te dediques a repetir alguna de las afirmaciones que te aconsejo o a releer un verso todos los días, entrarás en el sendero que conduce a una vida acorde con el Gran Camino. Lao Tse nos dice que lo vivamos simplemente practicando con celo la percepción de las visiones interiores taoístas.

Estos versos de Walt Whitman nos recuerdan que no somos lo que parecemos ser:

*¡Oh, podría cantar tales grandezas y glorias sobre ti!  
Has ignorado lo que eres;  
has estado dormido sobre ti mismo durante toda tu vida;  
como si tus párpados hubieran estado cerrados la mayor  
[parte del tiempo...*

*¡Quienquiera que seas! ¡Reclama lo que es tuyo contra  
viento y marea!  
Esas exhibiciones del Este y el Oeste son insulsas  
comparadas contigo;  
esos inmensos prados, esos ríos interminables  
no son más inmensos e interminables que tú.*

### **La verdad del Tao no puede demostrarse en términos físicos**

Abandona la necesidad de obtener pruebas en el mundo físico antes de creerte que algo es verdad. El Tao está oculto permanentemente y carece de nombre; acéptalo como

un hecho. No lo vas a encontrar en forma material. No tiene límites y en cuanto tratas de darle nombre, lo pierdes. (Véase el verso I.) Al igual que los científicos modernos tienen que aceptar el hecho de que las partículas cuánticas se originan a partir de ondas de energía sin forma, o espíritu, sin haber visto nunca ese «ámbito» infinito creador, también tú puedes prescindir de la necesidad de ver y tocar el Tao para poder creer en él. Si cambias la manera de contemplar el mundo, verás un «territorio» que se encuentra más allá de las apariencias de oscuridad, dificultad, debilidad, indiferencia y muerte.

Como observó el poeta Rainer Maria Rilke,

*... detrás de ese mundo confinado por los nombres está  
lo innominado: nuestro verdadero paradigma y hogar.*

*Practica el Tao, ahora*

Durante el día de hoy, pasa una hora con un niño y aprecia la sabiduría encerrada en lo que parecen comportamientos y creencias infantiles. Observa su fascinación por cosas aparentemente insignificantes y hazte eco de sus frases sin sentido, rabieta o carcajadas. Anota tus impresiones sobre la sabiduría que encuentras detrás de lo que llamamos «impulsos infantiles», y comprométete a volver a ser un niño todas las veces que puedas.



## *Verso XLII*

El Tao genera el uno.

El uno genera el dos.

El dos genera el tres.

El tres genera las diez mil cosas.

Las diez mil cosas contienen el yin y el yang;  
logran la armonía combinando estas dos fuerzas.

La gente sufre cuando piensa que puede  
quedar huérfana, sin alimento o desvalida;  
sin embargo hubo un momento en que los señores y los reyes  
se consideraron en esas circunstancias.

Pues se gana cuando se pierde,  
y se pierde cuando se gana.

Lo que otros enseñaron también yo lo enseñé.  
El hombre violento no muere de muerte natural.  
Esta es mi enseñanza fundamental.

## Vivir fundiéndose en la armonía

Al principio de este verso, Lao Tse nos reitera lo que ha venido diciendo a lo largo de los anteriores cuarenta y un apartados del Tao Te Ching; es decir, que el Tao es una fuerza oculta que da vida a todas las criaturas y sustancias materiales que forman parte de las diez mil cosas, y a la vez algo intangible en lo que pensamos como unidad o integridad. Todas las personas llevan consigo e integran el yin y el yang, principios de lo masculino y lo femenino. En este verso se refuerza la idea de que la fusión de estas dos fuerzas aparentemente opuestas conduce a la armonía.

Lao Tse menciona algunas situaciones que pensamos que pueden causarnos sufrimiento, y señala como especialmente dolorosas quedar huérfano, pasar hambre o sentirse desvalido. Y a continuación, nos dice que lograr la armonía taoísta implica ganar cuando se pierde. ¿Significa esto que si pierdes tu casa, a tus padres, tus pertenencias o tu autoestima obtendrás todo lo que necesitas? ¿Cómo es eso posible?

Tu yo infinito, que tiene su origen en el Tao y a quién este da vida, no necesita nada para sustentarse. Los padres, las posesiones y la autoestima solo son necesarios para la existencia de nuestro ser mortal. Lao Tse quiere que apreciemos lo que esto significa dentro de la unidad que somos. Nos enseña que adquirimos conciencia de nuestra naturaleza taoísta cuando no acentuamos la importancia de las condiciones físicas de la vida. Dentro de la unidad, perdemos la sensibilidad taoísta en la medida en que nos dedicamos a satisfacer los deseos mundanos. También hace hincapié Lao Tse en que nuestra manera de vivir influye en la forma en que sobreviene la muerte del yo perecedero. «Morirás como vives» sería la enseñanza fundamental para nuestro ser mortal. La manera de vivir y morir adecuadamente es necesaria para poder integrarnos realmente en la armonía del Tao.

Mientras investigaba, escribía y meditaba sobre este verso, me llamaron especialmente la atención las últimas líneas del mismo.

Estudié muchas traducciones de este pasaje y dediqué horas y horas a comunicarme con Lao Tse contemplando su retrato en mi lugar de trabajo. Descubrí que a este verso siempre se le ha dado una importancia especial. En todas las versiones se decía algo parecido a lo siguiente: «Considero esta enseñanza como la madre de todas ellas», «esta es la base que sustenta mi doctrina», «es la lección esencial», «quien afirme esto es mi querido maestro», o, según mi propia traducción, «esta es mi enseñanza fundamental». Llegué a la conclusión de que cuando te comportas de manera violenta de cualquier forma que sea —incluso en tus pensamientos, en tu comportamiento, en lo que dices, y hasta cuando actúas por sentido de la lealtad— estás decidiendo morir de la misma manera. Por supuesto, puedes extraer tus propias conclusiones sobre el significado de este impresionante pasaje del Tao Te Ching.

La insistencia con que me venía a la cabeza la idea me hace pensar que Lao Tse quiere que recalque que lo opuesto también es verdad. Es decir, una persona que abraza el Tao y evita la violencia y el odio vivirá y morirá de forma natural... lo cual está en armonía con la perfección del Tao. Por eso te invito a que modifiques todo aquello que te impide entrar en armonía con tu Fuente. El origen de todo es también el lugar al que has de retornar finalmente, cuando abandones tu cuerpo en ese momento que llamamos «muerte». Si quieres fusionarte en la armonía, tienes que estar dispuesto a abandonar la atracción que puedas sentir hacia cualquier forma de violencia.

Estas son las sugerencias que Lao Tse te transmite, a través de mí, para que aceptes esta lección fundamental del Tao Te Ching:

### **Recuerda que la violencia destruye la armonía de la vida y la muerte**

Decide vivir en armonía con el Tao y abandona todo aquello que asocies con la violencia. Por ejemplo, oponte a todo espectáculo que la promueva de cualquier manera. Controla tu vocabulario y no utilices palabras que impliquen odio o voluntad de matar a un ser vivo. Explora fórmulas que permitan resolver pacíficamente los conflictos, e incorpórate a organizaciones que promuevan la no violencia. Recuerda que el principio más importante del Tao Te Ching es que si recurres a cualquier tipo de crueldad, te estás buscando un final cruel en este mundo. Esto incluye tus pensamientos y tu comportamiento, de manera que debes alimentar pensamientos de amor y perdón y no

de odio y venganza. Cambia tu manera de ver la existencia, contemplándola como una imagen libre de violencia que se funde en la armonía mientras vives y cuando mueras.

**Examina tus deseos contrastándolos con la idea de que se gana cuando se pierde y se pierde cuando se gana**

Tu apego a los objetos, el estatus, la cultura e incluso a otras personas te impide ser libre dentro del Gran Camino del Tao. Cuantos más bienes acumules, más tendrás que vigilarlos, asegurarlos, protegerlos, cuidarlos y distribuirlos, y más apego sentirás por ellos. Es decir, cuando quieres ganar, pierdes la armonía. Regala alguna cosa de vez en cuando y libérate de tu dependencia de personas o posesiones. Imagínate que estás unido por una cuerda a las personas y cosas que sientes como tuyas y córtala simbólicamente pasando a ser observador en vez de propietario. De esta manera te integrarás en la armonía del Tao.

El poeta Hafiz nos dice:

*Empieza a mirarlo todo como si fuera Dios  
pero mantenlo en secreto.*

*Practica el Tao, ahora*

Piensa en una persona que pueda haberte hecho daño en algún momento de tu vida; alguien que te haya abandonado o maltratado, alguien que te robó o te engañó, alguien que te insultó o difundió calumnias sobre ti. Aparta tus pensamientos de venganza y, en su lugar, perdona y ama a esa persona. Aprecia la diferencia que se produce en tu cuerpo cuando abandonas los pensamientos violentos. Esta es la enseñanza esencial del Tao.





## *Verso XLIII*

La más dúctil de todas las cosas  
domina a la más dura de ellas.

Lo que no tiene sustancia penetra donde no hay espacio.  
Por eso conozco el valor de la inacción.

Enseñar sin palabras,  
y actuar sin acciones:  
pocos en el mundo pueden entenderlo.  
Así se comporta el maestro.  
Son escasas las personas  
que obtienen la abundancia de este mundo.

## Vivir la ductilidad

El Tao Te Ching establece muchas comparaciones basadas en la naturaleza y, de hecho, la esencia de sus enseñanzas parece estar en ayudarnos a llegar a ser sabios taoístas mediante la unidad con el medio ambiente. El principio del verso XLIII me recuerda la manera en que se comporta el agua, su ligereza y su capacidad de penetrar por cualquier sitio, incluso cuando aparentemente no hay espacio para hacerlo. El agua se usa simbólicamente en muchas referencias al taoísmo, como por ejemplo en el título del reciente excelente trabajo de Alan Watts, *Tao: The Watercourse Way*. Vivir la ductilidad es vivir el camino que sigue el curso del agua.

En este verso, Lao Tse nos invita a cambiar nuestra manera de ver la dureza. Para ti, el concepto equivale probablemente al de fuerza. Te entrenas porque cuanto más desarrollas tu musculatura, más fuerte crees que eres. ¿Consideras que los diamantes son más valiosos que un mineral blando, como la ceniza volcánica, que puedes desmenuzarla con las manos? Quizá estés de acuerdo con la idea de que realizar una tarea difícil te hace mejor persona. Imagínate que actúas como el agua, ese elemento básico que es pura expresión de la naturaleza (de hecho, el agua ocupa el 75 por ciento de la superficie de la Tierra y en nuestra composición corporal está presente en ese mismo porcentaje). Piensa en el curso del agua, que fluye hacia los lugares más bajos y no podemos cogerla con las manos sino que tenemos que relajarnos metiendo suavemente los dedos en ella.

Reflexiona sobre lo distinta que es el agua de la piedra y el mármol, a los que, sin embargo, es capaz de erosionar. El agua, con toda su ligereza, domina la dureza. Los grandes valles rodeados de montañas de granito han sido «esculpidos» pacientemente a lo largo de los siglos por ese tranquilo líquido en movimiento. Imagínate que puedes penetrar donde no parece haber ningún espacio disponible y moverte lentamente, apenas sin hablar, permitiéndote estar armoniosamente intacto mientras buscas un lugar más bajo, más discreto y silencioso... un lugar al que todos desearán ir contigo. Este es el

camino del curso del agua.

Hay un valor en la inacción que implica ser capaz de fluir como el agua, naturalmente y sin esfuerzo. Cuando me meto en el mar para nadar durante una hora, no puedo evitar pensar en esto. Me gusta ir a favor de la corriente en vez de nadar contra ella, así que lo primero que hago es mirar cuál es el curso del agua. Mientras me muevo por el mar, emulando su naturalidad, confío en mi instinto y nado sin intentar dirigir el golpeteo de mis brazos y piernas. Pienso en términos de hacer sin interferir; esto es, permito a mi cuerpo que se impulse a sí mismo a través del agua sin indicarle cómo tiene que moverse. Como he cambiado mi concepto de lo «duro» y lo «blando», no tengo que hacer otra cosa que estar en el agua. He optado por convertir mi nadar cotidiano en una experiencia grácil y silenciosa que apenas requiere acción. Y así, ha cambiado lo que siento al nadar, pasando a ser algo fácil, alegre y casi desprovisto de esfuerzo. He aprendido «el valor de la inacción», como expresa Lao Tse en este verso. ¡Actuar sin acción!

Mira las cosas de esta manera en todos los sentidos: las tareas resultarán más sencillas, mejorará tu rendimiento y dejarás de estar influido por la presión de ser mejor que los demás a base de hacer uso de más fuerza que ellos. Incorporarás de forma natural la sabiduría de la pacífica armonía de las artes marciales, dejando que los esfuerzos de los demás sean la fuente de tu poder. Tu suavidad dominará a la dureza de otros.

Este principio se aprecia con claridad observando a los grandes deportistas cuando practican su especialidad. Los mejores golfistas tienen un *swing* que aplican con poco esfuerzo. Los mejores jugadores de béisbol corren, saltan, lanzan la bola, la recogen y batean con una ligereza que deja estupefactos a la mayoría de los espectadores. No utilizan la fuerza ni pueden explicar con palabras cómo lo hacen. Los artistas con más talento bailan con gracia, sin esfuerzo, pintan tranquilamente, sin usar la fuerza, y escriben con facilidad, sin empeño, dejando que les vengan las palabras. Como Lao Tse nos recuerda, se trata de seres poco comunes que viven a la manera de un maestro. Estos sabios «obtienen la abundancia de este mundo», que también está a tu disposición.

Mientras pienso en los consejos de Lao Tse, veo que me está inspirando a animarte a aplicar el espíritu del camino que sigue el curso del agua:

**Introduce en tu vida un estilo dúctil, «de inacción»**

Practica el camino de la inacción, de actuar sin esfuerzo. Si abandonas tu impulso interior de esforzarte verás que, paradójicamente, haces mejor las cosas que cuando te empleabas a fondo. En tu trabajo, hazte más tolerante a la hora de obtener logros, comportándote con actitud de ductilidad. Comprobarás que afluyen a ti nuevos clientes y mejores oportunidades. ¿Por qué sucede esto? Porque estás permitiendo el flujo perfecto del Tao, como la gran garza gris deja que la marea se retire dejando al descubierto el alimento que necesita. Date cuenta de cómo cambia tu vida al cambiar tu manera de ver las cosas.

Actúa sin esfuerzo también en otros aspectos de la vida. Por ejemplo, algunos corredores de maratón cuentan que han aprendido a relajarse, dejando hacer a sus piernas, brazos y torso, cuando sus cuerpos empiezan a llegar al límite del agotamiento, cerca ya del final de la carrera. Dicen que, cuando dejan de interferir dando instrucciones a su mente, cruzan la meta como por arte de magia. La ductilidad siempre tiene su lugar, porque es el camino del curso del agua... el camino del Tao.

### **Permite que tus deseos fluyan libremente en tu imaginación**

Examina lo que has querido tener en esta vida como si estuviera detrás de una puerta cerrada con candado. Piensa en lo que has estado diciéndote a ti mismo sobre la prosperidad, una salud de hierro, la buena suerte, el éxito profesional o unas relaciones maravillosas, y en que por mucho que te hayas empeñado en conseguir estas cosas todo ha quedado en nada. Luego, imagínate deslizándote como el agua a través de esa puerta cerrada. Hazlo suavemente, con delicadeza y silenciosamente, dentro de tu mente. En otras palabras, dedica algo de tiempo a acostumbrarte a practicar el camino del Tao que sigue el curso del agua.

Cuando permitas que la suavidad forme parte de tu vida, el camino difícil se allanará. Empieza a ejercitar la «falta de esfuerzo» en todos los aspectos. Según Ralph Waldo Emerson, «así actúa la Inspiración; cástate con la naturaleza, no la uses por mero placer». Te animo a que tengas en cuenta este matrimonio.

*Practica el Tao, ahora*

Mantente un día entero en silencio. No hables con nadie; en vez de hacerlo, límitate a observar y ver si puedes situarte en un estado de sosiego, sin decirte qué tienes que

hacer, ni decírselo a nadie. Piensa con cariño en las poderosas palabras de Herman Melville, que en una ocasión dijo que la única voz de Dios es el silencio.





## *Verso XLIV*

¿Qué significa más para ti,  
tu persona o tu reputación?

¿Qué te aporta más,  
tu persona o tus posesiones?

Afirmo que lo que ganas  
te da más problemas que lo que pierdes.

El amor es el fruto del sacrificio;  
la riqueza es el fruto de la generosidad.

Quien se conforma con lo que tiene nunca está decepcionado.

Quien sabe cuándo parar está protegido del peligro,  
solo así se puede perdurar largo tiempo.

## **Vivir sabiendo cuándo parar**

El verso XLIV nos dice que si cambiamos nuestro orden de prioridades llevaremos una vida fructífera. A este pasaje del Tao Te Ching lo llamo el de «saber decir basta». Cuando revisamos nuestro punto de vista sobre las cosas más importantes de la vida, el mundo que nos rodea se presenta de forma muy diferente. Lao Tse nos anima a que busquemos en nuestro corazón y examinemos qué es lo que verdaderamente importa.

En otros versos anteriores del Tao Te Ching se nos aconseja que hagamos que la labor esencial de nuestra vida sea regresar a la Fuente originaria (o conocerla), antes de nuestra muerte física. En otras palabras, no es necesario morir para emprender el viaje de vuelta. No solo es posible, sino esencial, sentir nuestra conexión con el Tao mientras estamos vivos.

Saber cuándo parar es un factor importante en el sendero que nos lleva al ser esencial, donde no existe la necesidad de perseguir la fama y la riqueza. No son las cosas, ni el deseo de adquirir una buena reputación, lo que nos impide mantener una conexión viva con el Tao, sino que es nuestro apego a ello lo que se interpone. De manera que debes quitarles importancia al éxito y a las posesiones, que oscurecen tu contacto con el Tao. Date cuenta del sinsentido de exigir más y más, y de agotarse persiguiendo algo, que te mantiene atrapado en un círculo vicioso en el que «luchas y nunca llegas» o estás intentando encontrar satisfacción. Este verso te exhorta a que aprendas a saber cuándo tienes que parar.

Estoy seguro de que conoces a mucha gente de tu entorno que emplea toda la vida en perseguir más cosas: posesiones, dinero, reputación, galardones, amigos, sitios adonde ir, sustancias ilegales, comida, o cualquier cosa que se te ocurra. Si vives con esa filosofía estás abocado a una vida llena de frustraciones y disgustos porque te hace cautivo de la propia búsqueda. Es fácil darse cuenta de por qué Lao Tse nos advierte de que lo que ganamos nos plantea muchos más problemas que el hecho de perder. Si analizas tu escala

de prioridades descubrirás que no solo deseas amor y una sensación de abundancia, aunque estas dos cosas estarán a tu inmediata disposición si modificas la manera de ver el mundo. Desde esta nueva perspectiva, te sentirás totalmente querido y próspero en todos los sentidos.

Creo que, una vez más, Lao Tse nos está diciendo algo que parece paradójico. Pero habla desde la perspectiva de alguien que ha cambiado su manera de ver el mundo y se ha dado cuenta de que, al hacerlo, su mundo ha cambiado. Ahora ve amor y riqueza por doquier, pero su intuición le dice que nunca podrá poseerlos persiguiéndolos con ahínco, ya que siempre están justamente fuera de su alcance. Así, mira hacia el Tao y ve que el Gran Camino no se queda con nada para sí mismo, que desea dar rienda suelta a su esencia creadora de vida y que quiere compartirla con todos. Cuando te entregas, no pidiendo nada a cambio y desechando la necesidad de obtener reconocimiento, experimentas una mayor satisfacción. Los frutos del amor y la riqueza se presentan ante ti simplemente cuando dejas de perseguirlos.

La belleza de la sabiduría de este verso XLIV está en abandonar el apego a cosas o maneras de ser. A esto me refiero al hablar de saber parar. Si perseguir tus deseos te está minando la salud, detente. Si está haciendo estragos en tus relaciones, detente. Si te está dejando agotado, detente. Si te impide disfrutar de la vida, detente. Si sabes cuándo parar y desistir, quedas protegido de todos esos peligros y disfrutas de una existencia prolongada y satisfactoria, conectado con el Tao.

Esto es lo que Lao Tse me pide que te diga para que pongas en práctica sus enseñanzas:

### **Haz de tu relación con el Tao tu máxima prioridad**

Establece esta prioridad en tu vida haciendo que sea tu tarea esencial y más importante. Tu relación primordial la tienes contigo mismo, no con tu familia, tu profesión, tu país, tu cultura o tu etnia. Haz la siguiente afirmación: «La prioridad número uno de mi vida es mi relación con la Fuente de mi ser». Considera esto antes que ninguna otra cosa, y automáticamente dejarás de exigir más en cualquier terreno. Empezarás a emular al Tao sin ningún esfuerzo, viviendo el cielo en la tierra.

### **Aprende a saber cuándo parar**

Estate alerta para reconocer cuándo es un buen momento para dejar de exigir, afanarte, hablar, caminar, trabajar, dormir, jugar, hacer compras, quejarte, luchar, y así sucesivamente. Si te impones aprender a ceder empezarás a dar prioridad a lo que es importante en tu vida en cada momento. ¿Te van bien los negocios? Deja de hacerlos crecer. ¿Has saciado tu apetito? Deja inmediatamente de comer. ¿Has ahorrado dinero suficiente? Da una parte de él, no para desgravar impuestos, y sin pedir que se reconozca tu generosidad. Cuanto más necesitas, quieres o persigues, más pierdes en tu relación con el Tao. Pero cuando sabes cuál es el momento de parar, desaparecen para ti los problemas que aquejan a los que dedican su vida a luchar, sacrificando logros más importantes.

### *Practica el Tao, ahora*

Elige un aspecto de tu vida para aprender a liberarte de determinado apego decidiendo parar. Por ejemplo, decide irte de la carnicería diez minutos antes de haber terminado de comprar todo lo que te apetecía, o deja de comprar algún capricho que no esté en tu lista de la compra. En el trabajo, abstente de tomar otra taza de café o de escribir un e-mail privado más. En una relación, no digas nada más cuando estés discutiendo algo que no lleva a ningún sitio. Estos son unos pocos ejemplos de formas de apego a ser, o hacer, algo.

También puedes practicar el desapego regalando una cosa. Hace muy poco, por ejemplo, mi hijo me sorprendió haciendo esto conmigo. Yo examinaba con sumo gusto una camiseta que se acababa de comprar y el me dijo: «Oye, papá, te gusta tanto esta camiseta que, aunque también es mi favorita, quiero que te la quedes». Fue la superación de un apego asumida de manera simple y espontánea, y los dos sentimos la riqueza que es «el fruto de la generosidad».





## *Verso XLV*

La mayor perfección parece imperfecta  
y, sin embargo, es inagotable.

La mayor plenitud parece vacía,  
y, sin embargo, su eficacia es ilimitada.

La gran rectitud parece torcida.  
La gran inteligencia parece estupidez.  
La gran elocuencia parece balbuciente.  
La gran verdad parece falsedad,  
El gran debate parece silencioso.

La actividad vence al frío.  
La inactividad vence al calor.  
La quietud y la tranquilidad ponen las cosas en orden  
en el universo.

## Vivir más allá de la superficialidad

En este verso se nos pide sutilmente que miremos el mundo con nuevos ojos. Probablemente, hemos sido condicionados para valorar prácticamente todo lo que vemos casi sin tenerlo en cuenta. Sin embargo, Lao Tse nos pide que dejemos de ver las cosas mediatizados por una cultura dominada por el ego y que empecemos a fijarnos en el espacio invisible, quieto y tranquilo, que hay dentro de todo. Cuando miramos más allá de la superficie, nos damos cuenta de que lo que se presentaba como imperfecto, vacío, balbuciente, o incluso estúpido, nos parece perfecto, pleno, elocuente e inteligente.

La manera en que siempre has pensado sobre el mundo te decía que está lleno de imperfecciones. Las personas que formaban parte de tu vida deberían ser diferentes, los políticos deberían estar en la línea de lo que tú valorabas, el clima debería ser más constante y fiable, las multitudes deberían ser más pacíficas, los jóvenes deberían estudiar con más aplicación y las personas mayores deberían ser más tolerantes. Este tipo de valoraciones incesantes e inacabables están basadas en lo que nos han enseñado. Aunque podrían parecer sensatos y correctos, estos puntos de vista son simplemente consecuencia de fijarse solo en lo superficial. «Espera un momento —parece decirnos este verso de Lao Tse—, intenta mirarlo de otra manera. Lo que parece que es imperfecto lleva en sí la perfección y lo que parece que está vacío y que es falso está sustentado en una verdad profundamente espiritual.»

He aquí una paradoja evidente: el hambre existe en el mundo como un elemento de la perfección del Tao y, sin embargo, el deseo de ayudar a los que están muriendo de inanición es también parte de esa perfección. Se nos pide que no calificemos lo que vemos como imperfecto, estúpido o vacío sino que busquemos la quietud y tranquilidad en nuestro interior y la traslademos a estas apariencias superficiales. Cuando evitamos emitir juicios basados solo en el aspecto externo de las cosas, empezamos a producir un cambio.

Estudia las primeras líneas de este verso. Lo que parece imperfecto es, no obstante, inagotable; lo que parece vacío no tiene fin. Imagínate una jarra de la que se pudiera servir un delicioso té helado sin tener que rellenarla nunca. «¡Imposible!», dices, y sin embargo eso es precisamente lo que hace el Tao. Nunca, nunca se agota. Nunca lo ha hecho y nunca lo hará. No puede extinguirse Se te pide que seas inextinguible como el Tao, siempre lleno. No juzgues, permanece en la quietud y, por encima de todo, estate tranquilo. Deja que el mundo y todas sus criaturas se desarrollen mientras permaneces unido a esa invisibilidad que permite que todo suceda. Acepta que lo que sientes en la profundidad de tu interior, en ese espacio de quietud y paz, te guíe hacia tu destino verdadero.

Hace poco asistí a una charla que daba mi amigo, colega y mentor Ram Dass, quien sufrió un ataque en 1997 que le afectó al habla. A día de hoy, todavía tiene que pasar casi todo el tiempo que está despierto en una silla de ruedas. Su conferencia duró aproximadamente 45 minutos. Al final, el público, puesto en pie, le dedicó una gran ovación y yo me sentí dichoso y lleno de felicidad por haber podido estar presente en el acto. Puede ser que algunos solo vieran la parte superficial; la conferencia pudo parecerles entrecortada y lenta, por causa del mal que aqueja a mi amigo, y tal vez la consideraron penosa o tuvieron que esforzarse para poder seguirla. La mayor parte del tiempo que mi amigo estuvo en el estrado permaneció en silencio y dio, ciertamente, una impresión de torpeza en comparación con sus antiguas charlas, en las que siempre desplegaba una gran maestría y elocuencia. Pero mientras escribo estas palabras, solo puedo decir que, al cambiar mi forma de vivir la experiencia, todo cambió para mí de manera sorprendente.

Aunque Ram Dass habló poco, su mensaje fue sencillo, conciso, directo. Lo que pudo haber parecido ininteligible para otros a mí me pareció brillante teniendo en cuenta las circunstancias. Lo que pudo considerarse titubeante fue articulado y perfecto en todos los sentidos. Tuve ocasión de escuchar una gran exposición, dirigida a un público afectuoso y receptivo que oyó decir grandes cosas entre prolongados momentos de cautivadores silencios. A lo largo de la conferencia, todo el público, y yo mismo, permanecimos inmóviles y tranquilos. Como dice Lao Tse al final del verso XLV del Tao Te Ching: «La quietud y la tranquilidad ponen las cosas en orden en [nuestro] universo».

Puedo sentir la presencia de Lao Tse aquí, esta mañana, mientras miro un retrato del venerable anciano a lomos de un buey. Parece que me está urgiendo a que te diga cómo

puedes usar la gran sabiduría de vivir más allá de la superficialidad:

**Ve lo imperfecto como perfecto, incluso aunque tu mente  
egotista no pueda comprenderlo**

Sé consciente de tus reacciones mediatizadas que hacen que catalogues a las personas, lugares y circunstancias como algo imperfecto. Aprecia la excelencia que hay detrás de los supuestos defectos. Por ejemplo, mientras mis hijos crecían, hubo muchas veces que su comportamiento, un tanto desafiante a cierta edad, era en realidad brillante. Ví cómo rechazaban tomar alimentos muy nutritivos, sabiendo que tenían que atravesar esa fase para llegar más tarde a un nivel superior. Negarse en rotundo a comer verdura no es algo estúpido o anormal; en aquel momento era perfecto y necesario para ellos. Puedes adoptar este tipo de actitud paciente y tranquila en tu vida. Poco a poco, vamos evolucionando como personas hacia una unión más completa con el Tao.

Uno de los pensadores místicos más importantes de la historia, Meister Eckhart, lo expresó poéticamente hace varios siglos:

*Cualquier objeto, cualquier criatura, cualquier hombre,  
[mujer o niño  
tiene un alma, y el destino de todos nosotros*

*es ver como Dios ve,  
saber como Dios sabe,  
sentir como Dios siente, Ser  
como Dios  
Es.*

**Autorízate a ser perfecto, incluso con  
todas tus aparentes imperfecciones**

En primer lugar, y de forma prioritaria, considera que eres una criatura de Dios y que por eso eres perfecto. No te estoy hablando de tu aspecto físico ni de los, así llamados,

errores o fallos de los que pudiera adolecer tu persona, incluso aunque estos detalles superficiales no se modifiquen durante toda la vida de tu cuerpo. El Origen de tu yo material, el Tao eterno, es impecable, recto, pleno, y expresa la verdad. Cuando se presente ante ti algo que te han enseñado a pensar que es imperfecto, y te des cuenta del daño que te haces al juzgarlo o despreciarlo, acude a tu perfecto yo taoísta para que cuide de esos, así llamados, defectos. El sentimiento de que no te quieren, si lo rodeas de amor, lo vivirás de una manera tranquila, como una apariencia superficial.

El poeta místico del siglo XIII Rumi lo resume a la perfección con esta breve observación:

*Tú eres la verdad  
de los pies a la cabeza. Y ahora,  
¿qué más quieres saber?*

*Practica el Tao, ahora*

Haz una lista de diez cosas que hayas tachado de imperfectas, anormales o estúpidas. Luego, repásalas una por una y explora el sentimiento que asocias en tu cuerpo con cada una de ellas. Acepta la sensación de observarte y contemplarte desde una perspectiva afectuosa y permisiva. Haz esto durante todo el tiempo que puedas sin sentirte incómodo, permitiendo la presencia del «Tao, ahora». Cuando hagas este ejercicio, recuerda que el Tao no juzga y que es ecuánime con todo. Cuando tomas el sol puedes recrearte en ello, o llegar a quemarte la piel. El Tao simplemente es, y nada le importa.



## *Verso XLVI*

Cuando el mundo sigue el Camino,  
los corceles se usan para estercolar los campos.

Cuando el mundo no sigue el Camino,  
los caballos de guerra pacen en las praderas.

No hay pérdida mayor que la pérdida del Tao,  
ni maldición mayor que la codicia,  
ni mayor calamidad que no saber contentarse;  
la peor de las faltas es querer más, siempre.

Saber contentarse es suficiente.  
Ciertamente, el gozo de la eternidad  
está en saber contentarse.

## Vivir pacíficamente

Si en este momento valoras tu nivel de éxito en base a la riqueza que has acumulado, prepárate para que tu estado de satisfacción y contento personal experimenten un cambio importante. El verso XLVI del Tao Te Ching te invita a descubrir una manera más tranquila y satisfactoria de conocer el éxito. Y a medida que tus deseos de obtener más cosas vayan disminuyendo, adquirirás una nueva perspectiva que cambiará tu vida. Descubrirás que la verdadera manera de calibrar el éxito es la paz interior.

Este verso empieza reflexionando sobre lo que ocurre cuando el mundo pierde su conexión con el Camino. Los países necesitan conquistar nuevos territorios... y al querer hacerse con otras tierras y ejercer su poder y control sobre otros países, tienen que prepararse constantemente para la guerra. Lao Tse utiliza en este pasaje el símbolo de los caballos. En conexión con el Tao, los animales fertilizan los campos; sin conexión con él, estas maravillosas criaturas son alimentadas para la guerra.

En una traducción reciente del Tao Te Ching, mi amigo Stephen Mitchell interpreta este mensaje en términos más actuales:

*Cuando un país está en armonía con el Tao,  
las fabricas producen camiones y tractores.*

*Cuando un país va en contra del Tao,  
en las afueras de las ciudades se almacenan ojivas nucleares.*

Resulta evidente, y lamentable a la vez, que el mundo ha perdido en gran medida el contacto con el Camino tal y como lo describe Lao Tse. Hoy en día, empleamos muchísima energía en alimentar a los caballos de guerra, a expensas de los recursos que tenemos para fertilizar los campos y poder vivir en paz. Estados Unidos es un país repleto de armas de destrucción masiva y constantemente se aprueban leyes para financiar la fabricación de nuevas armas. Estas tienen una capacidad de devastación de

tal magnitud que podrían hacer inhabitable todo el planeta. La «enfermedad del más» ha dado lugar a unas condiciones medioambientales que ejemplifican lo que Lao Tse nos dice cuando afirma que «no hay mayor calamidad que no saber contentarse». Pero si bien es cierto que muchísimos seres humanos parecen haber sido pasto de las llamas del desasosiego, tú puedes empezar a aplicar los consejos de Lao Tse.

Cuando comprendas de verdad lo que significa vivir pacíficamente, tus deseos de conseguir más y más se verán sustituidos por un sentimiento de satisfacción. Tu mundo empezará a tranquilizarse al ir cambiando tu vida, contagiándose el efecto a tus familiares, vecinos, compañeros de trabajo y, en último término, a tu país y al mundo entero. Cuando te des cuenta de que estás exigiendo más cantidad de alguna cosa, sea la que sea, empieza simplemente por pensar en la famosa Oración de san Francisco.

Di calladamente: «Señor, hazme un instrumento de Tu paz; donde haya odio, déjame sembrar amor». Como instrumento de paz, irradiarás tranquilidad hacia aquellos que te rodean y, quizá por primera vez en tu vida, sentirás que estar contento con lo que se tiene es una nueva y diferente forma de éxito. Si te niegas a abandonar el Tao, a pesar de lo perdidas que veas a otras personas o de lo que decidan hacer los gobiernos del mundo, vivirás en armonía. Tu conexión con el Tao aportará su granito de arena, apartando al mundo, centímetro a centímetro, del borde del precipicio del descontento, que es «la mayor calamidad» en palabras de Lao Tse.

El sublime Hafiz resumió con gran belleza en su poema «¿Te parecería extraño?» el tipo de éxito al que me estoy refiriendo:

*¿Te parecería extraño que Hafiz dijera:  
«Estoy enamorado de todas las iglesias,  
mezquitas,  
templos  
y de cualquier tipo de santuario  
Porque sé que en esos lugares  
la gente pronuncia los diferentes nombres  
del Dios Único?»*

Volviendo a Lao Tse, estos son los mensajes del poderoso verso XLVI aplicables a tu

vida:

### **Adopta todos los días una actitud de gratitud y contento**

Todas las mañanas, sin excepción, cuando te levantes de la cama, di: «Gracias por darme la oportunidad de vivir en estado de contento». Llama a la mágica energía del Tao para que fluya libremente dentro de ti e ilumine tus actos a lo largo del día. Cuando expresas gratitud y satisfacción de esta manera, estás en armonía con tu Origen.

### **Hazte uno con tu propia naturaleza**

En un mundo que parece desarrollar cada vez más violencia, opta por ser un instrumento de paz. Que tu naturaleza sea como los corceles que se usan para estercolar los campos, alimentar a los hambrientos y ofrecer consuelo a los inválidos y a los poco afortunados. Vive como si tú y el Tao fuerais una sola cosa, lo cual por supuesto es verdad cuando te encuentras en tu estado natural.

Cuando un número suficiente de personas sea capaz de hacer esto, alcanzaremos una «masa crítica» y, finalmente, el Gran Camino prevalecerá sobre las exigencias del ego. Creo realmente, utilizando un símil con el juego del béisbol, que la naturaleza siempre «batea en último lugar».

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un poco de tiempo a hacer un esfuerzo consciente y enviar energía de paz a alguna persona, o grupo de personas, que consideras enemigos, incluido un competidor tuyo, un miembro marginado de tu familia, una persona con otras convicciones religiosas, o los miembros del gobierno o de un partido político con quienes discrepas. Y envíales algo, literalmente, si te parece adecuado, como por ejemplo una flor, un libro o una carta. Empieza a hacerlo hoy mismo, ahora mismo, entregándote al Tao y conociendo el éxito auténtico, que no sabe de divisiones.





*Verso XLVII*

Conoce el mundo  
sin salir de casa.

Sin mirar por la ventana,  
puedes ver las sendas del cielo.

Cuanto más lejos vamos,  
menos sabemos.

Por eso el sabio no se aventura  
y sin embargo sabe;  
no mira  
y sin embargo pone nombre a las cosas;  
no lucha  
y sin embargo consigue la plenitud.

## **Vivir simplemente estando**

Te animo a que dejes de creer que el esfuerzo y la lucha son instrumentos necesarios para el éxito. En el verso XLVII, Lao Tse nos sugiere que en realidad nos apartan de la armonía y nos alejan de la plenitud que ofrece el Tao. La alternativa es vivir estando en lugar de esforzándose; como dice Lao Tse, se puede ver y lograr más «sin mirar por la ventana».

¿Cómo es esto posible? Pongamos un ejemplo para aclarar este rompecabezas. Me gustaría que pusieras toda tu atención en una de las cosas más perfectas que ha creado Dios. Me refiero al corazón, ese misterioso conjunto de arterias, vasos sanguíneos, músculos y sangre que late constantemente y llevamos permanentemente con nosotros. El corazón persevera en su «bum, bum, bum», sin que tengamos que hacer nada, incluso cuando dormimos. No se puede hacer que deje de latir. Aunque no le prestes atención conscientemente, el corazón trabaja de manera tan perfecta como el mar. Sus continuas palpitaciones nos recuerdan a las olas de la superficie marina.

Verdaderamente, tu corazón es algo maravilloso que infunde vida; en esencia, tu corazón eres tú. Ese órgano que llevamos en el pecho nos sirve de modelo para comprender y aplicar la lección de vivir simplemente estando. El corazón adquiere su plenitud (tu vida) no aventurándose, no mirando fuera de la cavidad torácica y no luchando. Mientras lees estas palabras tranquilamente sentado, en este preciso momento, el corazón te mantiene vivo simplemente estando... y ni siquiera lo notas.

Me gustaría que pensaras en todo tu ser como si fuera un corazón que sabe exactamente lo que tiene que hacer por su propia naturaleza. No tienes que moverte de donde estás para conocer el mundo, porque ya eres el mundo. Si intentas controlar los latidos de tu corazón, te darás cuenta de la inutilidad del empeño. Por mucho que lo intentes y te esfuerces, no lo conseguirás, porque tu corazón funciona gracias a su conexión natural con el Tao, que no hace nada pero no deja nada por hacer.

Michael Latorra lo recalca, al comentar este verso en su obra *A warrior Blends with Life*:

Como el más sabio de los sabios siempre supo, la raíz del yo esencial está en el corazón, especialmente en el mecanismo que lo hace latir. Partiendo del corazón, el resplandor del ser esencial irradia hacia la cabeza y la ilumina. Este mecanismo actúa fuera de toda consideración tecnológica. Habitas en su interior... y puedes entrar inmediatamente en contacto con él a través de sentimientos profundos (no de emociones superficiales)... El acto que, en último término, lleva a la iluminación, no requiere ninguna acción.

Ya sabes, pues, que la paradoja que Lao Tse plantea en este verso no solamente es posible sino que se está produciendo de hecho, en este momento, en todo el mundo, en miles de millones de corazones humanos. Y en los corazones de todas las criaturas, así como en el sistema vital de los árboles, las flores, los arbustos e incluso los minerales que hay en la tierra. Y estamos hablando de un solo planeta dentro de un universo que contiene tantos cuerpos celestiales que el mero hecho de contarlos está completamente fuera de nuestras posibilidades, hasta el punto de que es imposible que inventemos una máquina calculadora capaz de hacerlo.

Con frecuencia se dice del siglo XXI que es la «era de la información». Vivimos una época en la que pueden almacenarse más datos, en pequeños chips informáticos, que en ningún otro momento de la historia de la humanidad. También podemos fácilmente apreciar que los esfuerzos tecnológicos nos proporcionan cada vez más datos e información. Tal vez seas uno de esos magos de la informática que han hecho todo esto posible con su trabajo. La cuestión que nos ocupa en este momento es la relación entre la información, por un lado, y el conocimiento y la sabiduría, por otro.

Para explicar lo que quiero decir, fijémonos en la palabra «información» que asociamos a nuestra era. Cuando estamos «en-la-forma» (en nuestro cuerpo y en el mundo material), recibimos información. Pero si nos movemos más allá de la forma (nos «trans-formamos» en espíritu), recibiremos inspiración. Así, la información no siempre proporciona conocimiento y el conocimiento no siempre proporciona sabiduría. La sabiduría nos conecta con el corazón cuando estamos despiertos; es el Tao que está actuando. Lao Tse nos pide que apreciemos la diferencia entre esforzarnos en obtener más datos y estar simplemente en un mundo que es completo tal y como es. Cuando vivimos desde esta perspectiva de sabiduría o conexión con el Tao, el mundo se ve de manera muy diferente.

Eres un solo latido en el corazón único de la humanidad. No tienes que mirar por la ventana ni aventurarte; todo lo que tienes que hacer es simplemente estar, de la misma manera que permites estar a tu corazón. Este concepto era difícil de entender hace 2.500 años, y soy consciente de que puede seguir siendo complicado aprehenderlo hoy en día, pero ¡tienes que hacerlo! En un mundo enloquecido por la información y desprovisto de la armonía que proporciona el Tao, tú eres uno de los latidos que mantienen el libre flujo de su sabiduría... simplemente estando.

Lao Tse te anima, a través de mí, a que fortalezcas esta nueva conciencia siguiendo las siguientes sugerencias:

### **Empieza a confiar en tu corazón**

Escuchando los latidos de tu corazón puedes apreciar claramente la presencia del Tao y asumir la paradoja de no hacer nada y, al mismo tiempo, no dejar nada por hacer. Deja que te hablen las reflexiones y sentimientos más profundos del «espacio del corazón». No tienes que hacer nada para activar esta fuente de inspiración; simplemente deja que tu corazón te hable. Empieza a observar y apreciar su continuo y silencioso latir. Y deja que la presencia de esa energía que hace que tu corazón siga latiendo sea un recordatorio permanente de que el Tao está actuando.

### **Confía en tu «sentido del conocimiento», que está siempre contigo**

Aunque no te aventures al exterior, existe en ti un conocimiento interno. Te acompaña incluso cuando estás sentado sin moverte y con los ojos cerrados. Esto no significa necesariamente que tengas que convertirte en un adicto a la televisión. Más bien, lo que tienes que hacer es dejarte guiar por la misma Fuente que hace que los planetas giren alrededor del sol y confiar en que va a dirigirte de manera perfecta sin que interfieras. Experimenta tu creatividad innata mientras permaneces como observador, contemplando con asombro cómo todas las cosas quedan perfectamente en su sitio. Al igual que cuando movemos el agua esta no queda estancada, una fuerza natural, que busca la plenitud en tu interior, te moverá sin que tengas que actuar. La meditación te puede ayudar a entrar en contacto con esa fuerza natural.

*Practica el Tao, ahora*

Dibuja un corazón y dedica un rato a contemplarlo mientras recuerdas que el Tao trabaja sin esfuerzo dentro de tu pecho. En algún momento del día, déjate guiar por el Tao haciendo algo creativo que tu corazón te pida, como pintar un cuadro, componer un poema, dar un paseo por el campo, empezar un proyecto personal, o cualquier otra cosa. Simplemente déjate guiar sin aventurarte conscientemente hacia ningún lugar. Y después, lleva más a menudo esta magia del Tao a todos los aspectos de tu vida.



## *Verso XLVIII*

Aprender consiste en acumular conocimientos diariamente.

La práctica del Tao consiste en menguar diariamente;  
decreciendo y decreciendo, hasta llegar a la inacción.

Cuando no se hace nada, nada queda por hacer.

La verdadera maestría puede conseguirse  
dejando que las cosas transcurran libremente.

No puede conseguirse interfiriendo en ellas.

## Vivir decreciendo

Vivimos en una sociedad que parece decirnos «cuantas más cosas acumules, más vales como ser humano». En el verso XLVIII del Tao Te Ching se nos pide que cambiemos la manera de considerar esta idea. En vez de valorarnos a nosotros mismos por todo lo que vamos adquiriendo, podemos cambiar la idea tan arraigada de incrementar como criterio para medir la maestría en la vida. El beneficio que se deriva de decrecer es que contemplamos la vida bajo un prisma diferente, según el cual, aunque parezca difícil de creer, experimentamos una mayor plenitud.

Durante los años de tu formación académica, te animaban a que asimilaras más conocimientos sobre las diferentes materias: fórmulas matemáticas, reglas gramaticales, conocimientos de historia antigua y moderna, información sobre el cuerpo humano, las galaxias, la religión, las sustancias químicas, etcétera, etcétera. Obtuviste una serie de expedientes académicos, diplomas y licenciaturas que resumían tu proceso de obtener, reunir y acumular pruebas de tu aprendizaje. Lao Tse nos sugiere que reconsideremos este criterio y basemos nuestro nivel de éxito en algo que parece ser exactamente lo contrario de lo que hasta el momento hemos buscado.

El Tao nos pide que olvidemos los indicadores y símbolos externos propios del nivel educativo. Si bien el aprendizaje está relacionado con la acumulación de información y conocimientos, el Tao, que trata de la sabiduría, no da importancia a esas cosas sino que nos dice que vivamos en armonía con nuestro Origen. Con el fin de revitalizar nuestra experiencia taoísta y vivir conforme a sus principios, debemos optar por no depender tanto de las cosas que tenemos.

Como ya hemos visto anteriormente en otras partes de este libro, todo lo que añadimos a nuestra vida implica también una atadura. La riqueza hace que tengamos que asegurarla y protegerla de posibles ladrones o de desastres naturales. Además, es necesario que cuidemos, pintemos, limpiemos, almacenemos y embalemos nuestras

pertenencias, además de trasladarlas de un lugar a otro. Hay una gran sabiduría en las ideas que Lao Tse expone en este verso, especialmente en la que hace referencia a la verdadera maestría, que solo puede obtenerse liberándose del apego a las cosas y haciendo que disminuyan nuestras posesiones.

Si te tomas en serio esta idea y cambias tu punto de vista sobre la acumulación de riqueza, te darás cuenta de que no es posible, en realidad, ser dueño de nada. Los antiguos pobladores de América no tenían una palabra en su vocabulario para designar la propiedad de la tierra. Hoy en día, la compra de una parcela implica una serie interminable de gestiones legales que incluye el seguimiento del título de propiedad y los gravámenes, gastos de abogado, hipotecas, impuestos de todo tipo, etcétera, etcétera. Hemos creado unas complicaciones desmesuradas para comprar y poseer una simple parcela de terreno que, a la postre, solo ocupamos temporalmente. Lao Tse nos exhorta a pensar que somos huéspedes de este mundo en lugar de propietarios. No interfieras en la naturaleza y haz todo lo que puedas para minimizar tu impacto sobre el medio ambiente. Esto es, vive en armonía con ese estado de «inexistencia» del que viniste y al que estás destinado a retornar.

Lao Tse te aconseja que pienses que la vida, tu «paréntesis dentro de la eternidad», es una oportunidad de estar en armonía con el siempre decreciente Tao, y que pongas en práctica estas sugerencias.

### **Aprecia el valor de la sustracción, o «disminución diaria»**

Empieza a reducir de manera consciente tu necesidad de comprar cada vez más cosas. Ten presente que el mundo de la publicidad está pensado para convencerte de que tu felicidad está ligada a los productos que anuncia. Así que, en lugar de seguir comprando, piensa en aquellas cosas que has acumulado de las que te puedes deshacer. Te garantizo que notarás una refrescante sensación de libertad al comprobar cómo disminuye tu deseo y abandonar la obsesión por los objetos materiales. Como diría Lao Tse, llegaste aquí sin nada y te irás sin nada, así que alégrate por todo lo que ha llegado a tu vida. Y aún sentirás un placer mayor al saber que tu capacidad de vivir feliz y en paz no depende de la cantidad de bienes materiales que incorpores a tu vida. Vivir decreciendo es el camino del Tao.

### **Aprecia la alegría de la naturaleza en lugar de**

## **querer realizarte poseyendo más bienes materiales**

Date cuenta de la locura que supone la existencia de la propiedad en un universo que está constantemente componiéndose y descomponiéndose... lo mismo que tú. Esencialmente, lo que Lao Tse nos dice es que lo que es real no cambia nunca porque no tiene forma. Así que, cuanto más permitas el desarrollo natural de las cosas, más perfecta será tu vivencia del Tao. Disfruta de las flores, las nubes, las puestas de sol, las tormentas, las estrellas, las montañas, y de todas las personas con las que te encuentres. Vive con el mundo, dentro de él y venerándolo, pero sin necesidad de poseerlo. Este es el camino de la paz. Este es el camino del Tao.

Durante más de 500 años, Kabir ha sido uno de los poetas más venerados de India. Una de sus observaciones más conocidas resume este verso XLVIII del Tao Te Ching:

*El pez que está sediento dentro del agua  
necesita que le aconseje un médico.*

*Practica el Tao, ahora*

En este mismo momento, despréndete de cinco objetos de tu propiedad y déjalos en algún lugar de manera que otras personas puedan encontrarlos. Después, elige algo que tenga algún valor especial para ti y regálalo. Es importante que sea algo que te guste de verdad, ya que cuanto más apegado estás a un objeto más alegría sientes al desprenderte de él. Puedes practicarlo como manera de vivir una vida de disminución día a día.





## *Verso XLIX*

El sabio no tiene una mente rígida;  
es consciente de las necesidades de los demás.

A los buenos los trata con bondad.  
A los malos también los trata con bondad  
porque la naturaleza de su ser es buena.

Es amable con los amables.  
También es amable con los que no lo son  
porque la naturaleza de su ser es amable.

Es fiel con los fieles.  
También es fiel con los infieles.  
El sabio vive en armonía con todo lo que está bajo la capa del  
cielo.

Ve a todas las cosas como si fueran él mismo;  
ama a todos como a su propio hijo.

Atrae a todas las personas.  
Se comporta como un niño pequeño.

## Vivir sin juzgar

En este verso magnífico y poderoso, se nos anima a cambiar la manera en que vemos a prácticamente todas criaturas. Lao Tse apreció la importancia que tiene, para vivir en armonía, prescindir de los juicios de valor sobre los demás. Y así, en este verso XLIX del Tao Te Ching, nos invita a explorar ese mundo de paz. Nos anima a sustituir la crítica a los otros por la aceptación de un nosotros libre de juicios de valor. Imagínate las posibilidades que se abrirían para la humanidad si elimináramos los prejuicios y pudiéramos vivir «en armonía con todo lo que está bajo la capa del cielo».

Puedes empezar a cambiar tu punto de vista de que los juicios de valor son algo útil o importante, tomando conciencia de las veces en que te criticas a ti mismo. Empieza simplemente pasando de emitir un juicio a darte cuenta de que lo estás haciendo. Desde esta perspectiva, comprenderás rápidamente que prefieres observar lo que haces o sientes en vez de criticarte a ti mismo. Calificar de «malo» o «bueno» tu comportamiento simplemente te enfrenta contigo mismo y con otras personas. Los referentes que te invitan a actuar pasan a ser la rivalidad, el castigo o el desagrado. Surgen el odio, el enfado y la amenaza porque no puedes confiar en el amor, la aceptación y la amabilidad.

Cuando dejas de juzgarte a ti mismo, ya no necesitas, ni quieres, tener lo que Lao Tse denomina una «mente rígida». De esta manera, el sentido de lealtad hacia algo, que te enfrentó a personas que considerabas los otros, empezará a diluirse. Las innumerables categorías que te ayudaban a poner en orden tus «etiquetas» se convierten en totalmente superfluas e insignificantes cuando cambias la manera de considerar el valor que tienen. Optas por vivir sin juzgar, a pesar de estar condicionado por el hecho de haber nacido en determinado país, por la religión que te enseñaron de pequeño, la cultura que te transmitieron o incluso la familia en la que creciste. Vives en armonía con el Tao, que no excluye a nadie y no concibe divisiones ni lealtades. La unidad del Tao te lleva a

abandonar la creencia de que los demás son diferentes.

De esta manera se podría poner fin a las guerras y conflictos. Si dejas de juzgar a las personas y empiezas a verte a ti mismo en los demás, no podrás evitar amar la singularidad de todos ellos como si fueran tus propios hijos. Y así, desaparecen las exclusiones y las alianzas, y la unidad del Tao dignifica a todos, sin limitaciones. Y en vez de decir: «Que Dios bendiga América» (o al país en el que vivas), «Alá salve a nuestro pueblo» o «Krishna, bendice a los que creen en ti», podrás decir: «Dios, bendice a la humanidad. Déjame hacer todo lo que pueda para tratar a todos, sin excepción, con bondad y amabilidad, como nos enseñaron con su ejemplo aquellos a quienes veneramos como maestros espirituales».

A medida que cambie tu visión del mundo, tu bondad llegará a todo aquel con quien te encuentres. Descubrirás que puedes sentir compasión, desprovista de juicios, hacia las personas maltratadas por la vida, incluso cuando su manera de ver las cosas te cause tristeza a ti o a los tuyos. Puedes irradiar amabilidad, no solamente como respuesta a la amabilidad, sino especialmente cuando eres víctima de la crueldad. ¿Por qué? Porque, como nos recuerda Lao Tse en este conmovedor verso, «la naturaleza de [tu] ser es amable». Es imposible dar a otras personas lo que no tienes, y a ti no te gusta enjuiciar a nadie. Te ves a ti mismo en todos los demás, sin necesidad de criticarlos ni de criticarte.

Cambia tus pensamientos y vive sin juzgar. Y no te consideres «malo» si alguna vez lo haces, ni «santo» cuando respetes este principio. Ten presente que eres una mezcla de honestidad infinita y limitación finita, como lo somos todos. O sea, que a veces puede ocurrir que necesites emitir juicios sobre alguien, sin que por ello debas juzgarte a ti mismo.

Esto es lo que siento que Lao Tse me pide que te diga en relación con este verso del Tao Te Ching:

### **Cambia la manera de verte a ti mismo**

Si te enorgulleces de tener una mente de sólidos principios, sé consciente de que normalmente está condicionada por prejuicios. Es mejor que te veas como una persona flexible, ya que tener una mente abierta es una gran cualidad. Enorgullécete de que tu bondad y tu amabilidad se manifiesten por doquier, incluso cuando estas cualidades se opongan a lo que te han enseñado. Empieza a verte a ti mismo como una persona que es

consciente de las cosas en vez de juzgarlas. Evita adoptar un punto de vista y aferrarte a él con independencia de las circunstancias. En su lugar, cultiva la armonía con todas las personas, especialmente con aquellas cuyas opiniones difieren de las tuyas. Y acuérdate de incluirte a ti mismo cuando repartas amabilidad y te abstengas de emitir juicios de valor.

### **Cambia tu manera de ver a los demás**

Hay una versión de este verso que dice: «Confío en las personas que cumplen su palabra y confío en los mentirosos. Cuando soy lo suficientemente verdadero, siento cómo late el corazón de los demás por encima del mío». Tanto si lo llamas «juzgar» como si lo llamas «etiquetar», cuando piensas que otras personas son malvadas, perezosas, deshonestas, estúpidas o feas, sé consciente de ello. Y haz la siguiente afirmación: «Me veo a mí mismo en esta persona y opto por permanecer en la bondad en vez de juzgarla». Hay una palabra en sánscrito, *Namaste*, que puede ayudar a aclarar esto. Cuando se usa como saludo, puede traducirse más o menos así: «Honro el lugar que hay en ti en el que todos somos uno». De forma que empieza a decir a los demás, calladamente o en voz alta, «Namaste» para acordarte de amar a todas las personas como si fueran tus hijos.

#### *Practica el Tao, ahora*

Comprométete a pasar el día procurando ser amable en circunstancias en las que normalmente sueles formular juicios de valor. Advierte qué es lo que piensas o dices sobre un mendigo, un pariente hacia el que sientes antipatía o un político o comentarista de televisión, que dice algo que provoca en ti un aluvión de pensamientos negativos. Aprovecha la oportunidad para convertirte en una persona que «aprecia» las cosas, haciendo que disminuyan tus críticas y que aumente tu cortesía y tu bondad.





## *Verso L*

Entre el nacimiento y la muerte,  
tres de cada diez personas son seguidoras de la vida  
y tres de cada diez personas son seguidoras de la muerte.  
Y los hombres que simplemente transitan entre la vida y la  
muerte  
son también tres de cada diez.

¿Por qué es esto así?  
Porque se aferran a la vida  
apegándose a este mundo pasajero.  
Pero dicen que hay un hombre de cada diez que está tan  
seguro de la vida  
que los tigres y los toros salvajes le rehúyen.  
En el campo de batalla las armas no lo tocan,  
los rinocerontes no encuentran lugar para cornearlo,  
los tigres no saben dónde hundirle las garras,  
y los soldados no encuentran lugar para hender su espada.

¿Por qué es esto así?  
Porque habita en el espacio  
donde la muerte no puede entrar.

Comprende tu esencia  
y presenciarás el final sin final.

## Vivir la inmortalidad

En este pasaje, Lao Tse nos pide que cambiemos nuestra forma de pensar en la mortalidad. El Tao nos enseña que la muerte es un detalle insignificante, contra el que no se debe luchar conscientemente y al que no hay que temer. Como nos dice este verso del Tao Te Ching, hay un espacio «donde la muerte no puede entrar». ¡Y ya no es cuestión de que al cambiar nuestros pensamientos cambie nuestra vida! Se trata de algo definitivo, ya que el miedo a la muerte es el factor que más ansiedad produce a casi todos los seres humanos.

Si te consideras a ti mismo solamente como un ser mortal, formas parte del 90 por ciento de las personas a las que este pasaje denomina «seguidoras de la vida», «seguidoras de la muerte», o de las que dice que «simplemente transitan entre la vida y la muerte». Lao Tse nos anima a aspirar a pertenecer al último 10 por ciento, para el cual los pensamientos sobre la mortalidad no invaden el espacio de su corazón ni de su vida en general. Si cambiamos nuestra manera de ver la muerte, formaremos parte de este selecto grupo. Y viviremos la vida desde la infinitud, reconociéndonos en primer lugar como seres espirituales que atraviesan una experiencia humana transitoria, y no al revés.

Con esta actitud, podrás moverte por la vida con desenfado, sin miedo alguno a las cosas que entrañan peligro de muerte. Tendrás un conocimiento de ti mismo, y de tu conexión con el Tao, que te permitirá dejar que la vida te lleve, como a un esquiador que se lanza sin miedo montaña abajo haciéndose uno con ella. Por contra, y sin que por ello tengas que juzgarlas, conocerás a personas que son víctimas permanentes de fraudes económicos, trámites burocráticos, indiferencia, desastres naturales, crímenes o parientes entrometidos.

Con la conciencia íntima de tu esencia infinita, centrada en el Tao, seguramente podrás evitar ser una víctima más y afrontarás con serenidad las situaciones en las que otras personas tienden a ofuscarse. En otras palabras, si conoces tu naturaleza infinita y vives

cada día dejando que ese conocimiento te guíe, simplemente no habrá espacio en tu interior para que tu condición mortal te haga sufrir. Cuando algo pretenda infligirte algún daño o causarte la muerte, no encontrará en ti un lugar para hundir sus garras.

Cambia tu manera de pensar en la muerte, contemplando tu ser espiritual esencial, y podrás disfrutar de este mundo sin el miedo que produce creer que eres su prisionero. Cuando conozcas que eres inmortal a través del flujo del Tao, no necesitarás comprenderlo con arreglo a algún concepto preestablecido ni asociarlo a una religión formal. Y cuando llegue el momento en el que tengas que desprenderte de ese abrigo ya raído que llamamos cuerpo «presenciarás el final sin final».

Reflexiona sobre las enseñanzas del Tao Te Ching, y hazte consciente de que nunca podrán matarte y ni siquiera hacerte daño. Con esta visión de la vida, podrás arrojar de tu campo de batalla interior a ese ejército de creencias que se ha empeñado en desfilar por encima de tu yo esencial. El temor y el terror son armas que no pueden herirte o amenazarte. Ni siquiera los elementos naturales simbolizados por las garras del tigre o los cuernos del rinoceronte podrán infligirte daño alguno porque embisten o intentan desgarrar un espacio que no tiene la solidez necesaria para ser dañado. Habitas en un lugar impenetrable para la muerte. Ya no te aferras a las diez mil cosas, ni consideras tu breve trayecto entre la cuna y la tumba como tu única experiencia vital. Ahora eres el Tao infinito, viviendo tu esencia verdadera.

Aunque Lao Tse vivió hace veinticinco siglos, sigue estando muy vivo. Siento cómo te empuja a que sigas los siguientes sabios consejos:

### **Crea afirmaciones**

Recuérdate a ti mismo: «Nadie muere y yo tampoco». Afirma que nunca te pueden dañar ni destruirte, porque no eres tu cuerpo. Si permaneces consciente de esta realidad, esquivarás con facilidad los peligros que antes podrían haber invadido tu espacio físico. Por ejemplo, se dice que cuando Muktananda, el guru hindú, yacía en su lecho de muerte, sus seguidores lo rodeaban rogándole: «Por favor, no te vayas». Muktananda les dijo: «No seáis tontos, ¿adónde podría irme?». El gran swami (maestro de sí mismo) era consciente de su verdadera esencia y sabía que estaba en un final sin final.

### **Muere mientras aún estás vivo**

Contempla en tu imaginación la muerte de tu cuerpo físico: visualízalo tumbado sin vida y observa como tú, que lo estás observando, no te identificas con el cadáver. A continuación, presta la misma atención a tu cuerpo cuando se levanta para dedicarse a las tareas diarias. Nada podía dañar tu forma humana cuando estaba muerta y nada puede dañarte ahora porque no eres ese cuerpo. Eres la esencia invisible que observa. Sigue imaginando lo mismo, sabiendo que has sido testigo de la eliminación de tu receptáculo terrenal como primera referencia de identificación. Con esta nueva conciencia, eres impenetrable y libre. Leonardo da Vinci expresó de esta manera el mensaje de este verso del Tao Te Ching: «Cuando pensaba que estaba aprendiendo a vivir, estaba aprendiendo a morir». Hazlo tú ahora, mientras todavía estás vivo.

### *Practica el Tao, ahora*

Este ejercicio taoísta consiste en la búsqueda de una visión interior en la que te imaginas que eres inmune al daño. Crea tu propia imagen de peligro, o recurre a los ejemplos del verso L del Tao Te Ching. Un tigre salta sobre ti y no acierta a golpearte, te lanzan espadas y no te hieren, explota una bomba junto a ti y quedas ileso... Mantén esta imagen de ti mismo como inmune al daño, le ocurra lo que le ocurra a tu cuerpo. Después, utiliza esta visión de «ser testigo de tu inmortalidad» para que te ayude a activar las fuerzas protectoras latentes que te han de servir para lograr lo que has imaginado.





## *Verso LI*

El Camino conecta a todos los seres vivos con su Origen.

Irrumpe en la existencia,  
de manera involuntaria, perfecto, libre;  
se introduce en un cuerpo físico  
y deja que las circunstancias lo completen.

Por eso todos los seres honran al Camino  
y valoran su virtud.  
Nadie les ha ordenado que rindan culto al Tao  
y encomien su virtud,  
pero lo hacen espontáneamente.

El Tao les da vida.  
La virtud les nutre y alimenta,  
les cría, da cobijo y protege.  
El Tao produce pero no posee;  
el Tao da sin esperar nada;  
el Tao impulsa el crecimiento sin dar órdenes.  
A esto se llama la virtud oculta.

## **Vivir la virtud oculta**

En este pasaje se nos anima a descubrir la cualidad que habita en nuestro interior y nos protege, nutre y da cobijo espontáneamente, «sin dar órdenes». Vivir conscientemente la virtud oculta implica probablemente que tengamos que cambiar muchos de nuestros puntos de vista sobre el papel que nos ha correspondido dentro del gran plan de las cosas. Y una manera natural de empezar a hacerlo sería modificando la manera de explicar el misterio del comienzo de la vida.

Si tuviéramos que describir nuestra creación, probablemente diríamos que fue fruto de la unión de nuestros padres biológicos. Si esa fuera la única causa de nuestra existencia, quedarían excluidos el misterio y la espontaneidad que nos ofrece vivir la virtud oculta. Pero con esta nueva dimensión, el concepto de concepción y nacimiento se amplía y redefine de manera más completa, y el mundo cambia en consecuencia.

Vivir la virtud oculta nos permite sacar el máximo partido a la vida, porque implica comprender que tenemos la opción y la responsabilidad de decidir en qué vamos a emplearla. Por otro lado, no vivir la virtud oculta significa que nuestro papel dentro de una familia o cultura está designado desde el nacimiento (o incluso desde la concepción), con expectativas predeterminadas sobre cómo debemos actuar. La vida se convierte en un intento angustioso de agradar a las personas biológicamente relacionadas con nosotros. Experimentamos la molesta sensación de que estamos decepcionando a nuestros padres o abuelos, a la vez que queremos liberarnos de la presión de pertenecer a uno u otro sexo o de vivir en una familia determinada. Este conjunto de creencias puede hacer que quedemos atrapados en una situación desagradable y difícil de soportar de sometimiento y servilismo.

En el verso LI del Tao Te Ching, Lao Tse nos pide que ampliemos esa perspectiva y empecemos a vernos como seres creados por el Tao. Imagínate que la semilla diminuta que al principio fuiste no provino de otra pequeña partícula, sino de una Fuente invisible.

Y esa Fuente que te dio la vida, que llamamos «el Camino», carece de una doctrina preconcebida que dicta lo que tienes que hacer, a quién debes escuchar, dónde debes vivir o qué debes venerar. La Fuente, tu gran Madre, no obtiene réditos de lo que hagas en tu viaje personal; sabe que la semilla que fuiste es perfecta y libre para realizarse como quiera. Esa Madre, que es el Tao, no espera nada de ti. No te exige que libres batallas ni que estés a la altura de determinados ideales.

Los chinos llaman *Te* a esta entidad oculta que te trajo a la vida. Yo le doy a la palabra *Te* el significado de «virtud» o «cualidad esencial». Jonathan Star, en su traducción del Tao Te Ching, la interpreta así en este verso:

*Aunque el Tao da vida a todas las cosas,  
Te es lo que las cultiva.  
Te es el poder mágico  
que las cría y las instruye,  
las completa y las prepara,  
las conforta y las protege.*

Te es, por tanto, la virtud que reside en tu interior más profundo y en el de todas las criaturas. No es una fuerza que garantiza que el recipiente físico en el que vives no vaya a morir nunca. Es más bien una cualidad esencial que permite que te muevas por el mundo material dentro de tu cuerpo, en consonancia perfecta con la fuerza creadora originaria. Lee este verso para recordar que estás protegido y completado por tu Fuente originaria, lo que no significa que esta garantice tu seguridad en este mundo extraordinario. Hellen Keller se estaba refiriendo a esto mismo cuando dijo: «La seguridad es sobre todo una superstición. No existe en la naturaleza...».

En el verso LI, Lao Tse te dice que aprendas a confiar y veas la vida de manera que acepte a Te, la virtud oculta. Que te veas como miembro de la familia de la unidad, con los mismos padres que todas las demás criaturas. Que sientas una libertad total, que produzcas sin poseer pero que tampoco dejes que te posean. Da sin esperar nada y no caigas víctima de las expectativas de los demás.

Mientras miro el retrato del gran maestro que está ante mí, sintiéndome muy unido a él, esto es lo que a mi parecer te está sugiriendo:

## **Siéntete a salvo y protegido**

Vive todos los días confiando en la virtud oculta, que está dentro de ti y te originó. Ten presente que la sensación de que uno está seguro, protegido y nutrido no proviene de nada que puedas poseer, sino de saber que estás en contacto permanente con un poder virtuoso que habita todas las células de tu ser. Esta fuerza oculta es responsable de tu mismísima existencia.

Tu vida comenzó gracias al Tao, y aunque tu respiración y tus actos no están obligados a hacerlo, rinden homenaje a la virtud interior que la sostiene. Mientras escribo esto, este poder está presente en mi mano, al igual que está en tus ojos, que leen lo que escribo. Confía en él. Ríndele culto. Siéntete a salvo en compañía de esa fuerza que se mantiene oculta. Eso es todo lo que necesitas para sentirte colmado.

## **Recuerda que el Tao produce, no posee**

Haz tú lo mismo y adquirirás la sabiduría que se desprende de este verso. Cuida las cosas, no las poseas. No intentes controlar a nadie. En vez de eso, favorece el crecimiento sin dominar ni dar órdenes. Cuando te corresponda supervisar a determinadas personas, permíteles que activen lo más posible su virtud oculta. Al igual que tu deseas sentirte protegido y confiar en la fuerza invisible que te anima, lo mismo les ocurre a *todos* aquellos que te cruzas en la vida. Recalco la palabra todos porque no hay excepciones.

Witter Bynner dice en su traducción del verso LI del Tao Te Ching:

*Todas las criaturas deben hacer honor  
a la existencia y rasgos que las definen...*

*Haz tú lo mismo:*

*sé padre, no dueño;*

*ayudante, no maestro.*

*No te preocupes de que te obedezcan sino de hacer el bien,  
y estarás en el mismo centro de la vida.*

Recuerda las palabras «haz tú lo mismo» y vive la virtud oculta.

*Practica el Tao, ahora*

Durante un día, practica el abandono. Abandónate a tus pensamientos y descubre la naturaleza de la mente, que todo lo abarca. Abandona los conceptos e ideas preconcebidos, y experimenta las cosas tal y como realmente son. Despréndete de la necesidad de controlar a los demás y descubre lo capaces que en realidad son. Tómame el tiempo necesario para encontrar respuesta a la pregunta «¿Qué puede realmente pasar si me dejo ir?». Al practicar este ejercicio te sorprenderá descubrir que encuentras más virtud oculta en tu vida, lo que hace que cambies la manera de verte a ti mismo.





## *Verso LII*

Todas las cosas bajo el cielo tienen un mismo comienzo.

Este comienzo es la Madre del mundo.

Habiendo conocido a la Madre,  
podemos conocer a sus hijos.

Habiendo conocido a sus hijos,  
deberíamos regresar y aferrarnos a la Madre.

Permanece con la boca cerrada,  
controla tus sentidos,  
y la vida será siempre plena.

Abre la boca,  
mantente siempre atareado,  
y la vida perderá toda esperanza.

A poder ver lo pequeño se le llama claridad;  
a mantenerse flexible se le llama fuerza.

Usando la brillantez radiante,  
retornas de nuevo a la luz  
y evitas el infortunio.

A esto se le llama  
practicar el ejercicio de la luz eterna.

## Vivir retornando a la Madre

En este verso se nos habla del valor y la importancia de darse cuenta de que la vida es algo más que una experiencia lineal que tiene lugar en el tiempo y en el espacio. Esto es, en muchas ocasiones consideramos nuestra vida en la tierra como una línea recta que va desde el momento de la concepción hasta el de la muerte. Nos movemos a través de estados previsibles de desarrollo que terminan con la muerte, tras la cual nos encontramos con el misterio que nos espera al Otro Lado. Lao Tse nos invita a considerar nuestra existencia como un viaje de vuelta al lugar de donde surgen las criaturas del universo. Quiere que nos demos cuenta de que tenemos la posibilidad de disfrutar de este enigmático comienzo antes de nuestro final físico. Lao Tse llama a este misterio, que está presente en todas y cada una de las diez mil cosas, «la Madre», símbolo de lo que está más allá de todo lo que parece tener un principio y un final.

Comienza tu viaje de retorno a la Madre pensando en las dos primeras líneas de este verso del Tao Te Ching: «Todas las cosas bajo el cielo tienen un mismo comienzo. Este comienzo es la Madre del mundo». Deja que este pensamiento penetre tu yo físico y asómbtrate de tu existencia, que surgió de la nada. Aprende que esta Fuente invisible, que da la vida a todas las cosas, también te la dio a ti. Como la electricidad que se transmite a través de un conducto, la nada misteriosa fluye y se sustenta a través de toda vida, incluida la tuya. Es una fuerza constante que no puede verse, oírse ni olerse, y que no está a disposición inmediata de tu yo sensorial. Es muy importante que dediques un tiempo todos los días a conocer a tu (y a mi) Madre eterna, lo cual puedes hacer simplemente reconociendo su presencia y comunicándote con ella en silencio. Una vez que decidas conocerla y honrarla, empezarás a cambiar tu forma de mirar a todos sus hijos, incluyéndote a ti mismo. Considerarás a las diez mil cosas como descendientes de la Madre y podrás ver más allá de la temporalidad de su apariencia contemplando cómo se desenvuelve el Tao. Esto es lo que Lao Tse quiere decir cuando nos pide que

conozcamos a los hijos de la Madre, no como separados de ella, sino como la Madre misma. Contempla la creación como originada a partir de esa Madre y, después, «regresa y aférrate a ella».

¿Cómo podemos emprender el viaje de retorno a la Madre eterna? Lao Tse nos aconseja que permanezcamos con la boca cerrada y los oídos sellados para garantizar que nuestro espíritu no malgasta el tiempo en actividades mundanas. Así que convive con la parte maternal de tu ser y busca la claridad, percibiendo el Tao tanto en las cosas grandes como en las pequeñas. Abandona la rigidez y cultiva la elasticidad para aumentar tu fuerza. Lao Tse concluye diciendo que a esta manera de ver el mundo se la llama la «práctica del ejercicio de la luz eterna». Aprecia esa luz en el más diminuto de los insectos, e incluso en una partícula invisible de la pata de esa criatura. Es la misma luz que hace latir tu corazón y mantiene al universo en su lugar. Acepta no solo el asombro que te produce ese insecto sino el hecho de que eres ese insecto. De esta manera, encontrarás claridad «percibiendo lo pequeño» y tu nueva manera de ver las cosas aumentará tu capacidad de adoptar un punto de vista flexible. Cambia los pensamientos lineales que tienes sobre tu presencia en este mundo y empezarás a ver cómo tu vida cambia delante de tus ojos.

Esto es lo que Lao Tse te ofrece, a través de mí, para ayudarte en la «práctica del ejercicio de la luz eterna» en el mundo de hoy.

### **Abre la boca y el espíritu se escapa.**

### **Cierra la boca y la conexión con el espíritu es excelente**

Piensa que tu boca es como la puerta que guarda tu espíritu. Cuando hables con alguien, hazte consciente de la necesidad de cerrar esa puerta, permitiendo que el espíritu permanezca a salvo dentro de ti. Haz el mismo ejercicio mental con tus oídos. Mantenlos sellados cuando oigas rumores o conversaciones frívolas. Usa menos palabras. Comprométete a pasar largos ratos escuchando. Y deja de dar consejos, de entrometerte y chismorrear.

Cultiva tu fortaleza con la flexibilidad que te da decidir conscientemente cuándo tienes que hablar y cuándo escuchar. En el momento que veas que estás deseando entrometerte en los asuntos de los demás, recuerda que la única voz de la Madre eterna es el silencio. Permanece callado y te sentirás unido a ella, libremente y con alegría, en un viaje de

retorno que emprendes mientras todavía estás vivo.

### **Ver el más pequeño de los misterios nos revela el mayor de ellos**

Prestando atención a las cosas pequeñas, podrás desarrollar tu deseo de ver la luz. Contemplar la misma energía que anima a tu ser en una criatura microscópica es una manera de ver la vida como un viaje de vuelta en lugar de como un callejón sin salida. Lo que parece ser el más pequeño de los misterios de la vida te hace ver el brillante resplandor que resulta de saber apreciar todo lo que te encuentras. Eres uno con la Madre que te dio la vida a ti y a todo lo demás. Viendo las cosas pequeñas adquieres la claridad, que es el viaje de retorno que Lao Tse te anima a emprender mientras aún estás vivo. Ahora, tu mundo empieza a ser muy diferente, ya que aprecias por todas partes la presencia del espíritu originario. Ya nada te parece vulgar, inferior o indeseable.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a examinar las formas de vida más pequeñas que puedas encontrar. Observa a una araña tejiendo su tela, a un cangrejo de arena correteando por la playa o a una mosca volando junto a la pared. Emprende un viaje imaginario a tu interior examinando esas pequeñas formas de vida que residen en tus intestinos, en tu torrente sanguíneo o en el interior de tus ojos. En fin, imagina a todas las criaturas que son tan minúsculas que no pueden verse más que a través del microscopio. Piensa que la Madre dio vida a estas pequeñas bacterias para que tú puedas existir. Siente cómo te afecta ver tu cuerpo a través de la vida infinitesimalmente pequeña que es parte de ti. Vivir retornando a la Madre te proporcionará una claridad que nunca habías experimentado antes.





### *Verso LIII*

Aunque solo tuviera un poco de conocimiento,  
avanzaría por el Gran Camino  
con el único temor de extraviarme.

El Gran Camino es llano y recto,  
pero la gente prefiere los senderos sinuosos.  
Por eso la corte está corrompida,  
los campos invadidos por la hierba  
y los graneros vacíos.

Vestir con lujoso ropaje,  
portar afiladas espadas,  
hartarse de comida y bebida,  
amasar una fortuna hasta el punto de no saber  
qué hacer con ella,  
es ser igual que un ladrón.

Todo el lujo obtenido a expensas de los demás  
es como la jactancia del bandido ante el botín.  
Esto no es el Tao.

## Vivir honorablemente

Imagínate que pudieras ver el mundo desde una situación de completa honorabilidad y unidad: miraras hacia donde miraras, verías el Gran Camino... y todo lo verías como si se tratara de ti mismo. Desde esta perspectiva, todas las personas que han existido, o que existirán, forman parte de ti. Tienen tu mismo Origen. Todo lo que existe —las criaturas, la tierra, los mares y los vegetales— está conectado entre sí por medio del Tao. Si adoptas este punto de vista, tu mundo cambiará por completo. Si un número suficiente de personas tuvieran esa misma perspectiva, ver al conjunto del mundo como parte de un todo se traduciría en un respeto a cualquier forma de vida igual al que tenemos por nuestros cuerpos. Y esta unidad haría imposible la situación que Lao Tse describe en este verso.

A pesar de todos los avances tecnológicos que el hombre ha conseguido, las palabras que escribió el gran maestro chino hace 2.500 años todavía tienen vigencia. Desgraciadamente, estamos muy lejos de transitar por el Gran Camino porque seguimos teniendo grandes divisiones en lugar de sentido de la unidad. Como Lao Tse nos advierte al final del verso: «Esto no es el Tao».

Una de mis traducciones preferidas del verso LIII del Tao Te Ching, que fue realizada por Witter Bynner en 1944, lo expresa a la perfección:

*Mira lo bonitos que son los palacios  
y lo pobres que son las granjas.  
Cuán vacíos están los graneros de los campesinos  
mientras los burgueses lucen bordados  
que esconden afiladas armas.  
Cuanto más tienen, más acaparan.  
¿Cómo puede haber hombres como estos,*

*que nunca pasan hambre ni sed,  
y así y todo comen y beben hasta reventar?*

Puede verse que estas situaciones se siguen dando hoy en día. Continentes enteros en los que la población muere de hambre, mientras que unas pocas personas en puestos de privilegio viven en la opulencia y el esplendor. Se financia la fabricación de armas, mientras millones de personas viven en la pobreza. Los líderes están instalados en una abundancia desbordante, mientras las multitudes tienen que mendigar para alimentar a sus familias y calentar sus hogares. Aún nos falta mucho para transitar por el Camino del Tao, que es llano y recto, porque seguimos tomando «senderos sinuosos», con resultados desastrosos.

Pero no escribo esto para intentar cambiar el mundo de la noche a la mañana. Más bien lo hago para animarte a que cambies la manera de ver tu mundo. Si lo haces, otros te imitarán y también vivirán honorablemente. Cuando muchos de nosotros lo hagamos, alcanzaremos una masa crítica que eliminará «la jactancia del bandido ante el botín».

Empieza a verte a ti mismo como parte del entorno en vez de como un organismo que está dentro de él. He inventado una palabra para expresar que las formas vitales están integradas en lugar de separadas: *entorganismos*. Comprende que no puedes sobrevivir independientemente de lo que parece que no es parte de ti, ya que eres el aire, el agua, los vegetales, los animales y todo lo demás que hay en la tierra. Cambia tu forma de ver el mundo, comprendiendo que cuando alguien se está muriendo de hambre, o viviendo en la pobreza, a ti te está pasando lo mismo. Contéplate en todos los demás y hallarás la compasión, el amor y la buena voluntad que deben sustituir a la creencia de que eres único y diferente.

Evidentemente, a Lao Tse le afligía la dureza de corazón y la indiferencia que observaba en la antigua China, y por eso exhortó a la humanidad a vivir honorablemente siguiendo el Tao, en vez de adoptar la perspectiva disgregadora del ego. Y ahora te pide a ti que cambies la manera de considerar los enormes desequilibrios que se dan en el mundo y que aprecies los cambios que se producen en tu vida al ponerte en consonancia con el Tao.

Esto sería lo que te sugiere que apliques a tu vida diaria:

**Haz que la compasión sea la piedra angular de tu filosofía**

## personal

Sentirte culpable por la riqueza que has acumulado, o sumirte en la tristeza por el drama que atraviesan las personas hambrientas, no va a cambiar las cosas, pero hacer que la compasión sea la piedra angular de tu filosofía sí lo hará. Esta es una de las maneras más importantes de iniciar la formación de una masa crítica. A medida que vaya acumulándose esa masa, el mundo adquirirá una nueva estructura gracias a las acciones de las personas de buen corazón. Surgirán líderes con ideas afines y las grandes anomalías se verán reducidas y, finalmente, eliminadas. La madre Teresa fue un ejemplo extraordinario de cómo puede cambiar el mundo la manera en que una sola persona lo ve: «En cada ser humano que veo —dijo en una ocasión—, veo la cara de Cristo con uno de sus semblantes más angustiosos».

«Avanza por el Gran Camino» trabajando en proyectos caritativos o apoyando a candidatos a ocupar cargos públicos que defiendan acciones compasivas. Y comprométete a ser diferente día a día, de una manera tan sencilla como, por ejemplo, negándote a censurar a otras personas, o a tacharlas de «malvadas», «taradas» o «deficientes». Después de todo, muchas de las guerras que actualmente asolan el mundo tienen su raíz en el odio religioso que perpetúa los desequilibrios a los que se refiere este verso del Tao Te Ching.

En este extracto del Corán, el gran profeta Mahoma dice a los seguidores del islam que actúen de manera compasiva:

*Compórtate benévolamente con el prójimo  
que sea familiar tuyo y con el prójimo a quien no  
conoces y con el compañero que está a tu lado.*

*Quien se comporta mal con su prójimo no es  
creyente, ni podrá serlo nunca.*

*El que come hasta hartarse mientras su prójimo  
pasa hambre a su lado no es creyente.*

*Practica el Tao, ahora*

Abre todos los días tu corazón con compasión cuando veas a alguien menos afortunado que tú. Bendice en silencio a esa persona, en vez de pensar en ella con sentimientos de desprecio, burla, reproche o indiferencia. Haz lo mismo cuando te enteres de cuántos «enemigos» murieron en una refriega. En vez de alegrarte por su muerte, reza en silencio una oración de amor y compasión.

Vive honorablemente. Solo necesitas «un poco de conocimiento».





## *Verso LIV*

Quien arraiga en el Tao  
no podrá ser arrancado de él.

Quien abraza el Tao  
nunca lo abandonará.

Todas las generaciones honran a las anteriores generaciones.

Cultivada en el propio ser, la virtud se realiza;  
cultivada en la familia, la virtud fluye hasta desbordarse;  
cultivada en la comunidad, la virtud se desarrolla;  
cultivada en el estado, la virtud abunda.

El Tao está en todos los sitios;  
ha llegado a ser todas las cosas.  
Para verlo de verdad, velo como es.  
En una persona, velo como una persona;  
en una familia, velo como una familia;  
en un país, velo como un país;  
en el mundo, velo como el mundo.

¿Cómo sé que esto es verdad?  
Mirando en mi interior.

## **Vivir como si nuestra vida estableciera una diferencia**

En este verso del Tao Te Ching se nos invita a contemplar el papel que nos corresponde en la transformación del mundo. En vez de considerarnos como individuos insignificantes entre miles de millones de personas, se nos exhorta a vernos como el propio Tao. «Somos el mundo» es la canción de todos. ¡Marcamos una diferencia!

Cuando vivamos felizmente conscientes de que tenemos en potencia un efecto infinito sobre el universo, irradiaremos conciencia taoísta. Seremos como una onda de energía que ilumina una habitación. Todo el mundo podrá verla y quedará afectado por ella. Aquellas personas que no eran conscientes de su naturaleza taoísta apreciarán la diferencia, y los que ya eran conscientes de ella —pero no vivían como si su vida tuviera importancia— se sentirán atraídos y empezarán a cambiar. Reconoce y vive tu vida como parte del Gran Camino y ayuda a dar equilibrio al mundo.

En este pasaje LIV, Lao Tse nos anima a que veamos nuestra divinidad y nos recreemos en nuestra magnificencia. Debes saber que en el espacio silencioso de nuestro interior, donde el Tao anima nuestra respiración y pensamientos, nuestra vida establece una diferencia. Esto es lo que el gran sabio aconseja, expresado en términos actuales:

### **Elige algún aspecto de la vida y concéntrate en establecer una diferencia**

No tengas ninguna duda sobre el impacto que tienes sobre el mundo; desarrolla una idea sobre cómo debe ser el mundo y convéncete de que eres perfectamente capaz de contribuir a que se haga realidad, tanto si es grandiosa como si es modesta. Ve un mundo sin odio, desprecio o violencia, en el que se respete y cuide el medio ambiente, y en el que desaparezcan el cáncer, el SIDA, el hambre, el maltrato a los niños, las armas de todo tipo y otras cosas perjudiciales y degradantes.

La antropóloga Margaret Mead dio forma a esta idea mediante la siguiente

observación: «No dudes que un pequeño grupo de ciudadanos, concienciados y comprometidos, puede cambiar el mundo. De hecho, cuando el mundo ha cambiado, siempre ha sido de esta manera».

### **Date cuenta de la importancia que tiene tu vida**

Se dice que cuando una mariposa mueve las alas, la energía resultante se expande hasta llegar a miles de kilómetros de distancia. Es decir, todo lo que piensas o haces irradia al exterior y se multiplica. Vive sabiendo que la diferencia que te has marcado como objetivo conduce a la integridad, no a la destrucción. Aunque nadie lo vea, o se dé cuenta de ello, un acto de hostilidad contiene una energía que impacta sobre todo el universo. Y un gesto de aprobación silenciosa, o un pensamiento de amor, producen una vibración que se siente en todo el cosmos.

William Blake expresa así esta idea:

*Para ver un mundo en un grano de arena  
y el cielo en una flor silvestre,  
mantén la infinitud en la palma de la mano  
y vive la eternidad en una sola hora.*

Sé consciente de lo mucho que importas a toda la creación.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a pensar y actuar de manera amable hacia tu familia, tu comunidad, tu país y el mundo en general. En el ámbito familiar, da ánimos a alguien que tenga poca autoestima. En tu comunidad, recoge la basura y recíclala sin juzgar a los demás. En relación con tu país, reza un rato en silencio, enviando energía y amor a las personas que ocupan el poder. Haz lo mismo respecto del mundo entero, incluyendo los países supuestamente enemigos.



## *Verso LV*

Quien está en armonía con el Tao  
es como un recién nacido.  
Los mortíferos insectos no le picarán.  
Las fieras salvajes no le atacarán.  
Las aves rapaces no caerán sobre él.  
Sus huesos son blandos, sus músculos delicados,  
pero es capaz de asir con firmeza.

No ha experimentado la unión del hombre y la mujer,  
pero es un ser completo.  
Su virilidad es poderosa.  
Grita todo el día sin enronquecer.  
Esto es perfecta armonía.

Conocer la armonía es conocer lo inmutable;  
conocer lo inmutable es tener visión interior.  
Lo que está en armonía con el Tao permanece;  
las cosas forzadas crecen por un tiempo,  
pero después perecen.

Esto no es el Tao.

Y aquello que va en contra del Tao pronto deja de existir.

## Vivir dejándose ir

Tal vez te hayas fijado en que hay personas a quienes parece salirles todo bien, y a quienes nunca les afectan las agresiones que llevan la destrucción a muchas vidas. Por ejemplo, ¿no conoces a alguien que raras veces se pone enfermo, a pesar de pasar una epidemia de gripe en estrecho contacto con personas que tosen y estornudan a su alrededor? ¿Y qué hay de esas otras personas que resultan ilesas habiendo estado presentes en el lugar de una matanza? Podrías pensar que estos pocos afortunados parecen tener un ángel de la guarda que les protege de los ataques de los simbólicos «insectos mortíferos», «fieras salvajes» y «aves rapaces» que se mencionan al principio de este pasaje. Pero Lao Tse ya sabía que este tipo de hombres y mujeres simplemente están en armonía con el Tao, de la misma manera que parece que hay algunos a quienes se les presentan las personas adecuadas en el momento oportuno, y que hay otros que parece que tienen la habilidad de atraer dinero cuando más lo necesitan.

Lao Tse nos dice que deberíamos fijarnos en los niños, que todavía no han llegado a tener la creencia egotista de que están separados de la Fuente que los originó. Por eso, tienen lo que podríamos considerar poderes «mágicos». Pueden pasarse todo el día gritando, sin perder la voz como le ocurriría a un adulto. A pesar de que sus músculos aún no se han desarrollado, pueden agarrar las cosas con firmeza. Además, los niños pequeños son muy flexibles y casi nunca se hacen daño a resultas de una caída que a una persona adulta le habría supuesto la rotura de algún hueso. Lao Tse llama a esto «perfecta armonía».

El verso LV del Tao Te Ching nos invita a darnos cuenta de que lo que llamamos suerte no es algo que ocurre por azar. La tenemos de por vida cuando decidimos vivir dejándonos ir. Cuando abandonamos la necesidad de controlar nuestra vida, atraemos el poder del Tao. De manera que cambia tus pensamientos y contempla cómo tu vida se vuelve de verdad muy afortunada.

Déjate ir y vive en armonía con el Tao para fortalecer tu sistema inmunológico y tener la «suerte» de estar protegido de enfermedades y dolencias. Sé que dejarse ir buscando seguridad suena paradójico, y supongo que tú pensarás lo mismo. Pero intenta verlo como una manera de dejar que el ritmo natural de la vida fluya a través de ti sin traba alguna. Vivir dejándose ir significa abandonar las preocupaciones, el estrés y los miedos. Cuando aportas sentido de bienestar ante lo que a otros les parece peligroso, tu concordancia con la Fuente te libera de la necesidad de actuar de manera forzada. Lao Tse nos recuerda que «las cosas forzadas crecen por un tiempo, pero después perecen».

Consigue que tu naturaleza te proteja tal y como se describe en este poderoso verso, y conoce lo inalterable aplicando las siguientes visiones interiores al mundo de hoy:

### **Visualízate como un ser indestructible**

Imagínate un suceso en el que estás en situación de peligro. Al visualizarlo, retira de la escena la imagen de tu cuerpo físico y, en su lugar, contempla la parte de ti que es tan permanente como el espíritu o el pensamiento. Esa es tu esencia, y no es posible que resulte dañada en forma alguna. Desde esta perspectiva, nada te amenaza, ni la delincuencia ni el cáncer, ni un catarro ni una fiera salvaje. Cuando vives en armonía con la parte duradera de tu ser, esta te hará sentir que eres indestructible. Considera que eres una persona afortunada que va por la vida sin sufrir daño, liberándote de la necesidad de controlar la percepción de que el peligro se cierne sobre ti.

### **Cambia la manera de pensar sobre las posibilidades que tienes de llegar a ser una persona afortunada**

En lugar de decirte a ti mismo: «Con la mala suerte que tengo, las cosas no me van a salir bien», di: «Estoy abierto a aceptar lo que tenga que pasar. Confío en que la suerte me guiará». Este cambio en tu manera de ver las cosas te ayudará, llevándote a vivir dentro del flujo del Tao. Tendrás paz en vez de inquietud, la armonía sustituirá al esfuerzo, la aceptación a la intromisión y a la fuerza, y la buena suerte al miedo. Llegarás a ser aquello en lo que pienses, de manera que incluso verás las cosas que antes creías que eran prueba de tu mala suerte como algo que te proporciona una mayor armonía.

Vivir dejándote ir te permitirá apreciar la irónica observación de Lin Yutang en *The Important of Living*: «Si eres capaz de pasar una tarde completamente inútil de una

manera completamente inútil, es que has aprendido a vivir».

*Practica el Tao, ahora*

Dedica una semana a anotar situaciones en las que «las cosas funcionan» sin que tengas que controlarlas ni «hacer nada» para que esto ocurra. Selecciona conscientemente las ocasiones en las que hayas puesto freno a tu impulso automático de controlar el resultado. Relájate cuando te veas impelido a ponerte en tensión y ten confianza en todas las situaciones que puedas. Al final de la semana date cuenta de cómo ha cambiado tu vida al cambiar tu forma de pensar.



## *Verso LVI*

Los que saben no hablan.  
Los que no saben hablan.

¡Cierra todos los canales de comunicación!

Mantén la boca cerrada,  
guarda tus sentidos,  
atempera tu agudeza,  
desata tus nudos,  
suaviza tu mirada,  
pasa desapercibido.

En esto consiste la unión primigenia o el abrazo secreto.

Quien conoce este secreto  
no se mueve por apegos o aversiones,  
no le influyen el beneficio y la pérdida,  
ni le afectan honores o humillaciones.

Está muy lejos de las preocupaciones de los hombres,  
pero pasa a ocupar el lugar más preciado de sus corazones.

Este es, por tanto, el estado más elevado del hombre.

## Vivir el conocimiento silencioso

Probablemente, este es el verso más conocido del Tao Te Ching. De hecho, las dos primeras líneas («Los que saben no hablan. Los que no saben hablan») son tan populares que ya se han convertido casi en una frase hecha. Sin embargo, el mensaje esencial del pasaje no suele ser bien comprendido y pocas personas lo practican.

Lao Tse nos pide que vivamos en el nivel más elevado del conocimiento silencioso, en ese lugar que está muy dentro de nosotros y que no puede comunicarse a nadie. En consecuencia, podríamos optar por modificar lo que pensamos sobre a quiénes consideramos sabios o instruidos. Normalmente se cree que las personas con poder de convicción y dominio del lenguaje, que cuando dan una opinión se muestran firmes y confiados, gozan de un conocimiento superior. Pues bien, Lao Tse sugiere justo lo contrario. Los que hablan mucho, nos dice, no viven desde el conocimiento silencioso y, por lo tanto, no saben gran cosa.

Al modificar nuestro enfoque sobre esta cuestión, podemos apreciar varias diferencias en la manera en que se nos presenta el mundo. En primer lugar, comprobamos que las personas que tienen tendencia a pontificar y persuadir a los demás casi siempre tienen una inclinación especial concreta. Quizá hacia un determinado punto de vista, a tener siempre razón, a ganar siempre o a beneficiarse de alguna manera. Y cuanto más hablan, más influidos parecen estar por sus inclinaciones. En segundo lugar, nos damos cuenta de otra cosa: observamos nuestra propia tendencia y deseo de persuadir y convencer a los demás. Y eso nos hace escuchar más atentamente hasta situarnos en «el abrazo secreto» de la «unión primigenia». La necesidad de ser una persona con grandes conocimientos, o dominante, es sustituida por la convicción profunda de que eso es irrelevante y se pierde el interés por la aprobación de los demás. Vivir el conocimiento silencioso se convierte en un proceso que hace que veamos la existencia con un prisma diferente. Con una mayor calma y sintiéndonos más estables, indulgentes y centrados.

Al pensar de forma diferente sobre qué es ser inteligente y sabio, entras en contacto con el contrasentido que resume esta sección maravillosamente paradójica del Tao Te Ching. Lao Tse nos dice que el sabio que vive de acuerdo con el Tao está «muy lejos de las preocupaciones de los hombres», pero que ocupa «el lugar máspreciado de sus corazones». Yo lo resumiría de esta manera: «Las personas que menos se preocupan por la aprobación de los demás son las más aceptadas por todos». Dado que no están preocupadas por la percepción positiva o negativa que otras personas tienen sobre ellas, no desean que las alaben, aunque tampoco huyen de ello. A pesar de que su imperturbable sabiduría pueda hacer que parezcan orgullosas, de hecho terminan por ganarse el respeto de los demás.

En este mismo momento, puedes encontrar en tu interior ese lugar de conocimiento silencioso.

Esto es lo que Lao Tse te sugiere que hagas para adaptar a tu vida personal las paradójicas palabras de este verso del Tao Te Ching:

### **¡Cierra todos los canales de comunicación!**

Cuando quieras ganarte el favor de los demás, sé honesto contigo mismo. No tienes que demostrar nada a nadie, y nunca triunfarás por el sistema de hablar sin parar. Recuerda que «los que saben no hablan», o, como se dice en términos más directos más adelante en este verso LVI: «Mantén la boca cerrada». Tu silencio demuestra que tienes un conocimiento interior. Hablar para convencer a los demás revela más tu necesidad de tener razón que la necesidad de ellos de escuchar lo que les dices. De manera que, en lugar de intentar persuadirlos, mantente tranquilo... y disfruta de esa conciencia interior profundamente satisfactoria.

### **Utiliza el acrónimo ADSP para recordar las cuatro directrices de este verso**

— *Atempera tu agudeza.* Hazlo observando lo que sientes antes de atacar a otros con tus juicios. Es mucho mejor que te limites a escuchar y adoptes una actitud de afectuosa compasión tanto hacia los demás como hacia ti mismo.

- *Desata tus nudos*. Desapégate de lo que te mantenga atado a los modelos mundanos. Desata los nudos que te vinculan a una vida dedicada a exhibir tus logros y alardear y, en vez de eso, contempla en silencio el Tao en el «abrazo secreto».
- *Suaviza tu mirada*. Advierte en qué momentos concretos es evidente que necesitas tener razón, y deja que la parte más indulgente de tu ser reemplace a las actitudes rígidas. El impulso que sientes a fruncir el ceño ante un acontecimiento externo te está avisando de que has perdido el contacto con tu conocimiento silencioso interior.
- *Pasa desapercibido*. En primer lugar, no suscites controversias. Cuando veas que estás a punto de lanzar una invectiva sobre cómo debería comportarse otra persona, date cuenta de tu tendencia a levantar polvareda. Detente cuando vayas a golpear una mesa, o a gritar con enfado, y obsérvate a ti mismo. Dado que tus emociones son como las olas del mar, aprende a contemplar cómo regresan a la vasta y calmada Fuente que todo lo sabe.

### *Practica el Tao, ahora*

Pasa una hora, un día, una semana, o un mes, acostumbándote a no dar consejos cuando no te los han pedido. Detente por un momento y acude a tu conocimiento silencioso. Haz una pregunta, en lugar de dar un consejo o de poner un ejemplo sobre tu propia vida, y después simplemente escúchate a ti mismo y a quien habla contigo. A Lao Tse le gustaría que sepas que ese es «el estado más elevado del hombre».





## *Verso LVII*

Si quieres ser un gran líder,  
tienes que aprender a seguir el Tao.  
Deja de intentar controlar.  
Abandona los planes y conceptos rígidos  
y el mundo se gobernará a sí mismo.

¿Por qué sé que esto es así?  
Porque en este mundo,  
cuantas más restricciones y prohibiciones existen,  
tanto más se empobrece el pueblo;  
cuanto más avanzadas son las armas de una nación,  
más tenebrosa es esta;  
cuanto más ingenioso y astuto es un plan,  
más extraño es su resultado;  
cuantas más leyes se promulgan,  
mayor es el número de ladrones.

Por eso el sabio dice:  
no hago nada y la gente se transforma.  
Disfruto de la paz y la gente se vuelve honesta.  
No hago nada y la gente se enriquece.  
Si no trato de imponerme a las personas,  
estas llegan a ser ellas mismas.

## **Vivir sin autoritarismo**

En este y en algunos de los siguientes versos del Tao Te Ching, Lao Tse da consejos a los dirigentes de hace 2.500 años sobre la manera de ejercer un liderazgo de gran calidad y la razón para ello. Sus consejos son válidos aún hoy en día, en el siglo XXI, para todas las formas de liderazgo, incluidos el del gobierno y los negocios; y, en especial, para educar a los hijos.

El mensaje esencial de este verso es que se debe permitir en lugar de interferir. Esto no quiere decir que haya que dejar a un niño pequeño meterse en el tráfico, ni que haya que dejarle solo cerca de una piscina. Evidentemente, se debe actuar con sentido común en el cuidado de personas que podrían hacerse daño, o hacérselo a otros. Lo que creo que Lao Tse nos transmite en este pasaje es que la permisión es muy a menudo la forma más elevada de liderazgo. Dice que en las sociedades en las que existen demasiadas restricciones y prohibiciones «tanto más se empobrece el pueblo». Lo mismo podría decirse de las familias en las que se imponen órdenes que tienen que obedecerse a rajatabla. Cuanto más autoritario sea un sistema, mayor número de criminales producirá.

Por el contrario, cuando se anima a los niños a explorar y ejercitar su curiosidad, estos sacan lo mejor de sí mismos casi sin necesidad de normas. Así que, si cambiamos la manera de ver la utilidad de las normas, los miembros de la familia tenderán a tomar decisiones basadas en lo que es mejor para todos en vez de para sí mismos. ¿Qué es lo que pasa cuando renunciamos a fijar una hora límite rigurosa a los jóvenes, pidiéndoles simplemente que sean sensatos y vuelvan a casa a una hora adecuada y que nos avisen de si van a regresar más tarde de lo normal? Probablemente, el resultado será que, al no establecerse imposiciones, terminen por llegar a casa incluso antes que cuando tenían que atenerse a un horario estricto.

Piensa en las limitaciones que impones a tus hijos. Recuerda que unos buenos padres no desean que sus hijos dependan de ellos; quieren que esa dependencia no sea

necesaria. Después de todo, todos queremos que nuestros hijos sean responsables, sanos y honestos y que tengan éxito. Y no porque estemos encima de ellos para controlarlos, sino porque está dentro de su naturaleza. De manera que lo mejor es dar ejemplo, y hacerles ver que es posible ser autosuficiente y tener éxito. Permitirles que aprendan a confiar en su naturaleza superior, en vez de acudir a un libro de normas de conducta, para decidir qué es lo correcto.

Cambia tu manera de pensar sobre la necesidad de normas, leyes y prohibiciones, y considérate a ti mismo como alguien que no necesita dirigir con puño de hierro. Y después, disfruta introduciendo esta nueva perspectiva sobre tu manera de guiar a las personas en todos los ámbitos de tu vida en los que se te considera «el jefe».

He aquí algunos consejos para aplicar en el siglo XXI, basados en este verso escrito hace 2.500 años.

### **Practica el arte de ser permisivo contigo mismo**

Empieza por permitirte ser más espontáneo y menos estricto en la disciplina que te impones en la vida diaria. Haz un viaje sin haberlo planeado. Vete a donde te guíe tu instinto. Dile a la parte autoritaria que hay en ti que se tome un respiro. Introduce un nuevo aspecto en tu persona y en el mundo afirmando: «Soy libre para ser yo mismo. No tengo que vivir de acuerdo con los preceptos de nadie, y me desprendo de la necesidad de que mi comportamiento esté regulado por normas».

### **Practica el arte de ser permisivo con los demás**

Sorpréndete en un momento en el que estés a punto de recurrir a una norma como razón para decir no a un niño, o a alguien que dependa de ti, y, en lugar de eso, considera las consecuencias de no decir nada y limitarte a observar. Si cambias la perspectiva que tienes sobre tu papel como líder, te darás cuenta de que son necesarias muy pocas instrucciones para que las personas dirijan sus asuntos. Todo el mundo tiene un fuerte sentido de lo que quiere hacer, de los límites a los que está sujeto y de cómo hacer realidad sus sueños. Sé como el Tao; sé permisivo con los demás, y disfruta al comprobar que tu actitud tolerante les ayuda a ser ellos mismos.

*Practica el Tao, ahora*

Dedica un tiempo a hacer algo que nunca hayas hecho, como por ejemplo caminar descalzo bajo la lluvia, apuntarte a unas clases de yoga, hablar en público en un club de oratoria, jugar un partido de fútbol americano de toques, lanzarte en paracaídas desde un avión o cualquier otra cosa que siempre hayas deseado hacer. Date cuenta de que te has impuesto limitaciones que han evitado que vivas experiencias nuevas y gratificantes; encuentra el momento de cerrar tu libreta de normas personales y lánzate a donde nunca te habías aventurado antes. Da a las personas que están a tu cargo la oportunidad de hacer lo mismo, disfrutando de lo que consiguen con una intervención mínima, o incluso nula, por tu parte.



## *Verso LVIII*

Cuando un dirigente conoce su propio corazón,  
las personas son sencillas y puras.  
Cuando se entromete en sus vidas,  
se vuelven inquietas y se alteran.

La mala fortuna es aquello en lo que se apoya la fortuna;  
la buena fortuna se oculta en la mala fortuna.  
¿Quién conoce el final de este proceso?  
¿No hay un modelo de lo que es correcto?  
Pero lo que es modélico enseguida pasa a no serlo;  
la confusión de las personas viene de antiguo.

Así, el maestro está contento de servir de ejemplo  
y de no imponer su voluntad.  
Es agudo pero no perfora;  
corrige pero no crea problemas;  
ilumina pero no deslumbra.

## **Vivir sin preocuparse por la buena o mala fortuna**

Al mundo de las diez mil cosas se le llama también «el mundo del cambio». En nuestra propia vida podemos ver el cambio, aunque deseemos que todo sea estable y predecible. Sin embargo, todas las cosas de la tierra están en continuo movimiento. Como observó en una ocasión Albert Einstein: «No pasa nada hasta que algo se mueve». El verso LVIII del Tao Te Ching recalca que existe una manera de ver el mundo que prácticamente garantiza que no haya que preocuparse de la buena o mala fortuna. En vez de limitarnos a constatar el cambio permanente al que está sometido el mundo material, este verso nos invita a centrarnos en el Tao inalterable.

Al igual que la mayoría de los seres humanos, probablemente deseas que lo que te rodea sea permanente, firme, fiable, seguro y predecible. Pero tu realidad insiste, sin ninguna duda, en que tengas en cuenta lo imprevisible de las experiencias por las que atraviesas. A fin de cuentas, incluso el paisaje que te rodea está lejos de ser inamovible. Las cordilleras surgen para más tarde convertirse en valles. Los árboles se erigen por encima de los arbustos y las formaciones de nubes se tornan amenazadoramente negras en algunos momentos, adoptando en otros un color blanco como la seda. En todos los días soleados se esconde la tormenta, y después de una tormenta la sequía está esperando a que llegue su hora. Arriba y abajo, y lo inesperado, son la norma de la naturaleza.; las diez mil cosas constan de colinas y valles.

Cambia tu punto de vista sobre los picos y los valles de tu vida para dar paso a una actitud que te permita descubrir qué es lo que está detrás de esas experiencias. Empieza a ver integridad en lugar de buena o mala fortuna. Valora los contrastes como parte de la unidad, en lugar de como sorpresas que te trastornan. En un mundo de pura unidad taoísta, no existen la buena y la mala fortuna: es algo indivisible. A lo que llamas «mala» fortuna la está esperando algo «bueno» porque es su otra mitad.

Entre los consejos de Lao Tse para aplicar el mensaje del verso LVIII al mundo de

hoy podemos incluir los siguientes:

### **Ve integridad en vez de buena o mala fortuna**

Cuando alguien esté atravesando una experiencia que tú creas que es afortunada, como una relación muy feliz, un éxito económico, una salud excelente, un gran trabajo con un nuevo ascenso, unos hijos que destacan en el colegio, debes saber que todo está sujeto a cambio. La riqueza tiene a la pobreza oculta dentro de sí y la popularidad lleva camuflada en su interior la falta de reconocimiento. Y, por supuesto, lo mismo puede decirse de los períodos que se consideran generalmente como desafortunados.

Tu propia vida es el lugar ideal para que desarrolles la capacidad de vivir sin preocuparte de la buena o mala fortuna, ya que en todo momento tienes la posibilidad de contemplar la integridad. Así que, en vez de considerar que la juventud es un aspecto de la «buena fortuna» y la vejez es un signo de «mala fortuna», debes saber que la juventud es parte de la integridad de la vejez. El anciano que puedes llegar a ser es parte de la integridad de tu desarrollo a través de las etapas de cambio de tu existencia física. La vida esconde la muerte en su interior. Conoce tu propio corazón y deja que tu conducta sea acorde con el Tao, no imponiendo tu voluntad. Sé agudo, endereza e ilumina sin perforar, crear problemas ni deslumbrar.

### **Cuando la mala fortuna parezca causarte tantos problemas que no puedas superarlos, ve la buena fortuna apoyándose en ella**

Cuando te sientas abrumadoramente abatido, transitando por el valle de la desesperación, puede parecerte que tu situación es la única posible. Si no eres capaz de ver una circunstancia, o situación, como parte de un panorama de otra dimensión, acuérdate de que la buena fortuna se está apoyando en la mala fortuna que atraviesas, de la misma manera que amanece después de la noche más negra. Con la integridad como telón de fondo, confía en que el día seguirá a la noche. Ten presente que cuando se llega al fondo del valle, la única dirección en la que se puede caminar es hacia arriba. Las cosas mejorarán con total seguridad; tu suerte tiene que cambiar; la escasez se tornará abundancia. Esto es así porque la buena fortuna está presente de manera invisible en todos los momentos de desesperación, y tú deseas vivir sin que ninguna de las dos cosas

te preocupe.

*Practica el Tao, ahora*

Pasa un día pensando qué circunstancias de tu vida son «afortunadas» o «desafortunadas». Al terminar el día, haz una lista de ellas, poniéndoles un nombre. Y después, explóralas cuando nadie te interrumpa. Permítete, o bien sentir cada una de ellas físicamente en tu cuerpo, o bien verlas como imágenes que se te presentan. Sin tratar de cambiar las cosas de manera alguna, obsérvalas con los ojos cerrados. Como si se tratara de un calidoscopio (o de la vida misma), míralas y permite que fluyan a través de ti, al igual que las nubes surcan el cielo, las noches dan paso a los días o la lluvia se evapora. Y observa cómo la turbación viene y se va cuando vives sin preocuparte de la buena o mala fortuna.



## *Verso LIX*

Para gobernar a los hombres y servir a la naturaleza,  
no hay nada como la prudencia y la moderación.

El control empieza por el abandono de las propias ideas.

Depende de la virtud adquirida en el pasado.

Si se ha hecho acopio de virtud, nada es imposible.

Si nada es imposible, no existen límites.

Si un hombre no conoce límites, está preparado para gobernar.

Este es el camino para enraizarse firmemente en el Tao,  
el secreto de la longevidad y la visión duradera.

## **Vivir la prudencia y la moderación**

Hay cuatro palabras que se repiten en muchas de las traducciones de este pasaje del Tao Te Ching: control, austeridad, moderación y prudencia. Lao Tse nos aconseja que examinemos la manera en que vemos estas cualidades en relación con nuestros deberes de supervisión de otras personas y de educación de los hijos. No nos dice que debemos hacernos a un lado y no hacer nada, pero sí nos aconseja que practiquemos el autocontrol. Si propendemos a un estilo de liderazgo que produzca un buen «acopio de virtud, nada es imposible», ya que no existen límites.

Vivir la prudencia y la moderación significa estar en armonía con el mundo a través de la magnanimidad de nuestra naturaleza. En vez de estar constantemente empujando, dirigiendo, dando órdenes, estableciendo normas y exigiendo obediencia, es importante saber dirigir habiendo hecho un buen acopio de virtud viviendo de acuerdo con el Tao. Cuando irradiamos virtud, interferimos menos en la vida de los demás de manera natural. Alégrate al saber que el ejemplo que das ayuda a los demás a tomar decisiones correctas. Esta es la esencia de la manera taoísta de dirigir a las personas. Como dice Lao Tse: «Si un hombre no conoce límites, está preparado para gobernar».

Las personas cuyas vidas están regidas por normas, dogmas y miedos solo pueden hacer lo que les han dicho que hagan... y nada más. Para las personas que obedecen ciegamente, no existe la posibilidad de tomar decisiones. Actúa con control, moderación, austeridad y prudencia cuando tengas que decir a otras personas cómo deben comportarse. Los niños que crecen en familias en las que se exige una obediencia ciega, cuando se hacen adultos están llenos de prejuicios. ¿Por qué? Porque les han enseñado a prejuizar qué es aceptable y qué no, con arreglo al criterio de alguien que está por encima de ellos. Por eso es tan importante dar a los hijos un ejemplo de liderazgo que les anime a tomar decisiones en base a principios elevados.

He colocado en mi mesa de trabajo un regalo que me hizo mi hija Saje. Le he puesto

el nombre de nada es imposible. Se trata de una planta de color verde que sale de una pequeña roca, sin tierra. Y crece con fuerza, a pesar de lo que nos han enseñado a creer. Cuando Saje me hizo este regalo me dijo que le recordaba a mí, porque siempre me había oído decir que me negaba a admitir que hay algo imposible. La planta me ayuda a recordar que la naturaleza no conoce límites, y que formo parte de ella lo mismo que la roca y que la planta que crece desde su interior.

Lao Tse nos recuerda que «si nada es imposible, no existen límites». Así que debemos vivir sin límites, acopiando virtud y siendo ejemplo de ella. Si lo hacemos, podremos apreciar que aquellos a quienes nos ha correspondido dirigir, de una forma u otra, están dotados de esa «visión duradera» y ellos la apreciarán también en nosotros. Sigue el sabio mensaje de este verso LIX adoptando estas sugerencias:

### **Haz acopio de toda la virtud que puedas**

Durante años he practicado el acopio de virtud sin darme cuenta de ello. He enviado cientos de miles de libros a personas y organizaciones, a mi propia costa, y he adquirido la costumbre de empezar el día realizando este acto de amor. He dedicado mucho tiempo a desprenderme de mucho de lo que he ganado, casi siempre de forma anónima. En su momento no me daba cuenta de ello, pero lo que estaba haciendo era acumular virtud, o lo que yo llamaba de manera un tanto burlesca «puntos divinos».

Más adelante descubrí que en mi vida no todo debían ser picos y cimas. Y cuando conseguí salir de debajo de lo que sentía como una montaña, estaba prácticamente ileso. Y esto fue así porque estaba tan profundamente enraizado en el Tao que mi visión originaria tenía que ser duradera, invulnerable a las circunstancias externas.

### **Modera tu ego**

Cambia tu manera de enfocar la vida moderando los impulsos de tu ego. Considérate un ser que da en lugar de poseer, y vive con arreglo a tus necesidades en lugar de consumir ostentadamente. Empezarás a apreciar que lo que deseas conseguir está más relacionado con la conciencia del Tao que con lo que te dicta tu ego. Si moderas tus exigencias y solo haces uso de lo que tu familia y tú necesitáis, harás acopio de virtud sirviendo en lugar de enriqueciéndote. Lao Tse te recuerda que este es «el secreto de la longevidad y la visión duradera».

William Shakespeare lo describió más de 2.000 años después que Lao Tse, escribiendo lo siguiente en su obra de teatro *Enrique VI*, parte III:

Mi corona está en mi corazón, no sobre mi cabeza;  
no está engalanada con diamantes y piedras de la India.  
No está hecha para que la admiren. Mi corona se llama contento;  
y esa corona muy pocos reyes la disfrutan.

*Practica el Tao, ahora*

Comprométete a conseguir cinco «puntos divinos» en el día de hoy. Imagínate cómo tiene que actuar la Fuente divina de las diez mil cosas para mantener los ciclos de la vida, y haz cinco cosas que la emulen. Recoge la basura que haya dejado otra persona descuidadamente. Regala anónimamente algo a una persona que lo necesite. O lleva a cabo otras acciones que te ayuden a acumular virtud. Y permanece profundamente enraizado en el Tao.





## *Verso LX*

Gobernar un gran país  
es como freír un pececillo.  
Si lo remueves demasiado se echa a perder.

Acerca el universo al Tao  
y el mal no tendrá poder alguno.  
Aunque el mal sea poderoso,  
su poder no se usará para hacer mal a los demás.  
No solo no hará daño a los demás,  
sino que el mismo sabio estará protegido.

Solo con que el gobernante y su pueblo  
no se hicieran daño entre sí,  
todos los beneficios de la vida se acumularían  
en el reino.

## **Vivir la inmunidad al mal**

Lo que este verso del Tao Te Ching nos dice es que cambiemos la manera de ver la presencia del mal en nuestra vida, y en toda la tierra. Esto puede hacerse adquiriendo la conciencia interior de que el mal sencillamente no puede afectarnos si nos introducimos en la red protectora del Tao. Cuando vivimos de acuerdo con el Gran Camino, negándonos a alimentar pensamientos negativos sobre nosotros mismos, o sobre otras personas, el poder de la maldad y de los actos crueles será inútil.

El Tao no quiere la destrucción ni hacer daño a nadie, sino proporcionar la energía que nos sustenta a todos, sin excepción. Cuando alguien viola este principio lo único que consigue es que le respondan con la misma moneda. Y entonces estallan las guerras y se presentan conflictos en las familias y comunidades. Lo dañino engendra más daño, y el líder o dirigente es en último término destruido, mientras la sociedad se sume en el caos.

Cambia tu punto de vista sobre la presencia de la maldad en el mundo, sustituyéndolo por la siguiente afirmación: «La presencia del mal en cualquier parte del mundo no podrá afectar, y no afectará, a mis seres queridos ni a mí». Tu paisaje interior también empezará a cambiar inmediatamente. De manera que, cuando veas o escuches noticias sobre pensamientos o acciones violentos, tu reacción inmediata tiene que ser: «Esto no va conmigo. Opto por no alimentar pensamientos sobre infligir daños a alguien. Soy un ser de luz y de amor y, por lo tanto, los únicos pensamientos que pueden surgir de mi interior están en armonía con el gran Tao afectuoso». En otras palabras, te ocurra lo que te ocurra por causa de los actos de otras personas, no pienses en planes de venganza ni alimentes el odio. Lo conseguirás porque has quedado inmunizado frente a la maldad al estar centrado en el Tao.

Podrías pensar que esto es demasiado simplista, pero imagínate lo que pasaría si un gran número de personas empezaran a ver las cosas así. E imagínate que comenzaran a surgir gobernantes con este tipo de conciencia. Como dice Lao Tse en este verso: «Solo

con que el gobernante y su pueblo no se hicieran daño entre sí, todos los beneficios de la vida se acumularían en el reino». En definitiva, el mundo tiene que vivir con arreglo a este principio, o la humanidad dejará de existir. Empieza aplicándolo tú.

A medida que vaya creciendo la conciencia taoísta, las prioridades de las personas, las familias, las comunidades y los países irán cambiando. Nuestras energías se dirigirán a construir vehículos y casas que respeten más el medio ambiente en vez de máquinas que respondan a la idea de que podemos hacer lo que queramos con el planeta sin ninguna consecuencia. Encontraremos la manera de destruir los inimaginablemente horribles arsenales de armas de destrucción masiva. La colaboración sustituirá al odio y a los pensamientos maliciosos. Como dice Lao Tse, esto sucederá cuando los dirigentes y sus pueblos cambien sus sentimientos sobre hacerse daño unos a otros.

Vuelve a leer este pasaje del Tao Te Ching y verás cómo puede influir en tu vida diaria. Cuando sientas que la maldad se está dirigiendo directamente a ti, retírate a ese lugar de bondad y amor que se encuentra en tu interior y esquivo la energía negativa que ves venir. Recuerda que es imposible pelear contra alguien que se niega a hacerlo. Tu negativa a entrar en batalla es el arma más poderosa que tienes para vencer al mal. Cuando una persona está enfadada, puedes cambiar la intención que tiene de hacer daño negándote a rebajarte a su nivel. Los estallidos de cólera, desde el juramento de un motorista enrabiado hasta las expresiones desagradables de un empleado descontento, o las de un miembro de tu familia que está irritado, pueden cambiarse fácilmente si permaneces interiormente centrado. Adquiere la inmunidad a los pensamientos y actos de hostilidad sabiendo que nada tienes que ver con ellos.

Cuando compuso este verso LX, hace alrededor de 2.500 años, Lao Tse estaba pensando en toda la humanidad. Sabía que el comportamiento dañino podría llegar a ser inoperante si suficientes personas estuvieran dispuestas a vivir con ánimo de colaboración y espíritu de bondad en lugar de con ganas de venganza y enfrentamiento. Ahora te pide que pongas en práctica la sabiduría de este verso, realizando los siguientes cambios en tu manera de pensar sobre el mal y su impacto potencial sobre ti y sobre el mundo.

### **Refuerza tu inmunidad a la maldad controlándote cuando tengas pensamientos destructivos**

Sorpréndete en un momento en el que estés pensando algo que podría ser dañino para

ti o para otras personas. Por ejemplo, si consideras que no mereces que te respeten, estás dirigiendo hacia ti mismo un pensamiento pernicioso. Cámbialo por la siguiente afirmación: «Me merezco, y espero recibir, solo amor divino, y eso es lo que atraigo». Cuando estés escuchando noticias que reflejen el odio y el mal que hay en el mundo, aleja de ti tus fantasías de venganza contra quienes los hayan causado. Cambia tu energía mental hacia algo así como: «Envío pensamientos de amor y bondad para todos y confío que este amor les ayude a ver la locura de su odio». Sé consciente de todos tus pensamientos, cambiándolos en cuanto te vienen si es preciso. Pasa a ser una persona que lleve al mundo los beneficios del Tao.

### **Declárate inmune a las acechanzas del mal**

Visualiza un escudo a tu alrededor que te protege de lo que se considera malo en el mundo. Tu escudo solo deja que pase la energía que armoniza con el Tao. El amor, la bondad y la caridad pueden penetrarlo. Pero si algo malo se acerca a ti, el escudo lo rechaza. Esto hace que adquieras una gran fe en el Tao.

Con esa confianza interior, cuando el mal te aceche, no podrá impactarte. Conviértete en el sabio, en el líder que gobierna su vida y las vidas de los que le rodean, y que no puede ser herido. Afírmalo, practícalo en todos tus pensamientos y camina libremente ignorando el peligro. Esto no es tener un falso sentimiento de seguridad. Es la conciencia de que el Tao y tú sois una misma cosa.

#### *Practica el Tao, ahora*

La próxima vez que pienses que eres el destinatario de alguna observación maliciosa proveniente de una persona desconocida, de un miembro de tu familia o de un compañero de trabajo, haz todo lo posible por recordar que debes responder desde tu naturaleza interior, que es el Tao. Responde con amor y amabilidad y, después, refúgiate en el pensamiento silencioso y pacífico que te dice que has comenzado a adquirir inmunidad al daño. Al hacerlo, aunque sea ante una afirmación aparentemente inofensiva, comprobarás lo eficaz que es esto. Acércate al universo con el Tao en tu corazón en vez de reaccionar defendiéndote.





## *Verso LXI*

Una gran nación es como las tierras bajas  
hacia donde fluyen todas las corrientes.  
Es el depósito de todo lo que está bajo la capa del cielo,  
la parte femenina del mundo.  
Lo femenino vence a lo masculino con su quietud,  
quitándose importancia con actitud calmada.

Cuando una gran nación se rebaja ante una pequeña,  
se gana su amistad y su confianza.  
Y cuando una nación pequeña no se da importancia ante una  
grande,  
pone de su lado a esa «gran» nación.  
La una gana rebajándose;  
la otra no dándose importancia.

## Vivir sin darse importancia

A la mayoría de nosotros nos han enseñado que tenemos que destacar, por encima de otras personas de menos valía, en prácticamente todos los aspectos de la vida. Nos decían que «llegáramos a lo más alto», que «sobresaliéramos de la multitud», que «fuéramos los mejores» y que «honráramos a los campeones». Se espera de nosotros que rindamos homenaje a los que ganan más dinero, poseen más bienes materiales y hacen que se les tema y obedezca debido a su poder. Y que consideremos que aquellos que se dignan a vivir entre «los del montón» son los menos dignos de respeto. Este verso del Tao Te Ching nos invita a reconsiderar estas ideas.

Piensa en el mar. Es la fuerza más poderosa de la tierra porque permanece por debajo de los arroyos que vierten sus aguas en él, necesariamente y sin remedio. Dado que los ríos fluyen aguas abajo hasta desembocar en el mar, este es el gran depósito de todo lo que está bajo la capa del cielo. Es como la «gran Madre» o «la parte femenina del mundo», a la que Lao Tse se refiere constantemente a lo largo del Tao Te Ching. Esta energía femenina, o yin, es la auténtica receptora de todo; a base de permanecer en calma, termina imponiéndose a los esfuerzos por dominar y conquistar propios de lo masculino (yang).

En este verso LXI, Lao Tse nos habla de los aspectos positivos de dirigir a los demás sin darse importancia. A tal fin, pone el ejemplo de las relaciones entre las naciones. Aboga porque estas, tanto las grandes como las pequeñas, se comporten como un gran océano. Observando cómo dos territorios que entran en guerra intentan vencerse el uno al otro empleando la fuerza, Lao Tse se percató de que la paz y la armonía solo son posibles cuando se actúa de acuerdo con el Tao; es decir, dominando al ego en lugar de a los territorios vecinos.

Las reflexiones de Lao Tse iban dirigidas a las naciones y a sus líderes políticos. Pero de hecho, los estados están habitados por hombres y mujeres concretos. Tenemos que

convertirnos en una masa crítica de individuos que deseen seguir el ejemplo que el gran maestro chino nos propone. Debemos ser conscientes de la importancia de cambiar por completo la manera de pensar sobre nosotros mismos y sobre los demás. Bien es verdad que esto exige dar un giro de ciento ochenta grados, pero si empezamos a no hacer caso a los pensamientos dominados por el ego, tarde o temprano acabaremos por comprender el mensaje que Lao Tse nos transmitió hace ya muchos años. Las naciones de todo el mundo se darán cuenta de que les conviene que sus líderes estén dotados de una gran energía femenina yin. Al fin y al cabo, así es como actúa la naturaleza... es el Tao en acción.

La lección que contiene este verso puede aplicarse también al mundo de los negocios, o a las relaciones con cualquier persona. Para ello, debemos reconsiderar la idea de que la manera de prevalecer consiste en ponerse por encima de los demás, siguiendo el punto de vista yang masculino. En lugar de eso, tenemos que apreciar el valor de convivir con los demás adoptando una actitud de amistad y confianza desde la perspectiva yin femenina, que es receptiva y tranquila.

Con este nuevo talante y comportamiento, dedícate a contemplar con serenidad la influencia que tiene sobre tu realidad la energía que puedes obtener siguiendo estos consejos:

### **Reconsidera tu idea sobre lo que constituye la fuerza**

¿Eres capaz de apreciar el poder que comporta mantener una actitud humilde y de quietud, quitándose importancia y permaneciendo al margen? En las artes marciales, el luchador más eficaz es el que utiliza menos fuerza y encuentra su poder en las arremetidas de su oponente. Piensa en las consecuencias de la violencia a lo largo de la historia. Las personas obsesionadas por el poder siempre terminan por recurrir a la brutalidad y, en consecuencia, atraen sobre sí mismas el mismo tipo de comportamiento que dispensan a los demás. Lo mismo ocurre en la vida de todos los seres humanos.

Si permaneces en calma y pasas desapercibido, los demás irán finalmente a ti, deseando tu amistad y tu confianza. Si actúas de esta manera femenina, yin, propia de la Madre Divina, irradiarás fuerza y energía y todos se pondrán de tu lado... incluso aquellos más reacios a aceptar las cosas diferentes. Piensa que eres como el mar y permanece en un nivel lo suficientemente bajo como para permitir que otras personas

fluyan hacia ti, constituyendo así una «gran nación» en el lugar donde decidas asentarte.

### **Emula a aquellas personas que tuvieron una gran influencia en la humanidad sin utilizar métodos violentos**

Se pueden encontrar muchos ejemplos de personas que vivieron con humildad, siguiendo los principios de quietud y energía yin: Jesucristo, Buda, Mahoma, Zoroastro, san Francisco de Asís, Gandhi, la madre Teresa de Calcuta y otras personas con un altísimo nivel de espiritualidad. Todos ellos son para nosotros unos modelos extraordinarios. Comportándose de manera completamente ajena al poder de la fuerza, cambiaron el curso de la historia de la humanidad. Y además, todo el mundo los recuerda con la máxima estima.

Tú puedes llegar a ser, en tu entorno inmediato, un líder taoísta que se vea a sí mismo, con una sonrisa interior, como el humilde y paciente mar. Todos los que quieran superarte por la fuerza terminarán fluyendo hacia ti.

*Practica el Tao, ahora*

Todos los días, cuando te plantees qué tienes que hacer para ser un líder eficaz en tu familia, en tu país, o en el mundo en general, aplica el siguiente consejo de Sai Baba:

*Cuando tus ojos atónitos estén horrorizados  
por las crueldades de la vida...  
Cuando tu boca esté reseca  
y apenas puedas hablar,  
calmaré tu sed  
con un sorbo de agua fresca.  
Piensa en mí.*

En un momento de crisis, di en silencio «Piensa en mí» a esa imagen mental que tienes de una persona que te conquistó a base de rebajarse y quitarse importancia. Encontrarás inmediatamente una salida a tu situación, como si ella te estuviera ayudando a superar tus problemas, adicciones o pensamientos dominados por el ego, que parecen separarte de tu naturaleza femenina taoísta.





## *Verso LXII*

El Tao es un tesoro,  
la verdadera naturaleza,  
el Origen secreto de todas las cosas.  
Es el tesoro del hombre bueno  
y el refugio del malo.

Si una persona parece malvada,  
no la abandones a su suerte.  
Hazla despertar con tus palabras,  
elévela con tus actos,  
responde a su maldad con tu amabilidad.  
No la abandones a su suerte;  
expulsa de ella la maldad.

Así, cuando se elige a un nuevo líder,  
no te ofrezcas a ayudarlo  
con tu riqueza o tu experiencia.  
Ayúdalo a meditar sobre lo esencial;  
enséñale a conocer el Tao.

¿Por qué en la antigüedad se daba tanta importancia a lo  
esencial?

¿No será porque es el Origen de todo lo bueno,  
y el remedio de todo lo malo?  
Es lo más noble que existe en el mundo.

## Vivir el tesoro del Tao

Imagínate que tuviéramos acceso a un lugar muy especial al que podríamos retirarnos para entrar en contacto con la sagrada Fuente de todas las cosas. Allí encontraríamos «el tesoro del hombre bueno» y un espacio al que acudiría el hombre malo para ser perdonado. En ese lugar, los grandes dirigentes y los más sabios de entre nosotros meditaríamos buscando consejo para poder cumplir nuestras abrumadoras obligaciones. Allí descubriríamos el secreto de cómo eliminar toda maldad sin tener que abandonar a nadie a su suerte. En ese lugar maravilloso, conoceríamos de manera perfecta la Fuente del bien y el remedio del mal.

Mientras estudiaba y meditaba sobre este pasaje, empecé a llamarlo el verso «Piensa en lo bueno que tienes». Me recuerda que puedo acceder muy dentro de mí a una casa en la que hay un tesoro sagrado, al igual que podéis hacerlo tú y todos los seres conscientes. Me recuerda que quiero cambiar la forma de verme a mí mismo y de ver el papel que me corresponde en este mundo, siendo una más de las diez mil cosas.

Puedes modificar la manera casi siempre condicionada que tienes de ver las cosas, observando todo aquello que parece estar afectado por el odio, la perversidad y el mal. Según Lao Tse, nadie es malo ni perverso. En realidad, los que viven en contradicción con las enseñanzas del Tao solo parecen serlo. En lugar de abandonarlos a su suerte tenemos que conseguir que recuperen la conexión con el Gran Camino. De forma que debemos mantenernos centrados, pensando y comportándonos en armonía con el Tao que todo lo ama y todo lo sabe, teniendo presente que esta Fuente no hace daño, ni excluye o juzga a nadie. Se limita a dar vida.

Cuando percibas aspectos negativos en las cosas, cambia tu perspectiva y contéplalos como amor puro y bondad erróneamente dirigidos a buscar en el mundo material un lugar sagrado. La energía del sentimiento negativo es muy poderosa y se está separando de la Fuente en vez de retornar y reabastecerse en el ciclo espiritual que es el

origen de todo. Cuando hayas logrado cambiar tu percepción sobre lo que llamamos perversidad, invita a los demás a que aprecien también la diferencia. Gracias a tu nuevo punto de vista, te encontrarás a gusto conversando sobre la diferencia entre las satisfacciones del mundo material y la riqueza del Tao. Y si así te lo piden, podrás incluso mostrarles el camino que conduce al sagrado tesoro del Tao.

En una traducción del Tao Te Ching, realizada por Gia-Fu Feng y Jane English, el verso LXII concluye con las siguientes palabras:

*¿Por qué gustaba el Tao a todos en un principio?  
¿No será porque en él encuentras lo que buscas y eres  
[perdonado cuando pecas?  
Por eso es el mayor tesoro del universo.*

Esto es lo que Lao Tse te ofrece en esta joya de verso al que llamo «Piensa en lo bueno que tienes»:

### **Imagina que ves la puerta de la casa del tesoro abierta para ti**

Considera que eres una creación divina del Tao eterno y que tienes abierta ante ti la puerta de entrada a un lugar sagrado. Lo que has pensado que es negativo, no puede serlo si tienes acceso al tesoro del Tao. Visualiza una casa en la que la puerta principal se abre a ti y te da la bienvenida, invitándote a que te recrees en la sagrada calidez de lo que guarda tras de sí. E imagina que, al cruzar el umbral, dejas atrás todas tus angustias y miedos. Haz que la casa del Tao sea para ti un refugio en el que puedes entrar utilizando esta técnica de visualización meditativa. Es un lugar divino y puede ser tu santuario en cualquier momento.

### **Practica el perdón y evita los juicios cuando seas testigo de conductas reprobables o malintencionadas**

Cuando trates con personas que te parecen malvadas, adopta el consejo de Lao Tse y no las identifiques mentalmente con su comportamiento destructivo. Recuerda que son criaturas divinas del Tao que creen que el ego tiene que controlar su vida. Borra tus

pensamientos sobre la vileza, las fechorías y las costumbres adictivas o dañinas, y contempla a las personas sin tener en cuenta su comportamiento. Observa cómo se desenvuelve el Tao en ellas e imagina que son como unos niños inocentes que están bajo la influencia excesiva, pero pasajera, de su ego. Perdona su conducta maliciosa y haz todo lo posible por abrazar con amor a esos niños que ves delante de ti.

Lao Tse te anima a que procedas de la misma manera contigo mismo: rechaza en tu interior los comportamientos que no te gustan, acepta el dolor que te produce abandonarlos y absuélvete a ti mismo. Una vez que los hayas expulsado de tus pensamientos, abrázate a ti mismo en tu imaginación mientras te observas como un ser que irradia luz. Dignificate actuando de acuerdo con el Tao y transmitiendo bondad hacia los demás y hacia ti mismo. Esta es la forma de que apliques las enseñanzas de este verso del Tao, que es sin duda el remedio de todo mal.

### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, decide ayudar a una persona a que medite, aunque sea por poco tiempo, sobre el principio que inspira este verso. Pero hazlo sin mencionar el Tao Te Ching ni tampoco este libro. Envía un mensaje de amor cuando te encuentres en una situación en la que podrías haber optado por enfadarte. O dirige una carta de felicitación, con un verso del Tao Te Ching que consideres especialmente significativo, a alguien que acaba de acceder a un puesto de poder. Hagas lo que hagas, tu intención debe ser ayudar a esa persona a que abra la puerta de su propia casa del tesoro, ofreciéndole a modo de llaves tus pensamientos y comportamientos taoístas.





## *Verso LXIII*

Practica la inacción.

Trabaja no actuando.

Degusta lo insípido.

Magnifica lo pequeño, acrecienta lo escaso.

Recompensa la amargura con dulzura.

Ve la simplicidad en lo complicado.

Encuentra la grandeza en las pequeñas cosas.

Afronta las dificultades cuando aún son asequibles;

haz grandes cosas cuando aún son pequeñas.

El sabio no emprende grandes obras

y así adquiere grandeza.

Si prometes demasiado fácilmente, no confiarán en ti;

como el sabio siempre se opone a las dificultades,

nunca pasa por ellas.

## Vivir sin dificultades

Este verso transmite muchas cosas con una gran economía de palabras. Cada vez que leo lo que Lao Tse nos dice aquí siento que es imposible que tenga dificultades en la vida si estoy decidido a aceptar sus sabios consejos. El sabio nos aconseja que aprendamos a ceñir nuestros pensamientos a la dimensión del momento, en vez de intentar que abarquen días, semanas, meses, decenios o toda la vida. Lo que conseguimos lo conseguimos en el momento; es así. De manera que tenemos que evitar la tendencia a dramatizar los pequeños acontecimientos y dejar de preocuparnos por un futuro que tal vez nunca llegue. Son las cosas pequeñas las que marcan la diferencia en nuestro mundo; mantener la simplicidad en la vida evita que se produzca el caos. Como dice Lao Tse: «Ve la simplicidad en lo complicado ... haz grandes cosas cuando aún son pequeñas».

Al trabajar en este libro, he seguido este consejo. Como puedes imaginarte, escribir un ensayo sobre cada uno de los ochenta y un versos de uno de los textos espirituales más venerados e imperecederos de la historia ha sido para mí un enorme desafío. Un proyecto de esta magnitud implica por lo menos dedicar un año a investigar, leer, escribir y corregir. Por eso, en lugar de centrarme en el desafío que supone el conjunto del proyecto, he optado por «ver la simplicidad» y «afrentar las dificultades cuando aún son asequibles». Me sumerjo en un único verso por la mañana, dejando que las palabras fluyan a través de mi corazón para acabar en la hoja de papel. Siento que he llegado a comprender la paradójica conclusión a la que se llega en este pasaje; es decir, que las dificultades no se experimentan cuando nos enfrentamos a ellas.

Esta es la lección de este verso: la dificultad no existe cuando se vive el momento presente, haciendo solo lo que se puede hacer precisamente entonces. De manera que debes examinar lo que piensas sobre lo que llamas los problemas de la vida. ¿Puedes modificar tus pensamientos y considerar que cualquier iniciativa que emprendas no solo es practicable sino también fácil y pequeña? Por ejemplo, ¿cómo se aborda un

complicado curso de estudios de varios años de duración? No a base de proyectar la mente hacia el futuro, malgastando el tiempo por culpa de la preocupación. ¿Cómo se afronta el largo y difícil proceso que rodea al nacimiento de un hijo? Momento a momento. Pude observar cómo mi esposa hizo precisamente eso durante los años en los que estuvo embarazada o criando a los cinco hijos que hemos tenido en ocho años. Como nos enseña Lao Tse, si no emprendemos grandes cosas, alcanzamos la grandeza.

Casi todas las mañanas recibo una clase de yoga de 90 minutos, practicando 26 posturas y dos ejercicios de respiración. Una hora y media de intensa actividad en una habitación que está a más de 40 grados de temperatura puede parecer no solo algo duro sino también muy difícil. He aprendido a cambiar el enfoque sobre esta rutina diaria de la que tanto disfruto, y ahora la considero fácil. Cuando empieza el primer ejercicio de respiración, concentro por completo mi mente y mi cuerpo en lo que estoy haciendo en el momento de comenzar. Si mi mente se distrae pensando en lo que tengo que hacer una hora más tarde, la atraigo de nuevo al presente. Miro al espejo y me recuerdo a mí mismo que el ejercicio o postura es fácil y sencillo. ¡Bingo! Desaparecen las dificultades.

Viviendo el momento presente y preparándome para permanecer en la simplicidad, he convertido mi clase de yoga de 90 minutos en algo así como una película con una sola imagen. He adquirido lo que considero grandeza en los pequeños progresos y mejorías que han ido llegando de manera natural. Es como un trabajo en el que no tengo que hacer nada; es la inacción en acción, porque he hecho frente a lo que podría considerarse algo difícil. La consecuencia es que no siento la dificultad.

Lao Tse te invita a que cambies la manera de mirar la vida siguiendo los siguientes consejos:

**Busca la simplicidad en lo que consideras complicado  
viendo que en este momento no es difícil**

Deja de preocuparte por lo que vaya a pasar mañana y todos los mañanas del futuro. Mi amiga Byron Katie (cuyo marido Stephen Mitchell hizo una estupenda traducción del Tao Te Ching que he incorporado a este libro) me dio la mejor definición de *locura*: «Crear que necesitas lo que no tienes es una locura». A lo que yo añadiría: «Crear que no puedes estar satisfecho y ser feliz ahora porque te parece que el futuro se presenta difícil es otra forma de locura».

Mira lo que tienes y sé consciente de que, en este momento, es innegable que estás bien. En *A Course in Miracles* se expresa muy bien esta idea: «No tienes problemas, aunque creas que los tienes».

### **Piensa en lo pequeño**

Cambia la idea de «pensar en lo grande» por la de «pensar en lo pequeño y hacer cosas grandes». Piensa en una cosa cualquiera que te horroriza comenzar porque la consideras de una magnitud abrumadora. Pasa luego a sopesar qué puedes hacer hoy en los preciosos momentos presentes de que dispones, ignorando por completo el panorama general. Tus logros pasarán a ser grandes cuando te enfrentes a lo pequeño; al hacerlo, conseguirás paradójicamente grandes resultados.

#### *Practica el Tao, ahora*

En el día de hoy, dedica un tiempo a concentrarte pensando en el mayor de los desafíos de tu vida. Sea lo que sea, redúcelo a algo que puedas hacer hoy mismo. Borra la imagen general. Simplemente haz lo que puedas hacer ahora y deja que todo lo demás pierda importancia. Escribe el primer párrafo de tu novela. Diseña el plano de la casa que quieres construir. Apúntate a un curso en alguna institución educativa del lugar en el que vives. Lánzate a una carrera de un par de minutos. Permanece en el presente. Y observa cómo practicar el Tao en este momento te da, paradójicamente, grandes resultados cuando te concentras en lo pequeño y sencillo.





## *Verso LXIV*

Lo que está en reposo es fácil de manejar.  
Lo que aún no es manifiesto es fácil de impedir.  
Lo quebradizo es fácil de romper;  
lo pequeño es fácil de dispersar.

Actúa antes de que los problemas se presenten;  
pon orden en las cosas antes de que se produzca la confusión.

Recuerda:

Un árbol que un hombre apenas alcanza a abrazar creció  
a partir de un pequeño brote.

Una torre de nueve pisos se comienza con un ladrillo.

Un viaje de mil millas empieza con un paso.

Actúa y lo destruirás;  
aférrate a algo y lo perderás.

El sabio no actúa y por eso no es derrotado.

No se aferra a nada y así nada pierde.

La gente normalmente fracasa cuando está a punto de triunfar.

Sé tan cuidadoso al final como al principio  
y no fracasarás.

El sabio no ambiciona lograr lo que es difícil.

No acumula cosas preciosas;

aprende a no obstinarse en sus ideas.

Ayuda a las diez mil cosas a encontrar su propia naturaleza,  
pero no se aventura a manejarlas a su antojo.

## Vivir estando aquí y ahora

«Un viaje de mil millas empieza con un paso» es la frase más conocida de todo el Tao Te Ching. Se cita con mucha frecuencia porque nos anima a vencer la indecisión y a empezar desde donde nos encontramos, aquí y ahora. La simiente que se planta y se cultiva crece hasta convertirse en un bosque; una carrera de maratón empieza con la primera zancada. En mi opinión, el poeta y dramaturgo alemán Johann von Goethe resumió muy bien esta antigua enseñanza con estas palabras:

*Con solo comprometerte, la mente entra en ebullición;  
si lo empiezas, completarás el trabajo.*

La esencia del tan conocido verso LXIV del Tao Te Ching es la siguiente: cualquier objetivo es posible a partir de este momento. El énfasis hay que ponerlo en las palabras *a partir de este momento*. Esto es especialmente aplicable a los problemas que nos parecen abrumadores. Si cambiamos la manera de pensar sobre ellos, la nueva perspectiva hará que disminuya la enorme dimensión de lo que se presenta ante nosotros.

«El sabio no ambiciona lograr lo que es difícil» porque prefiere descomponerlo en partes fácilmente manejables. En lugar de ponerse al mando de una situación, o de intentar hacerlo todo él, el seguidor del Tao encuentra la manera de solucionar los problemas antes de que se presenten, cuando todavía no se ha producido el trastorno. Lao Tse nos anima a todos nosotros a hacer lo mismo.

Reconsidera la manera de afrontar los problemas que se te presentan, así como los que amenazan a tu familia, tu comunidad o tu nación. Sé consciente en tu interior de hasta qué punto muchos de ellos son fácilmente evitables si te adelantas a ellos y te niegas a aferrarte a las ideas que en gran medida los causan.

Hay tres maneras mediante las cuales la mayoría de la gente afronta las dificultades:

1. La primera es *mediante el sufrimiento*. Esto ocurre cuando los grandes problemas de tu vida te abrumen de tal manera que te sumes en un largo período de angustia, porque «ambicionas lograr lo que es difícil». Al final, llegas a un punto en el que, si miras atrás, lo que eran grandes contratiempos —tales como enfermedades, accidentes, dependencias de sustancias tóxicas, conflictos con los hijos o divorcios—, vistos retrospectivamente, te parezcan un regalo disfrazado de problema. Pero esta no es la manera propia del Tao; un sabio no se comporta así.
2. La segunda es *viviendo el momento presente*. Esta actitud es más acorde al Tao. Cuando surge una crisis, es bueno preguntarse: «¿Qué puedo aprender de esta experiencia en este momento? Sé que en esta desgracia hay un regalo oculto y debo esforzarme en descubrirlo». Si bien esta manera de pensar es ciertamente taoísta, no responde plenamente al mensaje que Lao Tse nos quiere transmitir en este verso.
3. La tercera es *estar fuera del alcance de los grandes problemas*. Esto implica actuar antes de que las dificultades se presenten. Percibir que va a presentarse un problema y afrontarlo antes de que se produzca. Esta es la manera de proceder más en consonancia con el Tao. «Lo pequeño es fácil de dispersar», dice Lao Tse. De esta manera te conviertes en un observador perspicaz en total armonía con la naturaleza. Con sentido de la previsión, puedes imaginarte una posible dificultad y reflexionar sobre ella en una décima de segundo. Cuando la energía negativa intente influir en ti, podrás neutralizarla porque la has conocido de antemano. Y de esa manera respondes comportándote de forma diferente a como lo hacías antes, que era lo que producía el problema. Por tanto, estás en armonía con el Tao. Esta es la manera de evitar que se presenten dificultades en vez de tener que solucionarlas.

Este verso nos invita a dominar el tercer método, centrado en el Tao. He aquí algunas sugerencias para hacerlo:

**Recuerda el valor de la  
inmortal frase del Tao Te Ching:  
«Un viaje de mil millas empieza con un paso»**

Olvídate del resultado final de tus actos, porque cuando llegas al lugar en el que creías que querías estar simplemente emprendes un nuevo viaje. Así que disfruta de cada paso que das en el camino y ten presente que cualquier objetivo es posible si se parte de esta idea. Límitate a hacer una sola cosa, día tras día.

Te voy a poner un ejemplo basado en mi propia vida. Hace casi veinte años que tomé por última vez una bebida alcohólica. Si en aquel momento hubiera pensado en que no iba a beber durante veinte años, la idea habría sido abrumadora y realmente difícil de llevar a la práctica. Pero lo he conseguido, día a día. No puedo decir lo que pasará en los próximos veinte años, pero estoy absolutamente seguro de que hoy, por lo menos hoy, no voy a beber. Un paso... un momento... día a día... es el Tao en acción.

### **Conviértete en un maestro de la previsión**

Decide que eres perfectamente capaz de evitar que aparezcan los problemas mucho antes de que se manifiesten. Anticípate a tus posibles problemas de salud, por ejemplo. Sé consciente de la importancia de la prevención en vez de esperar a que se presenten las enfermedades. Adoptando un estilo de vida que incluya una alimentación correcta —tomando suplementos que eliminen las toxinas de tu cuerpo, haciéndote un lavado de colon, comiendo más fruta y verdura y menos productos animales—, haciendo ejercicio físico y meditando te alejas de grandes problemas. Estás actuando con previsión cuando aún eres capaz de «dispersar lo pequeño», controlando tu salud en armonía con el Tao, mucho antes de que se presente una enfermedad. Elige otros aspectos de tu vida en los que puedas convertirte en un maestro de la previsión.

#### *Practica el Tao, ahora*

Céntrate en un hábito que quieras eliminar de tu vida. Algo que creas que constituye una debilidad o tal vez incluso una adicción. En el día de hoy, sin prometer nada para mañana o para el futuro, da un único paso para superar la costumbre que quieres eliminar. No fumes ni tomes bebidas que contengan cafeína. Solo por hoy. Come solamente verduras y fruta. Solo por hoy. Dirígete con afecto a vecinos que te resultan molestos. Solo por hoy. Reflexiona al final del día sobre cómo te has sentido. Entonces, y solo entonces, decide si mañana por la mañana vas a seguir practicando las enseñanzas del Tao Te Ching, que fue escrito palabra a palabra y día a día, y que ha perdurado durante más de

veinticinco siglos.





## *Verso LXV*

Los antiguos taoístas eran personas de corazón sencillo  
que se mezclaban con la gente común.

No trataban de brillar;  
no gobernaban con su inteligencia,  
y por eso la nación vivía en la prosperidad.

Cuando las gentes piensan que conocen las respuestas,  
es difícil que puedan ser bien gobernadas.

Cuando las gentes saben que no saben,  
pueden encontrar su propio camino.

Que un dirigente no utilice la astucia para gobernar una  
nación

es una bendición para el pueblo.

El modelo más simple es el más claro.

Si estás satisfecho llevando una vida normal,  
puedes mostrar a los hombres  
el camino de retorno a su verdadera naturaleza.

## **Vivir la sencillez de corazón**

Si en este momento ocupas un puesto de poder en el gobierno, te animo a que pienses en estas enseñanzas con el corazón. Si no lo ocupas, te sugiero que estudies el verso LXV del Tao Te Ching desde la perspectiva de tu vida personal, en la que muy probablemente tengas que dirigir a otras personas.

La labor de supervisar a otros, o la de educar a los hijos, no debería implicar la imposición de normas rígidas ni la necesidad de impresionar con nuestra supuesta inteligencia y superioridad. Una persona que de verdad influye en los demás no emplea la astucia, no «trata de brillar» ni de «gobernar con su inteligencia»; no pretende inspirar miedo a las personas que tiene a su cargo. Como dice Lao Tse: «Cuando las gentes saben que no saben, pueden encontrar su propio camino». En otras palabras, un buen líder guía a las personas para que puedan dirigirse a su propia naturaleza.

En este verso se nos invita a considerar que lo que tenemos que hacer es ayudar a los demás a que sepan que no saben. Si creen que tienen gran capacidad de discernimiento, nunca encontrarán el camino de retorno a su naturaleza taoísta porque confiarán en la información que les proporciona su ego, que les dice que su verdadera esencia está en la identificación con el mundo físico o material. Los que viven de acuerdo con el Tao saben que el ego es un falso maestro que aleja a las personas del conocimiento de su propia naturaleza.

Aplica las enseñanzas de este verso renunciando a transmitir una sensación de superioridad o de ingenio intelectual. Muestra a los demás cómo vivir desde una perspectiva taoísta, mostrándote dispuesto a admitir que no sabes qué es lo mejor para ellos y que ni siquiera sabes con certeza cómo deberías conducir tu propia vida. Diles que estás deseoso de pedir consejo. Demuéstrales que no estás «en una posición de poder», ni respecto a ellos ni en relación con lo que te suceda a ti. Deja que te vean como una persona humilde y sencilla de corazón, que vive pacíficamente dentro de los

ciclos de la vida.

Si modificas la manera de concebir el liderazgo, verás que las personas que están dispuestas a renunciar al ego disfrutan de la conexión con su energía taoísta y se convierten en unos líderes de corazón sencillo. La única tarea que tienen consiste en ayudar a todo el que se encuentre dentro de su esfera de influencia a darse cuenta de que ellos mismos tampoco saben. Me parece ver cómo Lao Tse sonríe irónicamente al poner de relieve esta maravillosa paradoja.

Mézclate con aquellos a quienes sientes que tienes que orientar, tratando de pensar y actuar de la siguiente manera:

### **Muéstrate dispuesto a decir «no lo sé» a las personas que están a tu cargo**

En realidad es una señal de fortaleza más que de debilidad. Reconoce a menudo que no sabes algo. Si enseñas a otras personas a hacer lo mismo, empezarán a permitir que la parte más elevada de su ser se deje guiar por el Gran Camino. Ten presente que la naturaleza nunca fuerza el desarrollo de las cosas, pero que siempre está presente de manera silenciosa e invisible. Imítala tanto como puedas, no imponiéndote a nadie ni imponiendo tus ideas (con las lógicas precauciones que se deben tomar con las personas que son demasiado jóvenes o inmaduras para asumir las obligaciones de una persona adulta).

Ni nosotros ni nadie sabe de verdad qué es lo perfecto para uno mismo o para los demás. Esta es la simple realidad. Hay un destino que en todo momento está actuando silenciosamente. Sea cuales sean nuestras ideas, en la vida de todos hay venturas y desventuras.

### **Lleva una vida simple y sin complicaciones**

Da ejemplo de ello a aquellas personas a quienes te sientas obligado a orientar. En lugar de analizar una situación desde todos los ángulos posibles, tratando de llegar a la solución más viable, confía en primer lugar en tu instinto y toma el camino más sencillo y menos problemático. Por ejemplo, no es necesario que cojas carrerilla y des un gran salto para evitar pisar los excrementos de un perro. En vez de pensar en todas las formas posibles de sortearlos, no te compliques la vida, recógelos con un papel de periódico y

tíralos a la basura. Evitar las complicaciones es un gran consejo para ti y para los líderes políticos que a menudo se empecinan en enrevesadas normas burocráticas que los dejan paralizados: «Haz las cosas con sencillez».

### *Practica el Tao, ahora*

Demuestra de todas las maneras posibles que comprendes lo que Lao Tse quiso decir al pedir a los dirigentes que estén satisfechos «llevando una vida normal». Pasa el día al margen de tu papel de «padre», «supervisor» o «jefe» y ponte a la altura de aquellos que normalmente te piden que los orientes. Piensa en ti mismo como en uno más; de hecho, compórtate durante un día como si fueras uno de ellos. Esto hará que aprendas a dejar actuar al Tao.

Me he dado cuenta de que cuando adopto esta actitud con mis hijos, estos responden de acuerdo con lo mejor y más auténtico de su naturaleza. Por ejemplo, cuando digo a mi hija de 17 años «Sé que eres perfectamente capaz de comportarte con responsabilidad y sensatez cuando estoy de viaje y eso me encanta» me estoy quitando la etiqueta de «padre autoritario» y la trato de la misma manera que me gustaría que me trataran a mí. Cuando esto se convierte en lo normal, queda de manifiesto la verdad de la frase de Lao Tse: «El modelo más simple es el más claro».





## *Verso LXVI*

¿Por qué el mar es el rey de cien arroyos?  
Porque se sitúa por debajo de ellos.  
Su humildad lo hace poderoso.

Por lo tanto, los que deseen llegar  
a una posición de poder tienen que hablar con humildad.  
Los que deseen dirigir a la gente tienen que saber seguirla.

Así ocurre que cuando un sabio se eleva por encima del  
común de las personas,  
estas no sienten la opresión de su peso;  
y que cuando se sitúa delante de ellas,  
la gente no se siente ofendida.

El sabio practica la humildad,  
y así el mundo no se cansa de ensalzarle.  
Actúa como un siervo  
y así el mundo no duda en hacerlo su rey.

## Vivir emulando al mar

En contraste con la idea de Dios como un anciano de piel blanca que creó un universo en el que nuestra conducta puede hacer que nos condenemos para toda la eternidad, el Tao se percibe como una energía natural. La Fuente de la vida no es una deidad que controla a los hombres como un rey o un dictador que otorga premios e impone castigos. Según Lao Tse, el Tao solo nos pide que vivamos en armonía con la naturaleza.

Para este gran sabio, el símbolo por antonomasia de la naturaleza es el agua. Lao Tse se refiere a ella en muchos de los ochenta y un versos del Tao Te Ching. Emulando a este elemento, rápidamente percibimos que los conceptos de «juicio» y de «exclusión» no tienen cabida en el Tao. Sé como el agua, nos aconseja Lao Tse, y el mundo nunca se cansará de ensalzarte. El mensaje esencial que nos presenta este verso, y otros muchos del Tao Te Ching, es que el mar es el rey de todas las cosas porque sabe situarse en el nivel más bajo. En último término, todos los arroyos van a desembocar al mar que, de esa manera, se convierte en su siervo. La lección que aquí se transmite es muy clara: sé humilde. Nunca te pongas por encima de los demás ni te consideres superior a nadie. El acogedor valle tiene el máximo poder. Conviértete en un siervo, no en un amo.

Hasta los más pequeños riachuelos, cuando no tienen obstáculos que se les interpongan, van moldeando un camino que los conduce al mar. Y el inmenso océano nunca alardea de su grandeza y su poder sobre ríos y arroyos. No se vanagloria exigiendo admiración, ni les amenaza con castigarlos o eliminarlos si se niegan a comportarse como espera de ellos. El mar sabe instintivamente que los arroyos y los ríos tenderán de forma natural a deslizarse hacia abajo.

Usando esta metáfora, Lao Tse nos recuerda repetidas veces a lo largo del Tao Te Ching que también la gente tiende a dirigirse instintivamente a las personas dotadas de una grandeza intrínseca que proviene de su humildad y de su tendencia a no querer destacar. No solamente el gran maestro chino defiende esta postura. Pedro, el siervo y

apóstol de Jesucristo, nos transmite un mensaje casi idéntico en el Nuevo Testamento, siglos después de la muerte de Lao Tse:

Sed pastores del rebaño de Dios que está a vuestro cargo, no gobernándolo con la fuerza sino de acuerdo con la voluntad de Dios; no codiciando dinero sino ansiosos de servir; no alardeando sino como modelos del rebaño que os han confiado. (1 Pedro 5, 2-3.)

Modifica el concepto que tienes de lo que es un líder modélico, tanto en relación contigo mismo como en relación con otras personas, contemplando cómo el inmenso mar favorece la vida de manera paciente y tolerante, y siempre permanece por debajo de los arroyos que desembocan en él. E imita el poder del agua, ignorando los deseos de tu ego y haciendo desaparecer tu necesidad de imponerte. Las personas que tienes a tu cargo gravitarán hacia ti y seguirán el curso del flujo natural del Tao.

Lao Tse nos exhorta a que aprendamos del comportamiento del agua y lo imitemos lo más posible en nuestras vidas. Podrías aplicar la enseñanza de emular al mar siguiendo estos consejos:

### **Nunca des por sentado que sabes qué es lo mejor**

Aunque tengas más edad, sensatez, riqueza, influencia y poder que otras personas, nunca des por sentado que sabes qué es lo mejor que pueden hacer. En lugar de eso, imagínate que eres como el gran océano que permite que los pequeños arroyos vayan a él y les anima a hacerlo. Permanece en un nivel modesto, habla con dulzura y sé humilde. Y deja que los demás controlen sus vidas tanto como sea posible. Viéndote a ti mismo como el mar que todo lo recibe, retiras tu ego de la escena y llegas a ser como los líderes descritos en este verso del Tao Te Ching. Nadie debería sentir el peso de tus sugerencias ni ofenderse porque le des instrucciones.

El día que escribí este capítulo se produjo una situación que me permitió aplicar este consejo. Vivo en Maui y mi madre, que tiene noventa años, en Florida, donde también reside mi hija Saje. Mi madre tenía dolores de estómago y náuseas producidos por alguna medicación que estaba tomando, de manera que telefoneé a mi hija para ver si se le ocurría algo para hacerle llegar a mi madre un poco de yogur. La respuesta inmediata de Saje fue: «Nosotros tenemos yogur en casa; se lo voy a llevar a la abuela». En vez de coaccionar a mi hija, dándole instrucciones para que atendiera a su abuela, conseguí que

hiciera algo útil sin presionarla en absoluto.

### **Sirve a los demás**

Considérate como una persona que está en este mundo para ayudar a los demás. Busca oportunidades de ser útil, especialmente a aquellos que necesitan que les orientes. Recuerda que el gran mar sirve a todos actuando como un gran depósito que favorece la vida y ayudando a aquellos que quieren compartir su abundancia. Así que practica la emulación del mar difundiendo el Tao.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a dirigir sirviendo, en vez de dando órdenes. Busca la ocasión de reprimir el hábito de interferir que has adquirido, o de decir a los demás lo que tienen que hacer, y permíteles que fluyan hacia ti. Comprométete aún más a mantener esta actitud, animando a alguien a que tome una decisión en lugar de seguir tus instrucciones.





## *Verso LXVII*

Todo el mundo habla de mi Tao  
con tanta familiaridad...

¡Qué locura!

El Tao no es algo que pueda encontrarse en el mercado  
ni que se transmita de padres a hijos.

No es algo que se obtenga con el conocimiento  
ni que se pierda en el olvido.

Si el Tao fuera así,  
se habría perdido y olvidado hace mucho tiempo.

Tengo tres tesoros a los que me aferro  
y vigilo de cerca.

El primero es la compasión.

El segundo es la austeridad.

El tercero es la humildad.

De la compasión viene el valor.

De la austeridad viene la generosidad.

De la humildad viene el liderazgo.

Si alguien fuera valeroso pero no compasivo,  
si alguien fuera generoso pero no austero,  
si alguien quisiera ser líder pero no tuviera humildad,  
estaría abocado a la muerte.

El amor vence cualquier ataque,  
es invulnerable en la defensa.

Cuando el cielo quiere proteger a alguien,  
¿acaso manda un ejército?  
No, lo protege con amor.

## Vivir los tres tesoros

Se nos invita a cambiar nuestra vida viéndola a través del prisma de este verso del Tao Te Ching, que nos enseña cuáles son las tres cosas que necesitamos para llevar una exitosa vida taoísta:

— *Compasión* es la palabra que se usa para designar al primer tesoro, aunque en otras traducciones se han utilizado otros términos tales como *misericordia, bondad de corazón, amor, amabilidad y caridad*. Muy probablemente te han educado en base a un modelo del éxito que se mide por la acumulación de riqueza, por los logros y por la adquisición de poder e influencia sobre los demás. Aunque es cierto que a menudo se considera que las personas que llegan a triunfar son estrechas de miras porque solo les motivan sus propios logros, se olvidan de todo lo que no sea llegar a lo más alto y son implacables a la hora de evitar que otros obtengan lo que ellas quieren.

En cualquier caso, Lao Tse nos dice que el valor proviene del primero y más importante de los tesoros y no de una actitud despiadada y cruel. Incluso llega a decir que la valentía sin compasión es un pasaporte para la muerte. Por eso nos exhorta a que pensemos primero en los demás y estemos dispuestos a servirlos, mostrando amabilidad y amor incluso hacia nuestros enemigos, en lugar de dedicarnos a perseguir objetivos externos para demostrar nuestro éxito.

En su obra *El mercader de Venecia*, Shakespeare nos habla del primer tesoro:

*La cualidad de la clemencia es que nos es forzada:  
cae del cielo como lo hace la dulce lluvia...*

*Pero la clemencia está por encima de la autoridad del  
[cetro;  
su trono está en el corazón de los reyes...*

El gran dramaturgo nos hace comprender en los siguientes versos por qué Lao Tse consideraba que la

compasión es el más importante de los tres tesoros:

*Es un atributo del mismo Dios;  
y el poder en la tierra se aproxima al poder de Dios  
cuando la clemencia atempera la justicia.*

Compasión, misericordia y amabilidad son atributos de Dios y del Tao. Lao Tse conoció esta verdad muchos siglos antes que Shakespeare.

- El segundo de los tres tesoros es la *austeridad*, o lo que en otras traducciones se designa con los términos *economía*, *moderación*, *prudencia* o *sencillez*. Y no es precisamente la austeridad y la moderación lo que nos viene a la cabeza cuando pensamos en las personas que alcanzan los máximos logros terrenales. Pero de acuerdo con Lao Tse, las personas que están satisfechas con menos, en vez de con más, son muy generosas. Muéstrate dispuesto a quedarte solo con lo que necesitas y no acumules riqueza ni la atesores. Cuanto menos apegado estés a lo que tienes, más fácil te será ser generoso. Y cuanto más te aferres a las cosas materiales, más necesidad sentirás de ellas y menos te preocuparás del bienestar de los demás.
- El tercer tesoro que hay que poseer para que la vida sea un éxito es la *humildad*, o lo que en otras traducciones se define como «no presumir de estar por encima de la naturaleza», «no osar ponerse por delante de otros» o «no intentar ser siempre el número uno». Como nos recuerda Lao Tse, el verdadero liderazgo que irradia energía taoísta proviene de esta cualidad.

Con frecuencia, nuestra percepción de la fuerza, el poder y el éxito está condicionada por la arrogancia, la altanería y el engreimiento, que son características masculinas yang. Si cambiamos la manera de pensar sobre el liderazgo inteligente, podremos descubrir algo que las personas genuinamente exitosas aprendieron antes que nosotros; a saber, que somos instrumentos del Tao, o de Dios, o de comoquiera que queramos llamar a la energía que escribe los libros, pronuncia los discursos, realiza los descubrimientos que salvan vidas, etcétera, etcétera. La humildad equivale a la voluntad de someterse a una fuerza superior a nuestro ego, a la confianza en esa Fuente y al agradecimiento por las enseñanzas y la influencia de ese poder. Sé humilde, permanece en un nivel modesto y sé un líder generoso y agradecido.

He aquí algunos consejos para utilizar los tres tesoros en la vida diaria:

### **Vive en armonía con la miríada de manifestaciones del Tao**

La clave para vivir en armonía está en la misericordia y en la compasión. No tienes

que competir con nadie, de manera que no pienses que debes derrotar a otra persona ni compararte con ella a ningún nivel. Despliega misericordia y compasión hacia todas las formas que adopta la vida, incluyéndote a ti mismo. Cuando irradies amor y respeto por todos los demás estarás en consonancia con el Tao, que te protegerá como si fueras un niño en brazos de una madre amorosa.

**Contempla las fuerzas ocultas de la sencillez y la humildad  
en aquellas personas a las que anteriormente considerabas  
unos líderes débiles o ineficaces**

Los que practican la austeridad y se niegan a atesorar bienes, o a consumir desafortunadamente, merecen que se les considere grandes ejemplos de cómo debe dirigirse a otras personas, mientras que los que hablan y actúan de manera avasalladora, mientras acumulan más y más bienes, no están en armonía con el Tao. Además, las acciones de este segundo tipo de personas tienden a provocar más disensiones y, como nos recuerda Lao Tse, los que quieren ser líderes con valentía pero sin humildad morirán (y, me apresuro a añadir, llevarán a otros a la muerte). Cuando veas ejemplos de sencillez y humildad en personas que ocupan puestos de poder, esfuéstrate en imitar esas cualidades en tus relaciones personales.

*Practica el Tao, ahora*

Practícalo en una conversación a base de ser muy parco en palabras. Por ejemplo, cuando quieras dejar algo claro, párate un momento a reflexionar y dedícate a escuchar en vez de usar tu turno de palabra. De esa manera harías uso a la vez de los tres tesoros de Lao Tse: tendrías *compasión* por la persona con la que estás conversando, siendo *austero* en el uso de la palabra y *humilde* al negarte a ponerte por delante o por encima de tu interlocutor.





## *Verso LXVIII*

Un buen soldado no es violento.  
Un buen luchador no es irascible.  
Los buenos ganadores no compiten.  
Los buenos empresarios sirven a sus empleados.  
Los mejores líderes actúan de acuerdo con la voluntad  
del pueblo.

Todos ellos encarnan la virtud de la no competencia.  
A esto se le llama la virtud de no luchar.  
A esto se le llama utilizar el poder de los demás.

Desde los tiempos antiguos esto se ha conocido  
como la unidad definitiva con el cielo.

## Vivir la colaboración

En este verso del Tao Te Ching se nos pide que reconsideremos lo que pensamos que tenemos que hacer para ser ganadores. En el mundo occidental, para estar por delante de los demás, hay que adoptar una actitud de lucha y competencia. Básicamente se trata de derrotar a otras personas, consiguiendo lo que se quiere antes de que lo consigan ellas. Lao Tse nos pide que cambiemos esta manera de ver las cosas y adquiramos «la virtud de la no competencia», que puede actuar a nuestro favor incluso en una sociedad en la que se valora enormemente al triunfador que llega a ser el número uno.

El Tao Te Ching nos enseña que todas las diez mil cosas emergen del mismo estado de «inexistencia». Desde esta perspectiva solo existe la unidad, que exige una completa colaboración y ausencia de competencia. ¿A quién podríamos derrotar si nos vemos en todos los demás? Estaríamos librando una batalla contra nosotros mismos. Lao Tse nos pide que sigamos su consejo y optemos por vivir colaborando unos con otros.

Aunque parezca increíble, esto puede, de hecho, actuar a nuestro favor, por ejemplo en una competición deportiva. En lugar de pensar que el oponente es nuestro enemigo, enfadarnos y emplear la violencia física y mental, debemos recordar las palabras con las que comienza el verso Lao Tse: «Un buen soldado no es violento. Un buen luchador no es irascible. Los buenos ganadores no compiten». Estas personas ven a sus oponentes como a una parte de sí mismos y como elementos fundamentales que participan en esta danza que es la vida. De manera que, en vez de enfadarnos y mostrarnos iracundos con nuestros rivales en un partido de tenis o de fútbol, por poner un ejemplo, debemos verlos como una parte de nosotros que nos ayuda a lograr la excelencia. Sin ellos no podríamos mejorar, ni entrenarnos, ni triunfar.

Haz lo que te aconseja Lao Tse y «utiliza el poder de los demás» para llegar a ser un ganador. Esto es, colabora con tus oponentes deseando que actúen a gran nivel. Al más alto que sean capaces de alcanzar. No te irrites ni te hagas reproches y concéntrate en lo

que estás haciendo. Mira la pelota y muévela. O, si estás practicando las artes marciales, mantente en posición vertical y en equilibrio. Si no te dejas llevar por la ira, tu rendimiento subirá de nivel. Lo mismo ocurre fuera del ámbito del deporte. Si luchas contra algo te debilitas, mientras que si colaboras con algo te fortaleces. Pasa de pensar en competir a pensar en colaborar en todos los aspectos de la vida, incluido tu trabajo.

Yo sigo este concepto pensando que todos los que tienen el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida en la tierra son compañeros que están en «mi equipo». No puedo concebir la idea de competir con alguien para obtener un premio. Si una persona vende más libros que yo, la aplaudo por su éxito; de hecho, digo a todo el que quiera escucharme que compre sus productos. Si gana más dinero que yo, recibe más atención y tiene un mayor número de lectores, lo celebro pensando: «Mi compañero de equipo me está ayudando en mi labor».

Cuando estoy jugando un partido de tenis muy igualado, transmito sentimientos de afecto y de ánimo a mi oponente. Cuando mi actitud es más tranquila y estoy menos enfadado y agresivo interiormente, experimento lo que Lao Tse llama «la unidad definitiva con el cielo». Mi nivel de excelencia se eleva muy por encima de lo normal, al margen de cuál sea el resultado del partido.

Esto es lo que Lao Tse te recomienda, desde su perspectiva de 2.500 años:

### **Decide que no piensas luchar**

No luches contra un resfriado u otra enfermedad, incluso aunque sea grave. No te pelees con tus familiares ni con alguien que tenga opiniones políticas diferentes. No luches contra las adicciones y, sobre todo, no luches contra ti mismo. En vez de hacerlo, opta por vivir colaborando. Si padeces un cáncer o una artritis, diles algo así como: «Si insistes en establecerte dentro de mi cuerpo, quiero que vivamos en paz y armonía; si no va a ser así, te invito a que te busques otra residencia». Esto puede sonar extraño, pero hace que recuperes la unidad con el Tao, que no es violento, no odia y no se enfada.

Y cuando te relaciones con tus hijos u otros familiares, considérate su aliado y practica diariamente la «virtud de no luchar».

### **Contéplate a ti mismo en las demás personas**

Cuando alguien por quien sientes cariño lo está pasando mal, su situación te hace

sentir pena. Por lo tanto, cada vez que dices, o haces, algo que hace daño a alguien a quien quieres, te estás haciendo el mismo daño a ti mismo. Amplía este punto de vista aplicándolo a toda la humanidad. Después de todo, compartes el mismo espíritu que te originó, o Tao, con todos los seres vivos del universo. Cuando tu espíritu se funda en un abrazo de colaboración con los demás, podrás comprender lo que Lao Tse quiso decir al referirse a «la unidad definitiva con el cielo».

Estas maravillosas palabras de Pau Casals lo expresan a la perfección:

¿Cuándo enseñaremos [a nuestros hijos] lo que son?

Deberíamos decirles: ¿Sabes lo que eres? Eres una maravilla. Eres alguien único. No ha habido un niño como tú en toda la historia. Tus piernas, tus brazos, tus maravillosos dedos, tu forma de moverte.

Puedes llegar a ser un Shakespeare, un Miguel Ángel, un Beethoven. Tienes capacidad para hacer cualquier cosa. Sí, eres una maravilla. Y cuando crezcas, ¿serás capaz de hacer daño a otra persona que, como tú, es una maravilla?

### *Practica el Tao, ahora*

La próxima vez que vayas a competir con alguien, piensa que tu oponente es una prolongación de ti mismo. Comprométete a enviar mentalmente amor a esa persona, rodéala de luz y haz votos para que se desempeñe al máximo nivel. Y observa cómo mejora tu propio rendimiento y te lleva a un nivel superior de excelencia.





## *Verso LXIX*

Dice un proverbio militar:  
No seré yo quien ose empezar,  
prefiero actuar como un huésped;  
no seré yo quien ose avanzar un centímetro  
prefiero replegarme medio metro.

A esto se le llama  
progresar sin avanzar,  
forzar la retirada sin usar las armas.

No hay mayor infortunio  
que sentir «tengo un enemigo»;  
porque cuando coexistimos «yo» y «un enemigo»  
no queda espacio para mi tesoro.

Por tanto, cuando se enfrentan dos oponentes,  
el que no considera al otro un enemigo  
triunfará con toda seguridad.

Cuando dos ejércitos tienen fuerzas parejas,  
ganará el más compasivo de ellos.

## Vivir sin enemigos

Imagínate un mundo con una tradición común que uniera a todos los seres. Un mundo que no conociera la palabra «enemigo», en el que todos estuvieran de acuerdo en que somos un único pueblo cuyo origen está en la misma Fuente del no ser. Piensa en un mundo en el que todos comprendieran que hacer daño a alguien es lo mismo que hacerse daño a uno mismo. Desgraciadamente, esta situación no se ha dado en toda la historia de la civilización de la que tenemos conocimiento. Sin embargo, esta es la visión que ofrece Lao Tse en el verso LXIX del Tao Te Ching. Y es lo que yo creo que sería posible si todos nos dedicáramos a concentrarnos en el Tao y nuestros líderes estuvieran en armonía con él.

Esta gran visión puede empezar a hacerse realidad en este mismo lugar, en este mismo momento... contigo mismo. Elimina de tu vida el concepto de «enemigo» y da ejemplo de ello a las personas que te rodean. Al final, la idea se irá extendiendo poco a poco y hará que toda la humanidad se mueva hacia un mundo «sin enemigos».

Recientemente, un perturbado mental armado con una escopeta y provisto de municiones se hizo fuerte en un colegio de confesión amish (asociación religiosa cristiana protestante) en el condado de Lancaster, Pensilvania, y asesinó a varias chicas. Cuando los pacíficos miembros de esta solidaria comunidad lloraban a las víctimas totalmente horrorizados, invitaron a la familia del asesino a que se uniera a su dolor en la misa funeral y rezaron también por él.

Como dijo el líder de los amish: «No tenemos enemigos; todos somos hijos de Dios y el perdón es la verdadera esencia de nuestra fe cristiana. Si no pudiéramos perdonar a quienes están perdidos y dispuestos a hacernos daño, nuestra fe no tendría sentido». Estas preciosas palabras reflejan un sentimiento muy parecido al que inspiró a Lao Tse a escribir en este verso: «No hay mayor infortunio que sentir “tengo un enemigo”», o a decir: «Cuando se enfrentan dos oponentes, quien no considera al otro un enemigo

triunfará con toda seguridad».

¿Cómo se puede tener un oponente si no se tiene un enemigo? En su maravilloso libro *The Tao of Inner Peace*, Diane Dreher da una respuesta a esta pregunta. Tenla presente cuando quieras aplicar a tu vida lo que este verso nos enseña: «La vieja percepción de un conflicto como un combate solo reduce nuestra visión, limita nuestras opciones y nos empuja a batallas sin fin entre polaridades que compiten entre sí». Más tarde añade: «Crearse enemigos hace que desaparezca nuestro poder y nos impide asumir responsabilidades en la vida. En vez de resolver los conflictos nos empeñamos en temer y odiar a nuestros supuestos enemigos y en pelearnos con ellos».

La lección que nos dan, tanto el brillante libro de Diane como el verso del Tao Te Ching y la declaración del líder de la comunidad amish es que *conflicto* no significa necesariamente *combate*. En otras palabras, una persona que tenga un punto de vista contrario al nuestro no tiene por qué ser un enemigo. Imaginemos que todos los mandos militares del mundo pensarán con el corazón en las palabras del Tao Te Ching: «No seré yo quien ose empezar...» y las llevarán a la práctica. No podrían existir las guerras.

El consejo de Lao Tse es que, en caso de que la batalla fuera inevitable, debería optarse por la defensa y no por el ataque. Nunca deberían iniciarse las hostilidades. Y en caso de producirse una confrontación, habría que entristecerse por ello. Eliminado el concepto de «enemigo» y con el corazón lleno de compasión, entramos en armonía con el Tao. El hecho de que tenga lugar un combate, sea verbal o físico, nos indica que hemos perdido el contacto con el Tao. Nunca debería celebrarse el resultado de una guerra o de un conflicto bélico. Lo que habría que celebrar es una misa funeral en la que reinara la compasión.

Mientras estoy sentado a mi mesa de trabajo, contemplando el semblante de Lao Tse, el gran sabio parece estar diciéndome que un mundo sin enemigos no es algo imposible como podría parecer. Esta sería la manera de aplicar estas enseñanzas, ahora:

### **Niégate a pensar que tienes adversarios**

Vuelve a leer la línea más importante de este verso: «Cuando coexistimos “yo” y “un enemigo” no queda espacio para mi tesoro». Tu tesoro es la paz de espíritu y la conexión con el Tao. Los competidores en los negocios, los oponentes en una competición deportiva o los miembros de un partido político que no es el tuyo no son enemigos. Y

aquellas personas a quienes el gobierno declara enemigos, desde luego que no lo son.

Haz la siguiente afirmación: «No tengo enemigos. Hay personas con las que estoy en grave desacuerdo. Incluso podría ser necesario que tuviera que defenderme de ellas y defender mi forma de vida, pero no pensaré que son mis adversarios». Recuerda las palabras de Lao Tse cuando dice que «el que no considera al otro un enemigo triunfará con toda seguridad». Adopta desde ahora esta actitud.

### **Comprométete a no empezar nunca una pelea**

En las disputas, permanece a la defensiva y sigue el consejo de Lao Tse cuando aboga por «actuar como un huésped» en vez de romper las hostilidades. Ve compañeros donde veías oponentes, y contéplate a ti mismo en ellos. Transmite compasión y bondad a esos supuestos adversarios que en realidad representan una parte de ti. Niégate a empezar una pelea, recordando que, si lo hicieras, estarías luchando contra ti mismo. Halla la manera de ver la unidad dentro de un encuentro sagrado entre las personas, ya que todos nosotros somos del Tao.

#### *Practica el Tao, ahora*

Reproduce las siguientes palabras, escritas por Ana Frank en su diario cuando la perseguían los nazis: «... A pesar de todo sigo creyendo que las personas son realmente buenas de corazón ... Puedo ver el sufrimiento de millones de ellas y, sin embargo, cuando miro al cielo pienso que todo saldrá bien».

Coloca el texto en un lugar en el que pueda verlo toda tu familia.





*Verso LXX*

Mis enseñanzas son muy fáciles de comprender  
y muy fáciles de practicar;  
pero muy pocos en el mundo las comprenden  
y muy pocos son capaces de practicarlas.

Mis palabras tienen linaje;  
mis actos siguen a un señor.  
La gente no lo sabe,  
y por lo tanto no me conoce a mí.

Por eso el sabio viste de manera sencilla.  
aunque en su interior alberga  
piedras preciosas.

## Vivir una vida consciente de Dios

Estuve pensando sobre este verso LXX del Tao Te Ching durante una semana leyendo y releendo más de cincuenta interpretaciones del mismo. Me sentí especialmente atraído por esta frase que encontré en *The Essential Tao*, de Thomas Cleary:

*Los que me conocen son pocos;  
los que me emulan son nobles.*

También pedí consejo a Lao Tse, intentando comprender cuál sería su mensaje en este verso para el siglo XXI. Sabía que el gran sabio jamás habría hablado para satisfacer su ego. Al fin y al cabo, fue el maestro originario del Tao y disfrutó de una vida centrada en el Gran Camino en vez de en su ego, animando a todos a hacer lo mismo.

Intentemos imaginar lo que supuso para este hombre divino caminar entre sus compatriotas en la antigua China. Contemplantos con incredulidad su comportamiento belicoso, consciente en su interior de lo que les esperaba si cambiaran su forma de mirar la vida. Solo una nueva actitud mental les estaba separando de la paz interior, de la satisfacción y de prácticamente cualquier otra de las cualidades descritas en estos ochenta y un ensayos. Puedo imaginarme que unos quinientos y pico años después, Jesús de Nazaret pudo haber tenido el mismo sentimiento que Lao Tse expresó en este verso LXX. Algo así como: «Es tan fácil y sencillo de entender y de practicar... Y sin embargo, hay muy pocos que quieren captar la esencia del cielo en la tierra, o que son capaces de ello».

Casi puedo sentir la frustración que Lao Tse expresa en este verso mientras nos exhorta a vivir una existencia taoísta en vez de hacer caso a nuestro ego. He titulado este pequeño ensayo «Vivir una vida consciente de Dios» porque siento que eso es lo que el sabio nos pide que hagamos a lo largo de los ochenta y un pasajes del Tao Te Ching, y

especialmente en este verso. «Mis palabras tienen linaje; mis actos siguen a un señor», nos dice, y a continuación expresa el sentimiento de que la gente no lo entiende y que «por lo tanto no me conoce a mí». El linaje de Lao Tse es el Tao y el señor de sus actos es esa misma Fuente sin nombre. Parece que está reflexionando: «Pienso como piensa Dios; hablo como lo haría Dios, el creador del universo, y por eso vivo consciente de Dios».

Te animo a que sigas su ejemplo, lo cual es muy fácil de hacer si simplemente te abandonas y permites que te guíe la energía del Tao, que sostiene la vida. Deja de luchar, evita los pensamientos y actos violentos, no intentes controlar a los demás ni controlar el mundo. Mantente en la humildad, no interfieras, respeta tu genio creativo y el de los demás. Y, sobre todo, retorna a la Fuente invisible, escapando a los problemas que te plantea tu ego, mientras aún estás vivo y materializado como una más entre las diez mil cosas. Si lo haces, vivirás de forma natural una vida larga, gozosa y pacífica, sin juzgar a nada ni a nadie.

Piensa en los retratos que los artistas han hecho de los grandes maestros espirituales a lo largo de los siglos. Lao Tse viste una sencilla toga, Jesús usa ropas modestas y calza unas sandalias, san Francisco lleva por todo vestido lo que son casi unos harapos, Buda tiene el aspecto de un campesino apoyado en un bastón y a Mahoma se le describe como un hombre sencillo. A continuación, piensa en cómo han sido retratados los seguidores de esos grandes maestros espirituales: rodeados de lujo y opulencia, atiborrándose sin medida en palacios dorados. Los grandes sabios visten con sencillez, pero esconden en su interior los bienes más preciados.

¿En qué consiste ese gran tesoro escondido de estos maestros? El verso LXVII nos explicaba que se trata de la conciencia de Dios, que adopta la forma de los tres tesoros: compasión, austeridad y humildad. Para albergar los tres tesoros no se necesitan vestidos bordados en oro ni templos repletos de riquezas logrados con el sudor de incontables siervos y esclavos. Vestir con sencillez mantiene al sabio en armonía con la simplicidad de este mensaje.

Esto es lo que creo que Lao Tse nos dice entre líneas en este verso LXX, expresando la perplejidad que le produce el hecho de que tan pocas personas parezcan comprender su sencillo y maravilloso mensaje:

## **Conoce el Tao Te Ching**

No pienses que eres uno más dentro de esa gran mayoría que no entiende las enseñanzas del Tao Te Ching, o que no las practica. Lao Tse te dice que es muy poco lo que tienes que hacer. Solo tienes que recordar que tu espíritu es parte del Tao. Como se dice en *A Course in Miracles*: «La santidad desafía a todas las leyes del mundo. Está más allá de cualquier restricción de tiempo, espacio o distancia y no conoce límites».

Considera que formas parte de los que comprenden las enseñanzas del Tao y disponte a vivir diariamente consciente de Dios.

### **Ve a Dios por doquier**

Busca permanentemente la fuerza invisible de Dios en todo lo que ves y en todo lo que oyes. En el siglo XIV, Meister Eckhart escribió estas palabras, que pueden ayudarte a aplicar este verso del To Te Ching en la vida diaria: «Qué es lo que te demuestra que ha nacido en ti esta santa verdad? Escúchate atentamente; si verdaderamente ha entrado en tu interior, todas y cada una de las criaturas te estarán señalando a Dios». Y añadió: «Si la única oración que has rezado en toda tu vida consistió en dar las gracias, eso sería suficiente».

Di a menudo: «Gracias, Dios mío, por todo». Esta es la manera de vivir consciente de Dios.

#### *Practica el Tao, ahora*

Durante un día, haz como el sabio que viste con sencillez, sin joyas, sin maquillaje ni ropas llamativas. De hecho, disponte a pasar el día ataviado con unos pantalones cortos y una camiseta. Vayas a donde vayas, mantén tu aspecto sencillo y constata la poca importancia que tiene preocuparse por la forma de vestir y por la apariencia física. Conecta con tus sentimientos mientras te dedicas a tus ocupaciones, sin preocuparte de lo que los demás piensen de tu aspecto.





## *Verso LXXI*

Ser consciente de lo que uno no sabe es fortaleza.  
No hacer caso de lo que uno sabe es enfermedad.

Solo cuando «nos hartemos» de nuestra enfermedad  
dejaremos de estar enfermos.  
El sabio no está enfermo porque «está harto»\* de la  
enfermedad;  
este es el secreto de la salud.

## Vivir sin enfermedades

En este verso se presenta una brillante idea un tanto paradójica, que se ha expresado en las muchas interpretaciones que he estudiado del Tao Te Ching con distintas variantes sobre la noción de que «solo cuando enferme tu enfermedad podrá esta desaparecer». Lao Tse parece decirnos que tenemos que ponernos de verdad enfermos para evitar estarlo.

También le he dado muchas vueltas en la cabeza a este verso del Tao Te Ching. He sopesado sus palabras una y otra vez para comprender su significado esencial y poder transmitirlo. He meditado contemplando la imagen de Lao Tse, preguntándome qué quiso decir en este desconcertante verso. Y al redactar este capítulo me he basado finalmente en su respuesta.

En primer lugar, ¿qué implica la palabra «enfermedad»? Para mí, la enfermedad nos indica que hay algo en el cuerpo o en la mente que está en situación de desequilibrio con su origen; es decir, que no está de acuerdo con el Tao. Hay síntomas tales como la fiebre, los dolores, las dificultades respiratorias, los estornudos, los ahogos, las toses, la fatiga excesiva y los desvanecimientos que indican la presencia de una enfermedad. Los indicios equivalentes de trastornos de la mente serían el miedo, la ansiedad, la ira, el odio, la preocupación, la culpa, la tensión nerviosa, la impaciencia, etcétera, etcétera. Son señales de que nuestros pensamientos no están en armonía con nuestra Fuente, que es puro amor, bondad, paciencia y satisfacción y que tiene todas las demás cualidades que se mencionan en los ochenta y un apartados del Tao Te Ching como acordes con el Tao.

En este verso, el sabio observa con detenimiento lo que es la enfermedad y llega a la conclusión de que supone la manifestación física de que estamos alejados del Tao. La fiebre, el resfriado, el dolor o el sufrimiento son equivalentes a la impaciencia, el miedo, la ira o a cualquier otro impulso negativo propio del ego. Consciente de adónde nos llevan este tipo de sentimientos, el sabio se niega a tomar parte en ese insensato juego. Y

así, al ver lo que significa la mala salud, adquiere este compromiso: «No voy a pensar de una manera que me lleve a una situación de estas. Voy a permanecer centrado en el bienestar natural del Tao porque pensar negativamente es permitir que se presente la enfermedad». Es decir, el sabio está harto de la enfermedad y ese hartazgo es el secreto de una salud perfecta.

Déjame que te ponga un ejemplo de esto. Mi colega y amiga Radhika Kinger regresó recientemente de una visita a Puttaparthi, India, donde tuvo la oportunidad de conocer a Sathya Sai Baba, un maestro espiritual que vive imbuido de todos los divinos mensajes del Tao Te Ching. Este es un extracto de la carta que me envió a su regreso:

Acabo de regresar de Puttaparthi, donde he pasado una semana en la divina presencia de Sai Baba. Me dio mucha tristeza ver a Sai Baba en una silla de ruedas debido a una fractura múltiple de la cadera. En opinión de los médicos, un cuerpo humano normal no podría resistir semejante agonía física. Sin embargo, Sai Baba sigue irradiando felicidad como si su situación no le afectara en absoluto.

Un seguidor de sus ideas le preguntó a Sai Baba cómo era posible que un ser con semejante conciencia de Dios tuviera que padecer tales sufrimientos físicos. ¿Por qué no se cura a sí mismo? Sai Baba respondió de esta manera: «Mi vida es mi mensaje. La gente de hoy en día tiene que aprender a abandonar el apego a su cuerpo y experimentar la divinidad que lleva dentro. El dolor es un fenómeno natural. Pero el sufrimiento es solo una “posibilidad”. Yo no sufro, porque no soy mi cuerpo».

Al pensar en su situación, Sai Baba se declaró harto de su enfermedad. Cuando uno vive en armonía con el Tao, no existe el sufrimiento que una enfermedad produce normalmente.

Después de años de comportamiento adictivo, puedo decir que la enseñanza contenida en este verso del Tao Te Ching me devolvió en gran parte la pureza y bienestar originarios. Acabé harto de mi enfermedad porque no estaba dispuesto a seguir padeciendo el retraimiento y la vergüenza que me ocasionaba. Percibí mi dolencia no tanto en el mundo material como en el mundo invisible de mis pensamientos, que giraban una y otra vez en torno a mi situación. Cuando por fin fui capaz de cambiar la manera de ver el problema, llegué a la conclusión de que no quería seguir estando enfermo porque había llegado a un punto en el que ya estaba harto. Y este es el auténtico secreto de la salud.

Para llevar a la práctica esta lección, aquí y ahora, Lao Tse te aconsejaría lo siguiente:

**Haz que tu mente sea feliz**

Un viejo proverbio chino dice que si un hombre tiene una mente feliz, tendrá un cuerpo feliz. Una mente feliz está harta de la enfermedad. Se niega a pensar que las cosas van a ir a peor. Considera que un resfriado, un dolor de estómago, de espalda o de rodilla, o un estado de fatiga, es un mensaje que nos dice que debemos devolver al cuerpo a su estado natural de bienestar. Una mente feliz piensa que el cuerpo es capaz de curarse de las enfermedades porque es consciente de que es una creación del Tao. Una mente feliz confía en la capacidad que tiene el cuerpo de vivir sin enfermedades y sin sufrimiento. Haz que tu mente feliz te ayude a permanecer sano.

### **Examina tus costumbres**

¿Cuáles de tus costumbres diarias te distancian del estado natural de bienestar? Cualquier adicción, por grande o pequeña que pueda parecer, te está pidiendo que acabes completamente harto de ella. Decide que estás harto de debilitarte persiguiendo logros destructivos. Ya sabes qué es lo que te hace daño y eres consciente de que ha habido ocasiones en las que la comida, el alcohol, las drogas, o la culpa y vergüenza que sobrevienen después de los excesos, te han hecho enfermar. Recuerda que «no hacer caso de lo que uno sabe es enfermedad». Examina tus adicciones y comprométete a ser consciente de que lo son.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a escuchar de verdad los mensajes que te envía tu cuerpo y confía en ellos. A continuación, atiende a lo que tu mente te dice sobre las señales que percibes. Ábrela a la posibilidad de que el cuerpo te esté pidiendo algo que le puedes dar, como que eches una breve siesta o des un paseo por la playa. Cultiva una mente feliz taoísta que no debe pensar en la enfermedad.





*Verso LXXII*

Cuando no se tiene sentido de la admiración  
sobreviene el desastre.

Cuando no se teme a los poderes mundanos  
surge un poder superior.

No limites la visión de ti mismo.  
No desprecies las circunstancias de tu nacimiento.  
No opongas resistencia al curso natural de tu vida.  
De esta manera nunca te cansarás de este mundo.

Por eso el sabio se conoce a sí mismo,  
pero no se exhibe;  
se ama a sí mismo,  
pero no se enaltece.  
Prefiere lo que está dentro a lo que está fuera.

## Vivir la admiración y la aceptación

Este verso del Tao Te Ching nos llama la atención hacia dos elementos que actúan conjuntamente en una vida armoniosa: el sentido de la admiración y la aceptación total. Sin la ayuda de la fuerza combinada de estas dos cualidades es muy difícil que podamos ver la presencia del Tao.

Mientras escribía sobre este verso estaba leyendo a san Juan de la Cruz, un poeta místico del siglo XVI que llevó una vida de extasiada admiración. Reproduzco algunos de sus versos para que os hagáis una idea de cómo expresaba sus sentimientos este hombre de maravillosa espiritualidad:

*Mi Amado, las solitarias montañas,  
los valles solitarios nemorosos,  
las ínsulas extrañas,  
los ríos sonoros,  
el silbo de los aires amorosos.  
La noche sosegada  
en par de los levantes de la aurora,  
la música callada,  
la soledad sonora,  
la cena que recrea y reconforta.*

Me encuentro aquí sentado esta mañana en el recinto sagrado en el que trabajo en mi casa de Maui y me apremia un sentimiento que se parece al éxtasis que se manifiesta en las palabras de san Juan de la Cruz. Siento la presencia de Lao Tse que me exhorta a que me apresure a transmitir lo que quiso decir al referirse al sentido de la admiración. Es algo tan profundo que introduce en la vida de una persona la conciencia eterna de la

llegada de un poder superior.

En este momento soy capaz de sentir ese poder en el entorno maravilloso que me rodea. El sonido del pájaro mainato alegra el ambiente, mientras el océano se bambolea en ondulantes olas que parecen expresar el latido del corazón de la tierra. Los colores son absolutamente sobrecogedores: el brillante azul del cielo, el verde reluciente de las palmeras, las hierbas marinas, los ficus, las tonalidades color naranja y violeta que se mezclan en las lejanas nubes. Y como colofón, la sublime majestad del arco iris que parece enlazar la cercana isla de Lanai con la ventana de mi casa.

A medida que las palabras van llenando la hoja en blanco que tengo delante de mí, me siento invadido por el inefable placer de ver cómo estoy siendo instrumento de una Fuente invisible. Sé que pronto estaré en el mar deslizándome a lo largo de la costa y contemplando a las criaturas marinas, que se mueven jugueteando en el agua salada haciendo que me pregunte dónde dormirán. ¿Cómo han llegado hasta aquí? ¿Cómo pueden respirar sin aire? ¿Alguna vez dejan de moverse? ¿Seguirán aquí cuando yo me vaya? Un rato después, saldré del mar y caminaré por la arena sintiendo el calor del sol en mi cuerpo y preguntándome cómo es posible que se mantenga allí arriba, cómo es que seguimos moviéndonos alrededor de él mientras giramos sobre nosotros mismos cada veinticuatro horas, por qué el mar no se desprende de la tierra siendo así que esta no para de girar, y si las estrellas y el universo tendrán un final.

La razón por la que es muy importante el sentido de la admiración es que nos ayuda a que disminuya la influencia que el ego tiene en nuestro pensamiento. Nos permite saber que existe algo grandioso y perdurable que anima toda la existencia. El asombro ante este poder conjura los desastres porque nos hace perder el miedo a los avatares del mundo. Nos mantiene asentados en el poder de otro mundo distinto que se manifiesta billones de veces por segundo sin que el ego sea capaz de apreciarlo.

El verso LXXII del Tao Te Ching nos pide también que nos aceptemos a nosotros mismos y que aceptemos lo que no nos gusta. Lao Tse pone mucho énfasis en tres sugerencias: que no nos pongamos límites, que aceptemos nuestro cuerpo como una creación perfecta y que permitamos que la vida se desenvuelva de acuerdo con su propia naturaleza.

Siempre me ha gustado la metáfora que presenta a la naturaleza como maestra de una sabia aceptación. De hecho, a lo largo de los ochenta y un versos, Lao Tse recalca la importancia que tiene estar en armonía con el mundo natural, diciéndonos que es allí

donde reside la conexión con el Tao. Como dijo Meister Eckhart, monje católico y estudioso del siglo XIII: «Dios creó todas las cosas de una manera que hace que no estén fuera de Él, como la gente ignorante cree. En realidad, todas las criaturas fluyen hacia fuera pero sin embargo permanecen dentro de Dios».

Y en Juan 15, 4-5, se nos dice: «Permaneced en mí como yo permanezco en vosotros. Al igual que el sarmiento no puede producir fruto si no permanece en la vid, tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid y vosotros los sarmientos».

Conoce el Tao manteniéndote en perfecta armonía con el medio ambiente. Piensa en los árboles, que soportan la lluvia, la nieve, el frío y el viento. Y que, cuando llega el rigor del invierno, esperan con la paciencia que les da la fidelidad a su naturaleza interior. Como escribe Deng Ming-Dao en *365 Tao: Daily Meditations*: «Los árboles permanecen en pie y esperan, como si el poder que los hace crecer estuviera aletargado. Pero en su interior, de manera imperceptible, está creciendo un retoño ... ni la buena ni la mala suerte pueden alterar lo que son. Deberíamos comportarnos igual que ellos».

Para ello, debemos aceptarnos como una parte de las diez mil cosas. Y tenemos que amar a esa naturaleza interior imperceptible y pujante que dará su fruto. O, como concluye Lao Tse en este verso, preferir «lo que está dentro a lo que está fuera».

Quiérete a ti mismo, no te exhibas y permanece calmadamente en estado de asombro y aceptación. He aquí unas cuantas sugerencias para llevarlo a la realidad:

### **Contempla lo milagroso en todas las cosas**

Cambia tu concepción del mundo, adoptando sentimientos de admiración y asombro. En vez de ir en busca de milagros, aprecia que todas las cosas son milagrosas. En ese estado de asombro, no podrás experimentar aburrimiento ni decepción en tu mente. Intenta observar cómo el Tao invisible fluye sustentando a todos y a todo. Un temporal de lluvia se convierte en un acontecimiento milagroso, un rayo pasa a ser una exhibición fascinante de pirotecnia y un trueno parece retumbar para recordarnos el poder invisible de la naturaleza. Vive el misterio empezando a percibir lo que unos ojos normales no aciertan a contemplar.

### **Concéntrate en amar la vida que tienes ahora dentro del cuerpo que posees**

Ama todo lo que concierne al cuerpo físico en el que te has encarnado. Afirma: «Mi cuerpo es perfecto, ha nacido exactamente en el instante preciso y en este momento tiene una edad perfecta. Me acepto tal y como soy. Acepto mi papel en la perfección del universo. Me abandono al curso natural del destino de mi cuerpo».

Ve tu cuerpo con un sentimiento de aceptación total y, como dice Lao Tse, «nunca te cansarás de este mundo».

### *Practica el Tao, ahora*

Haz una lista de cinco acontecimientos naturales de la vida diaria que das por supuestos. A continuación, dedica un tiempo a contemplarlos y permíteles entrar en tu conciencia. El cielo, unas flores, un árbol, la luna, el sol, la niebla, la hierba, una telaraña, el agujero donde se oculta un cangrejo, un lago, un matorral, un grillo, tu perro, cualquier cosa o ser de la naturaleza. Permítete apreciar de manera esencial el milagro del que no te habías dado cuenta hasta ahora. Escribe algo, dibuja o haz una fotografía, reflejando lo que sientes sobre lo que ves desde esta nueva perspectiva de admiración y asombro.



## *Verso LXXIII*

Una acción audaz contra otras personas lleva a la muerte.

Una acción audaz en armonía con el Tao lleva a la vida.

Las acciones audaces  
algunas veces son provechosas  
y otras veces son dañinas.

El cielo conquista sin luchar.

No habla y, sin embargo, le responden.

Nada pide y, sin embargo, le proporcionan lo que necesita.

No se apresura y, sin embargo, termina todo a tiempo.

La red del cielo todo lo captura;  
su malla es holgada,  
pero nada se escabulle a través de ella.

## Vivir en la red del cielo

Una vez más se nos pide que veamos el Tao bajo un prisma paradójico. En realidad, ¿qué es «la red del cielo»? Es el mundo invisible dentro del cual se originan las diez mil cosas. Y si bien parece tener agujeros demasiado holgados —maneras de escapar de la inevitabilidad de los propósitos del Tao—, nadie ni nada puede existir fuera de los designios del Tao.

En este verso LXXIII se nos anima a ser respetuosos y precavidos bajo la red del cielo. Todas las traducciones que he estudiado dicen lo mismo con diferentes palabras. He aquí una, por ejemplo, concisa y muy acertada:

*Coraje temerario: muerte.*

*Coraje prudente: vida.*

Por eso el sabio actúa de manera precavida.

Lao Tse nos pide que cambiemos la manera de ver la bravuconería y el coraje. En vez de considerar que estas cualidades son admirables, nos pide que no queramos convertirnos en héroes intrépidos sino que permanezcamos vigilantes y prestos para vivir el Gran Camino. Debemos ser conscientes de que la manera de actuar como el cielo es evitar las acciones audaces y ser cautelosos.

Lao Tse nos ofrece cuatro ejemplos de cómo la red del cielo lo conserva todo en su interior sin actuar de manera forzada o temeraria. Y nos anima a que la imitemos en todas nuestras iniciativas:

1. «El cielo conquista sin luchar.» Observa cómo el Tao es siempre pacífico y

silencioso, y cómo siempre vence. El ser humano no puede ordenar al sol que se enfríe, ni a las corrientes marinas que se detengan, ni al viento que amaine, ni a la lluvia que cese, ni a las cosechas que dejen de crecer. Todas las cosas suceden de manera natural y perfecta, sin ningún esfuerzo, por la acción del Tao. La naturaleza siempre gana porque el Tao lo hace todo sin agredir ni luchar. Imítalo y relájate dentro de la red del cielo.

2. «No habla y, sin embargo, le responden.» La red del cielo es invisible y silenciosa. La fuerza que te permite respirar, y que a la vez mantiene la armonía del universo, no imparte órdenes ni da gritos. Ni siquiera utiliza la persuasión. Así debes actuar tú; de manera prudente y reservada, como hace el cielo. Escucha más y habla menos, confiando en que las respuestas te llegarán sin previo aviso y, desde luego, sin gritos.
3. «Nada pide y, sin embargo, le proporcionan lo que necesita.» Tienes a tu disposición, sin límite alguno, todo lo que puedas necesitar; o sea, que no exijas ni pidas nada. Todo está en perfecta armonía divina con el proceder del cielo y tú eres un componente de esa armonía. Si exiges menos y das la bienvenida a lo que se te presenta, te llegará todo lo que necesitas. Sencillamente no puedes escabullirte a través de la red del cielo, por muchos agujeros que te parezca que tiene. Todo llega a su debido tiempo. Si confías en esto, serás conducido a una cita con tu destino y quedarás maravillado de cómo todo llega sin que lo pidas o lo exijas.
4. «No se apresura y, sin embargo, termina todo a tiempo.» ¿Cómo va a apresurarse el Tao? Imagina que dices esto al cielo: «Estoy cansado del invierno e insisto en que traigas las flores de la primavera en estas largas noches heladas. Quiero que las patatas estén listas ya, a pesar de que planté ayer las semillas. Date prisa, insisto». El Tao actúa de acuerdo con un calendario divino, de manera que todo se completa precisamente como ha de ser. Debes bajar tu ritmo para entrar en armonía con la red del cielo. Aunque pienses que lo que pides está tardando demasiado, en realidad todo sucede a tiempo.

Cuanto más te apresuras, menos haces. Intenta ducharte a toda prisa después de haber corrido diez kilómetros y fíjate cómo sigues sudando profusamente. A continuación, trata de tranquilizarte, relájate y deja que el agua se deslice por tu cuerpo. Y observa cómo tarda en quedar limpio y dejar de sudar exactamente lo

mismo que cuando actuaste apresuradamente. Aunque tu ego no lo comprenda, esta es la verdad: Todo sucede a su tiempo bajo la red del cielo.

Esto es lo que Lao Tse te aconsejaría hoy, mientras lees el verso LXXIII del Tao Te Ching, escrito hace unos 2.500 años.

### **No veas la prudencia como una debilidad o como una manifestación de que tienes miedo**

En lugar de eso, considérala como una manera de dar un paso atrás y dejar que los acontecimientos se desarrollen naturalmente. El coraje es una gran cualidad, pero si se despliega con temeridad —es decir, lanzándose a algo sin pensar— nos lleva al desastre. En este provocador verso, Lao Tse te dice que pienses antes de actuar. Permite que sea el cielo el que realice la conquista sin que tú tengas que luchar con nadie. Con frecuencia, los primeros impulsos están dominados por la necesidad que tiene el ego de ganar y conquistar.

He experimentado esto compitiendo como jugador de tenis. A base de no esforzarme, he salido victorioso enfrentándome a personas más jóvenes, más fuertes y a veces con más talento para el juego. Cuando golpean demasiado fuerte a la pelota sin ningún sentido, es frecuente que mis oponentes cometan errores innecesarios, mientras yo me mantengo en el fondo de la pista devolviéndola sin aparente esfuerzo. Esto provoca en mi encorajinado adversario un deseo aún mayor de ganarme, lo que le hace cometer más errores. Llamo a este fenómeno la «enfermedad de la juventud».

### **Escucha con toda tu atención**

En lugar de intentar controlar a los demás hablando mucho y en voz muy alta, dedícate a escuchar con gran atención. Muchas de las respuestas que buscas (y los resultados que esperas) saldrán a la luz si recuerdas que no tienes que hablar y ni siquiera preguntar. Intenta vivir de acuerdo con la naturaleza, cuya actitud de escucha —y no de presión, lucha o exigencia— te ayudará.

*Practica el Tao, ahora*

Después de releer el verso LXXIII, hoy he decidido dar un paseo de una hora

practicando la «inacción», a base simplemente de observar cómo funciona de forma perfecta todo lo que está bajo la red del cielo. He estado fijándome en cómo el sol nutre silenciosamente la tierra aportando su luz. Luego he visto cómo unas abejas revoloteaban entre las flores y he admirado con asombro la invisible fuerza vital que hacía crecer unos plátanos verdes en lo alto de un árbol. En pocas palabras, he sido un simple observador de la actuación divina, invisible, silenciosa y natural del Tao, dándome cuenta de que, aunque nunca se apresura, lo hace todo a su debido tiempo. Ya madurarán esos plátanos a su tiempo pero, de momento, solo he sentido amor hacia esa energía que los crea, nutre y prepara para que algún día me sirvan de desayuno.

Te animo a que, en el día de hoy, des un paseo de una hora practicando la «inacción» y percibas cómo nada escapa de la red del cielo.



*Verso LXXIV*

Si eres consciente de que todas las cosas cambian,  
no habrá nada a lo que te intentes aferrar.

Si no tienes miedo a morir,  
no habrá nada que no puedas conseguir.

Siempre hay un señor de la muerte.  
Quien suplanta al señor de la muerte  
es como quien corta con la sierra  
del maestro carpintero.

Y quien corta con la sierra del maestro carpintero  
con toda seguridad se cortará las manos.

## Vivir sin miedo a la muerte

¿Qué ocurre cuando morimos? ¿Es la muerte el vehículo en el que retornamos a nuestra Fuente, o es el fin de la consciencia y de la vida? Solo hay algo totalmente claro: esta cuestión es un misterio absoluto para nosotros. Algunos estudiosos del Tao han hablado de la muerte como un lugar de unidad en el que el tiempo, el espacio y todas las diez mil cosas dejan de tener significado. De esa manera, lo que muere es nuestra identidad humana. Pero hay alguien que está en el interior de la superficie externa de los cuerpos, y cuando sabemos y comprendemos quién es ese alguien sin forma, el miedo que tenemos a la muerte se evapora. Podemos vivir la infinitud, conociendo nuestra naturaleza taoísta ilimitada, lo cual probablemente nos llevará a cambiar la manera de pensar sobre el nacimiento, la vida y la muerte.

Pasa de querer ver la permanencia en la vida a comprender que todas las cosas cambian, ya que la propia naturaleza del mundo lleva implícita una transformación constante. No existe nada externo a lo que podamos aferrarnos. En el momento en que piensas que tienes algo, ese algo pasa a ser otra cosa diferente. Esto es verdad en lo que respecta a nuestro «envoltorio» terrenal y también en relación con nuestros tesoros mundanos. Seas o no consciente de ello, el cuerpo que tenías cuando empezaste a leer este libro ya es diferente, y volverá a ser diferente en el momento en que intentes hacer que siga siendo el mismo. Esa es la naturaleza de nuestra realidad. Si podemos sentirnos a gusto con ella, reduciremos —y en último término eliminaremos— la ansiedad que nos produce nuestra mortalidad. Como dice Lao Tse: «Si no tienes miedo a morir, no habrá nada que no puedas conseguir».

Tu esencia taoísta tiene que ser infinita porque procede de un mundo de posibilidades sin límite. No eres algo sólido y permanente; de hecho, nada es así en el mundo en el que te has encarnado. Eres real y lo que es real no cambia nunca. Pero tu yo real no está en este mundo sino que es la parte de ti que es el Tao. Si vives en armonía con el Tao

infinito, la muerte pasa a ser irrelevante. Así que, conoce tu yo más elevado y comprende que no hay nada que no puedas lograr.

La segunda parte de este verso trata sobre el hecho de matar, o sea, de quitar la vida a otro ser. Lao Tse es muy claro al considerar esta cuestión cuando dice: «Siempre hay un señor de la muerte». En el momento en que viniste a este mundo, el señor de la vida y de la muerte se ocupaba de todo lo que necesitabas para transitar por él. De la misma manera que tu nacimiento provino de la energía del Tao, tu complexión física, el color de tu piel, tus ojos, tus oídos y todos los aspectos de tu físico son expresiones del Tao. También la muerte lo es, y ha sido prevista, determinada y permitida con arreglo a un calendario divino. En otras palabras, tú no tienes que matar, ni a otra persona ni a ninguna criatura. Dado que la muerte forma parte del Tao al igual que la vida, hay que dejar que se produzca de acuerdo con la naturaleza, no provocarla con una decisión egotista.

Aprendí esta lección hace años mientras cambiaba de campo en un partido de tenis en el que estaba jugando a un nivel excepcional. Mientras descansaba bebiendo un poco de agua, vi a una abeja que estaba tumbada patas arriba y que parecía estar a punto de morir. Pensé que estaba sufriendo, de manera que la pisé para que su agonía no se prolongara. Cuando reanudé el partido no me podía quitar de la cabeza a esa abeja. «¿He hecho lo que tenía que hacer? ¿Quién soy yo para decidir el destino de una criatura? ¿Quién soy yo para convertirme en verdugo, aunque la víctima sea un insecto aparentemente insignificante?» Y desde ese momento, todo lo que estaba sucediendo en la cancha empezó a adquirir un aspecto diferente.

Hasta entonces, mis golpes llevaban la pelota a las líneas y a partir de ese momento las mandaba afuera por cuestión de centímetros. Parecía como si el viento hubiera cambiado y actuara en mi contra. Me movía más lentamente y cometía errores absurdos. Al final, lo que parecía que iba a ser una victoria segura se convirtió en un fiasco y en una derrota humillante, y todo porque mi papel de asesino bienintencionado de una pequeña abeja había estado ocupando mis pensamientos. Desde entonces, he cambiado la manera de ver la muerte, y nunca mato deliberadamente. Desde el día en que desperté gracias al episodio de la abeja, he pensado que no me corresponde decidir sobre la muerte de otro ser. Aunque a esa abeja solo le quedaran unos pocos minutos de vida, la decisión de terminar con ella correspondía al «señor de la muerte», que es el gran Tao.

Hace poco estuve hablando con mi querida amiga Lauren, que está pasando por el

trance de ver cómo su gata, que la ha acompañado durante diecinueve años, pasa los últimos días de su vida. Me pidió consejo sobre si debía recurrir a la eutanasia para evitar prolongar el sufrimiento de Sweet Pea. Después de leerle este verso y contarle mi experiencia con la abeja, Lauren decidió poner a Sweet Pea en su regazo hasta que la muerte la llamara. La reverencia por la vida como un aspecto del Tao nos ayuda a ser conscientes de que no nos corresponde tomar decisiones sobre la muerte.

El legado de Lao Tse está resumido de manera magnífica en estas palabras de T.S. Eliot, sacadas de su poema dedicado a «Little Gidding», lugar que visitó el gran poeta:

*No dejaremos de explorar.  
Y el final de nuestra exploración  
nos hará llegar a donde comenzamos  
y a conocer por primera vez ese lugar.*

Eso es la muerte. Nada que temer, nada que hacer.

Creo que Lao Tse nos está diciendo lo siguiente en este profundo verso del Tao Te Ching:

### **Piérdele miedo a la muerte**

Tiene el mismo sentido pensar en la muerte con miedo que percibir con miedo el color de nuestros ojos. El Tao está presente en todo: el nacimiento, la vida y la muerte. Vuelve a leer la cita de T.S. Eliot y el pasaje XL del Tao Te Ching (titulado «Vivir el retorno y la renuncia»). Retornando en la muerte, conocerás de verdad el Tao... quizá por primera vez.

### **Piensa en las ocasiones en las que privas de vida a un ser**

Toma la decisión de no adoptar nunca más el papel del verdugo, incluso en relación con las criaturas más pequeñas y aparentemente más insignificantes, y actúa en consecuencia. Vive con arreglo a este principio permitiendo que sea el señor de la vida y de la muerte quien decida cuándo se debe emprender el camino de retorno. No lo conviertas en una cruzada. Simplemente comprométete a vivir en armonía con el Tao. Y, desde luego, no impongas tus creencias a los demás, ya que la no interferencia es uno de

los principios más importantes del Tao Te Ching.

*Practica el Tao, ahora*

Mientras meditas, practica la muerte en vida. Es decir, abandona tu cuerpo, desentiéndete de él y levita por encima del mundo. Esto te ayudará a desconectarte del sentimiento de que tú eres el «envoltorio» físico en el que vives. Cuanto más te conviertas en observador en lugar de en el objeto que ves, más fácil te será perder el miedo a la muerte. Haz esto diariamente durante unos minutos. Recuerda que no eres tu cuerpo sino una pieza más del Tao infinito, que no cambia y no muere.

En estas palabras sacadas de la obra de Neale Donald Walsch, *Comunión con Dios*, se reflexiona sobre esta idea:

¿Cuál de los copos de nieve es más magnífico? ¿Es posible que todos ellos sean magníficos y que estén haciendo una asombrosa exhibición para celebrar juntos su magnificencia? Se funden unos con otros y dentro de la Unidad. Pero nunca se van. Nunca desaparecen. Nunca dejan de ser. Simplemente cambian de forma. Y no una sola vez, sino varias veces: pasan del estado sólido al líquido, del líquido al gaseoso, de lo visible a lo invisible, para surgir otra vez, y de nuevo otra vez retornar en nuevas exhibiciones de pasmosa belleza y maravilla. Esto es la Vida nutriendo a la Vida.

Esto eres tú.

La metáfora es completa.

La metáfora es real.

Experimentarás esto como real simplemente cuando decidas que es verdad y actúes en consecuencia. Contempla la belleza y la maravilla de todos los seres cuyas vidas tocas. Porque todos sois maravillosos de verdad, pero no uno más maravilloso que otro. Y todos vosotros os fundiréis un día en la Unidad, y entonces sabréis que juntos formáis una única corriente.



*Verso LXXV*

Cuando los impuestos son demasiado altos,  
el pueblo pasa hambre.  
Cuando el gobierno se entromete demasiado,  
el pueblo pierde el ánimo.

Actúa en beneficio de los demás;  
confía en ellos, déjales en paz.

## **Vivir exigiendo poco**

La intención de este verso era ayudar a las clases dirigentes y a la nobleza a administrar el reino. Hay que tener en cuenta que durante el período de los estados en guerra en la antigua China, los dirigentes utilizaban métodos gravosos para imponer el orden entre las gentes. Solían quedarse para sí mismos con todo el dinero proveniente de los impuestos, haciendo alarde de su fortuna ante el empobrecido pueblo. Y los que tenían que pagar elevados impuestos y tasas se desmoralizaban, perdían su lealtad y, en último término, se rebelaban contra las leyes cuyo cumplimiento les era impuesto.

El libro que tienes en tus manos no está concebido como un comentario de tipo sociológico para orientar a los líderes políticos que se aprovechan de su poder (aunque ciertamente los invito a que hagan caso a los consejos de Lao Tse). Más bien lo he escrito para ayudar a todas las personas a aplicar la sabiduría de cada uno de los ochenta y un versos del Tao Te Ching. De manera que te invito a que cambies la manera de pensar sobre cómo ayudar a los demás a llevar una vida satisfactoria y pacífica.

Puede ser que creas que si exiges más a las personas que están a tu cargo, como tus hijos o compañeros de trabajo, conseguirás que su comportamiento mejore, pero Lao Tse sugiere que en realidad sucederá lo contrario. Exige poco, nos aconseja, y deja a la gente en paz tanto como sea posible. Y a la hora de dirigir un país hay que considerar que el establecimiento de unos impuestos excesivos puede tener consecuencias muy negativas. Con frecuencia, los funcionarios de la administración aprueban leyes para recaudar más y más dinero con el que financiar los proyectos que más les gustan, e incluso para beneficiarse personalmente, simplemente porque tienen autoridad para hacerlo. Como son los encargados de aprobar las leyes, dictan normas abusivas para la gente que, al fin y al cabo, paga sus sueldos y les facilita todas sus ventajas. Prácticamente en todos los casos, los que pagan impuestos posibilitan que los gobernantes puedan llevar un lujoso estilo de vida, y reciben como contrapartida muchos

menos beneficios que sus dirigentes. En otras palabras, los que dictan las normas, y en general las personas que detentan el poder, utilizan su privilegiada situación para aprovecharse de la gente. Cuando esta situación se generaliza, los ciudadanos pierden la paciencia, se vuelven indisciplinados y no respetan a la autoridad. Como dice Lao Tse: «El pueblo pierde el ánimo».

En vez de exigir más porque tienes más experiencia, eres más fuerte o más rico y poderoso, deja que las personas que están a tu cargo tomen sus propias decisiones siempre que sea posible, confiando en que sabrán hacer las cosas bien. Una administración fiscal despótica conduce a la rebelión y al caos. Lo mismo te ocurrirá a ti en tu ámbito de decisión, a no ser que te controles y cambies de actitud siendo menos exigente en lugar de más exigente.

He adoptado este enfoque durante toda mi vida de adulto, estableciendo en el mínimo estricto el número de personas que trabajan para mí y que tengo que supervisar. Las exigencias que planteo a mi administradora, que a la vez es mi secretaria y ayudante, son pocas e infrecuentes. Y ha sido mi única empleada durante tres decenios. Le dejo que negocie los contratos, que disponga lo necesario para mis conferencias y que administre mis numerosos asuntos, sin exigencias por mi parte. No le digo a qué hora tiene que llegar al trabajo, cómo tiene que vestir ni cómo debe tratar con la gente. Y actuando como un jefe que plantea las exigencias mínimas, me he ganado la lealtad de esta persona, puedo confiar en ella, le gusta su trabajo y es indispensable para mí.

Me comporto de igual manera con mi editora, que ha sido también la misma durante treinta y pico años. Cuando escribo, lo hago desde el corazón, dejando que las palabras fluyan, y después le envío mi trabajo. Confío en esa mujer y le permito hacer su trabajo sin exigencias por mi parte. La recompensa que obtengo por mi falta de intromisión es que la edición de mis libros está cuidada con buen gusto y profesionalidad. Además, disfruto de una relación afectuosa y tranquila con mi editora, y los dos estamos contentos y orgullosos del trabajo que nos ha correspondido realizar. Aunque lo que te estoy contando te parezca imposible, puede conseguirse perfectamente confiando en que el Tao se haga cargo de todos los detalles de la vida, tanto profesional como personal.

Esto es lo que Lao Tse te pide que aprendas de este verso LXXV del Tao Te Ching que, aunque en su momento estuvo destinado a los dirigentes de las naciones, es aplicable a cualquier persona que tenga que controlar el trabajo de otros, o que tenga que cumplir las obligaciones que le corresponden como padre o madre.

## **No te exijas demasiado a ti mismo**

La advertencia de Lao Tse de que unos impuestos demasiado altos hacen que los ciudadanos se desanimen es aplicable también a nivel personal. Si te abrumas a ti mismo con exigencias excesivas, terminarás por agotarte o por desarrollar síntomas de depresión, ansiedad, preocupación, enfermedad cardíaca u otros problemas físicos. Concédete un descanso en relación con las obligaciones que te impones a ti mismo, reservando mucho tiempo libre para comunicarte con la naturaleza, jugar con tus hijos, leer, ver una película o simplemente no hacer nada.

## **Confía en las personas a quienes debes dirigir**

No controles constantemente a las personas que estás obligado a educar o dirigir. En lugar de eso, desarrolla la confianza en esas personas que tienen menos experiencia que tú. Necesitan que se les permita usar sus facultades, porque también tienen un destino que cumplir que está coordinado por el Tao. De manera que exígeles menos y anímalas tanto como puedas, permitiéndoles que persigan su propia excelencia y felicidad. Tu actitud hará que confíen en sí mismas y en la sabiduría que las creó.

### *Practica el Tao, ahora*

Tómate un descanso de todo lo que ocupa tu mente, incluidas tus responsabilidades. Aunque solo sea durante quince minutos, despeja la cabeza de problemas, vacía tu «archivo de exigencias» y disfruta de la libertad que se deriva de ser menos puntilloso.

Después, haz lo mismo con tus hijos o con alguien que dependa de ti en el trabajo. Cógelos del brazo y diles que te acompañen a dar un pequeño paseo, sin hacer otra cosa que estar juntos en contacto con la naturaleza. Y a continuación deja que vuelvan a sus obligaciones siguiendo su propio ritmo.

Si estás pensando que tus hijos o empleados necesitan a alguien que los controle con firmeza, considera la posibilidad de que tal vez han llegado a esa situación porque no les animaste en el pasado a que confiaran en sí mismos.





## *Verso LXXVI*

Un hombre nace delicado y débil  
y cuando muere es duro y rígido.  
Todas las cosas, incluidas la hierba y los árboles,  
son tiernas y flexibles en vida  
y secas y quebradizas en la muerte.

La rigidez es compañera de la muerte;  
la flexibilidad es compañera de la vida.  
Un ejército que no puede ceder territorio  
será derrotado.

Un árbol que no puede combarse  
se quebrará con el viento.

Lo duro y rígido se romperá;  
lo blando y flexible prevalecerá.

## Vivir cediendo

Lo que más me gusta del Tao Te Ching es que siempre nos recomienda que observemos detenidamente la naturaleza para encontrar el Gran Camino. Lao Tse nos pide en este pasaje que cambiemos la forma de pensar sobre el concepto de fortaleza, dándonos cuenta de cómo lo más resistente y duradero dentro del mundo natural tiende a ser blando, delicado e incluso débil. Si consideramos que la fortaleza consiste en ser duro, inflexible e implacable, el sabio nos invita a que modifiquemos esa percepción. Según Lao Tse, la vida es fácil y flexible.

El asombro ante los cuerpos recién nacidos de mis ocho hijos es uno de los recuerdos más entrañables que tengo sobre ellos. Podía sostenerlos en mi regazo y llevar fácilmente sus pies hasta juntarlos con su boca o incluso ponerlos detrás de su cuello. Eran perfectos maestros del yoga a la tierna edad de unos pocos meses, o incluso días. Cuando empezaban a dar sus primeros pasos, los miraba atónito, conteniendo la respiración cuando se golpeaban la cabeza contra algún objeto, chocaban contra las paredes por no mirar y sufrían caídas aparentemente peligrosas. Y, ¡quién lo iba a decir!, se levantaban de inmediato. Lo que habría supuesto con seguridad una fractura de cadera, o de un brazo, en una persona mayor, apenas les hacía daño a aquellas flexibles criaturas.

Por contra, un árbol viejo que ya está cerca de la muerte se vuelve duro, quebradizo y vulnerable al fuego y a las fuertes ráfagas de viento. Como no es capaz de combarse, una buena ventisca puede llevárselo por delante. A medida que envejece, la madera de la que está hecho es cada vez más débil porque pierde flexibilidad. Su rigidez, que algunos piensan que es señal de fortaleza, los ha convertido de hecho en unos seres débiles. Igualmente, en el momento de la muerte, todas las criaturas experimentan el llamado rígor mortis, que consiste en una rigidez completa y, por supuesto, en una completa falta de fuerza.

Pero en el ser humano, ser flexible y capaz de ceder es algo independiente del proceso de envejecimiento que todos los cuerpos están destinados a sufrir. Por eso, Lao Tse nos anima a aplicar estas cualidades a nuestros procesos mentales y comportamientos. Nos recuerda que la rigidez y dureza son compañeras de la muerte, mientras que la flexibilidad, e incluso la debilidad, son compañeras de la vida. Puede ser que te hayan explicado que la fuerza se mide por la «dureza» del pensamiento, o por la falta de flexibilidad en las opiniones, y que la debilidad es una característica propia de las personas que ceden. No obstante, cuando tengas que enfrentarte a una situación de gran tensión, ten presente que la rigidez no ha de llevarte demasiado lejos, mientras que una actitud flexible te permitirá salir del aprieto.

Cambia la manera de pensar sobre la fuerza, no solo en relación con las personas que ocupan puestos de poder, sino en relación contigo mismo. Habría mucho que hablar sobre lo que estamos condicionados a considerar como debilidad. Empieza a ver la fuerza como debilidad y la debilidad como fuerza. Esta es una de las paradojas más fascinantes del Tao Te Ching.

Para aplicar la lección que encierra este verso tantas veces citado, Lao Tse te anima a lo siguiente:

### **Sé fuerte cediendo**

Compórtate como lo hace la palmera en medio de un huracán. Lo que a veces se considera como una debilidad da a la palmera la fuerza necesaria para sobrevivir a una tormenta devastadora. Esto puede decirse también sobre la manera en que te relacionas con otras personas. Así que escucha más, acepta que pongan en cuestión tus puntos de vista y cede cuando sea necesario, sabiendo que de esa manera estás siendo fuerte. Cuanto más rígido de pensamiento seas, negándote a tener en cuenta otros puntos de vista, más fácilmente te quebrarás. Como dice Lao Tse, «lo duro y rígido se romperá», mientras que «lo blando y flexible prevalecerá».

### **Examina tus actitudes intransigentes**

Piensa detenidamente en lo que opinas sobre cuestiones tales como la pena de muerte, la legalización de determinadas drogas, el aborto, el control de armas o de la natalidad, los impuestos, el ahorro de energía o cualquier otro tema sobre el que tengas una opinión

inamovible. Y haz un esfuerzo para ponerte en el lugar de quienes no opinan como tú. Cuando reflexiones sobre los argumentos que exponen en contra de lo que tú piensas, verás que hay cierta verdad en este viejo proverbio:

*¡Esta es mi norma!*

*¿Cuál es tu norma?*

*La norma no existe.*

Hoy, por ejemplo, he tenido una conversación con mi hija Serena sobre una presentación que tenía que hacer en una de las clases que imparte en la universidad. Estaba convencida de que sus conclusiones sobre la política de empleo de las grandes cadenas de venta eran inamovibles. No había posibilidad de discusión. Tenía razón y los demás estaban equivocados. Para poder plantear un debate inteligente, asumí la postura del comerciante a gran escala e intenté exponerle ese punto de vista. A medida que avanzaba la conversación, mi hija empezó a ceder un poco. Cuando se dio cuenta de que toda moneda tiene dos caras, se mostró dispuesta a escuchar una opinión contraria a la suya. Serena fue capaz de ceder de una manera que la hizo más fuerte.

Si los líderes de opinión con posturas contrapuestas en determinados asuntos estuvieran dispuestos, por lo menos, a escucharse unos a otros, las discrepancias no llegarían a ser cuestión de vida o muerte. Escuchando, cediendo y con amabilidad todos seremos discípulos de la vida.

*Practica el Tao, ahora*

En clase de yoga, practicamos todos los días un ejercicio que me recuerda a este verso del Tao Te Ching. Te animo a que lo practiques hoy mismo. Mantente derecho con los pies juntos, eleva las manos por encima de la cabeza y estírate todo lo que puedas. A continuación, inclínate hacia la derecha lo más posible manteniendo la postura durante sesenta segundos. Vuelve a la posición vertical y repite el movimiento de inclinación, esta vez hacia la izquierda. Durante todo el ejercicio, considera que eres flexible, elástico y capaz de ceder en armonía con el Tao.





## *Verso LXXVII*

El cielo actúa  
como el arquero que tensa su arco.  
Hace bajar lo que está arriba,  
eleva lo que está abajo.

Disminuye lo excesivo;  
aumenta lo insuficiente.  
El hombre hace lo contrario:  
reduce lo insuficiente para aumentar lo excesivo;  
despoja a los necesitados para servir a los que tienen  
demasiado.

Solo aquel que sigue el Tao ofrece a los demás lo que le sobra.  
¿Qué hombre que tiene más de lo que necesita  
lo da a los demás?  
Solo el hombre del Tao.

El maestro puede dar sin parar  
porque su riqueza no tiene fin.  
Actúa sin esperar nada,  
realiza su obra sin ufanarse  
y no piensa que es mejor  
que ninguna otra persona.

## Vivir ofreciendo lo que nos sobra

Si observamos desde la distancia la manera de actuar del cielo, veremos que la naturaleza es perfecta. El Tao está en acción, manteniendo de manera invisible un equilibrio divino. Cuando estuve en Sedona, Arizona, visité las zonas forestales que hay en las estepas de las majestuosas montañas rocosas. A propósito de un comentario que hice, lamentándome de los recientes incendios que habían acabado con muchos árboles, el guía explicó que en realidad era la naturaleza la que había actuado. «Desde hace millones de años —nos dijo—, cuando el bosque es ya demasiado espeso, caen rayos que lo hacen menos frondoso.» Si no fuera así, la madera se asfixiaría en su propia abundancia. Así actúa el planeta.

Aunque algunos fenómenos naturales tales como las sequías, las inundaciones, los huracanes, los vendavales o las lluvias torrenciales puedan parecernos un desastre, de hecho están manteniendo el equilibrio. Lo mismo sucede en la vida de las mariposas, las bandadas de gansos o las manadas de caribúes y búfalos, aunque el deporte de la caza desbarata el sistema que tiene la naturaleza para evitar los excesos. El Tao mantiene el equilibrio: «Disminuye lo excesivo; aumenta lo insuficiente». Observa la naturaleza, dice Lao tse. Si hay una insuficiencia, no sigas reduciendo lo que ya es escaso.

Las enseñanzas contenidas en la parte final del verso tratan sobre cómo gobernar en armonía con el Tao. Parece que Lao Tse estaba recriminando a las personas que detentaban el poder político y despojaban a los necesitados para tener ellos más cantidad de aquello que ya no necesitaban. En el mundo de hoy podemos observar esta práctica en miles de casos, especialmente en el de los legisladores que aprueban leyes que les conceden privilegios que luego tienen que pagar todos los demás. Se adjudican pensiones de jubilación que les garantizan el 95 por ciento de su sueldo, seguros sanitarios vitalicios, limusinas, plazas de aparcamiento en lugares públicos y billetes de avión gratuitos en primera clase, aunque ello suponga despojar a los necesitados y servir a quienes ya tienen

demasiado. Y en países en los que el pueblo se muere de hambre, no es infrecuente ver grandes cantidades de comida y suministros almacenadas en los muelles mientras la gente se está muriendo de inanición, y todo porque los representantes del gobierno creen estar «por encima» de esas cosas.

El verso LXXVII del Tao Te Ching nos sugiere que pensemos en los excedentes que podemos poner en circulación para que disminuya la escasez que existe en otros lugares del mundo. Lao Tse nos pide que actuemos en nuestras vidas de acuerdo con lo que nos enseña este verso y que consideremos que lo que tenemos pero no necesitamos nos da la oportunidad de comportarnos de acuerdo con el Tao. No se está dirigiendo a los gobernantes, a los líderes políticos o a los prebostes de la industria, sino directamente a nosotros. «¿Qué hombre que tiene más de lo que necesita lo da a los demás?» La respuesta es: solo el hombre o la mujer que siguen el Tao. Cuando muchas personas actúen así, se habrá formado un grupo de individuos seguidores del Tao de donde podrá surgir un nuevo tipo de gobernante. Y así podremos hacer realidad la manera de vivir que preconiza este verso.

Es muy fácil entender la idea de excedente de dinero o de propiedades, pero en la vida existen muchas otras cosas. Por ejemplo, se puede tener un «excedente» de alegría y ofrecerlo a nuestra familia. También puede darse un «excedente» de destreza intelectual, de talento, de compasión, de salud, de fuerza o de bondad que puede compartirse con todo el mundo. Cuando veas que en algún sitio hay escasez de alegría, de prosperidad, de oportunidades educativas, de salud o de dignidad, ofrece los «excedentes» que tengas. Lao Tse te exhorta a que adviertas dónde hay escasez y seas un instrumento de incremento en lugar de un acaparador que solo contribuye a la marginación y a la ruptura de la unidad en que consiste la vida.

Adopta los siguientes consejos que te pondrán en consonancia con la manera de actuar del Tao:

### **Reduce los excesos**

Reduce lo que te sobra en la vida y ofréceselo a quien pueda necesitarlo. Empieza por tus objetos personales: ropa, muebles, herramientas, equipos, transistores, máquinas de fotos o cualquier otra cosa que te sobre. No los vendas, regálalos (si te lo puedes permitir). No exijas que se te reconozcan tus actos de generosidad. Simplemente,

compórtate en armonía con el Tao reduciendo lo que te sobra. Y piensa en tu abundancia intangible de salud, alegría, bondad, amor y paz interior, y busca la manera de ofrecer estos maravillosos sentimientos a aquellos que puedan beneficiarse de ellos.

### **Sé un instrumento de «incremento»**

Al igual que la naturaleza llena los vacíos manteniendo el equilibrio cíclico necesario en el mundo, sé un instrumento de «incremento» allí donde observes que hay escasez. Dedicar una parte de lo que ganas a paliar el déficit ajeno. Como señala Lao Tse: «El maestro puede dar sin parar porque su riqueza no tiene fin». Si no puedes permitirte dar dinero a los menos afortunados, bendícelos en silencio. Ofrece una oración cuando oigas la sirena de una ambulancia o la de un coche de la policía. Busca ocasiones de llenar el vacío en la vida de otras personas con dinero, bienes materiales o energía afectuosa en forma de bondad, compasión, alegría y perdón.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedicar un día a desprenderte de objetos que te sobren, asegurándote de que lo que das es útil para alguien. Busca algo que no necesites o que no uses. Por ejemplo, acabo de levantar la cabeza de mi escritorio y he visto unas libretas de notas, tres DVD y una tostadora que no he usado en los últimos seis meses. Si puedes pasar revista a tu habitación en este momento, mientras lees estas líneas, estoy seguro de que verás cosas que fácilmente podrías decidir que te sobran. Así que fija el momento de poner en circulación tu «excedente». También puedes retirar esas cosas de tu campo de visión y dejarlas en algún lugar en el que más tarde las puedas necesitar. Sé un hombre o una mujer taoísta.





## *Verso LXXVIII*

Nada en el mundo es más dúctil  
y débil que el agua.  
Pero en su embate contra lo duro y rígido,  
nada la supera.

No hay nada como ella.  
Lo débil vence a lo fuerte;  
lo dúctil supera a lo duro.  
No hay nadie en el mundo que no sepa esto,  
pero nadie lo lleva a la práctica.

Por eso el maestro permanece  
sereno en medio de la tristeza;  
el mal no puede penetrar su corazón.  
Como ha dejado de esforzarse en ayudar,  
es de la mayor ayuda para las personas.

Las palabras verdaderas parecen paradójicas.

## Vivir como el agua

Al investigar, estudiar y poner en práctica los ochenta y un versos del Tao Te Ching, siempre me ha sorprendido el gran número de referencias que hace Lao Tse al agua en sus diversas formas: el mar, la lluvia, la niebla, la bruma, la nieve, los ríos y los arroyos. El admirado maestro parecía encontrar su fuerza espiritual en cualquier parte de la naturaleza, pero debió de tener una predilección especial por el agua y se interesó por cómo actúa en nuestra vida. «Sé como el agua» parece repetirse a lo largo del Tao Te Ching. Este elemento está más cerca del taoísmo que cualquier otra cosa en el mundo, por lo cual es un símbolo muy adecuado para impartir enseñanzas sobre el Gran Camino.

El agua es tan misteriosa para nosotros como el propio Tao. Si te introduces en un río y tratas de apretarla, el agua se te escapa de las manos. El agua es elusiva hasta que dejas de intentar cogerla y dejas que tu mano se relaje y se haga una con ella. Paradójicamente, la consigues dejándote ir. Lao Tse nos aconseja que imitemos a este elemento en todas sus formas de comportarse indescifrables y misteriosas, incluso aunque nos parezca contrario a lo que nos dice nuestro intelecto con todos sus condicionamientos.

Lao Tse insiste mucho en tres temas que aparecen a lo largo de este libro y que hacen referencia a las auténticas características del agua:

1. Supera los aspectos más rígidos de tu vida, cediendo. Lo duro y lo rígido son superados por la acción implacable de las cosas delicadas, como el suave fluir del agua o su goteo constante. De manera que si somos persistentemente delicados y estamos dispuestos a ceder, veremos cómo se va debilitando la resistencia de lo duro e implacable.

Durante años, una de las personas que integran mi familia, que insistía en hacerse daño a sí misma y a sus amistades ingiriendo sustancias tóxicas, encontró

por mi parte una respuesta afectuosa pero firme. Poco a poco, con el tiempo, su rigidez empezó a debilitarse ante el constante goteo del amor, la amabilidad y la aceptación que yo le ofrecía, con sosiego pero con determinación. A veces puede resultar desalentador pero, como Lao Tse recalca en este verso, tenemos que actuar exactamente como el agua y utilizar un enfoque apacible porque «en su embate contra lo duro y rígido, nada la supera».

2. El agua aparece como algo que es fácilmente abatible. Sin embargo, es tan flexible que cuando la empujas intentando apartarla encuentra su propio sitio por debajo de las cosas resistentes y penetra pacientemente donde nada sólido pueda perturbar su lugar de descanso. Aunque levantes barreras, construyas diques y hagas que sean impermeables, transcurrido el tiempo suficiente, la ductilidad del agua se impondrá. «Lo débil vence a lo fuerte»: este es un importante mensaje para nosotros. Mantente flexible, dispuesto a rebajarte humildemente y a parecer débil, pero sabiendo que estás en armonía con el Tao. Lao Tse te anima a que seas como el maestro que permanece «sereno en medio de la tristeza». El mal no podrá penetrar tu corazón.
3. El agua es tan blanda que no puede ser dañada ni destruida. Simplemente vuelve a su Origen para ser utilizada una y otra vez. Si la hierves hasta hacerla desaparecer, el vapor penetra en la atmósfera para regresar después. Si la bebes, retorna después de haber nutrido tu cuerpo. Si la contaminas, con el paso del tiempo, volverá purificada. Todo esto lo consigue porque es un elemento maleable y mutable.

Si permaneces en actitud de ductilidad superando a lo duro, tú también serás indestructible. (Vuelve a leer el verso XLIII «Vivir la ductilidad».) No hay nada bajo el cielo tan blando como el agua y, sin embargo, no hay nada que la supere a la hora de vencer a lo duro. Hay una gran sabiduría en esta analogía entre el agua y nuestro comportamiento. Permanece, pues, en actitud dúctil. Reprímete cuando estés a punto de querer demostrar lo duro que puedes ser. Prueba a emplear la paciencia en vez de intentar controlar las cosas de manera inflexible. Confía en tu yo consustancialmente delicado.

Me encanta el hermoso poema de Mary Oliver «Gansos silvestres» en el que habla de esto:

*No tienes que ser bueno.  
No tienes que recorrer el desierto de rodillas en penitencia.  
Solo tienes que dejar que ese delicado animal que es tu cuerpo  
ame lo que ama.  
Háblame de tu desesperación y yo te hablaré de la mía.  
Mientras tanto, el mundo continúa.  
Mientras tanto, el sol y los claros guijarros de la lluvia  
se mueven por los parajes,  
sobre las praderas y los árboles frondosos,  
las montañas y los ríos.  
Mientras tanto, los gansos silvestres, en el aire azul y puro,  
se dirigen de nuevo a casa.  
Quienquiera que seas, por muy solo que estés,  
el mundo se ofrece a tu imaginación  
y te llama como los gansos silvestres, chillando con excitación,  
anunciando una y otra vez tu lugar  
en la familia de las cosas.*

Desde su perspectiva de 2.500 años, Lao Tse te recuerda cuánto tienes que aprender de la naturaleza, especialmente del agua, y te anima a que pongas en práctica estas ideas:

### **Cambia la manera de pensar sobre la fuerza y la debilidad**

Date cuenta de que la rigidez, la dureza, la contundencia, el engreimiento y el dominio no son en absoluto propiedades de la fuerza. De hecho, estas características te llevarán a ser eliminado y vencido por lo dúctil, o por lo que ha dado en llamarse debilidad. Cambia tu manera de pensar sobre todo esto y verás cómo cambia tu mundo. Cuando empieces a admirar e imitar a aquellos que permanecen en actitud de fragilidad y ductilidad, apreciarás en ti la fuerza verdadera que te proporciona el Tao. Deja de interferir pretendiendo ayudar, y opta por deslizarte como el agua —delicada, suave y discretamente— hacia allí donde te necesiten.

### **Sé dúctil como el agua**

Imita al agua y fluye por donde haya una salida, en vez de intentar dominar usando la

fuerza. Atempera los aspectos más duros de tu personalidad siendo más tolerante con las opiniones contrarias a la tuya. No interfieras y escucha en lugar de mandar y decir lo que hay que hacer. Cuando alguien te ofrezca su punto de vista respóndele diciendo: «Nunca lo había visto de esa manera. Gracias. Pensaré en ello».

*Practica el Tao, ahora*

Mientras meditas, imagínate a ti mismo dotado de las cualidades del agua. Permite a tu yo dúctil, débil, tolerante y fluido entrar en lugares en los que nunca habías estado por tu tendencia a ser intransigente y duro. Fluye con delicadeza en la vida de aquellas personas con quienes sientes que estás en conflicto. Imagínate que entras en ellas viendo lo que les pasa, tal vez por vez primera. Mantén esta imagen de ti mismo como el agua que fluye, y verás cómo cambian tus relaciones.



## *Verso LXXIX*

Después de una amarga disputa, queda cierto resentimiento.

¿Qué se puede hacer ante esto?

Estar contento con lo que uno tiene  
a la postre es siempre lo mejor.

Alguien tiene que arriesgarse a responder al insulto con  
bondad,

o la hostilidad nunca dejará paso a la buena voluntad.

Así, el sabio siempre da sin esperar gratitud.

Quien posee una virtud verdadera  
siempre busca la manera de dar.

Quien carece de una virtud verdadera  
siempre busca la manera de obtener.

Al que da le llega la plenitud de la vida;  
al interesado, solo una mano vacía.

## Vivir sin resentimiento

En este verso, que personalmente me ha sido muy útil, se nos pide que eliminemos el resentimiento que nos queda después de una diferencia de opinión o de una disputa en toda regla. ¿Qué es lo que motiva el enfado y el malestar después de una disputa? La respuesta típica se encontraría en una lista de agravios que detallara por qué la otra persona estaba equivocada y explicara la manera de comportarse tan ilógica e irrazonable que tuvo, concluyendo con algo así como: «Tengo derecho a estar molesto cuando mi [hija, suegra, ex marido, jefe, o quienquiera que sea] me habla de esa manera». Pero si quieres vivir una vida acorde con el Tao, es necesario que cambies por completo esta manera de pensar.

El resentimiento no procede de la conducta de la persona con quien has tenido la disputa. El resentimiento permanece y se alimenta porque tú no quieres terminar la confrontación ofreciendo buena disposición, amor y un perdón sincero. Dice Lao Tse: «Alguien tiene que arriesgarse a contestar con bondad al insulto, o la hostilidad nunca dejará paso a la buena voluntad». De manera que, después de los gritos y palabras de amenaza, tiene que llegar el momento de la calma. Recuerda que ninguna tormenta dura eternamente y que en su interior siempre se esconden las semillas de la concordia. Hay momentos para la hostilidad y momentos para la paz.

Cuando amaina el temporal de la disputa, no debemos hacer caso a la necesidad de nuestro ego de tener siempre razón. Es el momento de ser amables y olvidarse del enfado. Cuando la riña ha terminado, debes perdonarte a ti mismo y a tu oponente e intentar eliminar el resentimiento. Opta por ser el que da, en el sentido que emplea Lao Tse en este verso, en lugar del que esta buscando obtener algo.

Dirijo un negocio de gran volumen que basa su manera de actuar en la sabiduría de este profundo verso. La política de la empresa consiste en dar, de forma que, cuando surge alguna diferencia sobre la venta de productos, mi asistente permite que la otra parte

tenga lo que desea. Si alguien no puede permitirse comprar algo, lo regalo. Acepto que se graben mis conferencias y no pido nada a cambio. Dedico una parte de mi tiempo a dejarme fotografiar, a firmar autógrafos y a otras cosas de ese tipo. A no ser que tenga que coger un avión, soy la última persona que se va del lugar de la conferencia y estoy dispuesto a hablar con cualquiera que me lo pida. Se trata de dar, y los que trabajan para mí lo saben y adoptan este principio.

No hace mucho tiempo pedí a una persona que participara en un ciclo de conferencias que me había comprometido a impartir. Me encontré con que se trataba de un músico y artista del espectáculo de gran talento, pero que vivía en la escasez. A pesar de sus enormes cualidades, la abundancia no fluía hacia su vida. Después de unas cuantas conferencias, me di cuenta de que era un interesado. No era una persona generosa y dispuesta a dar. Constantemente buscaba la manera de ganar más dinero de forma indirecta, excluyendo a todos los demás que trabajaban prestando algún servicio a los asistentes a las charlas.

Tuve una larga discusión con este hombre y le dije que estaba bloqueando el flujo de abundancia hacia su vida por buscar el beneficio personal en todo momento en lugar de adoptar una actitud generosa, y le animé a que confiara en la sabiduría que nos transmite Lao Tse. Como consecuencia, a ambos se nos presentó la oportunidad de continuar el ciclo de conferencias sin resentimiento.

Con independencia de la actitud que adopten los demás, si vives la «virtud verdadera» buscarás la manera de dar. Esta actitud está en consonancia perfecta con el Tao. Después de todo, el creador de vida siempre da sin querer obtener nada. De manera que cambia la manera de pensar sobre la escasez y el resentimiento, y empieza a plantearte de verdad: «¿Cómo puedo servir?». Sentirás que el universo te responde: «Por fin lo has entendido. Estás actuando igual que yo. La abundancia fluirá hacia tu vida por caminos que te van a asombrar y a deleitar». Como dice Lao Tse: «Al que da le llega la plenitud de la vida; al interesado, solo una mano vacía».

Esto es lo que Lao Tse te anima a hacer para llevar a la práctica la sabiduría del verso LXXIX :

### **Termina siempre ofreciendo amor**

Imagínate que acabas de tener una riña o disputa importante. En vez de reaccionar con

enfado, ánimo de revancha y ganas de hacer daño, visualízate ofreciendo amabilidad, amor y perdón. Hazlo ahora mismo enviando un pensamiento de «virtud verdadera» en relación con algún resentimiento que tengas en este momento. Haz que tu respuesta normal, en cualquier altercado que tengas en el futuro, sea: «Termino siempre ofreciendo amor».

### **Acostúmbrate a dar**

En mitad de una discusión o desacuerdo, acostúmbrate a dar en lugar de recibir, antes de que finalice el altercado. Ofrece los tesoros del Tao mostrándote amable en lugar de despectivo, o dedica un signo de respeto en lugar de intentar demostrar que tu oponente está equivocado. Dar implica ignorar al ego, que siempre quiere ganar y mostrar su superioridad llevando la contraria y faltando al respeto, mientras que tu naturaleza taoísta quiere estar en paz y vivir en armonía. Si sigues estos consejos, puedes reducir casi a cero el tiempo que dedicas a discutir.

#### *Practica el Tao, ahora*

Recita en silencio las siguientes palabras de la Oración de san Francisco: «Allá donde hay insultos, [déjame llevar] perdón». Sé un «donante de perdón». Sustituye el odio por amor, lleva luz a la oscuridad y perdón al insulto. Lee diariamente estas palabras, que te ayudarán a superar las exigencias de tu ego, y conoce «la plenitud de la vida».





## *Verso LXXX*

Imaginemos un país pequeño y poco poblado.  
Tienen armas pero no las usan;  
disfrutan con el trabajo de sus manos  
y no pierden el tiempo en inventar máquinas que lo faciliten.

Sienten respeto por la muerte y no viajan muy lejos.  
Aman entrañablemente sus hogares,  
y no les interesa conocer mundo.  
Aunque tienen barcos y carros,  
nunca los usan.

Disfrutan comiendo de manera saludable,  
son dichosos vistiendo ropas sencillas,  
están satisfechos viviendo en sus acogedoras casas  
y protegen su forma de vida.

Aunque viven muy cerca de sus vecinos  
y pueden oír el canto de los gallos  
y el ladrido de los perros,  
viven independientes sin molestarlos  
y envejecen y mueren en paz.

## Vivir tu propia utopía

El penúltimo verso del Tao Te Ching podría resumirse con la frase «Haz las cosas de manera sencilla». Lao Tse nos describe una sociedad ideal en la que no existen los conflictos, se vive en armonía con la naturaleza y nunca se usan las armas de las que se dispone. El antiguo maestro chino parece querer decirnos que es más satisfactorio vivir la cercanía de la naturaleza y de las cosas básicas de la vida que inventar máquinas y carruajes sofisticados. Nos aconseja que nos mantengamos cerca de nuestra tierra, trabajemos con nuestras manos y no compitamos con los pueblos vecinos.

Si bien es cierto que el mundo es totalmente distinto al de hace 2.500 años, el consejo que se nos ofrece en este verso tiene vigencia para el siglo XXI, y la tendrá aún después. Imaginémonos un mundo en el que las armas fueran vestigios del pasado y se exhibieran en los museos para ilustrar a la gente y prevenirla contra la absurda violencia que ha imperado en la historia. Los conflictos del mundo se verían como si los seres humanos fueran pequeños microbios viviendo dentro del mismo cuerpo y dependiendo de él, además de depender los unos de los otros para sobrevivir. Y que, aun así, se mataran entre sí destruyendo de paso a su anfitrión. La guerra nos parecería sencillamente algo disparatado y destructivo.

Cuando nos fijamos en los conflictos que han tenido lugar a lo largo de la historia, no podemos evitar darnos cuenta de que el odio y las rivalidades no tienen sentido, ni nunca lo han tenido. ¿Por qué las personas no compartimos la tierra (o no podemos compartirla), viviendo juntos y en paz? ¿Qué es lo que parece ser tan importante para que nos matemos unos a otros por su causa? Incluso en tiempos bastante recientes se desató un odio de tal magnitud que intentamos masacrar a personas que luego han pasado a ser nuestros aliados. ¿Qué sentido tenía tanta matanza? ¿Por qué no hemos aprendido a vivir en armonía con el Tao creador de vida? Evidentemente, las respuestas a estas preguntas son complejas pero, desgraciadamente, no hay más remedio que seguir

planteándolas.

En este verso no se considera imposible que hagamos un esfuerzo para encontrar la manera de vivir la utopía que en él se describe. Por el contrario, nos ofrece la forma de escapar de la escalada de odio, asesinatos y guerras y de colaborar entre nosotros antes de que se desencadene el siguiente ciclo de violencia. Podemos volver a las reglas básicas de una existencia pacífica optando por vivir con sencillez y abandonando la necesidad de conquista. Cuando veas que un dirigente político está inclinado a fabricar más artefactos bélicos, vota a otros candidatos que propugnen métodos pacíficos para solucionar los conflictos.

También tienes la oportunidad de actuar en tu vida personal en armonía con la tranquila naturaleza del Tao. Puedes decidir prescindir durante algún tiempo, o para siempre, de una parte de las nuevas tecnologías. Por ejemplo, puedes optar por escribir a mano y sentir el contacto con tu Origen mientras las palabras fluyen del corazón al papel. Puedes andar en vez de utilizar el coche siempre que te sea posible. También puedes hacer operaciones aritméticas sin usar una calculadora y memorizar los números de teléfono para dar un toque más personal a tus relaciones. Puedes optar por nadar o montar en bicicleta para hacer deporte en lugar de ejercitarte usando máquinas.

Hoy en día existen muchas maneras de ahorrar trabajo, que Lao Tse nunca habría imaginado, de las que puedes prescindir y pasar a vivir con más sencillez. Una manera de estar simbólicamente más cerca de la tierra, siguiendo los consejos de Lao Tse, podría ser prescindir del correo electrónico o no descargar música de tu ordenador. En otras palabras, puedes conocer lo que el mundo moderno te ofrece en materia de información y tecnología y, al mismo tiempo, tener muy claro que en determinados aspectos de la vida prefieres quedarte con lo básico. Examina las consecuencias que tienen sobre ti el exceso de información, el uso de demasiados artilugios o el hecho de complicarte innecesariamente la vida y opta por vivir de manera más natural, durante un tiempo determinado o para siempre.

Parece que Lao Tse nos está animando a que simplifiquemos las cosas como medio para aumentar nuestra conciencia de la conexión con el Tao. Intenta adoptar nuevos comportamientos y actitudes que te ayuden a cambiar la manera de pensar sobre los tiempos modernos. Puedes, de hecho, cambiar tu forma de vida.

### **Aprecia las cosas básicas**

Disfruta con alegría de todo aquello que das por descontado. Tienes a tu disposición una serie de cosas, tales como tu casa, un jardín, comida, tu ropa, una familia y tus amigos, con las que te encuentras todos los días sin tan siquiera tenerlas en cuenta. Decide prestarles atención. Da las gracias por ellas y apréciaslas con afecto. Dedica más tiempo a estar en casa, maravillado de la cantidad de sencillos tesoros que tienes en la vida.

### **Ve el paraíso a tu alrededor**

Deja de creer que tienes que viajar, conocer mundo, visitar países lejanos y comunicarte con sus gentes para poder llevar una vida completa. De hecho, podrías residir toda tu vida en la misma calle, sin abandonarla nunca, y conocer la gran alegría del Tao. Ten presentes estas palabras de Voltaire: «El paraíso está donde estoy yo». Si estás en tu casa, con las mismas personas, los mismos retratos y los mismos muebles, haz que sea tu paraíso. Encuentra la alegría y el consuelo en las cosas sencillas. Aprecia el placer que te proporciona lo que tienes, el lugar donde estás y lo que eres. Cultiva tu utopía sintiendo el Tao en cada centímetro cúbico del espacio que te rodea.

#### *Practica el Tao, ahora*

Dedica un día a la comida. Aprecia la inteligencia misteriosa que creó los alimentos para que te mantuvieras sano y disfrutaras, y da las gracias por ello. Tienes la ocasión de explorar conscientemente tu relación con la comida al ir al supermercado, al cocinar, al invitar a tus amigos a cenar, cuando almuerzas en un restaurante o cuando te tomas un aperitivo o unas palomitas de maíz en el cine. Considéralo como una parte del eterno ciclo del Tao, y permanece en tu propia utopía.





*Verso LXXXI*

Las palabras que dicen la verdad no son hermosas;  
las palabras hermosas no dicen la verdad.

El hombre bueno no discute;  
los que discuten no son buenos.

Los virtuosos no están buscando defectos;  
los que buscan defectos no son virtuosos.

El sabio no acumula posesiones,  
sino que da todo a los demás;  
cuanto más tiene, más da.

El cielo hace el bien a todos,  
no hace mal a nadie.

El sabio lo imita,  
y actúa en bien de todos,  
no oponiéndose a nadie.

## Vivir sin acumular posesiones

El último verso del Tao Te Ching nos aporta el mensaje definitivo de todo su repertorio de ideas: vienes de la nada. En el lugar donde está tu origen no había nada. Has de retornar a un lugar en el que no hay nada. Por eso Lao Tse nos invita a dejar de acumular posesiones y a honrar nuestra auténtica esencia. Al igual que la nada es el Tao puro, en su ausencia de forma, nuestro auténtico ser tampoco tiene forma... porque somos el Tao.

El Tao Te Ching intenta atraernos hacia una manera de ser que reconozca que la nada es el Tao. O dicho de otra forma, hacia una manera de ser consciente de Dios. En este último capítulo he optado por proponerte que accedas a tu «no ser», o yo taoísta, viviendo sin acumular posesiones. Esto implica dar más, discutir menos y liberarte de tu apego a todo lo que existe en el mundo de las diez mil cosas. En último término, vivir de esta manera implica incluso deshacerte del apego a tu propia vida y a tu cuerpo. Puedes empezar ahora mismo, cuando aún vives en este mundo.

San Juan de la Cruz lo expresa con estas palabras:

*Para venir a gustarlo todo  
no quieras tener gusto en nada.  
Para venir a saberlo todo  
no quieras saber algo en nada.  
Para venir a serlo todo  
no quieras ser algo en nada.*

Toda esta sabiduría sobre la nada proviene de lo que nos ofrece Lao Tse, ese maestro espiritual que quiere que experimentemos el gozo de serlo todo conociendo la nada, donde no se pueden tener posesiones.

Es difícil imaginarse un mundo sin cosas. Pero en este último verso, Lao Tse nos habla sobre cómo sería ese mundo. Las palabras hermosas no son necesarias ya que no hay nada que describir. No hay nada de lo que discutir ya que no hay cosas por las que disputar. No se pueden encontrar defectos ni adjudicar culpas porque lo único que existe es la virtud oculta del Tao. Y por último, no hay nada que poseer, atesorar o acumular, lo que hace que seamos imaginativamente generosos y que estemos dispuestos a ayudar. «El cielo hace el bien a todos», nos dice Lao Tse. Y *bien* es sinónimo de *Dios*, que en realidad es lo mismo que el Tao.

He aquí como ilustra Meister Eckhart la equivalencia entre las palabras *Dios* y *Tao*:

*Dios es un ser más allá del ser  
y una nada más allá del ser.  
Dios es nada. Ausencia de cosas.  
Dios es la ausencia de cosas.  
Y aun así, Dios es algo.*

En este último verso del asombroso y eterno Tao Te Ching se nos anima a hacer todo lo posible por imitar al cielo cuando aún adoptamos una forma material.

Considera estas sugerencias de Lao Tse para cambiar para siempre tus pensamientos y, en último término, tu vida:

### **Deja de querer tener siempre razón**

Abandona tu propensión a discutir y decide que estás dispuesto a admitir que las personas con las que estás en desacuerdo tienen razón. Abandona el hábito de mostrar tus discrepancias, simplemente diciendo a aquel con quien estás discutiendo algo así como: «Tienes razón en este punto, y me alegro de que me lo expliques». De esta manera terminas con la controversia al mismo tiempo que dejas de encontrar defectos en los demás. Cambia la necesidad que tiene tu ego de tener razón haciendo esta afirmación taoísta: «Tienes razón en este punto». Esto hará mucho más pacífica tu vida.

### **Redúctete a ti mismo a cero o a la nada**

Observa tu cuerpo y todo lo que posees, y sitúalos en el contexto de un mundo

cambiante. Ten presente esta afirmación de Mahatma Gandhi: «Para nadar en el seno del océano de la Verdad, tienes que reducirte a ti mismo a cero». Desde un lugar donde no hay nada, desde cero, conviértete en un observador que mira lo que ha acumulado en el mundo de las cosas. Desde esta perspectiva, descubrirás que nada puede ser verdaderamente real en ese mundo. Practica este ejercicio cuando sientas apego por tus posesiones o por tus puntos de vista.

D.H. Lawrence captó brillantemente esta idea:

*¿Estas dispuesto a ser borrado,  
tachado, suprimido,  
reducido a la nada?  
¿Estás dispuesto a ser convertido en nada,  
sumido en el olvido?  
Si no es así, nunca cambiarás de verdad.*

Lee otra vez el título de este libro, *Nuevos pensamientos para una vida mejor*, y disponte a cambiar.

*Practica el Tao, ahora*

Te dejo con estas palabras de Lao Tse, sacadas del libro *Tao Te Ching: A New Translation*, de Sam Hamill. El último verso dice así:

*El sabio no atesora  
y de esa manera otorga.  
Cuanto más vive para los demás,  
más grande es su vida.  
Cuanto más da a los demás,  
mayor es su abundancia.*

Copia a mano estas palabras, estúdialas y llévalas a la práctica al menos una vez al día. Así revitalizarás el flujo del Tao en tu vida dentro de este mundo de las diez mil cosas.

*Namaste,*

DR. WAYNE W. DYER

## Epílogo

Quiero finalizar este proyecto, en cuya realización he empleado un año, con una nota personal para explicarte cómo, de manera inesperada, estos ochenta y un versos han aumentado mi capacidad de asombro e incredulidad en relación con el poder e inmensa sabiduría de este antiguo texto clásico.

Vuelve a leer la cita introductoria que figura al principio del libro y que se atribuye a Confucio. Dice la leyenda que este maestro estaba tan impresionado por la influencia de Lao Tse que le citó para consultarle sobre algunos asuntos de normas y etiqueta, que eran cuestiones centrales de la filosofía confuciana y que Lao Tse consideraba hipócritas banalidades. Después de conocer a Lao Tse, Confucio dijo a sus discípulos que el hombre era un sabio, un dragón con poderes misteriosos fuera del alcance de la comprensión de la mayoría de la gente, incluido el propio Confucio.

Mientras escribía los ochenta y un pequeños ensayos que preceden, llegué a sentir una atracción casi mística hacia Lao Tse. Al estudiar los primeros versos, pensaba que era un gran educador que nos ofrecía consejos sobre cómo aplicar su sabiduría, desde la perspectiva de la antigua China, a nuestro mundo moderno. Según fue pasando el tiempo, y estando yo cada vez más absorbido por sus enseñanzas, empecé a sentir que Lao Tse me hablaba directamente... y, a través de mí, a ti, e incluso a las futuras generaciones. Por momentos, parecía que Lao Tse estaba diciendo deliberadamente que teníamos que hacer caso de estos importantes mensajes ya que, de lo contrario, nuestra civilizada sociedad perecería. Según fui avanzando en la redacción del libro, hubo momentos en los que podía incluso sentir su presencia.

Cuando terminé de escribir el manuscrito, tuve una ocasión ineludible y penosa de experimentar esas cualidades de dragón que tanto impresionaron a Confucio. A lo largo del Tao Te Ching, Lao Tse hizo que me adentrara en el Camino, pudiendo así hacer frente a los nubarrones del tiempo y el espacio, y a lo que al principio me pareció que era una crisis imposible de superar.

Mientras releía la edición definitiva de *Nuevos pensamientos para una vida mejor*,

tuve que enfrentarme al que tal vez ha sido el mayor desafío personal de mi vida. Sentí el profundo dolor interior que con frecuencia lleva a los seres humanos a graves conflictos. Experimenté la ira que hace que las personas se vean a sí mismas como víctimas y que, en último término, las lleva a los extremos de la guerra a los que con tanta frecuencia se alude en el Tao Te Ching. Me debatía pensando cómo podía Lao Tse hablar de que no deben tenerse nunca enemigos. Con toda seguridad, pensaba, sería imposible para cualquier persona mantener la calma y sentirse en conexión con su Fuente de amor y bienestar a la vista de lo que me estaba pasando. ¿Qué buena fortuna podría estar escondida detrás del infortunio que parecía haber surgido de la nada sin ninguna razón que lo justificara? ¿Tendría yo que ser designado maestro de los «hombres malos»? Mientras leía los versos, las preguntas se sucedían en mi interior.

Entonces empecé a sentir como si Lao Tse, con su naturaleza de dragón, se presentara ante mí quemándome la cara mientras leía. Fue casi como si me dijera estas palabras:

De manera que piensas que conoces a fondo el Gran Camino porque has dedicado un año a leer e interpretar estos ochenta y un versos. Ahora tienes la oportunidad de poner a prueba tu dominio del Tao. Te ha ocurrido algo inesperado que puede volver tu vida del revés y destruirte espiritual, física, intelectual y emocionalmente. Pon en práctica lo que te he enseñado. Permanece tranquilo, cree en tu naturaleza, sé consciente de que todo es perfecto y, sobre todo, no hagas nada. Vive la virtud oculta del Tao. Si te sientes arrastrado a una guerra, niégate a tener enemigos. No alimentes en tu mente ningún tipo de violencia ni de venganza y no juzgues a nadie. Haz esto y mantente centrado en la perfección del Tao, que es todo amor y que todo lo sabe, ante lo que consideras que no es posible superar. Si lo haces, podrás decir de ti mismo que eres un hombre del Tao.

Empecé a sentir que Lao Tse me estaba dando calor con su fuego de dragón, porque cada verso que leía decía exactamente lo que necesitaba que me dijeran en ese momento. Lo que al principio me había parecido desesperado y devastador pasó a determinar mi vocación definitiva: vivir alegremente y con profunda gratitud por todo lo que me aporta el Tao. Cuando cierres este libro, te deseo que también tú seas capaz de aplicar la gran sabiduría del Tao, y así poder, incluso en los momentos más difíciles, cambiar tus pensamientos y disfrutar de los cambios que se produzcan en tu vida. Aunque las palabras del Tao Te Ching fueron escritas hace veinticinco siglos y han perdurado desde entonces, tengo el honor de haber sido llamado a contribuir a aclararlas para ti. Quedo en paz.

Gracias, Lao Tse.



Título original: *Change Your Thoughts Change Your Life.*  
Living the Wisdom of the Tao

Edición en formato digital: diciembre de 2010

© 2007, Wayne W. Dyer

© 2010, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2009, José M.<sup>a</sup> Gortázar Azaola, por la traducción

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9989-034-0

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

\* En inglés, «*to be sick*» significa estar enfermo y, en un sentido coloquial, significa «estar harto». (*N. del T.*)

## Contenido

Cubierta	
Portadilla	
Dedicatoria	
Prólogo	
Verso I. Vivir el misterio	
Verso II. Vivir la unidad paradójica	
Verso III. Vivir la satisfacción	
Verso IV. Vivir la infinitud	
Verso V. Vivir la imparcialidad	
Verso VI. Vivir creativamente	
Verso VII. Vivir más allá del propio ego	
Verso VIII. Vivir dentro del flujo	
Verso IX. Vivir la humildad	
Verso X. Vivir la unidad	
Verso XI. Vivir desde el vacío	
Verso XII. Vivir con visión interior	
Verso XIII. Vivir con una mente independiente	
Verso XIV. Vivir más allá de las formas	
Verso XV. Vivir una vida apacible	
Verso XVI. Vivir la permanencia	
Verso XVII. Vivir como un gobernante inteligente	
Verso XVIII. Vivir sin normas	
Verso XIX. Vivir el desapego	
Verso XX. Vivir sin luchar	
Verso XXI. Vivir la paradoja elusiva	
Verso XXII. Vivir con flexibilidad	
Verso XXIII. Vivir de acuerdo con la naturaleza	
Verso XXIV. Vivir sin exceso	
Verso XXV. Vivir desde la grandeza	
Verso XXVI. Vivir con calma	
Verso XXVII. Vivir con luz interior	

Verso XXVIII. Vivir de manera virtuosa  
Verso XXIX. Vivir según la ley natural  
Verso XXX. Vivir sin usar la fuerza  
Verso XXXI. Vivir sin armas  
Verso XXXII. Vivir la bondad perfecta del Tao  
Verso XXXIII. Vivir el autodomínio  
Verso XXXIV. Vivir el Gran Camino  
Verso XXXV. Vivir más allá de los placeres mundanos  
Verso XXXVI. Vivir la oscuridad  
Verso XXXVII. Vivir la sencillez  
Verso XXXVIII. Vivir dentro de nuestra propia naturaleza  
Verso XXXIX. Vivir la integridad  
Verso XL. Vivir el retorno y la renuncia  
Verso XLI. Vivir más allá de las apariencias  
Verso XLII. Vivir fundiéndose en la armonía  
Verso XLIII. Vivir la ductilidad  
Verso XLIV. Vivir sabiendo cuándo parar  
Verso XLV. Vivir más allá de la superficialidad  
Verso XLVI. Vivir pacíficamente  
Verso XLVII. Vivir simplemente estando  
Verso XLVIII. Vivir decreciendo  
Verso XLIX. Vivir sin juzgar  
Verso L. Vivir la inmortalidad  
Verso LI. Vivir la virtud oculta  
Verso LII. Vivir retornando a la Madre  
Verso LIII. Vivir honorablemente  
Verso LIV. Vivir como si nuestra vida estableciera una diferencia  
Verso LV. Vivir dejándose ir  
Verso LVI. Vivir el conocimiento silencioso  
Verso LVII. Vivir sin autoritarismo  
Verso LVIII. Vivir sin preocuparse por la buena o mala fortuna  
Verso LIX. Vivir la prudencia y la moderación  
Verso LX. Vivir la inmunidad al mal

Verso LXI. Vivir sin darse importancia  
Verso LXII. Vivir el tesoro del Tao  
Verso LXIII. Vivir sin dificultades  
Verso LXIV. Vivir estando aquí y ahora  
Verso LXV. Vivir la sencillez de corazón  
Verso LXVI. Vivir emulando al mar  
Verso LXVII. Vivir los tres tesoros  
Verso LXVIII. Vivir la colaboración  
Verso LXIX. Vivir sin enemigos  
Verso LXX. Vivir una vida consciente de Dios  
Verso LXXI. Vivir sin enfermedades  
Verso LXXII. Vivir la admiración y la aceptación  
Verso LXXIII. Vivir en la red del cielo  
Verso LXXIV. Vivir sin miedo a la muerte  
Verso LXXV. Vivir exigiendo poco  
Verso LXXVI. Vivir cediendo  
Verso LXXVII. Vivir ofreciendo lo que nos sobra  
Verso LXXVIII. Vivir como el agua  
Verso LXXIX. Vivir sin resentimiento  
Verso LXXX. Vivir tu propia utopía  
Verso LXXXI. Vivir sin acumular posesiones

Epílogo

Agradecimientos

Créditos

Notas

# Índice

Cubierta	1
Portadilla	4
Dedicatoria	11
Prólogo	6
Verso I. Vivir el misterio	15
Verso II. Vivir la unidad paradójica	21
Verso III. Vivir la satisfacción	27
Verso IV. Vivir la infinitud	33
Verso V. Vivir la imparcialidad	39
Verso VI. Vivir creativamente	45
Verso VII. Vivir más allá del propio ego	51
Verso VIII. Vivir dentro del flujo	58
Verso IX. Vivir la humildad	64
Verso X. Vivir la unidad	70
Verso XI. Vivir desde el vacío	76
Verso XII. Vivir con visión interior	81
Verso XIII. Vivir con una mente independiente	86
Verso XIV. Vivir más allá de las formas	91
Verso XV. Vivir una vida apacible	97
Verso XVI. Vivir la permanencia	102
Verso XVII. Vivir como un gobernante inteligente	108
Verso XVIII. Vivir sin normas	116
Verso XIX. Vivir el desapego	123
Verso XX. Vivir sin luchar	129
Verso XXI. Vivir la paradoja elusiva	135
Verso XXII. Vivir con flexibilidad	141
Verso XXIII. Vivir de acuerdo con la naturaleza	147
Verso XXIV. Vivir sin exceso	153

Verso XXV. Vivir desde la grandeza	159
Verso XXVI. Vivir con calma	165
Verso XXVII. Vivir con luz interior	170
Verso XXVIII. Vivir de manera virtuosa	176
Verso XXIX. Vivir según la ley natural	182
Verso XXX. Vivir sin usar la fuerza	188
Verso XXXI. Vivir sin armas	195
Verso XXXII. Vivir la bondad perfecta del Tao	201
Verso XXXIII. Vivir el autodomínio	207
Verso XXXIV. Vivir el Gran Camino	214
Verso XXXV. Vivir más allá de los placeres mundanos	219
Verso XXXVI. Vivir la oscuridad	225
Verso XXXVII. Vivir la sencillez	231
Verso XXXVIII. Vivir dentro de nuestra propia naturaleza	237
Verso XXXIX. Vivir la integridad	244
Verso XL. Vivir el retorno y la renuncia	249
Verso XLI. Vivir más allá de las apariencias	255
Verso XLII. Vivir fundiéndose en la armonía	261
Verso XLIII. Vivir la ductilidad	267
Verso XLIV. Vivir sabiendo cuándo parar	274
Verso XLV. Vivir más allá de la superficialidad	280
Verso XLVI. Vivir pacíficamente	286
Verso XLVII. Vivir simplemente estando	292
Verso XLVIII. Vivir decreciendo	298
Verso XLIX. Vivir sin juzgar	304
Verso L. Vivir la inmortalidad	310
Verso LI. Vivir la virtud oculta	316
Verso LII. Vivir retornando a la Madre	323
Verso LIII. Vivir honorablemente	329

Verso LIV. Vivir como si nuestra vida estableciera una diferencia	336
Verso LV. Vivir dejándose ir	340
Verso LVI. Vivir el conocimiento silencioso	345
Verso LVII. Vivir sin autoritarismo	351
Verso LVIII. Vivir sin preocuparse por la buena o mala fortuna	356
Verso LIX. Vivir la prudencia y la moderación	361
Verso LX. Vivir la inmunidad al mal	367
Verso LXI. Vivir sin darse importancia	373
Verso LXII. Vivir el tesoro del Tao	379
Verso LXIII. Vivir sin dificultades	385
Verso LXIV. Vivir estando aquí y ahora	391
Verso LXV. Vivir la sencillez de corazón	398
Verso LXVI. Vivir emulando al mar	404
Verso LXVII. Vivir los tres tesoros	410
Verso LXVIII. Vivir la colaboración	416
Verso LXIX. Vivir sin enemigos	422
Verso LXX. Vivir una vida consciente de Dios	428
Verso LXXI. Vivir sin enfermedades	434
Verso LXXII. Vivir la admiración y la aceptación	440
Verso LXXIII. Vivir en la red del cielo	446
Verso LXXIV. Vivir sin miedo a la muerte	452
Verso LXXV. Vivir exigiendo poco	458
Verso LXXVI. Vivir cediendo	464
Verso LXXVII. Vivir ofreciendo lo que nos sobra	470
Verso LXXVIII. Vivir como el agua	476
Verso LXXIX. Vivir sin resentimiento	482
Verso LXXX. Vivir tu propia utopía	488
Verso LXXXI. Vivir sin acumular posesiones	494
Epílogo	500

Agradecimientos	12
Créditos	503
Notas	504