

**LOU
MARINOFF**

autor de
Más Platón y menos Prozac

EL PODER DEL

TAO 

EL PODER DEL TAO

Lou Marinoff

Traducción de Borja Folch

Título original: *The Tao of Happiness*

Traducción: Borja Folch

1.ª edición: noviembre 2011

© Lou Marinoff, 2011

© Ediciones B, S. A., 2011

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

ISBN EPUB: 978-84-666-5073-1

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

1

Encontrar el Tao

Todas las cosas grandes del mundo comienzan siendo pequeñas...

Un viaje de mil kilómetros comienza cuando das el primer paso.

Tao Te Ching, poema 22

El Tao parece perdurar siempre.

El uso jamás puede agotarlo.

Tao Te Ching, poema 6

BUSCADOR: ¿Cómo puedo ser feliz, tener éxito y vivir con plenitud? ¿Existe una senda que conduzca a esas metas?

GUÍA: Existen muchas sendas como la que buscas. Igual que los radios de una rueda, todas convergen en el mismo centro, que es el lugar que buscas.

BUSCADOR: Siendo así, ¿qué senda debería tomar?

GUÍA: La que sigues ahora está bien. Te ha conducido hasta aquí y te conducirá el resto del camino, siempre y cuando no te apartes demasiado de ella durante tu viaje.

BUSCADOR: Ya me he apartado en varias ocasiones, y en más de una he estado a punto de perder el camino. A veces, esta senda es difícil de seguir.

GUÍA: Así es, en efecto, pues en ciertas regiones deviene la senda de la no senda. Por eso cada tanto hay guías apos-

tados para ayudarte a encontrar tu camino.

BUSCADOR: Qué alivio. Así pues, ¿adónde me dirijo desde aquí?

GUÍA: Esta ruta tiene tres ramales. Hacia el oeste se encuentra la senda de Pitágoras. Hacia el norte, la senda de Buda. Hacia el este, la senda de Lao Tzu.

BUSCADOR: ¿Cuál me recomiendas?

GUÍA: Todas conducen al mismo centro: la serenidad. Cada una serpentea a través de un paisaje maravilloso y, por supuesto, además de tramos encantadores, todas presentan trechos que constituyen desafíos. La senda pitagórica es el camino a la serenidad a través del misticismo racional y el genio creativo. Conduce a Platón, Bach y Einstein. Si amas la filosofía, la matemática y la música, debes seguir a Pitágoras. La senda budista es la noble senda óctuple que conduce a la serenidad a través de la conciencia vacía de anhelos. Su linaje se remonta a muchos grandes sabios, entre los que se cuentan Nagarjuna, Bodhidharma y Padmasambhava. Si amas la conciencia y buscas que todos los seres sensibles dejen de sufrir, debes seguir a Buda. La senda de Lao Tzu es el Tao: el Camino de todos los caminos y ninguno, que conduce a la serenidad a través del poder del propio Tao. En esta senda también hay muchos sabios, como Chuang Tzu, Zhang Ling y Ch'ang-ch'un. Si amas la poesía y la armonía, el humor y la vitalidad, y te atrae la senda menos trillada, debes seguir a Lao Tzu.

BUSCADOR: ¿Qué es exactamente el Tao?

GUÍA: No puede definirse.

BUSCADOR: ¿Eso lo convierte en algo imaginario?

GUÍA: No, pues reside más allá de la imaginación.

BUSCADOR: ¿Qué cabe de decir de él, entonces?

GUÍA: Es una llave maestra. Abre muchas puertas.

BUSCADOR: ¿Qué clase de puertas?

GUÍA: Todas las que son buenas. La puerta a la felicidad. La puerta a la comprensión. La puerta al éxito. La puerta al amor. La puerta a la comunión. La puerta a la plenitud. La

puerta a la serenidad. La puerta a hacer de este mundo un lugar mejor en vez de un lugar peor.

BUSCADOR: ¿Quién tiene esa llave maestra?

GUÍA: Todo el mundo la tiene, pero casi nadie es consciente de ello.

BUSCADOR: ¿Puedes hacerme más consciente?

GUÍA: Puedo intentarlo. Quizá sea capaz de ayudarte a ver el Camino, o a oírlo, o a sentirlo, pero no tengo modo de verlo ni oírlo ni sentirlo por ti. Para ser más consciente, debes abrir tu ojo interior, tu oído interior, todos tus sentidos interiores. Tal vez pueda ayudarte a abrirlos, pero no los puedo abrir por ti.

BUSCADOR: Pero tú eres escritor. ¿No puedes escribir un librito que me diga cómo hacerlo?

GUÍA: Eso es mucho pedir, para un librito. De todos modos, aquí se está bastante tranquilo y dispongo de algo de tiempo. En torno a 500 a.C., Lao Tzu escribió el librito original, titulado *Tao Te Ching*, que significa *el Camino y su Poder*. Quizá necesites un librito mío que explique cómo utilizar el librito de Lao Tzu.

BUSCADOR: Me gustaría. Por el momento «el Camino» parece fascinante. Ahora bien, ¿no nos corrompe el poder?

GUÍA: Todo poder corrompe, salvo el poder del Tao. No puede usarse para el mal. Tal como la gravedad atrae todas las cosas hacia su centro, el Tao atrae a todas las personas hacia el centro de su ser, donde hallan lo mejor de sí mismas. Ahí es donde reside la serenidad.

BUSCADOR: ¿Qué sucede con quienes ya están corrompidos? ¿Pueden servirse del poder del Tao?

GUÍA: Sólo para hacer el bien. Si tratan de usarlo para el mal, los abandonará.

BUSCADOR: Te ruego que disculpes mi escepticismo, pero todo esto parece demasiado bonito para ser cierto.

GUÍA: Es posible. Ahora bien, ¿y si resulta demasiado bonito para ser falso?

BUSCADOR: Qué divertido. Has dicho que los taoístas aman el humor.

GUÍA: En efecto. De hecho, todo el mundo lo ama, pero hay personas que necesitan el poder del Tao para abrir esa puerta.

BUSCADOR: ¿Puedo comenzar por la puerta a la felicidad?

GUÍA: Puedes comenzar por donde quieras.

BUSCADOR: De acuerdo; sólo una pregunta más: ¿por qué debería creerte?

GUÍA: No deberías creerme. ¡Celebro que seas escéptico! Pero dado que tienes tantas preguntas que hacer, quizá quieras tomar esto en consideración: una vez, yo me encontraba donde tú estás ahora. En aquellos días eran un joven necio y testarudo, ni mucho menos tan brillante y curioso como tú. Aun así, una serie de guías, comenzando por tres mujeres encantadoras, me ayudaron a seguir el Camino. Ahora me toca a mí, en este hito del viaje, ayudar a los demás. ¿Estás preparado para elegir tu senda? Si no es así, descansa un rato, o medita, y regresa más tarde. Siempre hay alguien de guardia.

BUSCADOR: Ya estoy preparado. Quisiera elegir la senda de Lao Tzu.

GUÍA: De acuerdo, pues manos a la obra. Tal como enseñaba Lao Tzu, hasta el viaje más largo comienza bajo tus pies. Un paso puede parecer poca cosa, pero muchos pasos equivalen a una gran distancia. Todas las cosas grandes son la suma de muchas cosas pequeñas. Ésta es la primera lección del Tao: si quieres alcanzar la felicidad suprema, presta atención a los deleites más pequeños. Los poemas de Lao Tzu también son así. Se parecen a las tapas españolas o al *dim sum* chino, que consisten en muchos bocados pequeños pero extraordinariamente sabrosos. En realidad, las ideas de Lao Tzu son como tapas para el alma.

LA EDAD AXIAL

Hete que una vez, en el siglo VI a.C., cuando las brumas de la antigüedad todavía envolvían buena parte de la historia humana, nacieron tres grandes sabios en el seno de tres civilizaciones distintas. En el mundo helénico apareció Pitágoras; en india, Siddharta Gautama; en China, Lao Tzu. Cada uno de ellos hizo un regalo inestimable a la humanidad: incalculables tesoros que transformarían a individuos aún por nacer y sustentarían civilizaciones aún por venir. De la mente de Pitágoras surgió el misticismo racional. De la mente de Siddharta Gautama, un príncipe hindú que se convertiría en el primer Buda, surgió el budismo. De la mente de Lao Tzu surgió el *Tao Te Ching*. Estos tres sabios fueron contemporáneos pero nunca se encontraron, excepto tal vez en sueños. Juntos consiguieron dar el mayor paso adelante que la humanidad haya dado jamás, una evolución ni del ADN ni tecnológica ni política. Este triunvirato de sabios engendró una evolución de la conciencia, que es nuestro bien máspreciado, si bien (irónicamente) con frecuencia lo damos por sentado y no logramos desarrollarlo plenamente.

Karl Jaspers, el polifacético filósofo, psiquiatra y teólogo alemán, llamó a esta época la Edad Axial. ¿Por qué? Porque en efecto fue un eje gigantesco en torno al cual giraba la futura promesa de la humanidad. Todo lo que precisamos saber sobre la felicidad y la plenitud, la paz y la prosperidad, el amor y la familia, la creatividad y el arte, el buen gobierno y la civilización sostenible puede aprenderse en la Edad Axial.

LOS FUNDAMENTOS DEL TAO

Imaginemos una civilización perdurable, una comunidad armoniosa, una familia feliz, una vida plena. ¿Qué tienen en común? Todas están construidas sobre sólidos cimientos. Antes de comenzar a explorar cómo nos ayuda el Tao a alcanzar la serenidad en nuestra vida, es preciso que comprendamos tres ideas fundacionales de la filosofía taoísta: la complementariedad, la armonía y el cambio.

Complementariedad: El taoísmo presenta una noción subyacente de complementariedad. El símbolo del *yin-yang* representa a la perfección esta idea. Dentro de un círculo que contiene dos partes complementarias (zonas simétricas negras y blancas), ambas mitades se combinan para formar un todo equilibrado. De modo que la complementariedad implica integridad y completitud (en lugar de fragmentación y polaridad). Dado que el *yin* y el *yang* están acurrucados bien juntos, queda claro que nada existe de manera aislada u opuesta a otra cosa. La separación es una ilusión; todas las cosas forman parte de un todo.

Además, tanto el *yin* como el *yang* contienen un trozo del otro. La zona negra contiene un punto blanco mientras que la zona blanca contiene uno negro. De ahí que veamos que dualidades como macho y hembra, día y noche, orden y caos son, más que polos opuestos, complementos relacionados. El Tao es la fuente de todos estos elementos complementarios, pero el propio Tao no tiene complemento o, si se prefiere, es su propio complemento. Lo abarca todo, la alegría y el pesar, la existencia y la no existencia, la vida y la muerte. El Tao es eterno y omnipresente, y sin embargo no puede definirse.

Cuando explico esto a mis alumnos, dicen que el Tao les recuerda a Dios. Tal vez. Ahora bien, el Tao no es una divinidad que vela por nosotros, sino más bien una senda que podemos seguir.

Como seres personificados o encarnados que somos, estamos obligados, si no condenados, a actuar. Pero motivos ulteriores y confusiones íntimas obnubilan nuestros actos, atrapándonos en nuestra propia telaraña kármica. En apariencia, nuestros actos cotidianos los regula un sinfín de legisladores y burócratas, y están influenciados por nuestros padres, nuestros coetáneos y las costumbres y convenciones preponderantes. La senda de la acción es una vereda confusa envuelta en una densa niebla. Cuesta ver adónde vamos y resulta fácil perderse. La senda de la no acción es análoga al Camino, donde cada paso es claro y seguro. La metáfora del fluir del agua, recurrente en el *Tao Te Ching*, ilustra el modo en que el Tao puede allanar nuestra senda.

Cabe encontrar un ejemplo llamativo en la Holanda actual, donde se ha descubierto cómo reducir los atascos y accidentes de tráfico en las ciudades congestionadas. Habiendo coches, tranvías, bicicletas y peatones compitiendo por el derecho de paso, la solución que se les ha ocurrido se llama «espacio compartido», y funciona (paradójicamente) eliminando todas las señales de tráfico, pasos de peatones e intersecciones controladas. El librarse de todas esas sendas definidas en exceso permite que todos fluyan con arreglo al Tao. El flujo no se regula, ¡pero eso es lo que hace que dé resultado!

Armonía: Los taoístas son felices. ¿Por qué? En parte porque llevan vidas equilibradas y armoniosas. Esta armonía emana de nuestro interior. Thomas Jefferson —filósofo, funcionario y padre fundador de los Estados Unidos de América— se aproximó mucho al Tao en varias cuestiones clave, como veremos más adelante. Sin embargo, se equivocó al añadir la expresión «búsqueda de la felicidad» a la *Declaración de Independencia*, texto por lo demás brillante. La felicidad no es una presa a la que haya que dar caza sino una sensación de serenidad que reside en nuestro fuero interno. La promueve y la sustenta el poder del Tao.

Por regla general, la armonía se alcanza equilibrando la diversidad, no imponiendo una uniformidad. La armonía musical requiere el equilibrio de varias voces. La armonía política requiere el equilibrio de distintas facciones. La armonía social, el equilibrio de puntos de vista diversos. La armonía personal requiere el equilibrio de diferentes prioridades. Aun así, al equilibrio de un momento dado puede sucederle un desequilibrio en el siguiente. Esto se debe a que todo cambia constantemente; de ahí la importancia de hacer que el cambio obre en tu favor y no en tu contra.

Cambio: Todo cambia. Paradójicamente, el cambio es lo único constante. Nuestro mundo y nuestra vida (y, de hecho, el propio universo) se encuentran en un permanente estado de cambio. El humor, los sentimientos, las ideas y las creencias cambian. Las relaciones, las carreras, las reglas e incluso las personas cambian. Los ciclos de nacimiento, vida y muerte en el ámbito humano y en el resto de la naturaleza están regidos por el cambio. Las estaciones, el clima y la evolución de nuestro planeta son siempre fruto del cambio.

Los taoístas de la antigua China fueron los primeros en darse cuenta de que los cambios son legítimos, no accidentales. Al actuar de acuerdo con el Tao, movilizas poderosas fuerzas que te ayudan a sacar el mejor partido del cambio. Tanto si las cosas cambian de peor a mejor como de mejor a peor, el Tao te ayuda a conseguir el mejor resultado posible. ¿Por qué conformarse con menos? Y cuando una mala situación se prolonga, aparentemente sin perspectivas de cambio, es cuando el Tao demuestra su verdadera valía, despejando siempre un Camino positivo para seguir avanzando. El Tao es un recurso gratis e inagotable. Para activar su poder, basta con que sigas leyendo. Cada palabra es como un pequeño paso, y cada pequeño paso te acerca un poco más al Camino.

EL LIBRO DE LOS CAMBIOS

El «ADN cultural» de la civilización china lo componen un trío de obras maestras aparecidas en la Era Axial: *El Libro de los Cambios* (o *I Ching*), cuyo autor es anónimo; el *Tao Te Ching*, escrito por Lao Tzu; y *Las analectas de Confucio*, libro que en realidad fue compilado por sus discípulos. Éste es el orden en que aparecieron, y también el orden en que yo los descubrí. Leerlos en esta secuencia, sin embargo, no es fundamental. Puede comenzarse por cualquiera de ellos, pero debes saber que el *I Ching* influyó en gran medida tanto a Lao Tzu como a Confucio.

Érase una vez un chico de diecisiete años que recibió un regalo muy especial de su novia de dieciséis. Ella era una diosa rubia de ojos verdes, seductora y misteriosa, musical y cariñosa. Él era un alborotador con mucho desparpajo aunque de buen corazón, un rebelde hasta la médula, siempre en busca de causas que abanderar. No tenía ni idea de qué se suponía que debía hacer con su vida. Ella era la única que parecía saberlo, pero él aún no estaba preparado para saberlo. De modo que ella lo guio pacientemente en aquella etapa de su senda, pese a que el ojo interior del muchacho era prácticamente ciego a ese respecto. Por otra parte, la belleza de la chica también resultaba cegadora. A veces se preguntaba si le estaba dificultando ver el Camino, precisamente por guiarlo a lo largo de él.

En esta etapa, el chico no era sólo ciego sino también sordo. La chica había intentado iniciarlo en el camino de Pitágoras, sirviéndose de la música de J. S. Bach. A pesar de que le interpretaba hermosas piezas, el oído interior del chico todavía no estaba preparado para oír los sonidos divinos. Siendo una guía compasi-

va, ella le seguía la corriente, pues veía que el camino de su chico sería difícil y largo.

Un sábado lluvioso circulaban en coche por el centro de Montreal cuando ella de repente le pidió que aparcara. Tenía que entrar un momento en una librería a recoger una cosa. Él la esperó en el coche, tamborileando con los dedos sobre el volante, siguiendo el ritmo constante de la lluvia. Ella volvió a salir enseguida y corrió a subirse al coche. Dio al chico una bolsa de papel húmeda con un pesado volumen dentro. «Toma —dijo ella, con cierto divertimento—, un regalo.» Era el *I Ching*, *El Libro de los Cambios*. Igual que con la música de Bach, él no sabía qué significaba...

El *I Ching* nos enseña sobre el camino del cambio. Así como las leyes científicas (por ejemplo, las leyes de la física, la química y la biología) rigen el modo en que las cosas suceden en el mundo natural, también las leyes metafísicas rigen los mundos social, económico y político en los que vivimos simultáneamente: los ámbitos de nuestro sustento como seres humanos. Si quieres llevar un cohete a la Luna como hicieron los astronautas en 1969, seguro que no vas y vuelves por mera casualidad. Es del todo imprescindible que sepas algo al respecto y que actúes con arreglo a las leyes de la naturaleza. Y si quieres llevar una vida feliz, tampoco conseguirás realizar ese viaje de manera fortuita. Es del todo imprescindible que sepas algo al respecto y que actúes con arreglo a las leyes del sustento. Naturaleza y sustento son, además, complementos taoístas.

Existe una gran diferencia entre las leyes de la naturaleza y las leyes del sustento humano, y ésta es la capacidad de elección. Si lanzas una piedra hacia arriba, no tiene más elección que caer. El agua no puede elegir congelarse cuando hierve. Las plantas no pueden elegir hacer la fotosíntesis con la luz de las estrellas en lugar de con la luz del sol. Ni los leones y los tigres pueden elegir volverse vege-

tarianos. Todos ellos obedecen a una amplia gama de leyes: las leyes de la naturaleza. Los seres humanos también obedecemos a la naturaleza, pero tenemos el don (y a veces la maldición) de una capacidad especial: la posibilidad de elegir. ¿A qué hora te levantarás? ¿Qué ropa te pondrás? ¿Qué tomarás para desayunar? ¿Qué leerás camino del trabajo? ¿Qué clase de trabajo harás? ¿De quién te harás amigo? ¿Con quién quedarás después del trabajo? ¿Dónde quedaréis? ¿Con quién te casarás? Cada día hacemos cientos de elecciones, de las más insignificantes a las más trascendentes. Y, en las democracias, elegimos a personas que a su vez elegirán cosas en nuestro nombre. Para bien o para mal, el mundo humano lo rigen estas elecciones.

La capacidad de elegir es muy poderosa y, por tanto, constituye una gran responsabilidad. Porque todas las elecciones tienen consecuencias. Cada vez que tomas una decisión generas una causa. Y toda causa tiene siempre un efecto, para bien o para mal. La enseñanza fundamental del *I Ching* es precisamente ésta. Cada elección que haces, tarde o temprano acarreará un resultado. El resultado puede ser mejor o peor para ti y para los demás. En tu mano está elegir sabiamente o insensatamente. Si eliges sabiamente, actúas con arreglo al Tao y el resultado será bueno. Esto, a su vez, te hará feliz. Si eliges insensatamente, actúas en contra del Tao y el resultado será malo. Esto, a su vez, te hará desdichado. Éstas son las leyes del sustento. Igual que las leyes de la naturaleza, están entrelazadas en la misma tela de la existencia y no pueden contravenirse.

Nadie es perfectamente bueno o perfectamente malo. Todos los santos se tropiezan con tentaciones a las que deben resistirse sin tregua. Todos los pecadores tienen una luz interior aunque quizá se hayan acostumbrado a caminar a oscuras. El conocido símbolo del Tao refleja esta idea esencial: siempre hay un punto negro en la zona blanca, y siempre hay un punto blanco en la zona negra. El bien y el mal,

así como la sabiduría y la insensatez, coexisten en todos nosotros. Aunque la capacidad de elegir el bien esté en nuestras manos, en ocasiones la vida puede ser muy complicada, tanto que no forzosamente sabemos cómo distinguir las elecciones correctas de las incorrectas. Lo que ahora parece correcto quizá resulte incorrecto más adelante, y viceversa. Ahí es donde el *I Ching* entra en juego: su sabiduría es una lámpara que ilumina infaliblemente el Camino, el cual, si se sigue, conduce más allá de la felicidad incluso, hasta la serenidad imperturbable.

Así pues, el *I Ching* tiene en cuenta esta clase de cosas al impartir sus consejos. En el mundo no existe la perfección. Ninguna persona, ninguna relación, ninguna familia, ninguna comunidad y ningún gobierno pueden ser perfectos. Por descontado, todos ellos pueden ser peores o mejores. Si eres atleta, músico o actor, sabrás perfectamente que ninguna actuación es perfecta. Aunque sin duda puede ser mejor o peor. Si te preparas con arreglo al Tao, harás una buena actuación y tú y tu público estaréis contentos. Pero incluso los más preparados cometen errores. Glenn Gould, un legendario pianista canadiense del siglo XX y gran intérprete de Bach, no soportaba escuchar sus grabaciones pese a que éstas hacían las delicias de millones de melómanos. Con su oído interior, Gould oía la música de Bach a la perfección, probablemente mejor que el propio Bach. Ahora bien, como intérprete, a pesar de su inmenso talento, Gould no lograba interpretar esa música con la perfección con que la oía. El Tao no puede hacer que los intérpretes toquen perfectamente, pero puede ayudarlos a tocar mejor en lugar de peor, y así hacerlos felices. Esto es una verdad universal, válida para todos nosotros. Todos podemos usar el poder del Tao de esta manera.

Los lectores de mis libros anteriores saben que a lo largo de los años me he valido con éxito del *I Ching* para aconsejar a muchos clientes y, por supuesto, algunos de mis amigos y yo llevamos décadas usándolo. Una vez que comien-