

«Todo cambia, nos guste o no»

El filósofo Lou Marinoff invita a ganar serenidad con las enseñanzas del tao.

Lou Marinoff es un filósofo cercano y afable. Aunque nació en Canadá, vive desde hace años en Monroe, Nueva York, en la tranquilidad de una casa rodeada de bosque. «Me gusta vivir en contacto con la naturaleza», afirma. Su día a día no es, sin embargo, el de un filósofo retirado en un rincón del mundo: da conferencias en multitud de países; dirige una consulta de asesoramiento filosófico, en la que ayuda a sus clientes a sentirse mejor o a tomar decisiones a través de la filosofía de los clásicos; imparte clases en el City College de Nueva York, y preside la American Philosophical Practitioners Association (APPA), una asociación sin ánimo de lucro que fundó en 1999 y que ofrece formación a asesores filosóficos de una treintena de países.

Y es que cuando Lou Marinoff escribió *Más Platón y menos Prozac* hace ahora más de diez años, su editora le advirtió de que su vida iba a cambiar. Antes Marinoff había estudiado Física teórica en Montreal y se había doctorado en Filosofía de la Ciencia en el University College de Londres. También había dado clases en la Universidad Hebrea de Jerusalén y en la University of British Columbia. «El libro me abrió muchas puertas y aprendí mucho. De pronto me vi explicando las ideas de Platón y otros filósofos a culturas muy distintas a la mía», recuerda Marinoff. «Además, el libro ayudó a mucha gente y eso dio más sentido a mi vida.»

Después llegaron más libros, como *Pregúntale a Platón* y *El ABC de la felicidad*, en los que da pistas sobre cómo ayuda el pensamiento de Platón, Buda y



EL AUTOR de «Más Platón y menos Prozac» admira a Lao Tsé y acaba de publicar «El poder del tao».

Confucio a vivir con más serenidad. Ahora, acaba de publicar *El Poder del Tao*, que se centra en el taoísmo y las enseñanzas del *Tao Te Ching* de Lao Tsé.

Marinoff no solo se interesa por el Tao como filósofo sino que estudió durante once años con un maestro chino llamado Sing Ming Li en una academia

de kung-fu de Montreal. *Cuerpamente* charló con él aprovechando su paso por Barcelona para la presentación del libro. Respondió con humor al preguntarle por la corbata estampada con el símbolo del yin y el yang que al parecer se había comprado por internet para la promoción. Virtudes taoístas

como la amabilidad y la sencillez quedaron patentes durante la entrevista.

—Para el especial del número 200 de *Cuerpamente*, le preguntamos qué es lo más importante para usted en la vida y respondió: «Vivir cada día con intensidad favore-

ciendo los estados productivos y creativos de la mente». ¿Cómo se favorecen esos estados de la mente?

—Lo primero es practicar el vacío. Está en el tao: no hay plenitud sin vacío. Para mí es muy importante meditar cada día, es decir, crear un espacio donde poder sentir dentro de mí la quietud y el silencio. Yo lo hago a primera hora de la mañana, porque eso me permite después pensar con claridad y tener energía suficiente para afrontar todo lo que tengo que hacer durante el resto de la jornada: las clases, las consultas... Ese momento de quietud me permite vaciarme para después llenarme de vida.

—¿Recomienda meditar siempre al empezar el día?

—Si empiezas el día teniendo ya mil cosas que hacer y con prisas porque vas tarde, te costará encontrar un momento en el que detenerte y estar tranquilo. Se puede, claro está, reservar un espacio para hacerlo en algún otro momento del día y de hecho hay personas que prefieren hacerlo así, pero eso ya depende de cada uno: del carácter, de cómo pueda uno organizarse... A mí me resulta más fácil hacerlo nada más levantarme. Por otro lado, creo que es importante cómo se empiezan las cosas. Es una de las enseñanzas de Lao Tsé: hay que cuidar los inicios porque el fin de cualquier proceso está siempre contenido en su principio. Si empiezas algo bien, ese algo tendrá más probabilidad de acabar bien. Lo mismo sucede con el día: si lo empiezas con calma y serenidad, después podrás afron-

tar cualquier tarea sin perder tu centro, ese equilibrio del que has partido por la mañana.

ESTUDIANTE DEL TAO

—¿Cómo empezó a interesarse por el taoísmo?

—Como todo el mundo, ha habido personas en mi vida que me han hecho de maestro. Al tao me llevaron tres mujeres. Cada una me regaló un libro en momentos diferentes de mi vida. Primero una me regaló el *I-Ching*, cuando aún era adolescente. Yo desconocía el taoísmo y en aquel entonces no supe entenderlo, pero con el tiempo me fui dando cuenta de lo extraordinarias que eran sus enseñanzas. Cuando unos años más tarde me regalaron el *Tao Te Ching* y empecé a leerlo, comprendí que aquel libro sería mi guía. Poco tiempo después me convertí en estudiante del tao. De eso hace ya más de cuarenta años. Desde entonces sigo esta filosofía lo mejor que puedo: unas veces mejor que otras. Creo que es uno de los sistemas filosóficos más bellos creados por el hombre.

—Estudió con un maestro taoísta, Sing Ming Li. ¿Qué puede decirnos de él?

—El gran maestro Sing Ming Li nació en Hong Kong y abrió una academia de kung-fu en Montreal en 1972, la Wu Do Kan Kung Fu Academy. Trata a sus estudiantes como a sus hijos, siguiendo la auténtica tradición confuciana. Fue como un padre para mí, además del mejor maestro que he conocido. Sus conocimientos son tan amplios —no solo sabe de artes marciales y filosofía taoístas, si-

«Es importante cuidar los inicios porque el fin de cualquier proceso está contenido en su principio.»



UN MOMENTO de la conversación entre Lou Marinoff y Mayra Paterson, de la redacción de *Cuerpomente*.

no también de medicina china— que en los once años que estudié con él solo puede asimilar una pequeñísima parte de lo que sabe él, y eso que era muy generoso enseñando. Aunque estudies con él cien años, no puedes agotar su sabiduría. Fue una novia, la que después sería mi primera mujer, la que me propuso que me apuntara a su escuela. Ella fue la guía benévola que me llevó a su puerta.

EXPERIMENTAR EL CAMINO

—¿Qué aporta el taoísmo que no aporten otras filosofías?

—Ofrece la idea del camino, que es algo que no se puede definir. Cuando se lo explico a mis alumnos —enseño filosofía china en la universidad—, muchos me dicen que ese camino les recuerda a Dios, porque lo es todo. Ahora bien, no es una persona, sino el universo que fluye por todas partes. Esa es una de las grandes diferencias que existen entre las tradiciones asiática y occidental. Aunque hay semejanzas, lo que hace único al tao es que no se trata de una personificación de

Dios. Es un dios impersonal, por decirlo de alguna manera, con el mismo poder... y también lo podemos sentir dentro.

—¿Puede aclarar en qué consiste ese camino aunque sea de forma aproximada para que podamos entenderlo?

—Se puede intentar, pero no se trata tanto de describir el camino como de sentirlo. Las palabras no pueden captarlo y reflejarlo todo. El tao recela del lenguaje. El lenguaje es artificial: describe las cosas pero no es las cosas. Puedes intentar describir el sabor del chocolate a alguien que no lo haya probado nunca, pero esa persona no sabrá a qué sabe el chocolate hasta que lo pruebe y lo experimente por sí misma. Sucede lo mismo con el tipo de serenidad que se siente cuando se practica el tao: no la hallarás descrita en ningún diccionario. De lo que sí podemos hablar es de las características del tao, aunque siempre teniendo en cuenta que como dijo el mismo Lao Tsé: «El tao que podemos describir no es el tao auténtico».

—¿Cuáles serían, pues, esas características?

—Destacaría dos. La primera es la naturaleza complementaria de todas las cosas, lo que se conoce como *yin* y *yang*. Este principio contraviene la lógica occidental, que se basa en la polaridad. Si aplicamos la lógica de la polaridad, el más y el menos se repelen, nunca se tocan. En cambio, el *yin* y el *yang* están interconectados: un extremo está contenido en el otro. De esta complementariedad viene la idea de armonía o equilibrio entre las diferentes fuerzas, en lugar del conflicto o la competencia que favorece el aplicar la lógica occidental.

Otro aspecto esencial del que habla el tao son los cambios y cómo afrontarlos. La vida es un cambio constante y siempre hay una manera mejor que otra de afrontar cada cambio: seguir el tao ayuda a decidir mejor en cuestiones importan-

tes de la vida y a seguir viviendo con las decisiones tomadas sin perder la serenidad. Enseña a vivir centrado, independientemente de las circunstancias.

VER LA OPORTUNIDAD

—Ahora las circunstancias parecen más bien adversas...

—Muchas personas me preguntan por la economía y cómo afrontar la crisis y el paro. En todas las crisis se pierde: en la actual pueden ser los ahorros, el trabajo, la casa... Pero el tao enseña que la pérdida siempre entraña cierta ganancia. Y no solo eso: esa ganancia hay que descubrirla, porque no está en estado puro... no se pierde o se gana sin más. Perder o ganar son acciones complementarias: una alberga la semilla de la otra y viceversa. El reto, en épocas de crisis, es hallar la manera de desarrollar un nuevo recurso, talento o habilidad para transformar la pérdida en ganancia. Esta complementariedad de los opuestos también está en el budismo cuando dice que el sufrimiento contiene la semilla de la sabiduría o la iluminación. Si no se sufre, tal vez no se esté prestando suficiente atención.

—El budismo atribuye a los deseos la causa del sufrimiento y el taoísmo invita a no satisfacerlos o a hacerlo con moderación. ¿Desear es contraproducente?

—Lo es pero no porque sea pecaminoso, como se ha considerado en Occidente desde una óptica religiosa. Para los budistas, y también para los taoístas, del mismo modo que si se hace sufrir a alguien se está siendo injusto con esa persona, si se sufre es porque se

está siendo injusto con uno mismo. Y la causa de ese sufrimiento está en los deseos, no porque estos sean malos en sí mismos sino porque en ellos arraiga el apego. Volviendo, por ejemplo, a la economía: en época de bonanza la gente se crea expectativas, se acostumbra a que la economía crezca y da por sentado que lo hará siempre. Pero las cosas no son así. Con el tiempo todo cambia, nos guste o no. Si te apegas demasiado a cierto estado de cosas, cuando este empeora no es el cambio de situación lo que te hace sufrir sino el apego a la situación anterior.

EL EGO INSACIABLE

—¿Se sufre porque se desea que las cosas no cambien?

—Efectivamente. Por eso los budistas, los estoicos y los taoístas fueron a la raíz del problema. Ellos decían que no hay que ir contra los deseos. Todos tenemos deseos y algunos son muy naturales, como el de comer y dormir. No hay nada malo en ellos; de hecho, estás perdido si no los satisfaces. Tampoco hay nada insano en desear amar y ser amado si expresas ese deseo del modo adecuado. Lo que plantean no es si has de hacer esas cosas o no, sino cómo vas a hacerlas y a satisfacer ese deseo. Sin embargo, hay deseos más frívolos que pueden resultar dañinos, como el de acumular riqueza por querer tener más. Son la avaricia y los deseos conducidos al extremo lo que causa sufrimiento.

—A veces, cuanto más se satisfacen los deseos, más se agrandan y más aumenta la insatisfacción...

—Si tratamos de satisfacer al ego, nuestro «pequeño yo» acaba sufriendo, porque el ego no puede ser satisfecho. Es como un monstruo: nunca tiene suficiente. Le des lo que le

está siendo injusto con uno mismo. Y la causa de ese sufrimiento está en los deseos, no porque estos sean malos en sí mismos sino porque en ellos arraiga el apego. Volviendo, por ejemplo, a la economía: en época de bonanza la gente se crea expectativas, se acostumbra a que la economía crezca y da por sentado que lo hará siempre. Pero las cosas no son así. Con el tiempo todo cambia, nos guste o no. Si te apegas demasiado a cierto estado de cosas, cuando este empeora no es el cambio de situación lo que te hace sufrir sino el apego a la situación anterior.

—¿En qué más se asemejan el taoísmo y el budismo?

—Existen muchas similitudes entre las enseñanzas taoístas y las del budismo mahayana. Al principio, cuando el budismo se introdujo en China desde la India se produjeron algunos desencuentros, pero con el tiempo se acercaron. Esto fue posible gracias a su compatibilidad. Por ejemplo, Lao Tsé sugiere responder al odio con amor, como Buda. También habla de regular la respiración para volver a ser como un «bloque intacto», ese estado mental en el que no se juzga, muy similar al *sunyata* del budismo. Las artes marciales chinas se dice que fueron creadas por budistas chan en Dengfeng, donde está el templo Shaolin, como una práctica espiritual para los monjes. Estos parecidos permitieron que el budismo arraigara en la cultura china y fuera transformado por esta antes de pasar a Japón.

—¿Por qué nos cuesta tanto vivir de acuerdo con el tao?

—Está en nuestra naturaleza. La mente tiende a reaccionar a todo lo que sucede. Hace unos 200.000 años, el ser humano que vivía en los bosques tenía que reaccionar en cuanto oía el más mínimo ruido: podía tratarse de un animal peligroso, un enemigo o cualquier otra amenaza. La evolución nos ha hecho muy reactivos para que podamos adaptarnos a las cir-

«No es el mundo ni lo que ocurre en el mundo lo que nos hace sentirnos infelices sino nosotros mismos.»

cunstancias. El problema surge cuando empiezas a reaccionar de forma desproporcionada... Esa es otra de las principales causas de sufrimiento.

LA RESPIRACIÓN PARA EMPEZAR

—¿Cómo se puede evitar esa sobre-reacción?

—Se empieza encontrando un lugar tranquilo en el interior de cada uno desde el que se puede aprender a no reaccionar. La meditación también está en el tao. Lao Tsé pregunta: «¿puedes regular tu respiración?» Los taoístas se dieron cuenta de lo importante que es la respiración, como en el yoga o la meditación budista. En el taichí, las artes marciales y otras prácticas chinas también se empieza por ella. Hay que sentarse en una buena postura, respirar y aprender a permanecer inmóvil pase lo que pase, como permanece inmóvil una roca aunque llueva o diluvie.

—¿Se considera taoísta?

—¡Solo cuando tengo un buen día! En mi tarjeta de visita no dice «taoísta». Diría más bien que cuanto mejor me va el día más he conseguido acercarme al tao. De hecho, no creo que los verdaderos taoístas se consideren taoístas. Pero sí creo que cuando te acercas al tao lo ves todo con mucha más claridad y te sientes mucho más sereno.

CULTIVAR LA BONDAD

—¿A qué principios del tao da más importancia en su vida?

—Lao Tsé sugiere cultivar en la medida de lo posible la bondad y la buena voluntad, y alejar de nosotros sentimientos tóxicos como la ira, la envidia o la ava-

ria, que son fuente de infelicidad. La práctica taoísta, que procuro introducir en mi vida diaria, permite liberar la mente de esos sentimientos tóxicos que nosotros mismos producimos. En ese sentido es muy similar a la práctica budista. A través de ella nos liberamos de los venenos que crea la mente y que nos llevan a sentirnos infelices. Para mí esa es la lección más importante del tao: no es el mundo ni lo que ocurre en el mundo lo que nos hace infelices, sino nosotros mismos.

—¿Y qué le resulta más difícil de aplicar?

—La mayor dificultad suelen ser los demás. Cuando estoy solo y estoy bien sé que nada externo me está alterando, así que si algo falla, si estoy solo y hay algo que me altera y me hace sentir mal, puedo tener claro que sigue sin haber nada externo que me esté alterando y que el problema está en mí, que la fuente de esa alteración soy yo.

—Pero somos seres sociales; tratamos con otras personas y es en esa relación con los demás donde surge la mayoría de problemas. Aunque queramos relacionarnos y llevarnos bien, cada uno tiene su historia, sus fortalezas y sus flaquezas, y eso abona el terreno para los malentendidos y el conflicto. Ahí es donde puede ayudar el tao. El tao invita a detenerse antes de reaccionar y a darse cuenta de que los demás son personas igual que uno, con sus virtudes y sus defectos, y que hay que aceptarlas como son. El tao invita a buscar la armonía en lugar del conflicto. Y lograr la armonía con los demás a veces puede resultar difícil.

«La pérdida entraña cierta ganancia, pero esa ganancia hay que descubrirla porque no se halla en estado puro.»

«El tao invita a detenerse antes de reaccionar y a ver a los demás como a uno, con sus virtudes y sus defectos.»

—¿Utiliza el *I-Ching* cuando tiene que tomar decisiones?

—Sí, lo vengo utilizando intermitentemente desde hace más de cuarenta años. Nunca me ha dado un mal consejo, ni una sola vez; quizá a veces no le haga suficiente caso pero eso es fallo mío. Lo consulto cuando tengo que tomar una decisión y no acabo de saber qué hacer, porque me ayuda a elegir el mejor camino. También Lao Tsé y Confucio buscaban consejo en el *I-Ching*. Si a ellos les resultaba útil, creo que nos puede ir bien a todos. En la consulta a veces les propongo a mis clientes que lo prueben. No todo el mundo quiere, pero sus consejos siempre ayudan.

ESPEJO FILOSÓFICO

—¿En qué medida depende de la suerte que el *I-Ching* te dé un consejo u otro?

—Hay personas que creen que el *I-Ching* funciona como un oráculo, pero es un error pensar que te va a adivinar el futuro. También hay quienes consideran que es una tontería buscar una respuesta racional en un libro al que se plantea una pregunta lanzando seis veces tres monedas. Esas personas no entienden qué es el *I-Ching*. Es un libro lleno de sabiduría en el que puedes encontrar al azar un consejo que en ese momento tenga sentido para ti. Pero si lo abres directamente para leer cualquier página lo más probable es que solo leas la parte central. Te perderás los consejos del principio y del final, que también están llenos de sabiduría. Así pues, la manera más racional de acceder a toda la sabiduría del libro es la de dejarlo a la suer-

te. Las personas que se creen tan racionales que ni siquiera quieren probarlo son en realidad las menos racionales de todas. Dejándolo a la suerte se puede cubrir todo el mapa...

—¿El *I-Ching* ayuda a mirar dentro de uno mismo?

—Actúa como un espejo filosófico. No te cuenta nada nuevo, sino lo que en el fondo ya sabes. Es como el test de Rorschach que se usa en psicología y en el que se muestra a la persona manchas de tinta hechas al azar. La persona ve cosas no buscadas en la mancha; es ella la que las proyecta sobre el papel: si ve un árbol no es porque haya un árbol sino porque piensa que lo hay. Es útil porque actúa como reflejo de algo que ya se tiene en la mente y que puede ser importante para uno. El *I-Ching* sería la versión filosófica del test de Rorschach. No revela ninguna verdad que no esté ya dentro de quien lo lee. Señala el camino ayudando a escuchar la propia voz.

—El tao está lleno de metáforas extraídas de la naturaleza. ¿Qué puede enseñarnos el contacto con la naturaleza?

—En la filosofía china todo está conectado. Los hexagramas del *I-Ching* están compuestos por dos triagramas, que simbolizan familiares y fuerzas naturales. Esto significa que todas las acciones humanas se reflejan o tienen su equivalente en la naturaleza. Hay que prestar atención a los elementos naturales —los ríos, el bosque, el viento, el cielo...— porque nos enseñan cómo vivir. Por eso muchas personas, sobre todo si viven en grandes ciudades, sienten

la necesidad de salir a la naturaleza. Ir a la playa, a la montaña, sentarse en torno a una hoguera... son actividades que producen una satisfacción casi primordial porque hacen resonar en nuestro interior los ecos de lo que realmente somos. Tenemos mucho más que ver con el cielo, los árboles y el agua de los ríos que con el cemento de las ciudades. Tener más contacto con la naturaleza es esencial para recuperar cierta serenidad y destruirla como estamos haciendo es un gravísimo error que acabaremos pagando.

FLUIR COMO EL AGUA

—Uno de los elementos naturales con los que el tao invita a identificarse es con el agua.

¿Qué nos dice el agua?

—Fluir como el agua es una de las enseñanzas en que más insiste el tao. El agua es *yin* porque puede adquirir cualquier forma y no juzga: se adapta a cualquier recipiente, fluye siempre por donde se abre el paso y se introduce —dice Lao Tsé— incluso en lugares bajos que otras personas desprecian, lo que la acerca mucho al tao. Es una metáfora muy bella so-

bre cómo se puede vivir. En la vida, cuando se nos cierra una puerta, podemos recordar que el agua, en esa misma situación, cambiaría de dirección y fluiría hacia otro lado en busca de un espacio abierto u obertura por donde seguir avanzando. Por otro lado, el agua es más fuerte que la roca: en la playa la arena no es más que la roca dura pulverizada por el agua. A largo plazo, el agua, aunque sea blanda, puede más que la roca. Otra metáfora de Lao Tsé que me gusta mucho es la de cómo los labios protegen los dientes. Es la flexibilidad la que nos da fuerza. Cualesquiera que sean las circunstancias, podemos adaptarnos sin juzgar y fluir.

—Aunque hay que tender al equilibrio entre el *yin* y el *yang*, ¿conviene, pues, favorecer, el *yin* a largo plazo?

—Las guerras y la burbuja económica, por ejemplo, son producto de un exceso de *yang*. En su *Estudio de la historia*, Arnold Toynbee usó el modelo del *yin* y el *yang* para analizar 22 grandes civilizaciones. Vio que hoy solo tres perviven y que las demás habían desaparecido por lo que observó que era un exceso de *yang*. El imperio romano, el español, el británico... todos ellos se hicieron tan grandes, acumularon tanto poder, que llegó un momento en que no pudieron sostenerse. La fuerza, la agresividad, la dureza, todo ese *yang*, hace que acaben faltando la blandura o la flexibilidad que se necesitan para adaptarse a los cambios. Es lo que le sucede a un árbol cuando tiene un tronco duro y poco flexible: el viento fuerte lo tumba. Como dice el tao, la brizna de hierba, más flexible, resiste mejor a los embates del viento; cede a ellos para luego volver a enderezarse. Toynbee vio la analogía en su bello análisis de las civilizaciones, pero

lo mismo ocurre con las personas. Los hombres solemos ser demasiado *yang* y, en lugar de dialogar, entramos enseguida en la confrontación; necesitamos más *yin* para abrirnos a los demás, para poder entenderlos y aceptarlos. No obstante, no hay que olvidar que demasiado *yin* también traería problemas: a veces hay que actuar y para actuar necesitas el *yang*.

LA AMENAZA DEL MATERIALISMO

—Estos días en España dará una conferencia a empresarios chinos. ¿En China todavía perviven los valores del tao?

—Los maoístas, durante la Revolución Cultural, intentaron erradicar estas raíces destruyendo la cultura y los templos. Esto ha cambiado con el gobierno actual. En general se podría decir que los chinos valoran el legado filosófico del taoísmo y el budismo —sobre todo en el campo, mucho más tradicional— pero con la creciente occidentalización del país también aumenta el materialismo y eso podría hacer que se acaben alejando de sus raíces.

—¿Qué error filosófico se ha cometido en Occidente para que haya tanto materialismo?

—No se trata tanto de un error filosófico como de haber dejado de lado la filosofía. Si nos fijamos en la evolución, cuando el ser humano vivía de la caza y la recolección, su principal ocupación del día era la de salir por ahí en busca de agua, comida y refugio. Era un animal que debía saciar su hambre y cuyo instinto le decía que nunca tendría suficiente, que debía seguir buscando. Ahora, aunque viva



LAS ENSEÑANZAS del taoísmo son para Marinoff tan válidas hoy como en la época de Lao Tsé.

en la ciudad rodeado de bienes materiales y con el problema del agua, la comida y el refugio resuelto, el instinto de querer más sigue ahí: está en su naturaleza. Aunque sepamos que ya hemos comido tres veces a lo largo del día, que tenemos un techo o una nómina, seguimos queriendo más. Si no se compensa este instinto con filosofía, se puede acabar actuando como un animal insaciable.

—Muchas personas practican taichí u otras artes marciales taoístas en Occidente. ¿Qué se aprende al practicarlas?

—Las artes marciales nacen como una práctica espiritual. El abad del templo Shaolin, Shi Yongxin, con quien tomé el té este verano, me comentó que en Occidente se tiene una idea muy equivocada de lo que es el kung-fu por la imagen que ha creado Hollywood. El cine muestra una parte, los movi-

mientos que tienen su aplicación en la autodefensa, pero deja de lado la parte espiritual y medicinal, mucho más importante. Además, la filosofía china no es agresiva. Existe la autodefensa, pero no el objetivo de hacer daño a los demás. Uno se defiende solo cuando está acorralado y aun en ese caso procura hacer el menor daño posible. Junto a todo eso está la parte médica: si sabes causar daño también has de saber cómo curar. Por eso quienes aprenden kung-fu a un nivel avanzado también estudian medicina. En cuanto al taichí, muchas personas no son conscientes de que el taichí es una forma suave o *yin* de kung-fu. Y puede resultar muy mortífera, mucho más efectiva en autodefensa que la forma dura, de movimientos más llamativos pero no tan poderosos. De nuevo, lo *yin* puede más que lo *yang*. Son movimientos muy fluidos que se han desarrollado observando la naturaleza, aprendiendo de la serpiente, la rana, el mono, el tigre... de cómo se comportan y se protegen ellos para sobrevivir.

—¿Qué artes marciales recomendaría practicar a una persona u otra?

—Para mí es como una rueda: todos los radios convergen en el centro, así que no importa por dónde empieces. Y como reza el dicho: cuando el alumno está listo, aparece el maestro. Solo hay que atreverse a probar y cuando llegue el momento encontrarás cuál es la práctica más adecuada para ti. Es como el yoga. No importa qué tipo elijas porque todos conducen al mismo sitio. Lo importante es empezar.

IDENTIFICARSE CON LA FELICIDAD

—Para acabar, si tuviera que elegir un poema del *Tao Te Ching*, ¿cuál elegiría?

—El nº 23. Si te identificas con algo, serás bien acogido por ello. Quienes quieren ser felices deberían identificarse con la felicidad y esta les acogerá. Si no eres feliz, puede que te estés identificando con la infelicidad. Nadie posee el tao, pero quienes se hacen uno con el tao pueden experimentarlo.

MAYRA PATERSON

LIBROS DEL AUTOR

Estos son los libros de Lou Marinoff traducidos al español, todos ellos publicados por Ediciones B:

- El poder del Tao
- El ABC de la felicidad
- Pregúntale a Platón
- Más Platón y menos Prozac

«La flexibilidad nos da fuerza. En cualquier circunstancia, podemos adaptarnos sin juzgar y fluir.»