

Viernes, 8 de junio 2012

Lou Marinoff, doctor en Filosofía de la Ciencia

## "Celebra cada momento"

03/01/2012 - 01:27



Foto: Marc Arias

IMA SANCHÍS

### Sereno y feliz

Cuando se le acabaron las becas y el dinero, el joven Marinoff no tuvo más remedio que refugiarse en una cabaña en el bosque. Ahora vive en una cabaña muuuucho más grande, de la que sale para impartir sus clases y aconsejar a líderes mundiales, presidentes de compañías que figuran en el ranking de *Fortune 500* y premios Nobel. Su compañía es apreciada, y no me extraña, este solitario tiene don de gentes y regala simpatía. Quizá hayan influido sus 11 años de formación taoísta con el gran maestro Sing Ming Li. Si uno está en armonía con el mundo, dice, es imposible ser infeliz. Publica *El poder del Tao* (Ediciones B), el camino que Lao Tse dibujó hace más de 2.500 años para vivir sereno y feliz.

### Bonita corbata...

Gracias, la llevo para recordar el camino del Tao.

### ... Muchos yin-yang pequeños.

Es el centro de la filosofía taoísta. En Occidente dividimos todo lo conocido en opuestos: día y noche, bueno y malo... Para los chinos todo está en equilibrio: la oscuridad contiene la claridad y viceversa. Es un concepto importante, tiene implicaciones en todos los campos.

### Sorpréndame.

En toda pérdida (amor, trabajo, posesiones) hay algo de ganancia. Hay que conectar con esa parte beneficiosa de las situaciones negativas. La adversidad es una prueba de la fortaleza del carácter. Superar las adversidades te hace más fuerte y más sabio.

### Las enseñanzas de Lao Tse (siglo VI a.C.) ¿todavía son válidas?

Más que nunca. El Tao se fundamenta en tres ideas filosóficas valiosas. La primera es la complementariedad: todas las cosas forman parte de un todo, cualquier acto que se acometa tendrá repercusiones.

### Pero estamos condenados a actuar.

Sí, y debido a la sociedad, las costumbres, las leyes..., la senda de la acción es muy confusa, el Tao propone fluir, y hay un ejemplo muy llamativo en Holanda, donde han descubierto cómo reducir accidentes y atascos.

### ¿...?

La solución al caos de la convivencia de coches, peatones, bicicletas y tranvías se llama espacio compartido. Han eliminado todas las señales de tráfico, pasos de peatones e intersecciones controladas. ¡Y funciona! Librarse de todas esas sendas definidas en exceso permite que todo fluya. Y tiene que ver con la segunda gran lección: la armonía.

### Todos la buscamos.

Se alcanza equilibrando la diversidad, no imponiendo una uniformidad. Nacemos como un bloque intacto, luego la vida te va tallando y haciendo que adoptes formas extrañas. Para Lao Tse se trata de volver a ser ese bloque intacto, es decir, que las fuerzas exteriores no te modifiquen. Y no es una teoría, es una práctica.

### ¿Y en qué consiste?

Regular la respiración, apagar la mente. Si dependes de la mente, del ego, tu estado será como el tiempo: variable, ahora estoy triste, ahora contento.

### Pero la vida es cambio continuo.

Sí, esa es la tercera lección. Los taoístas fueron los primeros en darse cuenta de que los cambios son legítimos, no accidentales. Hay que volverse flexible. La mayoría de la gente es rígida, y eso es causa de infelicidad. Uno cree que el mundo tiene que ser de cierta manera y cuando el mundo no encaja en esa idea no sabes cómo afrontarlo.

### ¿Qué palabras del I Ching han influido más en su vida?

"No aventurarse a adelantarse al mundo", saber decidir cuándo actuar y cuándo no actuar. A veces has de saber retirarte a tu interior, y eso implica modestia y humildad. Cuando terminé la carrera y me quedé sin becas y sin dinero me retiré a una cabaña en el bosque. Prácticamente me autoabastecía: pescaba, cultivaba...

### ¿Fue feliz?

Fueron los dos mejores años de mi vida. Escribí la tesis y una novela. Diez años después me invitan a Davos para hablar con los líderes mundiales. De ser invisible he pasado a la montaña mágica.

### **¿Cómo saber cuándo actuar y cuándo no?**

Haz bien lo que haces y la gente te descubrirá e irá en tu búsqueda. Y eso te convertirá en una persona más feliz. No hay que forzarse a estar en el mundo, no hay que ir contra el Tao.

### **¡Pero si el Tao es indefinible!**

Cierto, es un camino en el que cada uno es su propio barómetro: si estás infeliz o insatisfecho, estás yendo en contra del Tao. Una de las claves de la serenidad taoísta es la capacidad de entrar en contacto con nuestro complemento interior. El yang es creativo, asertivo y racional. El yin es receptivo, flexible, amable e intuitivo.

### **Lo femenino y lo masculino.**

Si en una relación hombre y mujer descuidan sus complementos interiores, corren el riesgo de convertirse en polos uno de otro.

### **"Lo débil puede vencer a lo fuerte y lo blando a lo duro".**

Es una de las mejores enseñanzas. Lao Tse nos invita a ir por la vía blanda, es más poderosa. El agua, yin, fluye, no tiene una forma definida, pero pulveriza las rocas. Los labios son los que protegen los dientes.

### **¿Cuáles son los tres venenos del Tao?**

La ira, la envidia y la avaricia, porque impiden la felicidad. La ira convertida en acción se multiplica. Pero si cuando estás enfadado te detienes, desactivas la ira.

### **No hay nada como tomar perspectiva.**

Le preguntaré lo mismo que a mis alumnos: "¿Cuál es la causa principal de la muerte?".

### **El nacimiento.**

Exacto, todo lo que nace muere, sólo es cuestión de tiempo. La vida es un maravilloso regalo temporal, y cuando recibimos un regalo debemos ser agradecidos. Y puesto que todo regalo de vida viene con fecha de caducidad, cada momento es valioso.

### **Sí, hay que celebrarlo.**

Mientras considere que hay que celebrar la vida cultivará el bienestar. El problema surge cuando lo que tienes lo das por hecho, entonces dejas de valorarlo y de agradecerlo y el bienestar se diluye.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[El poder del Tao](#)