

*Vincent Karche*

# LA SABIDURÍA DE LOS ÁRBOLES

El poder sanador de los  
árboles para reconectar  
contigo mismo

*Incluye  
ejercicios  
prácticos para  
aplicar en  
el día a día*

mñ

## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

Prólogo. Mis hermanos mayores

Primavera

El tiempo de las aperturas

Primera sabiduría. Respirar

Segunda sabiduría. Respetar su tiempo

Tercera sabiduría. Sentirse unido a los demás

Verano

El tiempo de la abundancia

Cuarta sabiduría. Saborear la presencia

Quinta sabiduría. Acompañar el movimiento

Sexta sabiduría. Avanzar con confianza

Otoño

El tiempo de las curaciones

Séptima sabiduría. Aprender de tus errores

Octava sabiduría. Hacer de una herida un descubrimiento

Novena sabiduría. Hacer de una ruptura un renacimiento

Invierno

El tiempo de la calma

Décima sabiduría. Transformar

Undécima sabiduría. Amar envejecer

Duodécima sabiduría. Descansar

Epílogo. Ser

Agradecimientos

Páginas para crear

Notas

Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

«En 2003, bajo una presión creciente, y porque me sentía cada vez menos adaptado a la atmósfera confinada de esas salas donde todo es artificio, perdí mi voz y mi alegría de vivir. Lo que parecía una catástrofe –el final de mi carrera al más alto nivel– acabó permitiendo que me encontrara conmigo mismo reencontrándote a ti, árbol. Al borde de mis fuerzas físicas, psicológicas y financieras, fui a visitar el paraje natural de un jefe amerindio en Quebec, último recurso para mí en aquella época. Esta estancia, que debía durar unos días, se convirtió en cuatro meses de pura iniciación.

El jefe me ayudó a regresar a lo esencial. Es decir, a la esencia de las cosas. Las primeras palabras que este hombre me dijo cuando llegué fueron: "Observa la naturaleza, los árboles; todas las enseñanzas están ahí". Gracias a él, gracias a una perra medio loba y gracias a los árboles de Quebec, aprendí a estar vivo otra vez».

Vincent Karche

**LA  
SABIDURÍA  
DE LOS  
ÁRBOLES**

**mī**

*A mi hermana Isabelle*

*Todo acaba y todo empieza en el Amor...*



## Introducción

Los árboles son como tú. Nacen, respiran, crecen, buscan la armonía y el equilibrio, florecen. Mueren.

Como hermanos o hermanas disponibles en todo momento, los árboles te tienden la mano con generosidad. Si te atreves a cogérsela, un horizonte claro e infinito se abrirá ante ti: ven a tocarlos y a sentir la solidaridad, la fraternidad, la simple alegría de vivir y respirar; la paz que hay en ti, sea cual sea tu situación. Los árboles viven todo esto de una forma completamente natural.

Atrévete a posar tus manos, tu nariz y tu corazón sobre ellos, bésalos y te lo devolverán multiplicado por cien. Son un brote de vida que te acoge tal y como eres.

En los momentos difíciles pueden inspirarte, calmarte, acompañarte en la curación de tus heridas. Te ayudan a renacer en el hueco cálido de sus ramas. A veces, ellos mismos han regresado de muy lejos.

Como ellos, amarás envejecer, compartir, transmitir, y respetarás tus tiempos de acción y de reposo.

Este libro no es un libro de creencias. Es el fruto de observaciones, de transmisiones, de vivencias. Es importante que compruebes por ti mismo cada una de las frases que hallarás aquí enunciadas: vive tu propia experiencia, recorre tus bosques, observa, siente. Aprópiate de cada sabiduría y anota tus sensaciones al volver del paseo en las páginas que hemos dejado en blanco especialmente para ti.

El árbol solitario y el árbol que vive en un parque urbano tienen mucho que enseñar, pero la organización de la vida en un bosque será en concreto útil para acercarte a la esencia de este libro: es mejor vivir relacionándose con uno mismo y con los demás.

El comportamiento de los árboles en las regiones templadas está marcado por las cuatro estaciones del año. Así pues, me ha parecido adecuado hacer coincidir las doce sabidurías de los árboles con los doce meses del año, estación tras estación. Las cuatro estaciones abordan cuatro momentos esenciales de nuestras vidas: la apertura, la abundancia, la transformación y la calma.

Para ayudarte a vivir estas sabidurías, te propongo unos ejercicios. Son fáciles de realizar y están inspirados en más de veinticinco años de búsqueda: respiraciones aprendidas de grandes maestros de canto, seminarios de fascioterapia, retiros de meditación en el templo budista Kopan de Katmandú (Nepal), intensos silencios en el monasterio benedictino de Saint-Benoît-du-Lac (Quebec), aprendizaje de la presencia en la sede cultural amerindia Tsonontwan (Quebec)... Y también años de psicoterapia bajo formas muy diversas. Todas estas experiencias nutren lo que se propone aquí.

Finalmente, por cada sabiduría, te presento un breve texto poético y te invito a escribir el tuyo: un poema, un *slam*, un *haiku*, una canción, una única palabra..., tú eliges la forma. Deja que surja el instante. Al final del libro encontrarás algunas páginas para que escribas tus textos.

Puedes estar seguro: este libro es tan tuyo como mío. Hábitalo con todos tus sentidos.

Sí. Los árboles te aman. Ve con ellos y encuéntrate: te dirán quién eres.

Bienvenido a este viaje rodeado de grandes maestros.



## Prólogo

### Mis hermanos mayores los árboles

Árbol, cuando estoy contigo u oigo hablar de ti, siento que me invade una profunda gratitud, porque, a fuerza de frecuentarte y cruzar tus destinos, he sido consciente de tu inmensa contribución al mundo. Así lo siento ahora: das la vida, amas la vida, eres la vida. A cambio de nada, contigo me siento acogido como un hijo a veces demasiado distante que viene a encontrar a tu lado un poco de consuelo. Árbol, mi hermano mayor, siempre presente para mí, me iluminas en mis alegrías, mis penas, mis enfados, mis «nada» en medio de todo esto, mis momentos de silencio y de vacío.

Mi primer oficio fue el de guardabosques, lógica continuación de una infancia en Lorena impregnada de bosques: el de Moyeuvre, en cuyas proximidades crecí, o el de los veranos en familia en los Vosgos. También era una forma de sentirme más cerca de mi padre, tan amante de la naturaleza. Raro y precioso punto en común.

Siendo algo ignorante e idealista, recorrí el mundo y comprobé que a veces, árbol, te cortan en bloque, que te arrancan de raíz para comprobar cómo te comportas fuera de tu tierra de origen, que favorecen a los sujetos más fuertes, a los más rectos, a los más hermosos, que los atiborran de productos químicos, que los fortalecen mediante clareos<sup>1</sup> excesivos. Peor aún para los demás, a los que llaman los débiles, los feos, los carentes de interés a juicio de la silvicultura, únicamente útiles para convertirse en papel o virutas comprimidas, incluso para dejarlos donde están. He visto talas gigantescas, tierras que se vuelven estériles, desiertos que duran largo tiempo. ¿Cuántos guardabosques *businessmen* sólo ven en ti lingotes de madera?

Me sentí mal en medio de esas leyes mercantiles, me hicieron llorar. Desde entonces, sólo tengo un único deseo: recuperar la sensación que llevo grabada desde hace mucho tiempo en mi interior, que me dice que tu presencia en el mundo no tiene nada que ver con estas prácticas brutales. He decidido vivir mi oficio de otra forma: proteger, preservar, respetar quien eres. Me he cruzado con nuevas personas: directores de reservas, responsables de parques naturales, meticulosos guardabosques que gestionan el bosque casi como lo haría la propia naturaleza. O que te observan, simplemente, por la única alegría de descubrir cómo funcionas.

Después, en 1991, mi vida dio un vuelco. Tenía veintitrés años y me dedicaba a la investigación forestal en Burundi, en el marco de mi servicio nacional de la cooperación francesa. Una experiencia apasionante que respondía a las grandes necesidades de madera de los habitantes de ese pequeño país de mil colinas encantadoras. Se trataba de

seleccionar, entre ciertas variedades de pinos de América Central y de eucaliptus de Australia, las que crecerían mejor en Burundi. Así fue como conocí los *Pinus patula*, *Eucalyptus globulus* o *Pinus maximinoi*, entre otras.

Se realizaban pruebas en una escala temporal de décadas por todos los rincones del país y yo debía recoger los resultados de las poblaciones plantadas por mis predecesores. El objetivo era, desde luego, desarrollar la producción silvícola, pero con la intención de que la superficie forestal creciera y mejorara las condiciones de vida de los habitantes de Burundi, uno de los países más pobres del mundo. El modelo no era perfecto, pero la actividad tenía sentido.

Paralelamente, mi estancia en ese país me ofreció otra cosa: música clásica y canto. Dos pasiones de mi infancia que se reafirmaron. De forma natural, me encontré yendo a la coral de Buyumbura en mis noches de ocio. Nada extraordinario, en realidad, hasta la revelación que me hizo el director del coro al escucharme: «Tienes el potencial de un tenor de ópera de primer nivel». En esa época, yo no tenía conciencia alguna de lo que esto significaba ni de hasta dónde me llevaría.

Dos años más tarde regresé a Francia. Me habían contratado como técnico forestal en Carcasona para ocuparme de los bosques del departamento de Aude. Al mismo tiempo, había empezado a tomar mis primeras clases de canto lírico cerca de Toulouse. Además de la prevención de incendios forestales en los municipios cercanos al Mediterráneo, también debía producir o vender madera en territorios privados, donde las expectativas de rentabilidad son más fuertes.

Un año en este plan bastó para convencerme de que debía intentar lo imposible: dejar mi oficio de guardabosques para convertirme en cantante profesional. Después de haberme formado unos años en Montpellier, Niza y Estrasburgo, comencé una carrera de tenor internacional, con los numerosos sobresaltos ligados a este tipo de vida, que alterna picos electrizantes y vacíos siderales.

Sin embargo, cada vez que debía cantar mis papeles de Werther (*Werther*, Massenet), Tamino (*La flauta mágica*, Mozart), Fenton (*Falstaff*, Verdi) u Orfeo (*Orfeo en los infiernos*, Offenbach), iba a buscar un árbol, en un bosque o en un parque en medio de los edificios, para que me diera la mano antes de entrar a escena.

Pero no me bastaba con eso. En 2003, bajo la presión creciente y porque me sentía cada vez menos cómodo con el brillo de los focos y la atmósfera confinada de esas salas donde todo es artificio, perdí mi voz y mi alegría de vivir. Lo que parecía una catástrofe —la conclusión de mi carrera al más alto nivel— finalmente permitió que me encontrara conmigo mismo reencontrándote a ti, árbol. Esto se concretó de la siguiente manera: al borde de mis fuerzas físicas, psicológicas y financieras, fui a visitar el emplazamiento natural de un jefe amerindio en Quebec, último recurso para mí en aquella época.<sup>2</sup> Esta estancia, que debía durar unos días, se convirtió en cuatro meses de pura iniciación.

El jefe de la Primera Nación<sup>3</sup> de los wendat-huronos me ayudó a regresar a lo esencial. Lo esencial, es decir, la esencia de las cosas. Las primeras palabras que este hombre me dijo cuando llegué, a -15 °C, fueron: «Observa la naturaleza, los árboles; todas las enseñanzas están ahí». Gracias a él, gracias a una perra medio loba y gracias a los árboles de colores tornasolados de Quebec, aprendí a estar vivo otra vez. Fuera de los pensamientos, fuera de los reproches, fuera de las proyecciones de futuro. Simplemente viviendo.

¿Entiendes, árbol, hasta qué punto te estoy agradecido?

En Quebec comencé de nuevo a verte, a tocarte, a notarte y a sentirte. Aprendí tus estrategias de vida, descubrí tus dones infinitos e incondicionales, respiré en el hueco de tus silencios, pegado a tu tronco. Vislumbré la memoria del mundo que encarnas. Quinientos, dos mil, incluso diez mil años en algunos, una edad inimaginable a escala humana. ¿Cómo no inclinarse ante ti?

Más tarde, cuando recuperé mi confianza y mi fuerza creativa despertó de nuevo, la evidencia me impactó: cuando canto, echo de menos tu presencia, y cuando estoy en el bosque, tengo ganas de cantar. Entonces, en 2011, me creé un oficio: guía tenor en plena naturaleza, bajo la forma de las RandOlyrics.<sup>\*</sup>, <sup>4</sup> Un oficio que me permitiría vivir mis dos pasiones, mis dos amores, y compartirlas con otros, ya sean hombres, mujeres o niños. Para sentirnos vivos, cantantes, todos juntos. Contigo.

Árbol, lo he comprendido: cuando te encuentro, me encuentro.

Lo que tú me has susurrado con un crujido de follaje durante todos estos años de silvicultura, y después con las RandOlyrics, en esos momentos en que me curé en los bosques de Quebec, en el corazón de esas horas incontables meditando a tus pies, todo lo que tú me has dado lo entrego aquí, en las doce enseñanzas que comparto con otros mediante este libro.

Árbol, gracias. Te quiero.

# PRIMAVERA





## El tiempo de las aperturas

Es primavera. La dulzura ha vuelto. Con una energía que proviene de su corazón, los brotes comienzan a abrirse. Primero, tímidamente; después, en cuanto han comprobado que el frío del invierno se ha rendido definitivamente, explotan y despliegan sus membranas con toda su potencia. En su extensión, las flores, hojas y ramas se estiran al máximo para experimentar una calurosa corriente de alegría pura.

En el bosque, todo canta: la orquesta sinfónica de los pájaros ofrece sus más hermosas melodías a los árboles, que se divierten haciendo rebotar los sonidos en sus cortezas rugosas o lisas. Las hojas se visten de un verde suave, susurran con el menor soplo de aire, se tocan, se rozan, acarician el cielo en un coro que suena a cascada.

Una fuente inagotable brota de las profundidades, ya nada se contiene, es la exuberancia que nace de uno mismo y se vive con los demás.

Apertura, intercambio, abundancia: he aquí lo que los árboles anuncian en esta alba de la primavera.

## PRIMERA SABIDURÍA

### Respirar



Respirar es la acción más natural del mundo. También la que más se comparte, porque es algo que tienen en común el conjunto de los seres vivos de la Tierra, aunque no siempre de la misma forma. En todos los casos, esta acción teje un puente entre el interior y el exterior. **La calidad de presencia respiratoria** condiciona, pues, la riqueza de la relación de un ser consigo mismo y con los demás seres.

El árbol es un buen ejemplo. Además de producir oxígeno infatigablemente, nos ofrece **las claves sobre los propios recursos y la percepción de uno mismo**, que nos ayudan a sentirnos más fuertes. En paz.

### Los árboles respiran

No se ve, no se oye, pero sin embargo la ciencia lo ha demostrado: los árboles respiran. Igual que la de los hombres, **la vida de los árboles depende de su respiración**. Pero, en el caso del hombre, si este ligero vaivén del aliento que llevamos a cabo sin pensar vacila, si se detiene solamente unos instantes, morimos. En el caso del árbol es algo distinto: cortadle todas sus hojas y ramas en plena estación de reposo, su vitalidad se verá afectada, pero hallará en sí mismo fuentes para que renazca la vida (véase la octava sabiduría).

Los árboles son grandes **transmutadores de desechos**. Si queremos que este sistema no se sature, seguimos necesitando que la polución no se acumule en el aire en cantidades demasiado importantes. Al cortar cada día más árboles y emitiendo siempre un mayor número de desechos gaseosos, urbanos o industriales, ¿somos conscientes de los estragos que causamos?



## CÓMO RESPIRAN LOS ÁRBOLES

El árbol posee dos formas de respiración. La primera se parece exactamente a la nuestra: coger oxígeno y expulsar CO<sub>2</sub>. Se produce al nivel de cada una de las células del árbol, en verano y en invierno, de día y de noche.

Esta combustión de los azúcares mediante el oxígeno proporciona la energía necesaria para la multiplicación y el crecimiento de las células.

La otra respiración se conoce con el nombre de fotosíntesis. Al final de la primavera y en verano, el follaje y las agujas actúan en simbiosis con la luz para absorber CO<sub>2</sub> y fabricar oxígeno. Los árboles de follaje perenne (abeto, abeto de Douglas, coscoja, etc.) pueden prolongar esta fotosíntesis en invierno —aunque de forma limitada—, a condición de que no hiele o hiele poco. La fotosíntesis provoca una reacción química en el interior de cada hoja que permite la producción de materias orgánicas necesarias para el crecimiento del árbol.

### El bosque de Moyeuve

Mi primera respiración tuvo lugar en la maternidad de una pequeña ciudad siderúrgica de Lorena, Moyeuve-Grande. Por aquella época, si pasabas por allí distraído, sólo veías altos hornos con entrañas de magma, montañas de residuos esparcidos por las colinas calcáreas, kilómetros de tubos, vagones con forma de cigarro cuyas tapas entreabiertas apenas amortiguaban las erupciones que se producían en el interior. **Se respiraba lo irrespirable.** Una nube de azufre se pegaba a la piel y a la ropa.

Sin embargo, si te tomabas tiempo para ampliar el horizonte, detrás de la agitación vinculada al transporte ferroviario distinguías un vasto bosque que tomaba cuerpo en las colinas. Era un hayedo. Uno de los hayedos más hermosos de Francia, decía mi padre. Y así me lo confirmó más tarde uno de los guardas forestales de este bosque de Moyeuve. Hayas de crecimiento rápido, en troncos tiesos y de anillos regulares, que proporcionaban una madera de calidad excepcional con la que se hacían muebles, parqué, a veces incluso placas para fabricar enchapados. **Siempre esta manía del hombre de pensar en el valor de mercado.**

A mí me parecían todos hermosos, incluso los que estaban torcidos o partidos en dos. Me gustaban los carpes, árboles de sotobosque sin interés, que según los guardas forestales sólo servían para fabricar madera para calefacción. En fin, no es completamente cierto, porque tienen la virtud de rodear los esbeltos troncos de las grandes hayas, y así, al ocultarles la luz, impiden que crezcan sus ramas bajas. Esto favorece la poda natural, criterio de selección para cualquier madera valiosa.

Me gustan los carpes, llamados también «árboles de los ciegos». Su corteza posee en efecto una característica única: está marcada por unas suaves estrías longitudinales, reconocibles al tacto de inmediato. **El carpe es pues un árbol de sombra que se deja reconocer por aquellos que no pueden ver.** ¡Qué bella contribución!

Mis padres vivían en los lindes del bosque de Moyeuivre y era allí donde yo iba a respirar. Allí encontraba, distanciándome de mi día a día, un bálsamo que hacía más soportables mis preocupaciones de niño. Respiraciones en mitad de la infancia. Pasaba horas jugando en ese bosque, donde construía cabañas o investigaba una cueva con fósiles, momentos que a veces compartía con amigos o con mi perra teckel. Pero la mayor parte del tiempo lo pasaba allí en soledad.

Me gustaba la soledad entre los árboles. Entonces me parecía que el olor a azufre se desvanecía, que podía respirar bocanadas de aire fresco, regenerado, disponible a mi antojo. Me sentía conectado a los árboles, pero también al conjunto de los seres vivos. Era evidente: **todos respirábamos el mismo aire**. Extraordinario, ¿no? Sentirse a la vez solo y unido al mundo.

## Los árboles dan

Además de este aire regenerado que nos aportan, los árboles dan sin parar. **Calman, protegen, permiten el juego, la evasión, la soledad consciente que favorece el vínculo con uno mismo y con los demás.**

¿Has experimentado en alguna ocasión ese sentimiento benefactor de estar arropado, la impresión de estar rodeado de hermanos y hermanas de acogedores brazos-ramas? ¿Te has protegido alguna vez bajo los anchos *houppiers*<sup>5</sup> en tiempo de lluvia o viento, sintiendo una dulce serenidad? ¿O has disfrutado el frescor del sotobosque en verano, cuando el sol asfixia? ¿Has trepado alguna vez por la escalera natural de las ramas que te llevan derecho hacia el cielo? ¿Y encontrado todos esos seres que los árboles protegen: tantas especies entre sus brazos, líquenes sobre su piel, nidos de pájaros acurrucados en sus axilas, arañas, lechuzas u hormigas escondidas en sus ombligos?

Su generosidad no acaba aquí. Los que se agachan en otoño hasta el suelo, los que recogen setas o arándanos, pueden constatar hasta qué punto **la tierra se regenera gracias a la materia orgánica de los árboles**, proveniente de sus hojas muertas y de sus ramas. El suelo se colma así de nutrientes, se enriquece, se espesa. En la montaña, cuanto más gruesa es esta capa orgánica, más protegido está el suelo de la erosión. Se beneficia por añadidura de la ayuda de los *houppiers*, que frenan el impacto de las gotas de lluvia e impiden que aumenten los surcos.

¡La lista de sus beneficios parece inagotable!

## Los árboles producen

El árbol produce y los humanos sacan provecho: muebles, armazones, calefacción, parqueté, barriles, barcos, casas, puentes, esculturas, corchos, pasta de papel, savia de los arces para azucarar los inviernos de América, savia de los abedules para desintoxicar el organismo, etc.

Los amerindios conservan el conocimiento de la medicina de los árboles. De este modo, había cortezas de cedro (como se conoce a la tuya en Quebec) mezcladas con té del labrador<sup>6</sup> en las tisanas que me ofrecía el líder wendat-hurón para curar mi falta de presencia en la vida.

Los árboles nos ofrecen igualmente los múltiples beneficios de sus aceites esenciales, algunos de los cuales pueden ayudarnos a respirar, como los del abeto, el eucalipto, el douglas, etc. ¿Y qué sería de nuestro mundo moderno sin el petróleo, que es también una sustancia aceitosa que proviene, entre otros elementos, de la descomposición de los árboles?

## Los árboles absorben los sufrimientos

Los bosques de Alsacia y de Lorena también ponen de manifiesto otro don de los árboles. Los he recorrido todos, el de la trinchera de Calonne, cerca de Verdún, o los de las cimas de los Vosgos, que han oscilado a lo largo de las guerras entre el estatus de frontera regional y frontera de Estado. He constatado los cráteres de los obuses y las balas encerradas en los troncos, estigmas todavía presentes después de sesenta o cien años, tras las guerras del siglo XX.

Estos lugares manchados por el infierno están vivos de nuevo, en paz. Los gritos y el ruido de las balas son silencio de nuevo en contacto con el follaje. El fango antes sanguinolento se ha cubierto de tierno verde y después, con la ayuda del tiempo, se ha iluminado con un océano de un verde puro. En las profundidades, las raíces han rodeado los viejos obuses oxidados, formando una alambrada natural que les impide definitivamente hacer daño.

¿Has ejercido alguna vez tu capacidad de absorber los gritos que salen de tus conflictos internos? ¿Has ido alguna vez a aullar al bosque en un día de fuerte viento? ¿Te has liberado alguna vez de pensamientos obsesivos tocando un tronco veinte veces más alto que tú? Los árboles no juzgan nada, te acogen tal y como eres. Así que atrévete.

## EPÍLOGO: un dar y recibir abundante

Los árboles llevan a cabo un acto de amor considerable. En un arrebatado de comunión, el cielo y la tierra les ofrecen en abundancia todo lo que necesitan para esta tarea: agua, luz, minerales, nutrientes orgánicos. Con ellos, el acto de dar está íntimamente ligado al de

recibir, en un intercambio que nunca espera retorno. Todo esto es.

¿Por qué no inspirarnos en esta sabiduría? ¿Acaso la vida no es, como la respiración, un vaivén permanente, que se alimenta de sí mismo y se recicla con un latido regular y sin fin? ¿Y si los desequilibrios de nuestras vidas fuesen el resultado de una pérdida de conciencia de esta sabiduría, debido a la interferencia de pensamientos demasiado invasores,<sup>7</sup> a los miedos, a los deseos paralizados, a las expectativas engañosas, a todas esas constricciones agrias surgidas de las heridas originales? ¿Y si bastara simplemente con reconectar con esta sabiduría, aprendiendo de nuevo el vaivén que es y se hace en sí mismo, el dar y recibir abundante, la respiración?



## **EJERCICIO 1:**

### **Respira con un árbol**

Durante un paseo por el bosque o por un parque, elige un árbol. Da igual que sea grande o pequeño, joven o viejo.

Dirígete hacia el que más te atraiga. Colócate frente a él, a unos metros de su tronco, y asegúrate de que puedes verlo de arriba abajo.

Salúdalo. Pregúntale si está de acuerdo.<sup>8</sup>

Ahora, sin dejar de mirar el árbol, áncrate al suelo, separa tus pies a una distancia equivalente al ancho de tu espalda y a continuación extiende la planta de tus pies sobre el suelo. Asíéntate.

En ese momento, siente el vaivén de tu respiración. Tu punto de referencia es la pared interior de las fosas nasales: fresca en la inspiración, tibia en la expiración. Esto se hace solo. Tú observa.

Cuando sientas que se ha instalado en ti este ritmo, haz crecer raíces desde el centro de tus pies hacia el suelo, con cada expiración.

Después, con cada inspiración, la energía sube por estas raíces y te atraviesa.

Tu red de raíces se extiende, se alarga, se hunde, el árbol te acompaña. Sus raíces tocan las tuyas, se enlazan con ellas. Siente cómo se refuerzan estos puntos de anclaje con cada expiración. Puede que profundices tanto que tengas la sensación de alcanzar el centro de la Tierra.

Mantente unos instantes viviendo todo esto. Siéntete árbol. Siéntete en conexión contigo mismo, con el árbol, entre la tierra y el cielo. Déjate atravesar por esta abundancia.

Deja que estas sensaciones duren el tiempo que te convenga. Después, cuando hayas llegado al final de esta primera etapa, da las gracias al árbol y ve a estrecharlo entre tus brazos.

Si te apetece, ponle un nombre. Mi árbol se llama Doug. Porque es un douglas, uno de los gigantes venidos de América.

## Momento de creatividad



Después del encuentro con tu árbol, en el bosque o cuando regreses a tu casa, escribe lo que has sentido. Durante ese momento de creatividad, conecta con el aire que entra y sale de tus fosas nasales, como has hecho durante el ejercicio.

---

## Doug

*Ya está, tengo un hermano.  
De corazón rojo escarlata, lágrimas de resina,  
con efluvios de limón que apuntan al cielo,  
gigante tierno y orgulloso,  
te tomo en mis brazos, al fin.*

## SEGUNDA SABIDURÍA

### Respetar su tiempo



«Atrasado», «Adelantado», «Demasiado deprisa», «Los otros se demoran»... En un momento dado, ¿quién no ha tenido la impresión de no estar a la altura o de pasar justo al lado de su propia vida? ¿O, al contrario, de perder el tiempo entre personas que parecen estancarse en una situación incomprensible a nuestros ojos? ¿Quién no se ha sentido alguna vez obligado a seguir un ritmo impuesto por la escuela, la empresa, la familia o la sociedad? ¿O quién no ha renegado alguna vez ante el panel que informa de las tardanzas administrativas o de los retrasos de trenes?

Los árboles nos ofrecen una evidencia olvidada: **no todo el mundo avanza al mismo ritmo**. Nos proponen cambiar la mirada sobre nuestras diferencias, dejar de compararnos con los demás. Y sentirnos bien con nuestro propio tiempo.

### ¿Años perdidos?

Tuve que luchar para ser guardabosques. Y aún más para convencer a mi entorno. Porque, después de tres años de facultad de ciencias sin diploma como broche final, nadie creía en mí. La pereza del adolescente crecido que todavía no ha encontrado su camino y vegeta, medio deprimido, sin saber adónde va. La razón: llegar a la universidad sin siquiera diecisiete años, lastrado por un año de avance desde párvulos; eso causa estragos. «Es brillante, pero le falta madurez», decían los profes desde siempre. ¿Los efectos? Puede que este comentario haga ilusión en primaria, en secundaria o incluso en bachillerato, pero ya no se perdona en la facultad, donde cada uno depende únicamente de sí mismo.

Creyendo obrar de la mejor manera, mis padres, ambos profesores, me enseñaron a leer a los tres años. Muy pronto, habiendo detectado en mí ciertas aptitudes, me empujaron a acelerar el ritmo. Resultado: ese año de avance que me propulsó de infantil a primaria con cuatro años y diez meses trastornó mi vida. Sin embargo, habían hecho bien las cosas: mi madre era maestra de infantil, así que tenía razones para pensar que todo iba bien. El mismo balance al terminar primaria, puesto que era mi padre quien se había encargado de mi aprendizaje los últimos dos cursos de la etapa.

A pesar de todo, ese año adelantado del que tan orgullosos estaban mis padres, y —debo reconocerlo— a veces también yo, se convirtió en una carga al llegar mi preadolescencia: demasiada diferencia entre mi madurez intelectual y mi madurez física; y una diferencia creciente con los demás, que provocó mi fracaso en la universidad. Me sentía completamente en conflicto conmigo mismo, sin ganas de nada. **Pequeño abeto expuesto demasiado pronto a las exigencias de autonomía de un adulto.** Lo pagué con tres años de vacío, tres años esperando que mi madurez me alcanzara. Intentaba recuperar la insensatez perdida demasiado pronto.

A los diecinueve años, pues, tuve que convencer a mis padres de que, esta vez sí, había encontrado mi camino. Un camino que estimulaba mis sentidos y descongelaba mi alegría de vivir. Iba a convertirme en técnico forestal y eso me hacía feliz. Tuve que convencer también a los profesores de una de las cuatro escuelas que ofrecían la formación «Producciones forestales» de que sería un elemento brillante, a pesar de mis tres años en blanco. No fue tarea fácil: el expediente escolar es algo que te persigue toda la vida.

Con el fin de tranquilizar a todo el mundo y para proclamar mi gran motivación, tuve la idea de realizar unas prácticas en el mundo forestal. Llevado por una determinación que no sentía desde hacía mucho tiempo, contacté con la dirección de la Oficina Nacional de los Bosques (ONF) de Sarrebourg, en Mosela. El lugar donde lo encontré todo: el bosque de Dabo.

## **Dabo, bosque de la alegría**

Dabo era el bosque de mis veranos en los Vosgos, en un lugar llamado La Hoube. Mis abuelos alquilaban allí cada año una casita donde nos reuníamos toda la familia para compartir momentos de felicidad pura. En particular, los paseos, marcados por el paso suave y sereno del abuelo o los ataques de risas alocadas de esa abuela tan mala perdedora al Scrabble o al remigio. Así, una vez más, con los árboles reuniéndonos, yo reconectaba con mi alegría.

El ingeniero general de la ONF de Sarrebourg me respondió rápidamente: «Tenemos el placer de proponerle unas prácticas de un mes en el bosque patrimonial de Dabo. Contacte con el técnico forestal cuya dirección figura más abajo. Le acogerá a partir del 1 de mayo de 1987. Se despide atentamente, Señor, etc.».

Al llegar al lugar, en un día nublado, comprendí enseguida que el técnico forestal de Dabo no se alegraba precisamente de tener pegado a sus talones un becario venido de ninguna parte. Pero hizo su trabajo. Lo seguí por todos los rincones de **esa línea azul de los Vosgos en la que el «gran blanco» es el rey.** El abeto blanco. *Abies alba*. Debe su nombre a su corteza, de un gris claro que a veces vira absolutamente al blanco. En el

bosque de Dabo, lo encontramos desde en los valles pequeños limosos hasta en las cumbres aplanadas, y solamente en las vertientes norte, más húmedas. Aquí, entre quinientos y mil metros de altitud como máximo, está en su casa.

El abeto blanco se reconoce fácilmente: coge una de sus ramas con toda la mano y no te pinchará. Sus agujas son planas y descubrirás dos bandas blancas de estomas<sup>9</sup> sobre su cara inferior. Además, las piñas se elevan hacia el cielo y permanecen siempre pegadas a las ramas. En su madurez, se dislocan allí arriba y no caen jamás enteras al suelo. Si encuentras una piña al pie de un tronco o si observas las que cuelgan de sus ramas, puedes estar seguro de que no se trata de un abeto blanco. Finalmente, los sujetos más viejos pierden su aspecto puntiagudo y forman una copa aplanada.

El abeto es el símbolo del árbol de Navidad. «Mi hermoso abeto, rey de los bosques...»\* Por lo menos su nombre. Ya que el consumo masivo, añadido a la ignorancia y a las obligaciones de conservación una vez cortado, hacen que todo tipo de resinosos u otros abetos exóticos se hagan pasar por el abeto blanco: la píceas común, el abeto de Nordmann, el abeto *grandis* o el *nobilis*, la píceas azul de Colorado, de Engelmann o de Serbia, el abeto de plástico...

A excepción del gran abeto de la plaza Kléber, en Estrasburgo, que honra la primera mención histórica del abeto de Navidad —en la ciudad alsaciana de Sélestat en 1521—, no encontrarás ningún abeto blanco en los hogares.



## EL NOMBRE DE LOS ÁRBOLES

Los nombres de los árboles contienen en general la indicación de una característica que permite identificarlos claramente. Por ejemplo, el nombre del abeto blanco, *Abies alba*, nos recuerda que su corteza es de un blanco-gris claro, mientras que el de la píceas común, *Picea abies*, evoca sus espinas más puntiagudas y su vago parecido con un abeto (*Abies*). A las píceas, en Quebec, las llaman *épinettes*.

El roble pedúnculo, *Quercus robur*, nos cuenta que sus bellotas están pegadas a las ramas por un largo tallo llamado *pedúnculo* y su nombre científico evoca su robustez (*robur*). En América del Norte, el roble rojo, *Quercus rubra*, hace brillar el color resplandeciente de su follaje en su nombre (rojo, *rubra*).

El arce platanoides, *Acer platanoides*, nos recuerda que sus hojas se parecen a las del plátano, mientras que el arce azucarero, *Acer saccharum*, es toda una promesa para nuestras papilas gustativas.

Subrayemos, no obstante, que todo esto es bastante relativo. Los amerindios llamaban algodón o michtan al arce azucarero.

## El abeto, árbol de la sombra

Poca gente lo sabe, pero el abeto posee una característica muy específica. Es la **encarnación del árbol de la sombra**. En jerga forestal, se dice que es **escafilo**. Esto significa que no le gusta una exposición a la luz demasiado rápida. Necesita tiempo, mucho tiempo. Necesita sentirse protegido durante un largo período por las generaciones que le preceden, necesita crear una gruesa raíz vertical primaria, que se ancla en lo más profundo de la tierra, mucho antes de levantar su copa hacia la luz.

La naturaleza le ofrece estas condiciones y el guarda forestal deberá entenderlas e inspirarse en ellas para **regenerar una población de abetos, llevando a cabo talas de forma respetuosa y suave**. Todo un arte. Ya que para el abeto una poda rasa o un desmoche a cielo abierto son aún más catastróficos que para el resto de los árboles.

En el bosque patrimonial de Dabo experimenté esta dosificación medida de la tala de los abetos gracias a un excelente equipo formado por el técnico forestal y algunos guardas y leñadores expertos de aquella región, en el transcurso de una **marca**. Esta operación consiste en marcar con un martillo los árboles que debían ser cortados durante el otoño o el invierno siguientes.

Muy rápidamente, en el curso de la marca, mi puño encontró el gesto exacto, que consiste en marcar dos medallones ovalados en el tronco del abeto con la peña del martillo, uno a la altura del corazón humano y el otro en la base. Estas dos marcas permiten después verificar si se han abatido los árboles correctos. A continuación, se da un golpe certero con el mango de la herramienta para incrustar en el árbol el sello oficial del Estado.



## **EL ARTE FORESTAL**

Para realizar el «bonito gesto» que permitirá a un bosque desarrollarse, el guarda forestal se inspirará en sus conocimientos botánicos y silvícolas, y también se dejará guiar por su instinto. Deberá conocer perfectamente el carácter principal de los árboles, evacuar a los débiles y a los enfermos, dejar el espacio justo para cada uno en función de sus necesidades de luz: un arte sutil que se desplegará durante decenios.

### **Árboles de sombra, árboles de luz**

En el bosque de Dabo, el abeto se asocia a menudo con la píceo, *Picea abies*, formando lo que se llama un abetal-píceo.<sup>10</sup> Opuestos complementarios. Agujas cortas y puntiagudas, corteza marrón rojiza, piñas colgantes que caen cuando están maduras,

copa puntiaguda en la vejez, **la píce**a hace todo lo contrario que el abeto. También según su carácter.

La píce

a, desde la infancia, va a por todas: crece, quiere subir lo más rápido posible hacia el sol, no se complica con profundidades y se enraíza rápidamente, de forma superficial y horizontal. Al contrario de las raíces primarias del abeto, la pícea se extiende en raíces rastreras con las que tropezamos a menudo, ya que emergen a nivel del humus sobre los senderos. Eso le supone una ventaja: la pícea puede colonizar suelos menos ricos y menos profundos que el abeto. Le gusta la luz. Es, pues, **heliófila**.

Al abeto también le gusta la luz, pero más tarde. No se atreve a exponerse a ella hasta que no ha constituido pacientemente las condiciones necesarias para ello. Por eso me gusta hablar de su estatus de árbol herencia: **necesita mirar y alimentar sus raíces en la profundidad**. Pues, si en sus años más tiernos el abeto puede parecer dominado por la píce

a, aunque parezca más frágil y más enclenque, la alcanzará sin dificultad y se hará también grande y fuerte como ella a los cincuenta o cien años.

Así, al principio de su vida, cuando todo está en juego, la píce

a resulta muy útil al abeto en términos de protección y de sombra, mientras que el abeto permite a la pícea crecer a su ritmo disparado. Hermosa complementariedad.

## **Todos de gran valor**

**En el bosque ningún árbol es más importante que otro**. Son todos seres de caracteres distintos que componen una armonía en la que cada cual tiene su lugar.

El líder de la Primera Nación de los wendat-huronos me dijo un día en el transcurso de mi iniciación: «En nuestra cultura, desde el origen de los tiempos, siempre hay un líder que dirige los destinos de las distintas comunidades». Después me hizo comprender que un líder no era más importante que los demás miembros del grupo; simplemente era el individuo que tenía conciencia de estar hecho para convertirse en un dirigente, que eso era lo natural para él, que era feliz con su capacidad de conducir a los otros, de ayudarlos. Por consiguiente, utilizar esta responsabilidad para justificar cualquier superioridad o para exigir una remuneración más alta no tenía ningún sentido. Una observación sobre la que harían bien en meditar nuestros responsables políticos o nuestros grandes dirigentes y emprendedores.

## **Cada uno a su ritmo**

La parcela donde hice un martilleo (o marca para derribar) en el bosque de Dabo tenía una fuerte pendiente. Abajo, cerca del arroyo, los abetos eran más vigorosos que los que estaban en lo alto de la parcela, gracias a los depósitos aluviales que enriquecían la tierra.

En efecto, recibían nutrientes de calidad y agua en abundancia, elementos favorables para una buena vitalidad.

Por lo tanto, no es sensato atiborrar a los jóvenes abetos con fertilizantes químicos o tirar de sus copas para hacerlos crecer más deprisa. Evidentemente, un poco de abono podrá permitir un ligero crecimiento a corto plazo, pero eso puede salir caro más tarde.

Es algo parecido a lo que sucede con los jóvenes deportistas que se dopan o con los cantantes de ópera que toman cortisona para salvar una noche. No merece la pena arriesgarse. Y sé de lo que hablo.

## A bordo

Después de que tres escuelas forestales públicas rechazaran mi currículum, me encontré haciendo una entrevista para entrar en la escuela privada de Poisy-Annecy. El informe de mi provechosa estancia en el bosque de Dabo yacía sobre la mesa de los examinadores. Sin prisas, fui respondiendo a todas sus preguntas. La mayoría estaban más orientadas a mis intereses y motivaciones personales que a mi pedigrí académico y profesional. En aquella entrevista me sentí acogido, reconocido, escuchado.

Dos días después supe que la escuela me había aceptado. Una vez más, el bosque me salvó.

## Epílogo: ¿abeto o píceas?

¿Y tú de qué árbol te sientes más cerca? ¿Del abeto que necesita tiempo y detesta las situaciones de exposición: hablar, cantar ante una clase o un público? ¿Eres de esos que se despliegan tardíamente, a medio camino de la existencia, tras un tiempo de introspección o a veces después de un trabajo psicogenealógico con el objetivo de estar en paz con tus raíces, tus ancestros? ¿O bien avanzas con la cabeza gacha? ¿Devoras la vida desde tus primeros instantes, sin preocuparte demasiado por las raíces ni por el futuro?

¿O tal vez te reconoces mejor entre esos árboles cuya misión es quedarse a la sombra toda su vida, como el carpe, y que se sienten bien así? ¿O bien entre aquellos que engullen la luz, solamente la luz, temeroso del mínimo centímetro cuadrado de sombra: el pino silvestre, los árboles mediterráneos?

En todos los casos, los maestros árboles nos enseñan que estos dos tipos son elementos normales de la naturaleza, de la vida. **Nadie va con retraso, nadie va adelantado. Cada cual con su tiempo.** Así podemos relajarnos y dejar de compararnos los unos con los otros. Si eres un abeto y pasas tu tiempo queriendo parecerte a tal conocido que tiene el carácter de una píceas, te expones a sufrir. Yo lo he hecho durante mucho tiempo y puedo confirmártelo.

Ciertamente, la sociedad occidental parece valorar el «tipo píceo», el joven prodigio, el joven brillante, el joven dominante, que sabe pronto lo que quiere y lo cumple desde que tiene veinte años, al estilo anuncio de chicle de Hollywood. En las pantallas solamente se ven jóvenes jugadores de rugby o deportistas de todo tipo, jóvenes cantantes, músicos o actores, jóvenes emprendedores, inventores o conferenciantes sobre crecimiento personal. Imposible escapar a ellos.

Si eres una píceo, entonces aprieta el acelerador. En cambio, si eres un abeto, es la ocasión de aprender de la paciencia, de abrir tu conciencia y saborear la lenta evolución que te llevará hasta tu pleno potencial. **La cita con tu plenitud tendrá lugar si aceptas quién eres y si acoges tu diferencia como una normalidad entre las estrategias de la existencia.**

Desde siempre, claramente, me siento abeto. Amo los sotobosques, los días de poca luz, amo la lluvia, el agua, las nubes grises arrastradas por los vientos que ofrecen la tormenta que limpia. Ocasionalmente, me encanta atravesar un desierto o un paisaje mediterráneo, pero mi querido amigo es el follaje que deja pasar el día con parsimonia y que protege del viento y del hielo.

¿Quiénes me inspiran? Los grandes abetos: Nelson Mandela, la hermana Emmanuelle, Louis de Funès, Gandhi o incluso Marie-Christine, esa amiga en quien veo explotar la alegría de vivir a los cincuenta y cinco años. Sin olvidarme de Charles, ese otro amigo que por fin acaba de encontrar el amor a los sesenta y cinco. Estos seres ofrecen su pleno potencial en el momento de su madurez. Sea lo que sea lo que tengan que ofrecer.



## **EJERCICIO 2:**

### **Respira con tu árbol gemelo**

Te toca a ti evaluar tu tendencia. ¿De tipo abeto o píceo?<sup>11</sup> Por supuesto, se trata solamente de una tendencia. Las cosas no son siempre tan definidas y puede que en ciertos aspectos seas más abeto y en otros, más píceo. Si ya cuentas con un buen número de años a tus espaldas, verifica en qué franja de edad te has sentido mejor, más libre. Si estás en plena juventud, siente tu energía de hoy: ¿totalmente desplegada o un poco retraída?

Cuando hayas elegido el árbol que se parece a ti, ve hacia él. Pasea por un parque o un bosque para encontrarlo. Ahora ya sabes identificarlo.

Colócate a dos metros de tu árbol y saludalo. Pregúntale si está de acuerdo (véase nota 8).

Siente tu respiración frente a él: fosas nasales con aire fresco (inspiración), fosas nasales con aire tibio (expiración). A este proceso lo llamamos NAFNAT (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»).

Al cabo de un momento, sin duda tendrás ganas de entrar en contacto físico con el árbol. Así que abrázalo sinceramente. Pega tu tronco al suyo, tu corazón al suyo, tu frente o tu oreja a su corteza. Siéntelo, siente su olor, su rugosidad, su densidad. Siente su fuerza. La tuya.

Sigue en modo NAFNAT. Añade el enraizamiento aprendido en el ejercicio 1 y visualiza tus raíces: una única raíz ancha y profunda si eres un abeto, numerosas raíces superficiales y extensas si eres una picea. Al terminar el proceso, toca el centro de la Tierra en modo abeto o abarca toda su superficie en modo picea. Son dos tipos de anclajes.

Respira el tiempo que necesites: dos, cinco, diez, veinte minutos. No hace falta que dure mucho rato, pero sí que es necesario que lo repitas tan a menudo como puedas. Al final, dale las gracias de corazón a tu árbol y ponle un nombre.

### Momento de creatividad



Justo después de haber encontrado a tu segundo árbol, vuelve a ponerte en modo NAFNAT durante unos instantes y deja salir las palabras de tu corazón lleno de gratitud.

---

## Abrazados en la sombra

*Sombra de agujas, follaje de sombras,  
bien protegidos del astro amarillo,  
pequeños abetos crecen en gran número,  
juntos y abrazados,  
tomándose su tiempo.*

## TERCERA SABIDURÍA

### Sentirse unido a los demás



Un bosque se regula de forma natural. Todo un arte de convivencia que se desarrolla ante nuestros ojos. Quienes hayan tenido la suerte de atravesar un bosque primario<sup>12</sup> se dan cuenta de ello inmediatamente. Árboles, plantas, musgos, setas, insectos o animales tienen su lugar en un ecosistema frágil y a la vez milagroso. Los dominantes protegen, mientras que los más débiles alimentan y envuelven. Y los que un día son débiles pueden convertirse en los fuertes del mañana. Las plantas enfermas o demasiado frágiles mueren y se transforman en materia orgánica fortificante para los demás. También ocurre con las presas animales, devoradas por los grandes predadores. En el suelo, el micelio de las setas se expande y refuerza las comunicaciones entre raíces. Las aportaciones de cada especie son inestimables.

Todo está íntimamente relacionado y todo contribuye a la perpetuidad de la vida. Una gran inspiración para nosotros, que también somos naturaleza.

### El valle de la Wormsa

Mi primera RandOlyric nació en 2010 en Alsacia, en el valle de la Wormsa, vertiente abrupta de los Vosgos, encajonado en un obstáculo glaciar que propicia a ojos del observador una impresión alpina. Altitud de 1.000 metros, tierra ideal.

En Gaschney, nos aventuramos por un pequeño camino que tomamos prestado a las vacas, a juzgar por el olor de las manchas marrón-amarillo que lo tiñen, y que nos condujo en suave pendiente hasta Schiessrothried, doscientos metros más abajo. Este pequeño lago glaciar, reforzado por una pequeña presa antigua construida por los alemanes entre 1889 y 1894, durante la anexión de la Alsacia-Lorena,<sup>13</sup> es el punto de partida de un camino hacia la gran cima de los Vosgos.

Desde que cruzamos el dique y afrontamos la pendiente por la izquierda, entramos en el bosque de Wormspel, la parte salvaje del valle de la Wormsa. El camino toma entonces el aspecto de un pedregal.<sup>14</sup> Los árboles muertos se enmarañan como en un mikado gigante y los vivos ofrecen todo el abanico de edades, del más enclenque al más macizo de los troncos. Nada que ver con el principio del paseo, donde se nota la mano del ser humano.

Allí, todo parece abandonado. A propósito, no es raro oír a alguno de los paseantes exclamar: «Podrían cuidar el bosque, la verdad. ¡No es que esté muy limpio!». Nuestra mirada ya no está acostumbrada a estos bosques casi primarios. Todo debe estar alineado, ordenado, explotado, después transportado<sup>15</sup> o quemado. Limpio. ¿Será acaso un residuo del «jardín a la francesa» inventado por nuestros grandes monarcas que, en nuestro inconsciente, intenta domesticar las últimas zonas salvajes?

Porque no hay duda alguna de que **nadie perturbará la vida de los árboles en el valle de la Wormsa**. Nacen, crecen, mueren y se pudren con total autonomía. Un circo glaciar natural. ¡Intacto!

## La hermosa salud de un bosque salvaje

Cruzando un bosque salvaje como el de Wormspel nos damos cuenta de que se las apaña muy bien solo. Y podemos incluso encontrar en él tesoros de bienestar y modelos de convivencia.

Una constatación: dos de los indicadores de una buena salud del bosque están aquí presentes. Me refiero al olmo de montaña y al líquen pulmonar, de los que hablaré a continuación.

En los últimos decenios del siglo XX el olmo, afectado por la grafiosis,<sup>16</sup> prácticamente desapareció de nuestros bosques templados de Europa. Más tarde, esta enfermedad perdió su virulencia y los olmos encontraron sus estrategias para renacer. Aun así, hallar un olmo cuyas hojas son tan anchas, dentadas, firmes y de un verde muy intenso, como las que vimos en el bosque de Wormspel, es una prueba de la capacidad de resistencia y del vigor de esos parajes.

El líquen pulmonar, por su parte, es aún más raro, y está ahí enfrente de mí, pegado a la corteza de una gran haya, muy cerca de un arroyuelo<sup>17</sup> que caracolea en la pendiente. Cuando preparé el recorrido de mi primera RandOlyric no lo vi. Fue un participante iluminado quien nos hizo reparar en él.

El líquen pulmonar es un organismo que parece dibujar los bronquios de un pulmón humano con todas sus ramificaciones (de ahí su nombre). A pesar de que los líquenes, por definición, son muy resistentes a las condiciones ambientales adversas, el líquen pulmonar, en cambio, es muy sensible a la polución atmosférica. De hecho, es una especie en declive. Por ese motivo ha sido elegido como uno de los indicadores de la buena salud de los bosques franceses. Se encuentra sobre todo en la corteza de los viejos árboles frondosos, como el roble o el haya, en particular en los bosques más antiguos.

Visualmente resulta una ayuda formidable para los que están buscando su respiración profunda, y a menudo es un apoyo importante en las RandOlyrics: **con la mirada posada sobre este líquen se visualiza mejor el movimiento de los pulmones que se llenan y se vacían**, y esta percepción se añade al bienestar que proporciona saberse en un bosque en perfecto estado de salud.



## LO QUE LOS JARDINES DICEN DE NUESTRA RELACIÓN CON LA NATURALEZA

Un jardín a la francesa es una forma organizada de la naturaleza que ofrece un orden simétrico y perfecto que es inmediatamente visible al visitante. Luis XIV en Versalles o los duques de Lorena en Lunéville impulsaron esta regla hasta el extremo. Estos jardines son testigos de una época en la que se afirmaba un poder monárquico absoluto que pretendía domar a la vez al pueblo y a la naturaleza.

Por el contrario, el jardín a la inglesa, que apareció algo más tarde, revela un gusto por el retorno a la naturaleza, una naturaleza en cierto modo idealizada por una época que anuncia el gran Romanticismo. Ilusión total: todo en el jardín inglés también está organizado por los maestros jardineros, pero aun así queremos sentir el cosquilleo y la calma de la naturaleza salvaje sin sufrir sus contrariedades, dominándola. Así, Luis XVI ofrece a María Antonieta un jardín a la inglesa alrededor del Pequeño Trianón, provisto de un lago, colinas y una cueva artificiales.

En ambos casos, estos jardines hablan de la necesidad del hombre occidental de sentirse por encima de la naturaleza, estrategia egoísta que tal vez tiene su origen en el carácter en ocasiones devastador de éste. Pero debemos acordarnos de algo que los amerindios u otros pueblos indígenas no han olvidado jamás: que nosotros somos la naturaleza. Formamos parte de ella, no la observamos desde fuera. Y debemos actuar en consecuencia, con inteligencia y con el respeto que merece.

### La riqueza de la diversidad

Olmos, arces, abetos, píceas, abedules o hayas, **la diversidad en el bosque de Wormspel sorprende a cada paso**, con todas esas especies que se agarran a las pendientes cada vez más acentuadas.

A la altura del lago, está la zona de los gigantes, sobre todo de los resinosos. En el ascenso, los troncos se estrechan, los *houppiers* se marchitan y la tierra se convierte en piedra brillante y húmeda. Más arriba, las condiciones climáticas son tan crudas y el espesor del suelo tan débil que sólo las hayas resisten, exiguas, tortuosas, delicadas, pero ávidamente vivas. Más allá del límite de las hayas, nada más que el suelo alpino. Condiciones boreales. No hay ninguna posibilidad, para un árbol, de crecer.

Incluso si el enmarañamiento de las especies no tiene nada que ver con lo que se puede encontrar en los bosques primarios ecuatoriales, sigue impresionando la abundancia de contactos entre los miembros de la comunidad.

Porque **todos los árboles se tocan**. A través de sus hojas, de sus *houppiers*, de sus troncos que se enlazan, del manto de musgos y líquenes que los cubre. A través del aire que respiran y sus sombras. Y si no se tocan, sus siluetas desvelan no obstante interacciones: los sujetos dominantes ocupan su espacio a sus anchas, mientras que sus

seguidores se curvan o se retuercen para acceder a la luz. Los unos protegen, los otros contribuyen ocupando el espacio para asegurar y perpetuar el equilibrio de este megaorganismo en 3D llamado bosque.

## **Enterrado-escondido: una red de solidaridad invisible**

Está lo visible y lo no visible. Bajo tierra hay un entramado de raíces primarias y secundarias que se asemeja a una red de cables de internet. **Pues sí, los árboles se hablan, «se escriben correos electrónicos», intercambian sustancias o informaciones.** Si uno de ellos es atacado, o enferma, o sufre un déficit de carbono, el resto del bosque es de inmediato informado, y los miembros influyentes ponen su energía en afinar la estrategia que permitirá la curación o la supervivencia del árbol con el fin de restablecer el equilibrio del lugar, pues todo se basa en el equilibrio. Y este sistema se ve reforzado por los kilómetros de red constituida por el micelio de las setas.

Esto, ciertamente, es difícil de verificar, a no ser que seas una lombriz, un animal que vive en una madriguera... ¡o un avestruz! Sin embargo, una científica de la Universidad de Columbia Británica, Suzanne Simard,<sup>18</sup> lo ha hecho. Ha puesto en marcha toda una batería de experiencias con el objetivo de demostrar estas interconexiones entre los árboles a través de las raíces. Desde hace treinta años, sus apasionantes investigaciones han sacado a la luz la existencia de árboles-madres, que aportan CO<sub>2</sub> a través de las raíces a los árboles jóvenes, ya que estos últimos tienen un acceso limitado a la luz o al carbono.

Además, como ha demostrado Suzanne Simard, **los intercambios entre raíces se producen también tanto entre los árboles de una misma especie como entre frondosos y resinosos**, por ejemplo entre los abedules y los douglas. (Doug, ¡sabía que eras un buen tipo!) Estas dos variedades no absorben el carbono en el mismo momento del año (puesto que no tienen el mismo tempo; véase la segunda sabiduría), y una especie ayuda a la otra cuando esta última está en período de carencia. Y viceversa. Débiles o fuertes, todos los árboles se necesitan los unos a los otros.

Así, cuando algunos guardabosques demasiado ávidos de beneficios eliminan todos los abedules que crecen alrededor de los douglas, olvidan hasta qué punto éstos se sienten mejor en compañía de los primeros gracias al intercambio de carbono (crecen mejor y resisten mejor las enfermedades).

## **Cogidos de la mano**

A menudo me he sentido solo en mi vida. Con la impresión de que nadie me comprendía realmente, cosa que con frecuencia era así. Sin embargo, en esos momentos en que me faltaba el aire y la esperanza parecía haberme abandonado, siempre había una mano tendida: el encuentro fortuito con la hermana Emmanuelle en un andén de la estación de Niza; un taller de escritura ofrecido por una institución social con el objetivo de devolver la confianza a los *RMistes*,\* entre los cuales me encontraba; terapeutas; médicos. O ese niño desconocido que se pegó a mi lado por la calle y que se divertía repitiendo cada uno de mis gestos. Si yo me rascaba la cabeza, él se rascaba la cabeza; si yo me ponía en posición de buda, él se ponía en posición de buda. Doble sonrisa: la suya, la mía.

En el corazón de mis carencias y mis sombras, las manos de la comunidad humana a menudo estaban allí. Y las he cogido a menudo. Gratitud.

A veces los hombres estaban ausentes, pero estaba Doug, los abetos y los demás árboles.

## Epílogo: una única conciencia humana

Y tú, ¿cuán unido te sientes a los demás? ¿A tus seres cercanos o a los desconocidos? ¿Percibes en el fondo de ti mismo la conciencia de esta interdependencia, a nivel de tu familia, tu pueblo, tu ciudad, tu región o tu país? ¿Sientes la conexión con tu tierra? ¿Eres consciente de esta interconexión por el mismo aire que respiráis, los mismos frutos de la tierra que coméis, pero también y sobre todo por vuestras raíces, las de la humanidad?

¿Puedes identificar situaciones de tu vida en las que hayas tendido la mano a un desconocido, ayudado de forma espontánea a alguien en apuros, hecho un gesto totalmente altruista hacia un ser debilitado? Desde la simple escucha hasta el acto heroico, pasando por toda clase de atenciones, **ciertamente en ocasiones has cambiado algunos instantes de tu día a día para cuidar de los demás**, entre aquellos a los que amas o entre aquellos de los que lo ignoras todo.

Y a la inversa, ¿te acuerdas de las manos que te han tendido, las de un pariente, un profesor, un niño, las de un desconocido, pero también las patas de animales de mirada tierna o de morro húmedo?

Haz el balance del conjunto de estas acciones. ¿Verdad que son muchas? Puede ser incluso que, en una situación urgente, hayas ayudado a alguien a quien, en realidad, no soportas. ¿Te has fijado hasta qué punto las adversidades despiertan la solidaridad?

Sean cuales sean las circunstancias, **tal vez has encontrado a personas muy distintas a ti, y constatado toda la riqueza del intercambio que puedes obtener gracias a ellas**. Otras formas de pensar, de funcionar, de actuar, ¿no son en realidad fuentes de inspiración? ¿Nuevas perspectivas? ¿Regalos?



### EJERCICIO 3:

#### Conecta con el otro

Es el momento de conectar con aquel que no se te parece, incluso con tu opuesto.

Si eres de tipo abeto, ve a buscar una píceca u otro tipo de árbol de luz: pino, roble, alerce. Y si eres de tipo píceca, busca un árbol de sombra: abeto, haya o carpe. (Para saber cuáles son los árboles de luz y los de sombra, véase nota 11.) Salúdalo, y pregúntale si está de acuerdo (véase nota 8). Entra luego en contacto físico con él, mediante la mano, el brazo, la mejilla, la frente o el cuerpo entero. En cuanto hayas encontrado tu posición de equilibrio, inicia la respiración NAFNAT (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»); a continuación, tu anclaje con las raíces a través de los pies (véase «Ejercicio 1: Respira con un árbol»). Siente la sensación que te produce relacionarte con aquel que no es como tú. Saborea la diferencia.

Después de unos instantes, añade al enraizamiento y al NAFNAT una tercera información básica: inspira teniendo la impresión de hinchar el vientre, o sintiendo que cubres el interior de tu pelvis con tu respiración.

Saborea esta nueva sensación de inspiración profunda, sin dejar el NAFNAT ni el enraizamiento por los pies.

Deja que este momento dure el tiempo que te convenga: dos, cinco, diez, veinte minutos.

Cuando hayas terminado, da las gracias a este árbol tan distinto a ti. Forma parte de aquellos que podrían tenderte la mano algún día. Si lo deseas, puedes ponerle un nombre.

#### Momento de creatividad



Justo después de este encuentro con tu tercer árbol, ponte de nuevo unos instantes en modo NAFNAT y deja que salgan las palabras de tu vientre y de tus tripas.

---

## Píceca en gravedad

*Píceca,*

*tus ramas cuelgan, tus piñas cuelgan.*

*No han podido acompañar a tu energía,*

*¿la de tu tronco que se alzaba como un géiser?*

*¿La de tu flecha que traspasaba los cúmulos?*

*¿Quién las retiene, qué pesadez?*



## **EL PROCESO NAFNAT+ PARA SENTIRTE ANCLADO Y CENTRADO**

Durante esta primavera, has entrado en contacto con los principales tipos de caracteres de árboles: aquellos que te atraen sin tener por qué parecerse a ti, aquellos que son exactamente como tú y aquellos que son tu opuesto. Has percibido las sensaciones que estos contactos distantes o íntimamente táctiles hacen brotar en ti.

Al mismo tiempo, has practicado el contacto contigo mismo, a través de la respiración nasal, a través del anclaje en el suelo, a través de la respiración abdominal. Tres puntos de referencia poderosos.

Es lo que llamo el proceso NAFNAT+.

Puedes utilizar esta herramienta en cualquier momento del día; tanto en el metro como en el trabajo, practica el NAFNAT+. El recuerdo de lo que has vivido con los tres árboles te ayudará.

Y cuando te cruces con otro ser humano, pregúntate de qué tipo de encuentro se trata: ¿atracción, semejanza o diferencia? Cuando le des la mano, activa el recuerdo del encuentro táctil con el árbol correspondiente. Activa de forma automática el modo NAFNAT+.

Progresivamente, mediante estas prácticas, valora y aprecia lo bien que sienta sentirte respirar conscientemente, sentirte anclado y centrado, en la multitud de situaciones relacionales. Lo bien que sienta sentirte acompañado de tus árboles. Conviértelo en un reflejo. Cada vez más. Debes estar presente en la vida que hay en ti.



**VERANO**





## El tiempo de la abundancia

Majestuosos, los árboles se abren con toda su envergadura y aprovechan sin descanso las bocanadas de luz disponibles después del solsticio de verano. Las saborean. ¡Gran sol hasta los reflejos del otoño! Una dulce somnolencia se instala. Abundan los primeros frutos. Los sentidos se agudizan. El bosque hormiguea, lleno de vida.

La primavera ha puesto el decorado, todo está listo para vivir su potencial completo.

Los árboles lo hacen sin reservas. A través de numerosas situaciones, demuestran su capacidad de adaptarse, de progresar en completa confianza, de surfear sobre las corrientes cálidas favorables. Pasan por los distintos acontecimientos de su vida en un estado óptimo de presencia. Habitados por un gran sí.

He aquí el tiempo de la maduración, antes del de la cosecha. Un tiempo inundado de luz que todos saborean en su justo valor. La fructificación de los proyectos engendrados en la primavera se hace de forma natural, con un «dejar hacer» que ningún estrés entorpece.

¿Qué haces en tus veranos? Los ritmos impuestos por nuestra sociedad los convierten a menudo, en apariencia, en un tiempo de reposo. Pero ¿qué son en realidad? Excepto si tienes la suerte de ejercer un oficio-pasión, las vacaciones estivales son una de esas raras oportunidades para hacer lo que verdaderamente te gusta, un tiempo de intensa libertad para vivir por fin tus aspiraciones más sinceras.

Ya decidas escalar el Mont Blanc o broncearte al sol, lo disfrutas todo con más intensidad, simplemente porque el motor viene de tu alegría interior.

Hagamos sitio para ese sabor de la alegría.

## CUARTA SABIDURÍA

### Saborear la presencia



¿Alguna vez te has estancado en tus pensamientos en lugar de vivir la realidad? ¿Estar en otra parte, en el antes o en el después, en una fantasía moldeada a tu antojo, más que soportar aquello que te parece difícil o simplemente banal y sin brillo? **Qué dulce embriaguez la de crearse un universo donde cada objeto responde a tus deseos, sea materia inerte u organismo vivo.** ¿Cómo no soñar con lo que la vida nos niega en un momento dado: el amor, la alegría, la riqueza? ¿O con lo que nos ha quitado: un ser querido, una aptitud física, una casa, un don, una infancia? Por no hablar de esas horas pasadas intentando comprenderlo todo, en un enjambre arremolinado de pensamientos, más que intentando vivir. Simplemente. ¿Extraño, no?

Esta fantasía en la cabeza, por agradable que sea, nos eleva por encima de la realidad. Útil, incluso saludable, cuando la realidad está en los abismos de lo insostenible, pero es sólo una fantasía, una no-realidad, un espejismo de ilusión óptica. Tarde o temprano, mirar de frente aquello que hemos apartado es indispensable para avanzar, para desbloquearnos, para evitar una cristalización, somatización o enfermedad.

Y el árbol, ¿qué vive? ¿El presente, el pasado, un futuro imaginario?

### Lo que cuentan los anillos de los árboles

¿Has mirado alguna vez el interior de un árbol? ¿Te has sumergido más allá de la corteza, las ramas y sus hojas, en su corazón? ¿Quién es él, en realidad?

Para saberlo, basta con penetrar en un bosque donde algunos árboles acaban de ser cortados. Así, destripados, nos cuentan su historia.

Abril de 2017. Preparo el gran retorno de mis RandOlyrics para primavera. Mi cabeza se inclina sobre el tocón de un roble sésil en el bosque de Gavre, en Loira Atlántico. Acaban de talarlo. Edad: 129 años. Estoy convencido, pues acabo de contar dos veces los anillos del tocón, primero del centro hacia la periferia y luego en sentido inverso. Hubiera podido vivir mucho más tiempo, pero es la edad máxima que los guardas forestales conceden aquí a los grandes robles. A esto se le llama *la edad de rotación*.

Su tronco ya ha desaparecido. Veo el rastro fresco que ha dejado en su caída, el de las motosierras que lo han desramado, el del tractor que lo ha transportado para llevárselo hacia un aserradero donde será cortado en forma de viga, mueble, tonel o pedazo de barco. Todavía puedo oler el aceite de vaciado, y los neumáticos enormes de los tractores han transformado el camino en trincheras de 1914.

Doy las gracias a este roble por su contribución. Me dan ganas de ponerle un nombre, como un homenaje póstumo. Lo llamaré Gavry.

## La vida de Gavry

Decido hacer un escáner más preciso de su vida. Mis ojos escrutan su centro, en el corazón del tocón. Edad: 1 año. Lentamente, anillo tras anillo, mi mirada de láser traza un rayo sobre el plano de su sección.

Durante sus veinte primeros años de vida, Gavry fue muy vigoroso: los anillos son anchos y generosos. Después, a partir de los 21 años, disminuyen prácticamente a la mitad, y solamente por el lado norte. Debió de ser golpeado y dominado algún tiempo por el haya cuyo tocón podrido yace unos metros más allá. Al norte, efectivamente.

Después se recuperó.

De los 30 a los 65 años, los anillos no tienen el vigor de los veinte primeros años, pero su anchura es plena y regular. Una vida tranquila, en definitiva. Hacia los 80 años, se distingue un punto negro aislado que causa una atrofia puntual, únicamente en este lugar exacto, del crecimiento anual. Una herida. Un choque. Es evidente que algo duro y potente impactó contra Gavry. Tal vez la caída de una rama, de un tronco, o incluso las consecuencias de un transporte demasiado burdo, pues Gavry está al borde de un camino. Sea como sea, en menos de diez años absorbió este accidente y continuó honorablemente con su vida hasta sus 89 años.

Llega el año 90. En toda la circunferencia del anillo correspondiente constato que su crecimiento se ha frenado notablemente. Sin ninguna duda, no se trata ni de un fenómeno secundario ni de una influencia exterior puntual, es un fenómeno global que ha debido de afectar a Gavry pero también a todos los árboles de su generación; más tarde comprobaré que ocurre lo mismo en otros tocones del lugar. ¿Un invierno particularmente largo y riguroso? ¿Una enfermedad? ¿Lluvias ácidas? ¿Una gran sequía? La última hipótesis parece la más verosímil. Los 90 años de Gavry se remontan aproximadamente a cuarenta años atrás, es decir, al momento de la gran sequía de 1976.

Una vez más, Gavry encontró las fuerzas necesarias para superar esta prueba y seguir su vida hasta nuestros días. Incluso hubo un segundo aliento de crecimiento durante sus veinte últimos años, probablemente favorecido por los guardabosques que talaron las hayas y los robles de su alrededor. Aumento de luz.

## El anillo del año, donde circula la savia

Con la nariz sobre el tocón, me acuerdo de una historia que contaban en el bosque de Dabo. Un gran ciervo había muerto fulminado. Tuvo el mal reflejo de protegerse bajo un abeto en una sofocante noche de tormenta y el rayo que partió el abeto en dos lo mató al instante. No supe jamás si el ciervo había muerto electrocutado o aplastado bajo el tronco. Y nunca he comprendido por qué a nadie le preocupó la muerte del abeto. Jerarquía de los afectos en los seres humanos.

Quizá ya te hayas encontrado alguna vez con un árbol partido a lo largo por la mitad. Sólo el rayo es capaz de provocar tales heridas. Es una rara ocasión para comprender de forma más profunda la naturaleza de los árboles.

En primer lugar, una constatación: la mayor parte del tronco está muerta. El corazón, los anillos, buena parte de la madera, todo está completa y definitivamente muerto. Esta parte es el **duramen**. En determinadas especies, como el roble o el douglas, el duramen es más oscuro, colorado con tintes marrones o rojizos, en contraste con el resto de la madera, que se mantiene blanco o claro.

Entonces ¿qué es lo que está vivo?

La zona más intensamente viva del árbol es el **cámbium**, el anillo del año, aquel que se está constituyendo en el momento presente. Se encuentra en la parte más externa del tronco, justo debajo de la corteza. Es por donde la savia circula con toda su fuerza en primavera; es donde se fabrica, por el lado del corazón, la madera llamada **albura** y, en la periferia, la corteza llamada **líber**.

Gracias al árbol cortado, de un solo vistazo podemos ver que **el pasado, formado por el duramen y la albura, está muerto o muriéndose**. Mientras que **el presente, es decir, el cámbium y el líber, es la parte viva**.

*Cambium* y *liber*, «cambio» y «libertad» en latín. ¡Qué hermosas palabras para describir la vida!



## LAS DISTINTAS CAPAS DEL ÁRBOL

Las distintas capas circulares del tronco se ordenan partiendo del corazón hacia el exterior.

- el duramen: madera de corazón, muerta, de color marrón o rojizo en ciertos árboles (roble, douglas), o que se mantiene clara en otros (fresno, arce, abeto, píceo); el duramen constituye el 75% del tronco;
- el líber: madera blanca intermediaria, viva pero muriéndose (su duramización tarda entre 4 y 20 años en producirse); constituye un 20% del tronco;
- el cámbium: anillo del año, vivo, que fabrica la albura por el lado del corazón y el líber por el lado de la corteza. Constituye un 2% del tronco;

- la corteza: formada por el liber, vivo, y el súber, muerto; constituye un 3% del tronco. Estos porcentajes cambian de una especie a otra.

## Engranaje

Si añadimos una visión en 3D como la que permite el árbol fulminado, nos damos cuenta de que **el tronco de un árbol es un cono de vida hueco que se encaja en un cono muerto lleno**. Es así cómo crece y engorda cada año, al estilo de las muñecas rusas. Sus extensiones, las ramas y los brotes terminales, son como réplicas ramificadas de este fenómeno, microtroncos que permiten la eclosión de las hojas, yemas, flores y frutos.

## ¿Qué nos da?

**¿Qué nos ofrecen los árboles? La urgencia del instante presente, la invocación a saborear nuestra vida en su esencia.** Igual que tantas sabidurías humanas lo expresan del mismo modo.

Nos dicen también que hay un tiempo de transición, un tiempo de duelo entre el presente y el pasado, representado por la albura. **Nos invitan a la paciencia y a la suavidad para permitirnos digerir lo que nos ocurre.**

Pero sobre todo nos enseñan a no separarnos de nuestro pasado.

En el curso de mi recorrido como investigador en desarrollo personal, a menudo he escuchado a personas decir que hay que vivir el presente, sólo el presente y nada más que el presente. Yo mismo he cometido a veces el error de pensar que podría girar la página de mi pasado intentando cortar con él, separarme de él, arrancármelo incluso. Fui hasta el fin del mundo creyendo que ese pasado no me seguiría, metido en mis maletas, quemé mis reliquias, enterré objetos simbólicos, destruí relojes, eché al mar cartas lastradas con piedras; todo fue una pura ilusión. Alivio furtivo y efímero. El pasado seguía estando ahí, en mis células, en mis pensamientos, en mi corazón.

Había olvidado esto que los árboles nos recuerdan de forma magistral: **el pasado está ciertamente muerto, pero lo vivo reposa encima de él**. Es el cono vivo hueco sobre el cono muerto lleno. Es un tocón, una base sólida, incluso con sus heridas, incluso con sus fisuras, incluso con sus alegrías perdidas. Da un sentido, una dirección. Es él el que nos sostiene, nos soporta, en nuestro movimiento hacia la luz. Él es nuestra riqueza de experiencia, sea lo que sea lo que hayamos vivido.

**Querer avanzar sin estar en paz con tu pasado es vivir en el estado del árbol hueco**, expuesto al menor viento, habitado por múltiples parásitos. Pero es vivir, de todos modos.

De forma evidente, este tocón nos muestra hasta qué punto Gavry vivió el presente, sólo el presente. Todo está ahí, acogido: las heridas, los veranos de sequía, los momentos de luz y las estaciones en la sombra. Nada es negado ni adornado. Todo era útil para ayudar a Gavry a crecer.

## Epílogo: conos de vida

Un árbol es, pues, un engranaje de conos de vida sobre aquello que está muerto (dicho de otro modo, un engranaje de conos del «presente» sobre lo que ha pasado), pero que sostiene el conjunto.

¿Cortar el presente? Vives en la fantasía de tu pasado perdido o de tu futuro imaginario y pasas al lado de tu vida. Muy útil en modo supervivencia, para poner distancia a un presente detestable, pero no resuelve nada. Está desfasado. ¡Te retrasa!

¿Amputarte tu pasado sin haber hecho las paces con él? Te privas de tu tocón, del apoyo de tu vida del momento, estás frenando la energía necesaria para tu plenitud.

Con mucha dulzura y paciencia hacia ti mismo, simplemente observa. Diferencia entre los momentos en que nadas en las aguas del pasado o del futuro y los momentos en que abrazas el presente. Utiliza para hacerlo las herramientas del NAFNAT+ (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»). Siente los vínculos, constata los efectos. Y elige con conciencia la calidad que ofreces a tu vida.

Como una flecha apuntando al cielo, tu tronco te indica la dirección a seguir, ya sea hueco o bien denso y pleno.

Estás vivo.



### EJERCICIO 4:

#### Esté presente en ti mismo

Vé en busca de tu Gavry, en un bosque que acabe de ser clareado o talado. Elige un hermoso tocón, mejor de la especie que se te parezca pero no obligatoriamente.

Salúdalo, pregúntale si está de acuerdo, ponle un nombre y agradécele su contribución. Observa unos instantes su vida, sus períodos tranquilos, sus fracturas y sus heridas, como hice yo con Gavry. Deja que sus círculos te hablen.

Después siéntate sobre este tocón, con los isquiones colocados de forma equilibrada sobre la madera. Te sientes bien. Empieza el NAFNAT: inspira y expira al tiempo que haces crecer las raíces desde tus pies, pero también desde esta otra superficie de contacto que son los isquiones. Nota cómo crecen estas raíces en el suelo con cada espiración.

Después siente cómo se instala el NAFNAT+: habitas tu vientre con tu respiración. Tu columna vertebral se ondula con el paso del aliento como el tronco de un árbol joven.

Este tocón y sus raíces son a partir de ahora tu apoyo, tú eres el tronco.

Después de unos instantes, levántate. ¿Tal vez sientes la fuerza de este enraizamiento? Estás colocado con firmeza sobre el suelo.

Con los pies separados a la altura del ancho de la espalda, encuentra tu nuevo equilibrio a través de pequeños movimientos con la pelvis. Estabilízate.

Siente este espacio entre tus piernas como si fuera un cono lleno sobre el cual reposa todo tu cuerpo, de los pies a la pelvis. Respira en NAFNAT+ con esta sensación unos instantes. Siente la diferencia de densidad y de solidez que te procura. Deja que dure el tiempo que creas necesario. Dos, cinco, diez, veinte minutos. Luego da las gracias a este árbol que acaba de morir.

### Momento de creatividad



Después de esta práctica, siéntate de nuevo sobre tu tocón, ponte unos instantes en modo NAFNAT+ y deja que las palabras broten en ti.

---

## Libro abierto

*Estás muerto y aún nos hablas,  
un libro con todas sus páginas abiertas a la vez.  
Sin hojas, sin imágenes, sin cubiertas,  
sólo unas cuantas líneas en el anillo inspiradas.*

*¿Sigue aún la vida en ti?*

## QUINTA SABIDURÍA

### Acompañar el movimiento



Cámbium. **La vida es cambio. La vida es movimiento.** Una sucesión de acontecimientos, previstos o imprevistos, que nos conforman con el paso del tiempo. Ante este hecho, podemos elegir: resistirnos a estos cambios, intentar la ilusión del «para siempre» y aferrarnos a las certidumbres; o bien aprender a acompañar los vientos que acarician los *houppiers*.

Y los árboles, ¿cómo reaccionan a los acontecimientos, a los elementos?

#### Las hayas de la cima

Cuando la tormenta se levanta sobre la alta cima de los Vosgos, todo llega al mismo tiempo: las nubes que se pegan a los Ballons de Alsacia,\* la ventisca que limpia a presión todo lo que sobresale, la nieve que se aplica con celo en su labor de ahogamiento, el granizo como complemento para arrancar pedazos de piel y corteza antes de literalmente atravesarte. No sé cómo lo hacen los árboles. Yo lo intenté y no conseguí aguantar ni media hora.

Ellas sobreviven. Las hayas de montaña soportan todo esto en la cima durante el año entero, pero han encontrado el modo de anclarse en esta tierra extrema mejor que ninguna otra especie a esta altitud en los Vosgos, donde se confunden árboles resinosos y frondosos.

¿Su secreto? Se parecen al medio en el que viven, se han adaptado a él, han abrazado su destino. Más allá de las aptitudes excepcionales de resistencia inscritas en sus genes, han aprendido a seguir el curso de los acontecimientos. Convertidas en enanos, trezadas, perfiladas de forma que no ofrezcan ninguna resistencia al viento. Parece que bailen en lo alto de la cima, inclinadas todas hacia el mismo lado, meneando sus brazos cauterizados de hojas enanas al tempo del cierzo. Bonsáis moldeados por la naturaleza. Pueden tener cien años y no superar los tres metros de altura. Una mirada inexperta dudaría incluso en identificarlas como hayas.

Las hayas que viven allí son duras. Con el período de vegetación bastante reducido, su madera se ha forjado con círculos tan pequeños que se ha vitrificado allí mismo, dura como un cuerno. Es absolutamente necesario para resistir allí arriba.

Los seres humanos han percibido su carácter excepcional. Respeto. Zona protegida.

## Los árboles serpiente

Otros árboles inventan una estrategia distinta para no romperse bajo la presión de dos factores simultáneos: la nieve y la inclinación del suelo. En las vertientes alsacianas de los Vosgos, muy escarpadas, no es raro que la capa de nieve alcance más de un metro de grosor a mil metros de altitud. Y allí no hay diferencia entre las especies. Abetos, píceas, arces, alerces, ya sean autóctonos o implantados recientemente, **todos se pliegan a esta constricción con un baile que parece la danza de la cobra.**

Hechizante. Desde la base, el tronco dibuja una curvatura en el aire, bordea primero unos instantes el humus y después se levanta progresivamente en una voluptuosidad ondulatoria casi sensual. Los arbustos de la llanura o de los terrenos planos de las cimas, que pueden estar ahogados bajo tres metros de nieve y sobre cuyos troncos no se ejerce ninguna presión lateral, no lo pueden comprender. Es algo mecánico. **El doble de peso y el doble de sufrimiento para los árboles que viven en las fuertes pendientes** debidas a la abismal caída de los límites de la planicie de Alsacia.

Imagina lo que ha sufrido el árbol joven, tierno, ligero, de una altura de tres palmos. Imagina su primer invierno, la combadura obligada de su tronco o, mejor dicho, de su tallo, que es casi todavía una rama. De cuatro a cinco meses en apnea bajo la nieve en esa postura torcida, eso imprime una forma definitiva. Y si algunos tuvieran el orgullo de levantarse durante las horas de verano, el invierno siguiente acallará su audacia y los devolverá a su arqueo.

No hay elección. Se adaptan. Se tranquilizan al ver que ningún hermano o primo escapa. Reptación. Se convierten todos en árboles serpiente.

Después, cuando su tamaño sobrepasa la altura máxima de la nieve, se levantan, dignamente, y se mantienen derechos hasta el final. Se trataba solamente de un quiebro, un desvío de juventud que les quedará grabado para siempre.

## Doug y sus hermanos

Doug siempre ha estado presente en mi vida. Cuando creé las RandOlyrics sobre la base de cinco estaciones sensoriales necesitaba encontrar una especie particularmente aromática, un perfume que se instalara un largo tiempo en los recuerdos de nuestras células nasales y las del bienestar.

Recorriendo el camino de la primera RandOlyric, fue el propio Doug quien se invitó. O al menos lo hizo su fragancia, que flotaba como una cinta en el aire. Entonces cogí una microrrama, le di las gracias al douglas que se ofrecía y la froté entre mis manos. A distancia de mi nariz, su alma ya me penetraba. Pero cuando me incliné, formé un cuenco con las manos impregnadas y las abrí, recuperé el éxtasis que me había atrapado cuando me crucé por primera vez con mi hermano Doug, treinta años antes.

Los estudios forestales en la escuela de Poisy-Annecy nos llevaban por todos los rincones de Francia, para descubrir la diversidad de sus bosques.

En aquella ocasión fue en Alsacia, en un bosque que había sido otro refugio de los veranos de mi infancia, aunque más episódico, hasta el punto de que en esa época yo ya pasaba al lado de los douglas: el bosque de Hohwald. Después de una noche durmiendo en un albergue para jóvenes en el corazón de un viejo castillo de arenisca rosa, nos advirtieron que íbamos a encontrarnos con seres extraordinarios, los más impresionantes de su categoría.

Día de humedad en el cogote. El humor jovial y desenfadado de la despreocupación estudiantil cubría el camino de pinos rojos sembrado de agujas. Un cuarto de hora después, un olor. Un olor que dominaba el de los abetos y las píceas, que sin embargo era muy intenso. Un perfume que recordaba el de la cidronela, mezclado con tonos de mandarina y bergamota. Cuanto más nos acercábamos, más se imponían los matices de regaliz o pomelo, antes de combinarse armoniosamente con los demás.

De repente, sin previo aviso, nos encontramos en la nave de una gran catedral gótica, clavados en el suelo bajo sesenta y cinco metros de techo, aturridos. **Los gigantes nos acogían con toda su majestuosidad, rectos, poderosos, con la corteza abultada y agrietada por la presión crónica de su crecimiento explosivo.** Plantados en tiempos de la anexión alemana, en 1885, son la prueba viviente de la adaptabilidad de esta especie: crecimiento fuera de lo común, enraizamiento profundo como el del abeto y ancho como el de la picea, agujas que producen un humus menos acidificante, más rico, que el de sus congéneres autóctonos. Cuántas cualidades, Doug.

Un detalle que tiene su importancia: aunque el douglas forme parte de la familia de las *Pinaceae*, no es ni un abeto ni una picea. Es un *Pseudotsuga*, una especie de tsuga del Canadá.<sup>19</sup> Sus nombres científicos son *Pseudotsuga douglasii* o *Pseudotsuga menziesii*; sus nombres comunes son douglas, douglas verde, abeto de Douglas y pino de Oregón.

Sus agujas son suaves, rebosantes de fragancias, mientras que sus piñas son pequeñas y tienen brácteas en forma de lenguas de lagartija de tres puntas. Son fácilmente reconocibles.

Los guardabosques han estudiado mucho el douglas durante estos últimos decenios, en especial los investigadores del INRA o del IRSTEA, antiguamente CEMAGREF.<sup>20</sup> Por todas sus cualidades, se ha plantado de modo abundante en los Vosgos, en Bretaña, en el Morvan y en general en el Macizo Central. También lo he encontrado de milagro a

orillas del Rin en Alemania, justo enfrente de Alsacia, preparando mi RandOlyric consagrada al Romanticismo alemán. La lava del antiguo volcán de Kaiserstuhl parece haber sido un terreno favorable para su instalación.

Particularmente resistente a los ataques de enfermedades o insectos, el douglas proporciona una madera de construcción estética, sólida e imputrescible. Muchos de mis amigos que viven en Bouvron, en la región de Nantes, la han utilizado para fabricar su casa. Yo también lo haré pronto, tal vez. En todo caso, lo seguro es que Doug es una de mis bases, uno de los fundamentos de mi vida de forestal, después de ser guía tenor en las RandOlyrics. Le debo mucho.



## LOS PERFUMES DEL BOSQUE

Todas las plantas fabrican y difunden moléculas volátiles olorosas. Los árboles no escapan a esta regla, aunque sus efluvios discretos y sutiles no siempre hacen temblar las fosas nasales poco entrenadas de los humanos.

¿Cuáles son los más fácilmente detectables? Los de los resinosos. Si el douglas revela una paleta de olores afrutados más bien dulces, el abeto se mantiene en tonos más especiados de cidronela. En cuanto a su prima, la píceas, derrama una resina casi anaranjada.

Las resinas del abeto y del pino silvestre son conocidas por sus virtudes expectorantes y descongestionantes de las vías respiratorias, a menudo en forma de aceites esenciales. Envolviendo con elegancia la ropa de los armarios, el olor de la madera de cedro hace huir a las polillas que puedan tener la audacia de deleitarse con él.

A la inversa, los árboles frondosos son más difíciles de identificar a nivel olfativo. Los de sombra, como el haya o el carpe, tendrán tendencia a oler a humedad o a musgo. Ocurre lo mismo con las especies que gustan de los medios empapados en agua, como los chopos, los álamos temblones, alisos u otros sauces.

En 2002, un estudio del INRA/EDP Sciences demostró, haciendo que un jurado de seis personas oliera virutas provenientes de 288 robles distintos, que los aromas de coco, de vainilla, de clavo, de heno, de madera fresca e incluso de «farmacia» podían aparecer de forma variable según la especie o la procedencia. La madera de roble sésil, por ejemplo, huele más a coco y vainilla que la de roble pedúnculo, marcado, a su vez, por una fragancia dominante a heno.

Hay una excepción notable: el eucalipto. Entra en una de sus poblaciones y de inmediato te atraparás el frescor mentolado que lo recorre.

En todos los casos, vive tu propia experiencia. Pon la nariz sobre el tronco o la corteza de hayas, carpes, abetos, douglas, robles y arces. Siente la diferencia. Y cambia las fuentes de placer: olisquea las hojas, las ramas, los frutos, las piñas, o respira las entrañas de un árbol talado.

## Esos trasplantados que tanto nos aportan

Doug es un ejemplo flagrante de integración, porque no ha nacido en tierras francesas, ni siquiera en tierras europeas. Sus semillas han cruzado el océano. En su hogar, en el oeste americano y canadiense, pulveriza los récords: cien metros de elevación, doce de circunferencia a la altura del brazo de un hombre, su perfume es el de un embajador de la fuerza de la naturaleza.

He aquí con qué te conectas cuando coges una rama en tus manos y la hueles.

Muchas otras especies han logrado implantarse en tierras desconocidas, por ejemplo, la acacia, o mejor dicho, la robinia falsa acacia, cuyo nombre viene de Jean Robin, botánico del rey Enrique IV. Americano él también, importado de los apalaches en tiempos de los grandes navegantes, rápidamente colonizó Francia. En Alsacia, me crucé con esta especie en medio de los castaños que crecían sobre los flancos de los viñedos. Casi imputrescible, da una excelente madera para las estacas de las viñas. Un pionero.

En Burundi, me fascinó el crecimiento ultrarrápido de los eucaliptos que mis predecesores del ISABU<sup>21</sup> habían implantado en la estación forestal de Manga. Yo me encargaba de medirlos. En diez años, podían alcanzar más de treinta metros de altura, es decir, un crecimiento de tres metros de tallo vertical por año. No obstante, estaban muy lejos de su tierra natal australiana.

## Límites a la adaptación

Sin embargo, aunque los árboles hacen a menudo gala de una imaginación y una creatividad desbordantes para adaptarse del mejor modo a numerosas restricciones climáticas o a desarraigos mayores, no siempre les sale bien. **Determinados injertos no arraigan**, determinados individuos de una misma población no resisten a demasiada presión, algunos se ven debilitados por suelos compactos en exceso o riegos pluviométricos inadecuados. Así que Doug, que es uno de los gigantes de este mundo, tiene su talón de Aquiles: plántalo en una tierra predominantemente calcárea y morirá con rapidez, esclerótico del todo. Algunas especies comparten esta característica, además del douglas: el castaño, el alcornoque, determinados eucaliptus, etc. Se las llama calcífugas.

Por otra parte, los cambios climáticos que marcan inexorablemente nuestra época se exponen a crear condiciones límite para numerosas especies y a acentuar los fenómenos de transición. No deberemos sorprendernos al ver cómo se multiplican en el corazón de nuestros bosques enfermedades, el amarilleo en los follajes o la pérdida de hojas en las copas. La naturaleza se ajustará. Determinadas especies desaparecerán y dejarán lugar a otras.

## Epílogo: somos la naturaleza

Y tú, ¿cuáles son tus condiciones de vida? ¿Qué presiones encuentras y de qué forma reaccionas ante ellas?

Como el haya de las montañas que se dobla bajo los vientos corrosivos, como el abeto que serpentea bajo el peso de la nieve, como el douglas que tan bien sabe aclimatarse... sólo enraizándote en esta naturaleza y respetando sus leyes aumentarás tu capacidad de adaptación. Esto último te permitirá reaccionar mejor en cualquier circunstancia. **Respetar la naturaleza es respetarte.** Sentir finamente cada sobresalto o cambio imprimido por la naturaleza es aprender a reaccionar con rapidez al cambio. **Y a seguir del mejor modo el movimiento.** Y, otra vez, esto nos lleva a estar presentes del todo.

La relación, íntima o no, que mantenemos con la naturaleza, es una de las claves de los entresijos de nuestras reacciones ante las situaciones.

El ejercicio que viene a continuación invita a practicar toda la variedad de las situaciones respiratorias, como una preparación para defenderse de cada eventualidad. De la más simple (inspirar) a la más delicada (apnea con pulmones vacíos). A medida que lo practiques, te darás cuenta de que uno se adapta a cada una de las situaciones, de que el bienestar aumenta cuanto más las frecuentes. El ejercicio cobra entonces todo su sentido.



## **EJERCICIO 5:**

### **Domina otro tempo respiratorio**

Vé al bosque al encuentro de un árbol. Elígelo según tu estado de ánimo, según tu necesidad de sentirte tranquilo o de explorar la diferencia. En cuanto lo hayas encontrado, saludalo. Pregúntale si está de acuerdo. Con la espalda bien pegada a su tronco, sentado o de pie, empieza el NAFNAT+. A continuación explora una nueva propuesta, una respiración en cuatro fases idénticas cuya duración seguirá el ritmo de una cuenta.

1. Inspira contando hasta tres.
2. Pulmones llenos, cuenta hasta tres.
3. Expira contando hasta tres.
4. Aguanta en apnea con los pulmones vacíos contando hasta tres.

Elige un tempo suave, apacible, con el que te sientas cómodo. Siente bien cada una de las fases, tu corazón latiendo.

Después de unos instantes, cuando notes que este primer tempo de tres funciona de forma natural, pasa a contar hasta cuatro. Progresivamente, puedes seguir alargando cada fase: cuenta hasta cinco, seis, ocho, diez... pero siempre atento a sentirte cómodo antes de pasar a una nueva etapa. No se trata de batir ningún récord. Deja que tu cuerpo acoja su progresión.

De esta forma, se instala un hábito. Te sientes bien en todas las situaciones, en estos cuatro estados de la vida: llenarse (crecer), hacer una pausa estando lleno, vaciarse (decrecer), hacer una pausa estando vacío. No tendrás miedo en ninguna de estas situaciones, simbólicas o físicas, ni siquiera en las más angustiosas, como las fases de apnea, puesto que las conocerás.

Cuando hayas acabado, da las gracias al árbol. Repítelo tantas veces como quieras.

### Momento de creatividad



Después de haber practicado la respiración en cuatro etapas, siente brotar en ti las frases.

---

## Paso de cuatro

*Doblar, no romper.*

*Estampar, no tatuar.*

*Intentar, no forzar.*

*Volar, no flotar.*

*Cuatro pasos, ninguna prueba.*

## SEXTA SABIDURÍA

### Avanzar con confianza



¿Cuándo brindas tu confianza? Cuando alguien te acoge tal y como eres y cuando constatas que esa persona es coherente con lo que dice.

Y al revés, no confiarás en aquel que te juzga, te denigra, que no mantiene nunca su palabra y no se preocupa nunca por ti. Te alejarás de esa persona, o te hará infeliz.

Ahora mira en tu interior. ¿Qué actitud tienes hacia ti mismo? ¿Te juzgas? ¿Te denigras? ¿Actúas según lo que te has prometido en ciertos momentos de tu vida? ¿Las promesas que te hiciste cuando eras niño o adolescente y pensabas que todo era posible? ¿Las resoluciones para mejorar tu salud física y emocional?

Las claves de la confianza en uno mismo se encuentran en este diálogo entre uno mismo y el conjunto de las partes que nos componen.

Los árboles, en un bosque especial, nos enseñan este respeto hacia sí mismos que conduce a la confianza. Para que esto se convierta en un reflejo.

### El bosque de Risoux

A menudo me ha faltado confianza en mí mismo. Porque he confiado demasiado el timón de mi navío interior a mis pensamientos, a mis juicios, a mis emociones, a esas partes inestables con las cuales me identificaba por falta de vínculo con la parte más estable: la conciencia, el gran espacio del interior, la presencia.

Llevado por la desvalorización que esto engendraba, me he maltratado amablemente, me he negado. He olvidado amablemente las promesas que había hecho al niño pequeño que fui. He engullido montones de comida basura, he bebido mi soledad hasta la sobredosis y me he tragado la ilusión de que los responsables de toda esta infelicidad eran los demás. Lo creía de verdad.

Y después, un día, el caos. No tuve elección: despertar, tomar la dirección de la gran naturaleza, del bosque, en el hogar de los amerindios de Quebec. Para reaprender la presencia en mí mismo, la confianza.

Años más tarde, preparando una RandOlyric, recorrí un bosque extraordinario, el de Risoux, en su parte suiza. Sobre el papel, me pareció más bien banal: cultivado por los humanos, plantado con una especie ordinaria, la píceas, que crece en condiciones climáticas extremas sobre tierras calcáreas de poco espesor. Sin embargo, la suma de estos factores lo convierte en un bosque absolutamente único y produce árboles excepcionales.

Aquí, en el valle de Joux, los hombres se ocupan de sus árboles igual que de sus relojes. *Es orfebrería, un arte noble, el del gesto llevado al micromilímetro.* ¿Cómo se concreta esto? Simplemente aplicando un principio de silvicultura llamado *jardinería*.

## El monte alto ajardinado

Muy pocos guardabosques se atreven con el monte alto ajardinado: requiere tiempo, resulta caro, exige una visión y una destreza que pocos dominan.

El monte alto ajardinado es el arte de cultivar el bosque manteniendo en una parcela todas las edades de una población. Esto favorece la salud, la diversidad, la poda natural de los troncos y la homogeneidad de la producción. Se corta menos madera de una sola vez, pero se obtiene con constancia y parsimonia. No hay ruptura, no hay clareo más o menos traumático, no hay cintas con pegamento contra los insectos ni tala rasa. Con el paso del tiempo, el bosque mantiene un aspecto idéntico: lleno, rico, perenne. Fuerte, impresionante.

El monte alto ajardinado se parece a un bosque natural no cultivado, como el de Wormspel, pero produce madera de la mejor calidad sin sufrir nunca un gran hueco artificial.

Si los guardabosques suizos se complican así la vida ajardinando sus bosques, significa que merece la pena: los mayores lutieres del mundo van a proveerse de madera al bosque de Risoux. En efecto, las píceas autóctonas que crecen aquí presentan propiedades mecánicas y acústicas fuera de lo común, gracias a sus genes pero también gracias a los largos inviernos polares del Cantón del Jura, que hacen los crecimientos anuales regulares y finos; esto se ve con mucha claridad cuando te inclinas sobre un tocón para contar los anillos de una píceas cortada recientemente.

*Es el bosque de las maderas de resonancia.*

Madera que canta en las manos de los violinistas, violas, violoncelistas, contrabajistas y guitarristas, que devuelve mejorado cualquier sonido que resuene en lo profundo de su materia, en los sistemas acústicos fabricados con su celulosa.

No obstante, no todos los árboles de este bosque cantarían tienen el honor de ser seleccionados. Solamente los más hermosos, los más rectos, los más altos, hechos de anillos finos y regulares, merecen los más grandes destinos. Como de costumbre, los

demás árboles están allí a su servicio. Sin la amabilidad del poni, ¿se acabó el caballo de carreras! En este bosque de Risoux, algunas hayas y abetos (árboles de sombra) vienen también a añadir valor a las píceas (árboles de luz). Con su única presencia.

## Todas mis edades

Porque encontramos en él simultáneamente árboles de sombra y árboles de luz y, en especial, por la presencia de todas las generaciones, uno se siente bien en este bosque. Cada rincón permite observar la vida en su pluralidad. Los jóvenes crecen con vigor bajo la mirada tierna de los grandes sabios, mientras que los sujetos de edad mediana ocupan el espacio para crear mejores vínculos, solidarios sin esperar nada a cambio. A nadie se le deja de lado.

En este bosque, me siento conectado con todas las etapas de mi vida. Tengo ganas de decir «Te quiero» al bebé y al niño que fui, tengo ganas de decir «Os quiero» al chico, al adolescente, al hombre joven que también fui. No me olvido de ninguno de vosotros, incluso los de los períodos inciertos.

Te veo, te siento, a ti que todavía lloras a veces por tu inmensa herida del pasado, te amo más que a nadie, soy la estrella fugaz que hace nacer del corazón el embrión de lo incondicional, del amor incondicional, microsegundo a microsegundo. Algo que está en lo más hondo de mí y empieza yendo hacia ti. Hacia mí.

Me cruzo entonces con un joven abeto totalmente torcido, desviado, con múltiples fracturas y huellas de resina, tan aplastado por la presencia de las altas píceas a su alrededor que se ha atrofiado. Lo acojo en mis brazos, lo estrecho con todas mis fuerzas, siento cómo su rama acaricia mi rostro con suavidad. Después veo las lágrimas que surgen de mis ojos resbalar sobre sus gotas de resina, fundirse en ellas, y curar sus heridas una a una. Escucho los sonidos del fondo de mi garganta invadir el espacio y rebotar sobre las cortezas de alrededor, oigo el eco que cada poro de estos ilustres «cantores» me reenvía, cientos de violines de incrementos finos y regulares que dibujan en el aire elegantes espirales ascendentes en torno a nosotros dos.

Joven abeto, lo sabes, lo sé: ahora eres amado hasta el infinito.

## ¿Sagrada, la palabra?

Este abeto me ofrece a cambio sus efluvios envolventes. Aromas que me hacen vibrar en la misma medida que los que me acogieron desde el primer segundo en el emplazamiento cultural amerindio de Tsonontwan. También allí se trataba de píceas y abetos.

De inmediato, el término *palabra* gira en bucle dentro de mi corazón. Es una de las primeras palabras que pronunció el jefe de los wendat-huronos.

Palabra. Sagrada.

Según la sabiduría de los wendat-hurones, es importante observar una inmensa vigilancia sobre las palabras que dejamos salir de nuestras bocas, porque están directamente conectadas con nuestro ser. No se juega con nuestro ser. No se juega con nuestra alma. Y de este modo también podemos aumentar nuestra confianza. Confiar en la integridad de tu palabra no significa utilizarla a diestro y siniestro para hablar de cosas sin importancia, bromear o emitir juicios. Hay que ser claro y preciso. Y mantenerse.

Dejo al joven abeto nutrido, denso, en calma. En el camino de regreso, a cada paso que doy percibo cada una de mis respiraciones como un ungüento de gratitud extendido sobre todas estas partes de mí que se han sentido reconocidas. Todas ellas han comprendido que yo estaba allí para satisfacer sus necesidades, mis necesidades, surgidas del pasado o del instante mismo. Es mi palabra de honor y la escucho. Dosis máxima de confianza en mí mismo.

Esos pocos días de reconocimiento para crear una RandOlyric en Suiza no dieron fruto. Ninguno de los contactos humanos de los que esperaba recibir apoyo en esta tierra desconocida estuvo disponible. Está aplazada, o nunca se hará. Que así sea. El regalo estaba en otra parte, en el encuentro con los árboles.

Ellos sí que acudieron a la cita.

## Epílogo: amor propio

Eres a la vez el árbol y el bosque entero. Otros dirían la ola y el océano, la brisa y el aire. El bosque es el Todo, la conciencia. De esta globalidad, observa cómo evoluciona cada una de tus partes, cada uno de tus árboles. Cuanta más atención pongas en cada una de ellas, especialmente en aquellas que se manifiestan fervientemente, más notarás el bálsamo de la calma y de la confianza en tu interior.

Esto se me apareció de forma evidente en el bosque de Risoux, porque está hecho de una diversidad tal que simboliza con facilidad la riqueza interior humana.

Acogida, reconocimiento, diálogo, palabra dada, amor. El más hermoso de los regalos que podemos ofrecer es estar intensamente presentes en todo aquello que se manifiesta en nosotros. Como un padre se ocupa de cada uno de sus hijos.



### EJERCICIO 6:

#### Encuentra tus apoyos

Pasea por el bosque. Esta vez, poco importa el tipo de árboles que haya, la silvicultura que se haya aplicado en ellos. Debes estar únicamente atento a la hermosa diversidad de especies y de generaciones que se produce allí.

La propuesta es simple. Mientras avanzas, toca con la mano cada árbol que acompaña tu camino. Si hace falta, da pequeños rodeos para llegar a cuantos más árboles mejor.

Cada contacto táctil es un clic que te conecta con tu NAFNAT+. Si lo has dejado, el clic te vuelve a llevar a él. Si has sido constante, el clic lo refuerza.

Al cabo de un momento, haz lo mismo limitándote a «tocar con la mirada» las cortezas. De este modo puedes ponerte en contacto con un gran número de árboles y avanzar en un oleaje continuo de respiración consciente. Tu NAFNAT+ se vuelve permanente. Y te reencuentras con el bosque entero. Respiras en contacto con todo tu ser, los árboles te lo devuelven como un espejo.

Más tarde, cuando hayas regresado a un medio urbano, ejercítate a reproducir este proceso. Es formidable. Cada vez que veas un árbol, se activará un «clic reflejo». Respirarás, te sentirás apoyado y lo sabrás.

Entonces te darás cuenta de que los árboles que te acompañan en la ciudad son muy numerosos.

Cuando te vayas del bosque, vuélvete. Con una profunda respiración, saludalo y dale las gracias.

Belleza.

### Momento de creatividad



Después de esta experiencia, siente todo el poder de tu presencia respiratoria. Y escribe.

---

## Tu bosque

*Es tu espejo,  
todos estos seres son tú,  
tus partes, tus entidades, tus creaciones.*

*Acariciarlas con los ojos,  
besarlas con los dedos.  
reunirlas en el corazón.*

*Confianza.*

**OTOÑO**





## El tiempo de las curaciones

Después de este tiempo de abundancia de experiencias, llega el otoño. Poco a poco, tranquilamente, las energías decrecen, los ardores «se ahogan», aquello que funcionaba sin esfuerzo es más laborioso. Es el tiempo de las últimas cosechas, de los últimos baños de sol, de los fulgores rojos, amarillos, anaranjados. El tiempo también en que, si llevas a cabo demasiada actividad sin tener en cuenta toda la energía que has gastado, te haces daño, te agotas.

Ahora es necesario el fuego, que se lanza sobre el otoño. Los árboles se abrasan en Europa, pero todavía más en Quebec, donde todo es más intenso. Quien no ha pasado nunca el otoño en los bosques de arces o encinares de América del Norte no sabe lo que las llamaradas de sus hojas pueden provocar. Corazón que late con fuerza, alegría que gira en hélice ascendente, respiración tibia como el aliento de un lobo adolescente... Parece que la naturaleza desea arder en una gigantesca hoguera de alegría para anunciar su gran transformación.

Último *round*. Pronto, el inicio del gran reposo.

No hay ninguna necesidad de verdaderas llamas. El viento que silba entre los *houppiers* basta para generar la ondulación de los rojos, los amarillos y los naranjas, mientras hace crepitar las ramas exhaustas por ese peso sostenido desde el inicio de la primavera.

Un cansancio muy comprensible.

Ahora, este fuego se apaga a ojos vistas. El bosque entero debe quemar, limpiar, incinerar lo que ha experimentado. Es el tiempo de la transmutación en modo decrecimiento. Pronto no habrá suficiente luz para mantener el proceso de fotosíntesis, ni bastante presión para enviar la savia hacia las copas de los árboles. Ramas en las nubes, ahora muy altas.

Quizá también ardan las tristezas, los enfados y otros miedos del mundo, alojados junto a las nervaduras. No es fácil dejar las fragancias de una estación tan hermosa, no es fácil sentir cómo se agota el oleaje de savia, no es fácil abandonar.

Sin embargo, las hojas brillan por última vez con este arrebatado de vida que anima a los moribundos justo antes de que se apaguen.

Separación anunciada.

## SÉPTIMA SABIDURÍA

### Aprender de tus errores



Los árboles de los bosques ven circular a su alrededor numerosos seres vivos. En Quebec, por ejemplo, habrá cérvidos, osos, lobos, coyotes y seres humanos en las mismas áreas naturales. **Presas, predadores y grandes predadores reunidos.** Para que todos vivan en armonía en sus espacios, debe preservarse un equilibrio frágil y sutil. El menor abuso provocado en la cúspide de la pirámide puede tener consecuencias importantes, a veces irreversibles. Así, de forma indirecta, **los árboles nos enseñan los límites que no debemos sobrepasar** y nos invitan a extraer lecciones de nuestros errores.

### Un bosque perenne

En Francia estamos más bien consentidos. Por supuesto, hay talas que parecen demasiado grandes, hay claros radicales y unas rotaciones de tala cada vez más reducidas, pero **globalmente el bosque está bastante bien gestionado, con una preocupación constante por su perpetuación.** Como prueba, en 1989, en el momento de mis estudios forestales, la superficie forestal oficial del país era de 14,6 millones de hectáreas, y roza los 17 millones de hectáreas hoy en día, según el Instituto de Geografía Nacional. Una progresión del 0,70 % por año. Hay motivos para alegrarse, incluso si este aumento no dice nada de la evolución de la edad media de las poblaciones. Sin duda ahora son más jóvenes, ya que no se permite a los árboles envejecer tanto.

Queda esperar que las presiones financieras no acaben con la buena gestión de la Agencia Nacional de los Bosques ni con los sensatos consejos de los Centros Regionales de la Propiedad Forestal.<sup>22</sup>

Porque en otras tierras, por ejemplo en la Amazonia, en Canadá o Burundi, la situación es la opuesta. Los inmensos apetitos de las industrias papeleras, la agricultura intensiva o los pillajes vinculados a las situaciones desastrosas políticas pueden asolar hectáreas de zonas boscosas.

Los seres humanos cometen errores; al parecer es así como aprenden. Y la naturaleza, ¿también ella comete errores?

## Estreno en Quebec

Estaba muy excitado. Me habían elegido tras un riguroso proceso de selección. La competencia había sido dura, los debates, agitados, y la espera, abisal, porque éramos muchos de mi promoción los que queríamos ir. ¿El gral? Unas prácticas en Canadá. El hermanamiento entre nuestra escuela de Poisy-Annecy y la unidad forestal del colegio de enseñanza general y profesional de Rimouski, en Gaspésie, había creado este intercambio el año anterior. Había que encontrar un sucesor al primer becario de América, que había regresado con los ojos centelleantes.

Sólo uno sería el elegido. Y fui yo. Fui la moneda de cambio con un estudiante quebequés que pasaría una temporada en la Alta Saboya.

Tenía veintiún años. **Primer gran viaje, primer vuelo en avión, primer trabajo en el extranjero.** Al leer el expediente del programa de esos próximos seis meses de satisfacciones, algo llamó mi atención: los quebequeses no se habían burlado de mí. De entrada iban a pagarme correctamente y a alojarme de forma gratuita allí adonde fuera. Además y sobre todo, habían aceptado transgredir algo sus costumbres accediendo a una de mis peticiones, un poco especial, sobre el tema de las prácticas.

### El lobo.

Por fin tendría carta blanca para llevar a buen puerto una investigación sobre un tema que me fascinaba: las estrategias de supervivencia de los bosques que acogen altas concentraciones de ciervos en invierno. Este trabajo tan estimulante formaría la mayor parte de mis prácticas. Y lo llevaría a cabo en el sudeste de la Belle Province,<sup>23</sup> en las regiones del este del Quebec.

Me regocijaba.

## *Canis lupus*

El lobo. Fascinación desde la infancia. ¿La relación con el bosque? Para mí era una evidencia, y convencí a todo el mundo, profesores franceses y quebequeses, de que una investigación sobre un predador como él en el medio forestal tenía sentido. Es simple: el lobo se come a los cérvidos, que a su vez se comen los brotes jóvenes de los árboles. **La gestión de las poblaciones de lobos, y de forma más global de los grandes predadores, tiene pues un impacto nada desdeñable sobre la regeneración de los bosques.**

Sin embargo, el estudio que pretendía evaluar las poblaciones de lobos en Quebec ya había comenzado el año anterior, así que debí conformarme con su primo el coyote y su compadre el oso negro. No estaba mal como plan B. El estudio iba a llevarme al corazón del parque nacional de la Gaspésie, donde los bebés caribús estaban desapareciendo a marchas forzadas. Una verdadera catástrofe, porque el caribú

específico de las montañas Chic-Chocs estaba en peligro de extinción. Quedaban apenas doscientos cincuenta individuos. Así que era urgente identificar a su principal predador, y después organizar un plan de caza que reconstituyera el equilibrio.

## ¿El oso o el coyote?

El único medio para identificar al predador de los caribús era recoger el máximo de cacas tanto de coyotes como de osos negros y mandarlas a un laboratorio donde las desecarían para buscar en ellas pelos de bebés caribús. Los servicios del Ministerio del Ocio, la Caza y la Pesca para la Belle Province ponían toda la carne en el asador. Cada mañana, junto a otros colegas, me montaba en un helicóptero ligero que me dejaba en la cima de una montaña, y después yo dibujaba a pie una espiral descendente según un protocolo estadístico muy preciso. Un día era el monte Albert, otro el monte Logan, el monte Jacques Cartier u otra montaña redonda de los Chic-Chocs, que se parecen a mi cordillera de los Vosgos, sin las construcciones humanas y con el mar alrededor. Siguiendo este plan trazado al detalle, durante el otoño conseguí recoger montones de excrementos de animales distintos.

Estas cacas, numerosas, eran fáciles de reconocer en cada especie. Lo aprendí con rapidez. El oso producía una hermosa cantidad de materia, mientras que el coyote fabricaba puros que recordaban bastante a los de sus primos los perros. Cada día recogía una bolsa entera y apuntaba con precisión, en un mapa, el lugar donde las había encontrado. Galaxia de excrementos sobre el mapa.

Por la noche, durante el vuelo de regreso hacia Sainte-Anne-des-Monts, no era raro que el piloto detectara una enorme boñiga de oso en el suelo y aterrizara rápidamente para que yo pudiera bajar a recogerla. No dejábamos pasar ni una. A más de tres mil dólares la hora de helicóptero, ¿ni te cuento el precio del centímetro cúbico de cacas!

A fin de cuentas, se estableció que los dos predadores devoraban a los jóvenes ciervos en proporciones similares. Había pelos de caribú en todas las cacas recogidas, tanto de coyotes como de osos negros. Un control de las poblaciones de predadores excesivas permitiría detener la hemorragia.



## UN CIERVO CURIOSO

El caribú es el único ciervo cuya hembra también tiene cornamenta. La de ella es más modesta y cae seis meses después que las astas de los machos, cuando nacen los bebés a finales de la primavera.

El caribú de los bosques de la Gaspésie está perfectamente adaptado a las condiciones alpinas de las montañas ChicChocs, se alimenta en verano de herbáceos y de líquenes mientras que su dieta en invierno se limita a líquenes terrícolas y arborícolas. Aislados de las demás poblaciones de caribús de Quebec, los cien individuos que subsisten hoy en día son los supervivientes de una población de genética específica que antaño vivía en la abundancia a orillas del río Saint-Laurent. En 2017 obtuvieron el estatus de especie en vías de desaparición.

De paso, hay que señalar que para los micmacs<sup>24</sup> la palabra *caribú* significa «el paleador» o «el rascador». En Europa se le llama *reno*.

## La culpa del ser humano

Por desgracia, según las últimas noticias y a pesar de la ligera mejoría a principio de los años 2000, **ahora la situación de los caribús se califica de crítica**. En septiembre de 2016, un periodista de *Le Devoir* llegó a titular de este modo un artículo: «Réquiem por los caribús de la Gaspésie». Hoy en día apenas sobreviven en los bosques de Quebec menos de cien animales, contra una estimación de doscientos cincuenta en la época en que hicimos el estudio.

Los osos y los coyotes eran los cabezas de turco... Y finalmente debemos regresar al más amenazador de los destructores: el ser humano. La afluencia masiva de turismo en las montañas Chic-Chocs, pero también la sobreexplotación forestal al borde del parque de la Gaspésie, parecen matar al caribú a fuego lento. Irremediablemente. Y no sólo a él: la tierra sufre sobremanera a causa de las deforestaciones masivas, que son más cómodas y rápidas a medida que las máquinas se han perfeccionado.

## El monstruo de gran pinza

Antes de que fuera a la región de Sherbrooke en busca de los ciervos de Virginia, tenían que presentarme a **una de las joyas de la explotación forestal canadiense: la máquina de cortar y trocear los troncos**. Un monstruo salido del mestizaje entre una cosechadora y un buldócer gigante del tipo Caterpillar. Los explotadores estaban orgullosos de enseñarme con qué rapidez sideral un bosque podía quedar completamente pelado gracias a aquella bestia.

Con su enorme pinza por delante, rebanaba el árbol por su base, después cortaba el tronco a su paso, como si fuera un pelador de verduras gigante, y terminaba su tarea troceándolo en troncos listos para descargar en los camiones de las fábricas papeleras. Todo esto en unos segundos y sin soltar en ningún momento su presa. El fin de la motosierra, por anticuada. Demos paso a la sierra podadora. **He aquí el todo en uno que reduce el bosque a un campo de trigo que la máquina atronadora devora.**

Al mismo tiempo, quizá para tranquilizar su conciencia, el gobierno de Quebec se inventó un eslogan: «Reforestemos para el mañana». Como otros estudiantes, yo participé durante unos días en esta operación. Había tres millones de plantas de píceas que alojar en el erial abierto por las máquinas infernales. Diez segundos para hacer un sucinto agujero e introducir en él una pobre planta de raíz terrosa convertida en cilindro por el moldeado de su recipiente. Un pisotón rápido para aplastar la tierra alrededor de la planta y ya sólo quedaba rezar para que el trasplante arraigara.

La intención era buena, pero sus efectos limitados. **Porque ya era demasiado tarde: la tierra se había empobrecido**, desposeída de su materia orgánica, erosionada por la menor lluvia o inundada a causa de la falta de raíces absorbentes en el suelo. Un auténtico desierto. **El bosque necesitaría decenios para recuperarse.**

Muchos otros errores se cometen en el bosque en el momento de las reforestaciones: plantaciones demasiado apretadas, monocultivo, elección de variedades inadaptadas al clima o a la tierra. Todo esto conlleva un montón de desequilibrios: enfermedades, árboles inestables que caen a la menor ráfaga de viento, biodiversidad que sufre.

## **Epílogo: la elección de la ruptura**

¿Has hecho ya la elección de la ruptura? ¿Has practicado ya un gran desbrozamiento en tu vida? ¿«Despedir» a personas o desertar de lugares, intentando cortar, recortar o cercenar vivencias? ¿Aprovechar una situación al máximo en un tiempo limitado? ¿Has entregado toda tu energía hasta el punto de vaciarte por completo?

Yo lo he hecho, a veces. ¡Y funciona! En ocasiones con ello resolvía los problemas o la ruptura me aportaba un alivio a corto plazo, a pesar de que la brutalidad del método implicaba efectos secundarios importantes y épocas de resiliencia más largas, si es que había resiliencia. Exactamente como para un bosque arrancado de cuajo de repente: eso produce conmoción, empobrecimiento de la tierra, inundaciones, fragilidad, erosión, período más largo de crecimiento. Mira cómo cada una de estas palabras puede trasladarse a tus síntomas humanos: palidez, cuerpo cansado, lágrimas, fragilidad, carencias, recuperación muy lenta.

Demasiado radical. La ruptura puede dar resultados tangibles pero uno actúa realmente demasiado deprisa o demasiado tarde y se paga enseguida.

Ahora tengo ganas de experimentar otros métodos. Transiciones más suaves, limpieza progresiva, cosechas respetuosas, amor por la biodiversidad, siguiendo el ejemplo del bosque de Risoux. Elección de la conciencia que se intensifica con el acto de dejar pasar los errores y que ofrece la posibilidad de tomar decisiones más prudentes y responsables. Experimentar y rectificar si hay que hacerlo.

La naturaleza no se equivoca. Todo contribuye al equilibrio. No hay ningún lobo, oso o coyote que sea responsable en nuestro lugar.



## EJERCICIO 7:

### Ámate tal y como eres

En el corazón del bosque, ve a ver a tu árbol amigo, ese que se te parece. Es importante que te sientas en confianza absoluta. También es importante que estés solo. Libre, sin nadie a tu alrededor.

Mientras saludas a tu árbol y le preguntas si quiere acogerte (véase nota 8), pégate a él, con la parte posterior del cráneo tocando la corteza.

Bien anclado en el suelo, comienza el NAFNAT+ (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»). Siente progresivamente la ondulación de tu columna vertebral contra el tronco. Cuando el NAFNAT+ esté bien instalado, date la vuelta y toma el árbol entre tus brazos. Cierra los ojos.

Este árbol eres tú. Abrazalo con todas tus fuerzas, con tus imperfecciones, los errores que has cometido. Simplemente vivías en la ignorancia y ahora haces todo lo necesario para no repetirlo.

Gracias al NAFNAT+, acoge los pensamientos y los juicios que puedan sobrevenir, acoge las lágrimas o las emociones. Déjalas vivir. Sigue abrazando el árbol con fuerza, intenta tocar su corteza y su madera con tu corazón, hazlo físicamente. A cada expiración, entrega al aire o a la tierra lo que sale de ti. Vívelo el tiempo que necesites. Respira. Luego da las gracias al árbol.

### Momento de creatividad



Después de este momento, escribe lo que te gustaría decir en relación con una experiencia difícil. Dirígete a ti mismo o a una persona de tu elección.

---

## Un poco demasiado

*Demasiado te amé, te amé demasiado.  
Comprendí demasiado tarde que no se trataba de amor,  
sólo un llamamiento,  
sólo un abismo que colmar...*

*Y tú no podías hacer nada.*

*Árbol, ayúdame a amar,  
a amar de verdad.*



## OCTAVA SABIDURÍA

### Hacer de una herida un descubrimiento



Los árboles son como nosotros, se hieren. A veces incluso de gravedad. Frente a la adversidad, han desarrollado una multiplicidad de soluciones y han creado estrategias para desafiar a la muerte en la promiscuidad de sus caricias, que dan sin esperar nada a cambio. De la más pequeña herida al grito desgarrador que alcanza el silencio, aman de tal forma la vida que la vida los sostiene hasta el final, retrasando, jadeante, el inevitable fin.

¿Qué actitud adoptas en caso de ser herido? De herida del cuerpo, de herida del alma. ¿Te has dado cuenta de que la curación depende en gran medida de tu manera de afrontar las cosas?

Curarse por todos los medios médicos, sí. Pero ¿arrastrando los pies como una víctima u observando el mecanismo de cicatrización con la fascinación de un recién nacido? ¿Maldiciendo con toda tu amargura o cultivando el gran tesoro de la paciencia?

Los árboles siguen serenos durante el tiempo de curación.

### Primeros pasos en Island Brook

En el curso de mis prácticas en Quebec me encontré en Sherbrooke, tranquila capital de Estrie, a unos pasos de Estados Unidos. En cuanto llegué a las oficinas del Ministerio del Ocio, la Caza y la Pesca, me lo dieron todo: un despacho, un coche de empresa, una acogida digna de un nuevo miembro de la comunidad de los técnicos forestales y los técnicos de la fauna, carta blanca. Quebec es así. La confianza se ofrece antes que nada. Puede que el antiguo parentesco francés tenga algo que ver.

Pero aunque en apariencia da la impresión de que los códigos de esta sociedad están impregnados de los franceses, aunque la lengua es parecida, aunque las raras casas antiguas ofrecen una arquitectura heredada de los bretones, no estamos en Europa: esto es América.

Estaba feliz del celo de mi colega de despacho, que me prodigaba consejos día a día. Sobre todo cuando descubrí que mi estudio iba a desarrollarse en los terrenos privados del municipio de Island Brook y que tendría que entenderme con numerosos

propietarios de aquella región que hablaban únicamente en inglés, a causa de la proximidad con la frontera norteamericana.

¿Sería suficiente mi inglés básico aprendido en el bachillerato? Pequeña angustia en el fondo de mi corazón de hombre joven.

## Los *ravages* de ciervos

**Island Brook. Un bosque especial.** En él encontramos unas zonas llamadas *ravages*, término que designa el hábitat de invierno de los ciervos del oeste de Virginia. Son lugares apacibles donde el clima es lo menos riguroso posible y por ello pueden proporcionar refugio y alimento a estos y a muchos otros bellos animales.

El ciervo de Virginia<sup>25</sup> no tiene nada que ver con el ciervo europeo. Es más pequeño, con un pelaje que tira al marrón de las ardillas, unos cuernos de tono claro que se curvan hacia delante sin llegar a la envergadura de los cuernos de los grandes machos rojos de Europa o del oeste canadiense.

¿Qué sucede en un *ravage* de ciervos? **El invierno quebequés es tan rudo y largo, y la nieve tan espesa, que los ciervos deben idear estrategias de supervivencia más elaboradas que sus primos de las zonas templadas.** No hay calor, no hay alimento fresco durante seis largos meses, viven en abismos a -35 °C. Para sobrevivir y poder seguir moviéndose en más de un metro de espesor de nieve, excavan zanjas con el paso repetido de sus pezuñas. Para calentarse, los ciervos se reagrupan, se aprietan los unos contra los otros, aprovechan paredes de nieve que forman una especie de aislamiento térmico al estilo de los iglús del Polo Norte; auténticos hoteles al aire libre.

Lo más complicado para ellos es alimentarse. En invierno no hay mucho que llevarse a la boca. Entonces saborean árboles jóvenes: sus cortezas, sus yemas durmientes o nacientes, sus agujas tiernas y persistentes cuando se trata de píceas. A estos jóvenes árboles que han padecido la brutalidad de los ciervos se los reconoce con facilidad. Los dejan completamente desplumados, les arrancan casi el cuero cabelludo. ¡Una bonita banda de salvajes!

## Bifurcados-torcidos

Ya había visto heridas semejantes en los árboles de Europa, pero nunca tan concentradas en un lugar. Una de las más comunes está ocasionada por la desaparición o la muerte de la yema terminal. Ya haya sido engullida por los ciervos o haya sucumbido a una helada tardía demasiado violenta, es una herida que le toca en plena cabeza. **¿Cómo puede la joven planta elevarse erguida hacia el cielo sin su yema terminal central?** Hay riesgo de que no prospere.

Sin embargo, el árbol desarrolla capacidades adicionales, busca otras soluciones. **La llamada de la luz es demasiado fuerte.** Otros brotes tomarán el relevo. Si no es un brote de su corona terminal, serán otros más abajo los que se alzarán, trabajarán ardentemente, acogerán con fiereza el flujo de savia que se dirige de manera automática hacia ellos después de la muerte de los otros. El brote más valiente se convertirá en tronco. **Este flujo de savia que sube como un géiser bien debe ir a alguna parte,** es necesario que alcance esos orificios de vida donde explotará.

Por supuesto, esto da lugar a un árbol torcido, de formas tortuosas, esto crea perspectivas más o menos geométricas. Si la horcadura es perfectamente simétrica, hay bastantes posibilidades de que se trate de un arce o de un fresno, pues sus yemas tienen una disposición opuesta. En el haya, de yemas alternadas, la horcadura es irregular, en absoluto simétrica. En otros árboles, como el roble o el castaño, su forma viene dictada por el azar.

## **Apoteosis quebequesa**

Quebec me trató bien, tanto los propietarios forestales del *ravage* de Island Brook como los ciervos que viven allí, pues fueron muchos los que vinieron a mi encuentro. En cuanto a mi inglés escolar, al final resultó ser suficiente. Todos hicieron los esfuerzos necesarios para que los entendiera, ralentizando sus mandíbulas.

Estas prácticas terminaron del mejor modo. Los contactos profesionales en Sherbrooke alimentaron el proyecto de pasar mi última semana en la isla de Anticosti, el paraíso de los ciervos de Virginia, allí donde el río Saint-Laurent hace el amor con el mar hasta el punto de que no pueden distinguirse el uno del otro. Fusión total.

Hay que pasar largas horas en autobús para llegar a la pequeña ciudad de Sept-Îles, y después hay que saltar al primer ferri que llega a Port-Menier, minicapital de Anticosti. Su nombre está ligado al del célebre chocolatero Menier, antiguo propietario de la isla que introdujo allí un puñado de ciervos. Actualmente, los animales han proliferado y los cazadores llegan en masa para salvar a los árboles de un desgaste excesivo.

Mis primeras horas en la isla bastaron para confirmarlo. Encaramado sobre una bicicleta todoterreno, me cruzaba con un ciervo cada cinco minutos, pero también con manadas enteras, con ciervas acompañadas de su cervatillo anual o con grandes ciervos de cornamenta en forma de árbol de escayola petrificada.

Las píceas, tan delicadas bajo los incisivos golosos de los numerosos cérvidos, parecían sacrificarse y aceptar su destino para asegurar la supervivencia del ciervo de Virginia.

De noche, yo dormía en una caravana habitada por una especie de oso de los bosques. ¿Su tarea en verano? Contar los salmones que subían el río. Cada día el mismo gesto, cada día el mismo silencio en medio del rocío, de los remolinos y los torbellinos sabios. Un hombre feliz.

Una noche de sueño ligero fui hasta la orilla del río, atrapado por los neones de la luna llena. Como una sombra china, un zorro argentado pescaba el salmón con su pata firme. Parecía demasiado pequeño, o el salmón demasiado grande, no le vi ni una sola vez dar en el blanco, pero el gesto era gracioso, regular. No existía nada más para ese zorro. Ni siquiera yo, el intruso bípedo nacido en el pueblo de los zorros en la lejana Lorena.

Mi corazón se fundía.

## Los maniquís

Regreso a Francia, a los Vosgos de Alsacia. Explotación forestal en el bosque de Wangenbourg. Los grandes pinos silvestres, adornados con una fina piel naranja en la cima de sus troncos, son de gran calidad. Rectitud ideal, pocas ramas, pocos glotones. Si fuesen humanos, los llamaríamos maniquís.

Es día de transporte. El tractor lleva troncos de treinta metros como si fuesen cerillas. Va deprisa. A veces, los troncos acarreados frotan los árboles de los bordes del camino. Estos últimos parecen haber sido elegidos para esa misión: pilares que canalizan el trayecto de los grandes pinos rastrosos tumbados en el suelo. Y que no salen indemnes.

En el bosque, a menudo nos cruzamos con árboles despellejados vivos: un pedazo de corteza más o menos importante les ha sido arrancado. Caídas de ramas, troncos de árboles que se han frotado contra ellos a causa de un transporte apresurado, corazones e iniciales grabados por adolescentes enamorados, insectos, gusanos, larvas, pájaros carpinteros; las razones son múltiples y el remedio único: tapar de nuevo. Igual que con la piel humana. Porque hay peligro. Peligro de infiltración de parásitos u otros organismos patógenos, peligro de podredumbre si el agua y el aire penetran en la herida. Esto comienza así y termina en un árbol hueco. Albura y duramen fragilizados. Hay que reaccionar deprisa... A escala del tiempo de los árboles.

Y es la savia la que va allí a pegarse. En los bordes de la herida, el cámbium acelera su producción de savia y produce un excedente de líber, que se convierte en corteza para cubrir el agujero. Se crea así una hinchazón cicatrizante que bastará si la herida no es demasiado seria.

En el caso de los grandes pinos de Wangenbourg y la mayoría de las coníferas, una segunda sustancia ayuda a cicatrizar. No se trata de savia. No tiene ninguna función alimenticia y circula a través de canales bien específicos dentro de la madera. Es la resina. Alto potencial de cicatrización, a la espera de que la herida se cubra con una nueva capa de corteza.

## Epílogo: ayudar a la sanación

¿Cuántas veces seguimos aferrados a lo que hemos perdido, a esa pobre yema terminal desaparecida que pensábamos que era la única que nos permitía crecer? Apego morboso a lo que ya no tenemos. Mientras no hayamos superado el duelo, nos resulta imposible vislumbrar los brotes suplentes que esperan que el semáforo se ponga en verde.

En estas situaciones, podemos elegir: **ayudar a la vida aceptando el ritmo del proceso de curación o bien resistirnos y quedarnos aferrados a lo que existía antes de que la herida nos tocara.**

¿Te reconoces en una de esas elecciones? ¿Cuál es tu tendencia? ¿Tienes el hábito de acompañar a la corriente de la vida, esas fuerzas naturales que se generan solas si permites que se expresen?



## **EJERCICIO 8:**

### **Repárate**

En un paseo por el bosque, sana las heridas de los árboles: horcaduras, cortezas, ramas rotas.

Acércate a continuación a un resinoso de mediana edad, preferentemente de ramas que no pinchen: abeto, douglas. Si no encuentras ninguno, la píceas te servirá, ¡pero te pinchará! Salúdalo. Pregúntale si está de acuerdo (véase nota 8). Si es que sí, toma un minúsculo fragmento de una de sus ramas y guárdalo en el hueco de tu mano.

De pie, frente a la conífera, comienza a respirar en NAFNAT+ (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado») bien anclado en el suelo. Sigue así.

Cuando te sientas acomodado en tí mismo, junta las dos manos y frota el fragmento de rama unos segundos. Entonces lleva rápidamente tus manos, cerradas aún, a la altura de las fosas nasales. Hunde tu nariz en ese hueco y respira hondo. Varias veces. Maravilla de aceite esencial de resina. Reparador.

Haz esto cada vez que la vida te haga una pequeña herida en el corazón.

Vive esta sensación durante el tiempo que necesites. Respira. Da las gracias al árbol.

### **Momento de creatividad**



Has reconocido las heridas, las de los árboles, las tuyas. Has respirado el poder cicatrizante. Deja brotar tu manantial de escritura.

---

## **Efluvios**

*Olores de resina,  
olores revoloteantes,  
vosotros curáis mi corazón.*

## NOVENA SABIDURÍA

### Hacer de una ruptura un renacimiento



Hay cortes en lo profundo del corazón que son como estacas, rejas que sellan el punto de no retorno y túneles tan largos en los que el recuerdo de la luz se ha borrado. **Rupturas radicales, desgarros, separaciones.** Instantes de la existencia que nos llevan a pensar que estamos muertos.

Los árboles también los experimentan. Algunos no sobreviven, otros malviven como pueden, mientras que hay otros que desbordan de imaginación para mantenerse vivos, renacer y ofrecerse luego a una existencia que nada tiene que envidiar a la anterior.

Grandes inspiradores.

### El bosque de las viñas

Octubre de 2010. Subo por un camino abrupto en las viñas del valle de Munster, el último viñedo antes de la montaña de Hohneck. **Dudé antes de crear una RandOlyric en las viñas, después me dejé convencer.** Lo admito, la naturaleza allí es menos salvaje, la potencia del granito menos esotérica. Pero, a mi llegada, el placer de cantar en una bodega impregnada de vapores de uva riesling o de uva gewürztraminer bastó para restituir una embriaguez compensatoria. No obstante, siempre procuro fijar un recorrido que atravesase partes de bosque. No hay RandOlyric sin árbol, es evidente.

**Alrededor del viñedo, todo concurre para la confección de las esbeltas botellas del gran vino alsaciano. Los árboles contribuyen a ello.** Sobre las viñas de Wihr-au-Val, me hallo en una población de castaños. Reina allí una atmósfera muy curiosa, íntima. Todos se parecen y son cultivados del mismo modo por los hombres. De cada tocón salen tres, cuatro, cinco, a veces seis tallos que se convierten en troncos con el paso del tiempo.

La ventaja para los viticultores es que crecen deprisa y producen buenos tutores de viña, imputrescibles. Los silvicultores llaman a esto un monte bajo.

### ¿Patito feo?

De repente, frente a mí, **un castaño diferente**. Ha escapado a la sierra de los hombres, sigue formado por un único tronco rectilíneo, un árbol de monte alto en medio de un monte bajo. Contraste impactante, sobre todo con sus hojas en el suelo. **Este árbol es el testimonio de cómo era este bosque antes de haber sido cultivado en monte bajo**. Es el único representante de un tiempo pasado. ¿Por qué razón ha escapado al destino de su comunidad? ¿Por qué él, al borde del camino?

Es necesario precisar que un monte bajo ha sido primero un monte alto. Los árboles nacen árbol, monotallo, monofoma, monocromo. Basta con sembrar una semilla en un tarro o en un lecho de algodón para ver que de ella emerge un único tallo. **Ningún árbol nace árbol de monte bajo, sino que se convierte**.

Pero ciertas especies poseen la particularidad de dar retoños de forma abundante, y los humanos se han dado cuenta de ello. Sobre todo han advertido que estos retoños tienen un crecimiento exponencial, mucho más rápido que el del tronco de origen. **Tallos adolescentes que nacen sobre un tocón experimentado**. Si la especie no posee cualidades suficientes para producir troncos de monte alto, los hombres tienden a privilegiar la silvicultura en monte bajo. Suficiente para obtener estacas o madera para calefacción.

Se deja crecer el árbol hasta una edad adulta variable, después se corta por completo. Enseguida, al año siguiente, brotarán retoños en la periferia del tocón, a menudo en el cámbium.

De esta forma, habrá numerosos troncos en lugar de uno solo, ciertamente menos rectilíneos y de crecimiento menos regular, pero la producción leñosa se verá multiplicada.

## **La mayor ruptura**

Para el árbol, **un corte tal es un trauma mayor**. No le quedan más que sus raíces y su tocón para intentar sobrevivir. **Algunos no se recuperan jamás**. Es el caso de algunas especies que no tienen la facultad de hacer brotar retoños.

En contrapartida, hay otros que se agarran a la vida, como los castaños que tengo enfrente. Han perdido su tronco. ¡Que sólo sea eso! Pasan su duelo, después se dan permiso para vivir de una manera del todo diferente. Son curiosos, permiten que lo desconocido se desvele, dejan nacer partes de sí mismos inconcebibles cuando eran simplemente un tronco único.

**Al dejar que la vida siga su curso, estos árboles cortados se descubren más fuertes que antes, aceptan aquello en lo que se han convertido: abundancia y diversidad**. Aunque no olviden jamás de dónde vienen, con su tocón y sus raíces bien ancladas en la tierra, se atreven a renacer o incluso a resucitar en una única vida.

Aquí, la palabra *retoño* glorifica la vida.

## El pasado en el espejo

Frente a este único castaño de tronco único, vuelvo a verme en el momento en que mis padres aún estaban vivos y yo cantaba mis primeros papeles sobre escenarios internacionales. Frente a este único castaño de tronco único, **siento la soledad, esa que sucedió a mi caída, la pérdida de mi voz, mis pérdidas afectivas.**

Y siento de nuevo el período de dudas que vino después, interminable soledad en que me negaba a dejar aquel pseudoparaiso. **Me desollaba las palmas de las manos intentando retener lo que se había desvanecido,** pobres manos de uñas ennegrecidas que pretendían reanimar un cadáver interior, como un titiritero.

Después abrí los ojos, eché unos centímetros hacia atrás mi nariz, mis uñas y todo mi cuerpo, barrí el horizonte con la mirada. Eso bastó para distinguir el primer castaño, luego todos los que lo rodeaban, los que habían decidido seguir viviendo. Los vi con claridad, frente a mí, multicolores, vigorosos, brillantes. Vivos.

Y entonces me parece que el único castaño de tronco único, monocorde, un poco triste, es terriblemente distinto del que soy hoy.



## EL ARTE DE LA TALA

Además del monte alto ajardinado, divisado en el bosque de Risoux, existen tres formas principales de cultivar el bosque: monte bajo, monte alto y monte bajo combinado con monte alto.

El monte bajo es un bosque constituido por renuevos (tallos que salen todos del mismo tocón), brotados de las yemas que aparecen después de una tala. Es un monte bajo simple si cortamos todos los árboles al mismo tiempo. Si no, es un monte bajo paulatino. La reproducción es, pues, vegetativa. Los retoños crecen deprisa, se los corta a menudo. El monte bajo proporciona una madera de poca calidad, destinada a estacas o calefacción.

El monte alto es un bosque constituido por árboles sin ramas (o troncos) nacidos de la reproducción por semillas (o plantas). Da madera de calidades diversas, para múltiples destinos: construcción, barcos, carpintería, enchapados, parques, revestimientos, postes...

El monte bajo combinado con el monte alto es un régimen mixto que alterna troncos y renuevos. Permite la producción simultánea de madera de construcción y madera para calefacción, a ritmos de tala diferentes.

La *revolución* es el número planificado de años que separan la constitución de una población (regeneración, plantación) del momento de la tala. En el caso de los robles del bosque de Gavre es de 130 años.

Para designar el intervalo de tiempo entre dos talas, hablamos de *rotación*. Para el monte bajo simple, la rotación equivale a la revolución.

## Lubricar los engranajes

Ya sea por la ruptura de una yema, una corteza o del tronco entero, **la resiliencia en el árbol funciona siempre del mismo modo**: una primera fase de duelo y después la acogida incondicional de lo desconocido sin olvidar jamás sus raíces.

En todos los casos, **estas rupturas representan ocasiones, y tal vez grandes oportunidades, para acceder a nuevas partes de uno mismo**. Una cualidad no desarrollada hasta el momento puede convertirse en preponderante; unas nuevas ganas pueden transformarse en revelación, puede desvelarse un tesoro al abrir un cofre deslucido y polvoriento. Todavía más: la emergencia de estas nuevas partes viene acompañada, como en los retoños, de un impulso de vida que no se conocía. Crecimiento y energías multiplicadas por diez.

Sin embargo, más allá de la forma de las cosas y de los acontecimientos, **el mayor de los regalos no está en el modo en que todo se vive**. ¿El contenido es importante? Cada vez menos, a medida que el árbol y tú mismo crecéis. Te deleitas desarrollando tus aptitudes, entrenándote en la presencia, la escucha y la paciencia hacia esas leyes de las que poco a poco tomas conciencia.

Y tan placentero es lubricar los engranajes y las cerraduras de tus puertas como descubrir lo que te espera detrás de cada una de ellas.

## **Epílogo: reencontrarse al fin**

Frente al espejo, la mujer habla consigo misma: «Enfermedad, gracias. Gracias a ti estoy transformando mis miradas. Sí, me he tambaleado como nunca; sí, hay miedos escalando mis cimas. Pero gracias a ti por fin me he reencontrado. ¡Estoy viva!».

Mientras comparte conmigo esta escena por teléfono, un rayo de luz desborda del auricular; la quiero tanto... Acaban de mutilarle un órgano obstruido por células cancerosas y empezará su tratamiento de quimioterapia en los próximos días.

La conozco desde siempre. Nunca había brillado con tanto amor. Un haz de retoños.

Y tú, ¿has sufrido ya esta gran ruptura? ¿Esta grave enfermedad? ¿La que te arranca de toda tu energía vital? ¿Esa que se parece al gran giro sin retorno?

¿Has visto **lo que puede renacer si aceptas renunciar a lo que eras** para cambiar completamente de vida? ¿Cuál ha sido tu elección? ¿El duelo y después el renacimiento? ¿O la lenta petrificación de los arrepentimientos eternos?

¿Qué elegirías ahora? ¿Hoy? ¿Dejas que la juventud brote de tu experimentado tocón?



## EJERCICIO 9: Deja vivir tus posibilidades

En el bosque, encuentra un árbol de monte bajo, un árbol de troncos múltiples: castaño, roble, haya u otra especie. Salúdalo. Pregúntale si está de acuerdo en acogerte (véase nota 8).

Si es que sí, reconoce en él a un superviviente, a un ser con varias vidas. A tu manera, tal y como lo sientas en ese momento, entra en contacto físico con cada uno de sus troncos. A veces es posible deslizarse en medio de ellos.

Cuando estés en posición estable y equilibrada, comienza a respirar con el árbol, vive el NAFNAT+ unos instantes.

Cierra los ojos. En este momento, ¿estás viviendo quizá una gran ruptura? ¿O puede que sientas todavía en tu corazón una ruptura antigua?

¿Tú, como este árbol, te has convertido en un ser fuerte y múltiple? ¿Has permitido vivir esta posibilidad en ti? Cualesquiera que hayan sido tus elecciones, ahora es tiempo de inspirarte en el árbol que tienes entre tus brazos.

Siguiendo con el NAFNAT+, puedes dejar que resuenen en ti estas cuatro expresiones: lo siento mucho, perdóname, te amo, gracias. Se inspiran en el *Ho'oponopono*, un ritual de reconciliación que viene de Hawái. Puede usarse en el momento de la ruptura y también más tarde, cuando el recuerdo resurge dentro de ti.

Repite estas expresiones muchas veces:

Amor... para mí y la humanidad que aprende.  
Lo siento... por los errores, las imperfecciones.  
Perdóname... a mí, a los demás, por favor.  
Gracias... por todo lo que vivimos.

Vívelo tanto rato como desees, en el instante mismo, y hazlo también en el futuro, en cualquier momento de dificultad, de choque, de ruptura. Respira. Da las gracias al árbol.

### Momento de creatividad



Escribe aquello que venga a ti la misma noche de esta experiencia entre los grandes árboles heridos.

---

## Inmenso corte

*Te emano, me emano.*

*Os veo, retoños que hay en mí,  
os siento, retoños que hay en mí.*

*Mientras os veo, mientras os siento,  
os convierto en troncos,  
en haces luminosos.*

*Vigorosos.*

# **INVIERNO**





## El tiempo de la calma

Comienzas a saborear la vida presencia, la vida cambio, el diálogo íntimo contigo mismo que crece. Sigues creciendo hacia el cielo, los pies enraizados con solidez, sientes que cada una de las células de tu cuerpo respira y gana progresivamente su paz.

Durante las tres estaciones de vida, los árboles te han ofrecido herramientas siempre basadas en tu respiración. Tu NAFNAT+ se refuerza y se convierte en un reflejo. Es la puerta abierta hacia tu conciencia, tu gran espacio interior. Hacia la presencia.

Finalmente, el otoño, con sus heridas, sus finales de ciclo y sus pequeñas muertes sutiles, acaba de regalar bellas oportunidades de avanzar hacia el aprendizaje del desapego y alimentar la calma del pasado que deja paso al presente.

Las hojas están muertas. Se separan. Ruido imperceptible, salto al vacío. Su superficie se transforma en un ala de pájaro que planea en su caída y luego aterriza en el suelo, con delicadeza.

Ya no pertenecen al árbol, vuelven a ser un elemento más del gran Todo; como las olas que se funden en las aguas oceánicas.

Las hojas están muertas. Pero el árbol vive.

## DÉCIMA SABIDURÍA

### Transformar



Todos nosotros somos grandes «transformadores». ¿Conoces a algún ser vivo que no cumpla esta regla? ¿Puedes pensar en un solo instante de tu vida que no haya sido movido por esta virtud? Imposible, al menos fisiológicamente: comer, digerir, vaciarse. O bien beber, hidratarse, vaciarse. Y las células, que se renuevan sin cesar: cabellos, uñas... el cuerpo entero. Sin olvidar la respiración o el sueño, regeneraciones en modo automático.

¿Por qué debería ocurrir de otra forma con las emociones o los pensamientos? ¿Con los estados de ánimo?

En nuestros intentos de congelarlos o de encerrarlos en estuches acolchados, a veces nos olvidamos, voluntariamente o no, de esta ley del reciclaje. Una vez más, los árboles están ahí, adelantándose a nosotros, para recordárnoslo. Especialmente a finales de otoño.

De primavera a otoño, los árboles se afanan en transformar el CO<sub>2</sub>, los azúcares de la savia, las yemas y las flores. Han producido oxígeno, madera leñosa, corteza, hojas, tallos, frutos y semillas.

Ahora, todas las hojas están sobre la tierra y algunos milímetros suplementarios de albura muestran su reverencia. Materias vivas que se convierten en valiosa tierra fértil, pilares del corazón del bosque.

Transformar el interior de uno mismo requiere en primer lugar deshacerse de lo que ya está obsoleto, expulsar suavemente lo que se ha digerido desde hace mucho, dejar sitio. A continuación, lo «nuevo» puede encontrar su espacio, vivir el presente en toda su intensidad.

Así, con el paso de las horas, gravedades, cóleras y otras emociones se transforman en ligereza, alegría, perdón, en medio de un sentimiento de paz que se enraíza de forma duradera en el fondo de uno mismo.

### Alivios

El árbol lo sabe. Durante el invierno, la energía escaseará. Por eso se aligera.

Una constatación edificante: al principio de mi treintena, seguía guardando mis libros del instituto, de estudiante, mi ropa de adolescente, mi tren eléctrico y mi disfraz de bombero. Lo tenía todo embutido en casa de mis padres o en mi pequeño apartamento en Niza, mil baratijas y papeles que me recordaban tanto la despreocupación de la infancia como un pasado idealizado.

Tenaz nostalgia impresa en el impulso del presente. Un día sentí que todas esas cosas me ahogaban. Y luego, finalmente, me decidí a elegir: escoger, vender, regalar, tirar... Fue tan temible como liberador.

¿Cuántas lágrimas derramé o cuántos enfados sentí en contacto con esos objetos que iban a desaparecer? Cuántos malos ratos me hubiera ahorrado si hubiera hecho esa limpieza a lo largo del tiempo, progresivamente.

Pero así era. Necesidad de sentir, obstrucción extrema antes de evacuar.

Ésta es una de las apuestas de la presencia: llegar a ser tan sensible que los sanos reciclajes se operen por microdigestiones, tan frecuentes y naturales que no se experimenta la necesidad de pasar cada vez por la casilla «bofetada extrema». Ya no hay necesidad de grandes conmociones, porque las sentimos llegar, esas minúsculas sacudidas que nos palmean la espalda como un viejo amigo.

Dulce transformación.

## Sin invierno

Si vives en un país situado entre los dos trópicos, entonces no conoces el otoño. Y menos aún el invierno. El sol se levanta y se acuesta siempre alrededor de las seis y las variaciones estacionarias se perciben solamente en la humedad del ambiente. Estación seca, estación de lluvias.

Eso me produjo cierto desconcierto al llegar a Burundi. Pero después de unos días, esta estabilidad se me antojó más bien agradable, tranquilizadora frente a los numerosos desafíos de la vida en África. Fue incluso gracioso vivir mi primera Navidad con un *Pinus patula* y guirnaldas de papel multicolores, en una olla a presión bajo una mosquitera. Mi casa. 29 °C.

¿La frescura? Yo la buscaba recorriendo bosques, en las alturas de Bugarama o de Manga. En los refugios de montaña a más de dos mil metros, no era raro encender un buen fuego en la chimenea. Grandes momentos de distensión después de una jornada tomando medidas forestales plagadas de mambas negras de veneno mortal y miradas humanas llenas de autenticidad. Por doquier voces de niños estallando en carcajadas, por todas partes hombres dignos y reservados saludando con un gesto del rostro, en todas partes mujeres coraje trabajando la tierra, con su criatura a la espalda.

Recién llegado, ignorándolo todo de los bosques tropicales, me preguntaba cómo hacían los árboles para regenerarse. ¿Sin invierno? ¿Sin caída de hojas? ¿Sin jamás reposo?

El tiempo que pasa, añadido a la ciencia de mis colegas forestales burundeses, me ayudó a desvelar el misterio. Descubrí, estupefacto, que cada especie era independiente: los árboles enraizados en esta tierra roja de los grandes lagos africanos, aunque relativamente marcados por la alternancia de la estación seca y de la estación de las lluvias, eran mucho más libres que los de las zonas templadas. **Cada especie decidía cuándo hacer su propio invierno. Caída de las hojas en alternancia.**

Otra hermosa lección que los árboles nos proporciona a los hombres. **¿Acaso no somos libres, cada uno de nosotros, de elegir nuestros momentos de reposo, nuestros pequeños y grandes inviernos, nuestras pausas de una hora o nuestros años sabáticos?**



## **EL INVIERNO, UNA ESTACIÓN MARAVILLOSA**

Los humanos honran esta estación. El solsticio de invierno, ese día que es el más corto del año y que anuncia el retorno progresivo de la luz, se celebra en todos los rincones del mundo desde hace milenios. Cada tradición lo llama a su manera: *dongzhi* en China, *yule* en el caso de los celtas y los pueblos nórdicos, *sol invictus* (sol invicto) los romanos, *hanukka* (fiesta de las luces) en la tradición judía...

En el año 354, el papa Liberio fijó la fecha del nacimiento de Cristo el 25 de diciembre, ciñéndose a las fiestas paganas del solsticio de invierno. Para los wendat-hurones, este día marca el inicio de la época de fiestas, encuentros y ceremonias de curación.

En los bosques, parece que guardas forestales y leñadores se inspiran en eso. Es el momento que eligen para llevar a cabo las talas, las podas y los desmoches. Tienen razón. Entumecidos por el frío y privados de su savia, los árboles son más ligeros y se secan después de forma más rápida. ¿La anestesia del hielo atenúa sus percepciones?

Además, desprovistos de sus hojas, son más fáciles de manipular: la visibilidad es mejor, la tala de ramas (desbrozo) se simplifica, la exposición al viento es limitada. De este modo, los demás árboles, los que quedan, resultan menos heridos. Y los caminos helados soportan mejor el peso de las máquinas que se llevan la madera. Menos roderas, menos rastros. Al final, la afluencia de savia de la primavera impulsa las cicatrizaciones y los retoños.

El invierno es pues el mejor momento para las intervenciones silvícolas.

## **Discretamente**

Sin ir tan lejos, sin llegar hasta los trópicos, **la libertad está aquí, en los confines de nuestro bosque.** Algunos árboles siguen sus propias normas, deciden desafiar al invierno y conservan con orgullo su color clorofila bajo el abrigo de nieve.

Cuando los otros árboles nos hacen creer que han muerto, los resinosos (excepto el alerce) siguen vestidos de verde, nos tranquilizan, nos ayudan a tener paciencia durante los ásperos meses de invierno. Su color sigue brillando entre los grises, sus verdes oscuros son faros que iluminan el mar de la depresión y el océano de la neurosis. Indicios de la vida en una apariencia de muerte. Embriones de calor alrededor de los lagos helados.

Sin embargo, discretamente, sin estar correlacionada con los ardores del invierno, la renovación de sus agujas se hace en el mayor de los silencios, a lo largo del tiempo. La prueba está aquí, en los senderos enmohecidos de las poblaciones de píceas, de abetos o de douglas, donde una espesa capa de agujas amortigua el ruido de nuestros pasos.

Otra suave transición.

## Epílogo: invierno limpiador

¿Cómo giran las páginas de tu vida? ¿Las pasas a menudo o bien esperas a que se conviertan en pergaminos cubiertos de tintas reseca, pesadas, amontonadas como lapas pegadas a su roca? **¿Cuál es tu tempo de transformación? ¿Tu ritmo de reciclaje?**

¿Hay trastos viejos acumulados en tus sótanos y altillos? ¿En tu corazón y tus pensamientos? ¿Cosas heredadas del tío Tom o la abuela Gertrudis, elegidas o no elegidas, pero que yacen allí desde siempre y de las que no te atreves a desprenderte? ¿Dogmas germinados en el corazón de tu infancia que no has osado poner en tela de juicio? ¿Qué esconden estos objetos? ¿Qué dicen estas creencias? Antaño seguramente tuvieron su función para ti o tus ancestros. Pero hoy, en tu vida, son obsoletos. ¿No crees que ha llegado el momento de desprenderse de ellas?

Cabalga sobre una escoba y atrévete a volar sobre los vientos más fuertes. Un poquitín cada año no es algo tan terrible. Mucho cada diez años, en cambio, abre espacios tan grandes que no es tan fácil compensarlos.

Y no lo olvides: **los árboles de colores escarlata te toman de la mano**. Ellos se han separado de lo antiguo, se han vuelto rojos, amarillos, naranjas, justo antes de soltarlo. Se podría pensar que también ellos han dejado aflorar sus enfados, que se han desprendido del pasado y de todo tipo de emociones multicolores.



### EJERCICIO 10:

**Expulsa tranquilamente lo que te obstaculiza**

El proceso de transformación comienza por desprenderse de lastres antiguos que ya son obsoletos. Por ejemplo, cóleras herrumbrosas o apegos que te impiden avanzar.

Reproduce el ejercicio siguiente cada vez que sientas cólera o desees separarte de una situación o de una persona.

Ve a tu bosque o parque habitual. Elige un lugar donde puedas estar tranquilo.

Ponte justo en medio de un círculo natural formado por árboles. Salúdalos y luego pregúntales si están dispuestos a acogerte durante unos instantes (véase nota 8). Si es que sí, siéntate con las piernas cruzadas en el centro de su círculo. Cuando estés en una posición estable, comienza a respirar con ellos y vive el NAFNAT+ unos instantes (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»). Colócate en el interior de ti mismo y siente tus puntos de apoyo sobre el suelo. Todo vibra.

Después, te invito a explorar lo siguiente: inspiración por una fosa nasal, después expiración por la otra. Para hacerlo, tapa la fosa nasal que no trabaja con la ayuda del dedo índice. Deja hacer. No fuerces jamás.

Haz primero una inspiración con la fosa nasal izquierda, la derecha tapada, y después una expiración por la fosa nasal derecha, con la izquierda tapada. Empieza de nuevo cinco veces. Expirando por la fosa nasal derecha, expulsa aquello que te obstaculiza.

A continuación haz lo contrario: inspiración por la fosa nasal derecha, con la izquierda tapada, después expiración por la fosa nasal izquierda, con la derecha tapada. Repítelo cinco veces. Expirando por la fosa nasal izquierda, expulsa la cólera. Para terminar, vuelve al NAFNAT+, con las dos fosas nasales bien abiertas. Vive esta situación el tiempo que te convenga. Da las gracias a este grupo de árboles.

### Momento de creatividad



En silencio y con calma, pon sobre un papel lo que llega a ti tras esta limpieza respiratoria.

---

## Selvas limpiadoras

*Árboles, con vosotros me atrevo a...  
expirar mis silencios repletos de fósiles,  
abrir del todo las maletas que duermen en mis sótanos,  
lavar las ropas demasiado pequeñas o raídas.  
Y a devolverlo todo.*

## UNDÉCIMA SABIDURÍA

### Amar envejecer



¿Nunca te has encontrado con un ser que te daba ganas de envejecer? ¿Un ser que reunía tantas cualidades que sentías un solo deseo: llegar a ser como él? ¿Un ser que, sin negar las molestias de la edad, te hablaba mucho más de sus libertades adquiridas, de su paz interior y de su sed de vida?

Humanos, árboles o animales, estos seres están presentes en todas partes. ¿Su secreto? Deciden seguir intensamente vivos hasta su último aliento.

### Miedo a envejecer

Envejecer. Palabra que da miedo. Hace palidecer las miradas. Preferimos sustituirla por «hacerse mayor», «sumar años», «madurar», **tantas son las personas que asocian el hecho de envejecer al declive.**

Efectivamente, si nos ponemos a pensar en lo que la vida nos debe, esperando pasivamente no sé qué ayuda en pos de un rejuvenecimiento ilusorio, podemos tener la impresión de que nos quita capacidades con el paso del tiempo. Y es una realidad. Perdemos aptitudes físicas, rapidez mental, energía y vitalidad. Incluso si hacemos el esfuerzo de cuidarlo, el cuerpo se estropea, decae, se marchita, las fuerzas disminuyen y las enfermedades se suman tenazmente.

Sin embargo, si miráramos de otra forma los años que pasan, podríamos dejar emerger las piedras preciosas de la espuma de nuestros corazones.

Foco de luz. **De la vejez nacen la sabiduría, el conocimiento, la capacidad de amar y transmitir.** Y además la muerte alimenta la vida. No solamente la gran muerte, sino también todas esas pequeñas muertes que sacuden nuestros recorridos. De la lenta podredumbre del tronco nacen los escondrijos para las lechuzas, los agujeros para las hormigas y las abejas; de la dulce descomposición de las hojas nace el terreno abonado para el musgo, la hiedra y los líquenes, que después será el humus de los nuevos árboles que vivirán. Alegría de la transmisión que irrumpe de repente.

Si te quedas en ese modo un poco inmaduro de recepción, de consumo, exageradamente ligado a tu juventud, sentirás que disminuyes, de modo inexorable. Si, al contrario, **te pones en modo amar, dar y compartir, crecerás**, progresarás, te agrandarás hasta el final de tu camino.

Enriquecimiento de humanidad hasta el infinito, el único tesoro que nos seguirá al otro lado del telón.

## **Emmanuelle la sabia**

Tal vez sea más fácil envejecer cuando eres un abeto. Porque **el tiempo de gracia del abeto es la segunda parte de su vida, hasta sus últimos años**. Poca o ninguna nostalgia del pasado, al contrario que los árboles de luz, que ven con el tiempo cómo se alejan sus períodos más venturosos.

**Ciertas personas tienen todo del «gran abeto»**. 1998. Lo que voy a contar duró mil segundos lentamente disfrutados en los andenes de la estación de Niza. **La hermana Emmanuelle me confirmó que su vida, su verdadera vida, empezó en su sesentena**, cuando decidió dejar el mullido lecho de su convento francés para escalar con cuerdas hechas de trapos las montañas de basura de El Cairo. Allí, pobre entre los pobres, entrevió los faros de humanidad que crecían en medio de los crímenes, de las ratas miserables y los dolores desgarradores. Hasta el punto de dejar de envidiar a esos occidentales que parecían tenerlo todo pero se lamentaban en el interior de sus corazones comprimidos.

¿Su alegría? Martilleaba en la corteza de mi depre agridulce de joven hombre demasiado consentido. ¿Sus palabras? Grabadas para siempre en la pulpa de mi madera, como el tampón cincelado que marca los árboles.

Alimento cotidiano, mano en el corazón, cabeza baja.

## **El paquidermo de Erdre**

Es un ser inmenso. No solamente por el tamaño. Cuando he terminado de asombrarme de sus tres metros de diámetro y de sentirme enano bajo su *houppier* hecho de hojas en cascada, soy consciente, gracias a un panel explicativo, de que el árbol es un venerable ancestro del planeta Tierra. Mil doscientos años. Conoció a Carlomagno. Uno de los árboles más viejos de Francia, a orillas del río Erdre, en pleno corazón de Nantes. Respeto.

Castaño, todavía tú.

Me siento allí a menudo. Y lo observo. Como les ocurre a la mayoría de los árboles viejos, su cima se ha marchitado y sus ramas de diez toneladas se sostienen con muletas de madera hechas por los humanos. Sin estos apoyos se habrían quebrado, se hubieran

caído, ya estarían podridas.

Cubierto de protuberancias, el tronco hueco aquí y allá de madera estropeada, salpicado de zonas más o menos muertas, es un bosque en sí mismo. Su tronco se retuerce en una fuerte espiral que parece querer perforar a la vez cielo y tierra, mientras que su ramaje se extiende como un terreno fértil de donde surgen otras ramas en siluetas de bonsái, erguidas, derechas, llenas de jugo. Sin embargo, su corteza ya no tiene fuerzas para recubrirlo todo: hay amplias extensiones de madera muerta, con apariencia de tablas despellejadas vivas.

En su base, escapando de heridas que provienen casi de las raíces, hay retoños sobresaliendo en avalancha, hojas y tallos insolentes en su vigor. Sin embargo, es un tronco, sigue siendo solamente un tronco. Estos retoños de un verde tierno parecen adolescentes fogosos pegados a su tocón de sabiduría.

La juventud sabe dónde aprender, la vejez transmite su alegría, todo se vive al mismo tiempo. En un solo ser único.

No lo olvides: si tu tronco traiciona tu edad, lo que se vive en el instante es la juventud sin cese renovada.

Posado allí como un viejo elefante en el camino de su cementerio, este árbol lo es todo a la vez: es tronco, retoños, podredumbre, fulgores de verdor. Encarnación de la reencarnación a escala de una sola vida, experiencia de la resurrección reiterada a cada instante.

Resiliencia absoluta.

Tengo ganas de envejecer como él, enriquecido por mil doscientas cosechas, enriquecido por mil doscientos inviernos, enriquecido por la costura de mil doscientas heridas. Tan múltiple, tan variado.



## MEMORIAS DEL MUNDO

Los árboles son la memoria del mundo. Bajo la forma de individuos únicos, algunos de ellos llegan a los 5.000 años. Es el caso de un pino de Bristlecone (*Pinus longaeva*) que vive en las montañas de California. 5.067 años en 2018.

En Francia, el *doyen* es un olivo (*Olea europaea*) que ronda los 2.000 años, en Roquebrune-Cap-Martin.

Pero si tenemos en cuenta los árboles que se reproducen por clonación, la cifra de los años enloquece: se cuentan 10.000 años en una píceca (*Picea abies*) de Suecia y 80.000 años en una población de álamos temblones (*Populus tremuloides*) de Utah, en Estados Unidos. Inimaginable a escala de los humanos.

La edad de un árbol se determina según el método llamado dendrocronología. Con la ayuda de una barrena forestal, se coge una muestra del tronco, a la altura del brazo de un hombre. Si se ha apuntado bien al corazón del árbol, basta con contar el número de anillos sobre la muestra tomada.

## Diálogo

—Me gusta que vengas a verme.

—¿Eh? ¿Qué?

—Digo que me gusta que vengas a verme.

Busco a mi alrededor quién me habla, en vano. Nadie. Silencio. Habiendo nacido en Lorena, la tierra de Juana de Arco, no me sorprende oír voces a veces. Sigue el silencio. Paso a otra cosa, y continuo observando el gran castaño.

—Te quiero y me siento feliz de volver a verte...

Otra vez. Una voz que no parece una voz, palabras que no parecen palabras. Solamente sensaciones que se disfrazan de palabras para que yo las comprenda. Mi corazón atribulado balbucea.

—Pero... ¿quién me habla?

—Estoy frente a ti.

—¿Eh, tú! ¡El que se esconde tras el castaño! Sal.

—Estoy aquí, delante de ti, abre los ojos de tu corazón. El mío es grande y se abre para ti.

—¿Cómo? ¿Eres tú? ¿El castaño?

—¡Por fin! Me gusta que vengas a verme.

No comprendo con la mente. Sólo el océano me sumerge, brota de mi corazón, después atraviesa mis ojos e invade mis mejillas.

—Siente todo este amor. Y díles quiénes somos, nosotros los árboles viejos, estropeados en algunas partes, huecos, sujetados por muletas. Nosotros somos amor.

Y luego ni un solo ruido, a pesar del ardor de mis preguntas. Dejo este lugar de la ribera del Erdre con la impresión de que me he montado una película yo solito. ¿Acaso lo he soñado?

Lo que sé es que mi corazón seguirá envuelto en una energía de amor hasta el momento de dormirme. Constante, abundante y tranquila al mismo tiempo.

Película o no, el árbol ha despertado Esto en mí.

## Amor, palabra de árboles

Algunos dicen que se «comunican» con los árboles, con sus energías. Otros sostienen que los árboles nos hablan. Incluso hay otros, de los que formo parte, que perciben mucho en contacto con ellos sin saber muy bien cómo llamar a este proceso. No busco

nada más, acojo lo que pasa y saboreo cómo la presencia del castaño, de las hayas, de los robles y también de Doug me sientan bien. Punto.

Esa noche en concreto, en la semiconciencia que precede al sueño, unas palabras brincan y bailan en mi espíritu: «Esta voz del sabio castaño es tu Voz, que te está hablando».

## Epílogo: la fuente del tiempo

¿Vas de forma voluntaria al encuentro de los ancianos? Y, si eres un anciano, ¿cómo percibes tu existencia? ¿Eres consciente del tesoro inestimable que se revela con la edad?

Ciertamente, no todo puede «conseguirse» y el mundo que hemos heredado sin duda no es perfecto; los límites de la vida individual implican esto.

Pero hay tanto que aún puede ser transmitido. Quién no se ha emocionado alguna vez al ver lo que brilla entre un anciano y sus nietos o sus bisnietos. Todos a las puertas de la «Fuente», unos acaban de llegar, a otros no les queda mucho para regresar.

Mientras algunos, en Occidente, aparcan a menudo a sus «viejos» en residencias alejadas de la mirada del mundo, otros los honran, les consultan, escuchan sus palabras, cuidan de ellos hasta su último aliento. Han comprendido que son fuentes de sabiduría e inspiración.

Frente a los árboles más viejos, ¿no te sientes impresionado por su grandeza, la de sus raíces, ramificaciones y por su densidad? ¿Por su experiencia única de resiliencia, que se desvela ante tus ojos?

¿Por qué no deberíamos sentirnos igual frente a nuestros ancianos?



### **EJERCICIO 11:**

#### **Déjate invadir por la luz**

Momento excepcional. Sal en busca de un anciano, del árbol más grande y viejo con el que te cruces. Ya te está esperando. Salúdalo, pregúntale si te acoge (véase nota 8). Si resuena el sí, extiende todo tu cuerpo sobre su corteza, con los brazos bien abiertos.

Después de unos instantes, pégate a él, en posición sentada o de pie, da lo mismo. En la posición elegida, comienza el NAFNAT+ (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»).

Respirando, siente un punto de luz blanca que se instala en lo alto de tu cráneo. Deja que la sensación aumente.

A continuación, permite que esta luz te invada un poco más a cada expiración, primero tu cabeza, después tu cuello, luego tu espalda, pulmones, corazón, descendiendo progresivamente hasta tus pies.

Estás invadido por la luz, pegado a tu árbol centenario. Respira con esto. Siente esta luz, siéntela en toda tu materia, en toda tu historia.

Vive esta sensación el tiempo que te convenga, después da las gracias al árbol de todo corazón.

### Momento de creatividad



Puede que te hayas sentido aún más vivo y vibrante gracias a esta respiración luminosa. Escribe lo que esto suscita en ti.

---

## ¿Adónde voy?

*Voy a morir.*

*Tengo casi un año, me acuerdo.*

*Tengo diez años y lo olvido.*

*Tengo dieciocho años y me da lo mismo.*

*Tengo cuarenta años y lo siento.*

*Tengo sesenta años y lo doy todo.*

*Ochenta años y estoy muy cerca.*

*Preparado.*

## DUODÉCIMA SABIDURÍA

### Descansar



Es el corazón del invierno, **todo se ralentiza**. Los árboles se desvisten de las últimas gotas de vida, las hojas cubren el suelo, la savia cumple servicios mínimos, el hielo es el peligro. No obstante, algunas hayas desvergonzadas intentan con brío que el rubor de sus mejillas subsista en medio del frío. Sus hojas plateadas siguen tímidamente pegadas a las ramas, ojalá no sople el viento.

Por su parte, el alerce se toma por un frondoso, pierde de golpe sus agujas amarilleadas. Los otros resinosos asumen su responsabilidad de ser esos faros de color verde oscuro en medio de un mundo que poco a poco, inexorablemente, se va convirtiendo en un ballet monocromático. **Sin embargo, la omnipotente madre Naturaleza tiene la última palabra**. Cuando ella decide que el efecto negro y blanco será el más propicio, apaga esos faros y adormece el mundo entero cubriéndolo con un abrigo de un blanco algodónoso. Entonces todo se vuelve silencioso. Recogido.

**La vida es unidad y nos exhorta al reposo profundo.**

### Pequeñas y grandes pausas

¿Respetas tus inviernos? ¿Los de una estación, los de una jornada, los de una vida? ¿Escuchas a tu naturaleza cuando te ordena que te tomes unos minutos o unos días de saludable reposo?

Yo, no siempre. Y lo pago, a veces, muy caro. Recientemente, en el año 2017, atrapado en un torbellino de hiperactividad —todo es tan apasionante—, la vida me hizo caer. Dirección urgencias. Un delicioso malestar bajo el pañuelo negro y rojo, un regalo, como bajo el árbol de Navidad. Noches demasiado cortas, demasiada savia gastada en los escenarios, sin suficiente contacto con mi yo más íntimo, sin suficiente contacto con mis hermanos árboles. Un cúmulo.

Olvido de la segunda sabiduría. **Agotamiento. La trampa se abrió del todo para atrapar mejor mi conciencia. Y comprobar así que los árboles son preciosos hermanos.** Apenas volví a su estela, solo, en silencio, los síntomas de fatiga se desvanecieron.

Cometer errores. Aprender, siempre.

El respeto, la escucha del tiempo justo, el contacto con uno mismo, eso es lo cotidiano. Doug, sigue ayudándome a no olvidarlo.

## El invierno en el origen

En invierno, sea cual sea el lugar del mundo donde me encuentre, vuelvo a mi origen, al bosque de Moyeuve o al bosque de los Vosgos, fuente de los primeros alientos y de las risas espontáneas. **Los seres humanos que me tendieron la mano antaño han desaparecido, pero los árboles siguen allí.** Siempre allí.

Los veo despojados, desnudos, los veo dormidos. Veo que saben exactamente lo que deben hacer.

Los siento acoger este tiempo rudo con tanta elegancia como acogen el torrente de la primavera. Los siento mantenerse tranquilos en toda circunstancia.

Los toco, me muestran. Ningún árbol ha decidido seguir produciendo hojas, yemas o semillas durante el invierno profundo, eso sería suicida.

Entonces ¿por qué lo hacemos nosotros, los seres humanos?

## Una vida, hijos

En el bosque de Dabo, respiro ante este serbal bajo el que está enterrado el pequeño perro de mi infancia. Respiro ante los pinos silvestres enjaezados al peñasco de las frambuesas, que escalaba con orgullo tras los pasos de mi abuelo, con mil arándanos en la boca. Respiro bajo las ramas desnudas del cerezo que me ofreció mis primeros frutos cogidos del árbol. Justo delante de los conejos, aspiro el dulce perfume del invierno de los abetos, como si conociera a cada uno de ellos. Y este de aquí, que absorbió mis lágrimas en su pañuelo de musgo.

En Moyeuve-Petite, vuelvo a encontrar el lugar del gran árbol que vivía delante de nuestra casa. Ningún rastro de ti. Asfalto en tu lugar. **Pero me acuerdo de ti, píceca gigante. Tú habitabas mis sueños, escondías cien herrerillos.** Te amaba, a ti, el árbol solitario, que me invitabas feliz a ir a ver a tus hermanos en el camino del bosque, el grande.

Entonces iba a jugar allí arriba, sobre la colina de fósiles o bien al otro lado, sobre la montaña de residuos de la *minette*<sup>26</sup> lorenesa. Tierra empobrecida en la que algunos grandes pioneros osaban aventurarse. Se llamaban abedules, eran felices con tan poco.

Hoy, la montaña de residuos ha desaparecido. Según las últimas noticias que tengo, fue mi mejor amigo de infancia, convertido en un gran empresario, quien sacó de allí piedras y polvo para el asfalto de las carreteras. Quizá también para el asfalto que recubre tu tocón, píceca de mi casa de la infancia. ¿Sabes que he conservado durante mucho tiempo el trozo de corteza que abrió la muesca que autorizó tu caída?

Hoy no queda más que la colina original, pelada, virgen como puede serlo una tierra después de siglos sin haber visto la luz del día. **Ya hay allí bebés árboles sobresaliendo de la nieve.**

## Intimidad

Estoy en reposo. No hay nada obligatorio en mi jornada. Bajo mi *houppier* de los Vosgos, estoy profundamente conectado con el dulzor íntimo de mi presencia; todo es riqueza. Un paseo por un camino forestal salpicado de guijarros se transforma en masaje para la planta de mis pies calzados. Y si, unos metros más allá, bajo el grupo de resinosos, el sendero se viste con su alfombra de agujas y musgos acogedores, me quito los zapatos y avanzo así desnudo, estiro mis pies en toda su amplitud a cada paso.

Más tarde, la lluvia se anuncia. Me regocijo con la abundancia del agua, gratuita, generosa, vital. En lo alto de la montaña, cuando se convierte en nieve y las borrascas del oeste vienen a rascar las cimas, me gusta encerrarme, me gusta regresar a mi guarida, modesta y protectora. Durante esta caminata de regreso, tomo conciencia de que nada es bueno o malo. Sol, lluvia, nieve son preciosos en su justa medida. En exceso, pueden ser mortales.



## BAÑOS DE BOSQUE

En Japón, tal vez más que en ningún otro lugar, el bosque es precioso. Ciudades tentaculares, naturaleza más exigua a causa de la insularidad, catástrofes medioambientales; la necesidad de oxigenarse en medio de la vegetación es una urgencia absoluta. No es sorprendente que haya nacido allí un concepto de medicina preventiva llamado *Shinrin-yoku* (baño de bosque).

Esta práctica surgió en la década de 1980, y luego se vio reforzada por garantías científicas a mitad de la década siguiente. De este modo, en 1995, un equipo de investigadores midió los beneficios que aportaba un paseo por el bosque. Disminuía de forma significativa cinco factores fisiológicos: tensión, ansiedad, depresión, fatiga y confusión. Más tarde descubrieron, analizando los niveles de cortisol en la saliva, que el efecto desestresante del bosque era notable. Otras pruebas demostraron que un baño de bosque favorecía la disminución de la tasa de glucosa en la sangre de los diabéticos y conseguía que la inmunidad global aumentara. Y también que el humor mejorara.

¿Cómo se explican estas distensiones? Algunos apuntan a los aceites esenciales de los árboles. Por ejemplo, oler durante un minuto los efluvios del cedro de Japón reduce inmediatamente la presión sanguínea sistólica. Además, en el bosque, el alejamiento de pantallas y *smartphones*, omnipresentes en Japón, favorece los reencuentros sensoriales. Tomando un baño de bosque reconectamos con nuestra Naturaleza. Y nuestro cuerpo nos da las gracias.

## Intensos sabores

Descenso del Hohneck. **Estoy intensamente presente. Y cuando no lo estoy, observo que no lo estoy. Y rectifico.** Regreso a mí mismo. Es un vaivén perpetuo y delicioso, envuelto por el bosque. Así me divierto.

Así, he visto todos los douglas que saludaban mis pasos, he tomado algunos entre mis brazos, he saboreado el sirope de arce en el fondo del corazón. Tantos regalos, tanto consuelo del alma, la belleza en cada recodo de rama, primero allí, abajo del todo, en forma de una pequeña mariposa blanca desplegada sobre tu fuerte corteza. Sólo la veo a ella, frágil, minúscula, posada sobre tu tronco de gigante acogiéndola como una dulce mano.

Unos centenares de metros más abajo, mi mirada se posó en ti, bebé douglas, de ni siquiera un metro de alto. Y a continuación vi tu herida, tu tallo terminal calvo que ahogaba a los otros. Muerto.

No busqué comprender, saqué mi navaja y lo quité. Los otros debían poder respirar, asegurar el relevo.

Mientras te acariciaba, pequeño Doug, justo después de haberte liberado, se produjo un pequeño milagro. A diez metros, frente a mí, apareció un joven ciervo. Se detuvo un rato para reponer fuerzas a mitad del camino. Giró su cabeza, ornada con unas pesadas astas, arborescencia viril de joven macho. Cuerpo de perfil, cabeza de frente, hizo temblar sus fosas nasales. Me miró intensamente, en alerta. Nos miramos el uno al otro, saboreé ese momento mágico. Luego salió, casi tranquilamente, de mi campo de visión, lo bastante distante de mis efluvios humanos.

Momento raro en los Vosgos en mitad de la jornada.

Gracias a ti, Doug.

## Aún más lejos, mi viaje

Otro día de reposo. Estoy en el parque de Charmois en Vandœuvre-lès-Nancy. De entrada me he sentido atraído por un fresno inclinado sobre una gran explanada de césped, después prefiero ir al encuentro de lo que me parece un arce. Mi mente ha elegido el arce por mi amor por Quebec; soy plenamente consciente de ello. Sin embargo, mi intuición me había llevado primero hasta el fresno.

Entonces camino hacia el arce y me instalo a sus pies. Pero allí no encuentro una buena posición, me impaciento sin motivo. Levanto la cabeza y me doy cuenta de que el tronco en el que me he apoyado es el de un fresno joven, tan escondido por los tres arces que se ha vuelto invisible.

Vuelvo a sentarme al pie del primer fresno que me había atraído, lo saludo y le pregunto si quiere acogerme. Mi árbol amigo del día será pues un fresno.

**Y allí me siento bien. Siento que es un sí. ¡Magnífico sí de fresno!**

Me tumbo sobre el vientre, la cabeza contra la base del tronco. Respiro. Noto primero la parte superior de mi cráneo, en contacto muy intenso con el tronco, como si yo fuera un carnero. Juego con mi fresno, giro delicadamente la cabeza para que una superficie mayor de mi cráneo pueda beneficiarse de la unión. La corteza es suave, de un gris pastel anaranjado y con un delicado aroma frutal. Después, de repente, sin que desaparezca esta sensación voluptuosa de la parte superior de mi cráneo, noto mi espalda, mi tórax, mi vientre, la parte superior de mis muslos, mis rodillas y la parte de arriba de mis pies, todo como un bloque, en contacto con la tierra.

Con cada inspiración mi cuerpo se asienta un poco más sobre la tierra, se relaja. Todo va bien, el fresno está aquí sobre mi cabeza, masajea mi cuero cabelludo, calma mi mente, atempera mis pensamientos. Fortalecido por este encuentro con el conjunto de los apoyos de mi materia, siento que puedo ir más allá, con toda seguridad. Mi cuerpo entero se llena de una marea de vibraciones, a veces siento calor, a veces frío, por aquí noto un hormigueo, por allá me pica o me hace cosquillas, y ya ninguna de mis células está inmóvil, cada inspiración hace ondular mi piel y las capas que hay debajo, hasta el tuétano de mis huesos. Incluso tengo la impresión de que te mueves conmigo, bonito fresno.

De tanto en tanto oigo palabras en mi cerebro, un canto discreto: «Me siento bien, ya está, ¡estoy presente! Tengo que concentrarme, no debo perderlo». Y justamente en ese preciso instante que busco fijar, congelar, pierdo la conexión. Con un respingo, la nariz sobre el olor de la tierra y el césped, digo: «Hola, pensamientos míos, ¡bienvenidos!». Mis pensamientos se sienten reconocidos, se calman, desaparecen. Y vuelvo a mí.

Ahora, sin reflexionar, preparo mis expiraciones de sonidos, el oro de mi voz cubre el silencio, sin ahogarlo, y lo acompaña. Acompaña el movimiento, acompaña lo vivo. Se torna frágil entre dos grandes suspiros, después se afirma, pleno, vibrante, redondo y brillante como un timbal de cuero.

Imposible saber cuánto tiempo dura. Invierno de mi día, reposo, alegría absoluta de sentirme vivo.

## Doug y los demás, en todas partes

El resto de la tarde, me doy cuenta de que todo sigue allí aún. Puedo quedarme en este estado de presencia donde yo quiero, cuando yo quiero, continuamente. Puedo seguir vinculado a mi árbol, a mis árboles, en el fondo de una mina o en una ciudad de cemento, en el despacho, en el tranvía o bien en mi coche. Árboles, hermanos míos, estáis en mi corazón, puedo sentirlos en mis noches, incluso estando muy lejos puedo sentir el vínculo que nos une, con todos vosotros, sin excepción, habitantes de la Tierra.

Esto me da fuerzas, ya no tengo miedo a nada, estoy vivo, con vosotros, y me entrego sereno al escenario que se desarrolla para mí.

Árbol, soy libre contigo. Todos somos libres contigo.



## EJERCICIO 12:

### Da las gracias a los bosques del mundo

Tú también, también eres libre.

Has practicado once sabidurías, has sentido cuáles te convienen más. A partir de estas bases, tienes la capacidad de elegir las que se adaptan mejor a las múltiples situaciones de tu vida, incluso eres capaz de crear tus propias prácticas. Sabes encontrarte con un árbol, con un grupo de árboles, con un bosque entero. Bien los tengas delante o memorizados en el fondo de tus células, los árboles, incluso a distancia, están contigo.

Salúdalos, pídeles si quieren acogerte (véase nota 8). Cuando el sí resuene, entra en contacto físico, mediante la piel de tu cuerpo o las membranas de tu memoria. Eres tú quien elige el modo, la posición, la duración.

Comienza el NAFNAT+ (véase «El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado»). Ahora, te propongo ir más lejos. Pon en contacto el conjunto de tus apoyos, el conjunto de tus superficies de carne que tocan la materia exterior. ¡En ruta hacia un barrido de tu cuerpo interior! Siente cómo late dentro de ti, allí donde tu piel toca el suelo, la corteza de un árbol.

Más profundamente, por todos los rincones de tu cuerpo, poco a poco, como una botella mágica que se llena despacio. Tómate tu tiempo, vívelo tanto rato como te convenga.

Da las gracias a los árboles con todo tu corazón.

Da las gracias a todos los que te han acompañado desde el inicio de este libro, en este gran viaje a través de sus sabidurías. Y da las gracias a los demás. Da las gracias a los bosques del mundo.

Protégelos. Ámalos.

### Momento de creatividad



Con toda tu libertad, con todo tu amor, dispón tus palabras sobre este papel hecho de árboles. Su último regalo es la ofrenda de su materia, sobre la cual nuestras palabras resbalan y danzan, se comparten, tal vez se convierten en un dibujo.

Lo importante no es ya tanto lo que escribes, sino que percibas el acto de escribir. Roces, sonidos, colores, el olor de la tinta y del papel, la presión de los dedos sobre el lápiz, el contraste entre el calor de los dedos y el frío del lápiz, la distancia entre tus ojos y el papel.

¿Qué es lo que vibra, palpita, hormiguea en ti? ¿En qué lugares? ¿De qué forma? ¿Te sientes respaldado? ¿Van cambiando las sensaciones a medida que pasan los segundos? ¿Y tus pensamientos? ¿Cuáles son las melodías que sacuden tu espíritu?

Pruébalo todo.

# Erboe

*Scron bgog,  
erboe, erboe fraven  
nafnat erboe.*



# Epílogo

## Ser

Árbol. Tú eres solamente instante, armonía. Tú nos atas al misterio de nuestra existencia, seamos ateos, creyentes, practicantes o no. Hay quienes llaman a esto lo sagrado, otros simplemente la vida, e incluso hay quien lo llama el plano de fondo. Numerosas tradiciones hablan de ti como de un precioso ser viviente que acompaña los destinos humanos.

Estás presente en todas partes. El monte de los Olivos de Cristo, los árboles sagrados amerindios, los robles de los celtas o los griegos, la higuera sagrada en la India desde los tiempos de Buda, el olivo del Corán, el árbol *gharqad* en la tradición judía, el abedul sagrado de los pueblos nórdicos. Y tantos otros árboles citados en las Escrituras...

Si las religiones o tradiciones se distinguen por las palabras y se viven bajo formas diferentes, en ocasiones antagónicas, tú nos acompañas a todos sin excepción, de forma natural, sin que sea algo incompatible con nuestras creencias. Lo hemos visto, tocado, saboreado, sentido, escuchado... Tú nos invitas a la respiración consciente, tú esculpes en tu corazón de madera la puerta que conduce al ser que somos. Un ser cuyo espacio interior se expande más allá de aquello que podemos ver en el mundo de las apariencias.

De nosotros depende empujar la puerta y entrar.

Y en cuanto lo hacemos, ya no hay más que dejarse llevar, bailar con el flujo, en total confianza. Que no significa ser pasivo, al contrario. Nacen sueños y ganas. Simplemente, ser activo, que no es actuar por medio de la mente o de la voluntad, sino cultivar intensamente y todos los días la presencia. Lo que los árboles hacen. Lo que los árboles son.

La vida, dichosa alegría al vernos regresar a ella, se encarga entonces de desplegar la alfombra roja que necesitamos. De esta forma, nuestras ganas y nuestros sueños tienen una gran oportunidad de concretarse y, si eso no ocurre, lo convertimos en una oportunidad sabiendo reconocer, y de este modo suavizar, nuestro apego y nuestras expectativas.

Hacer este camino en compañía de los árboles habrá ofrecido a cada uno, así lo espero, una paleta de instrumentos para descubrir y nutrir su ser profundo. En este espacio en el que nos sentimos vibrantes, en que respiramos, bien anclados en nuestros apoyos, acogemos aquello que nos atraviesa, los pensamientos, las emociones, pero sin dejar jamás que nos atrapen ni nos inunde su ferocidad.

Porque este espacio es tan grande que hay sitio para todo lo que vive en nosotros. Un río puede desbordarse, pero el océano absorberá tranquilamente su furia al final del estuario.

No hemos saboreado este espacio a través del filtro de lo mental o del espíritu, sino sintiendo aquello que está simplemente en nuestra materia. NAFNAT+. Tiene un sabor. Concreto. Y está en perpetuo movimiento.

Cada vez más consciente, lo amamos todo de nosotros y ya no decimos más: «Estoy enfermo», «Tengo miedo», «Me duele» o «Estoy triste». Podemos decir, no obstante: «Una parte de mí está enferma», «El miedo se expresa en mí», «El dolor se expresa en mí» o «Mi parte de tristeza se ha activado». Y eso marca la diferencia.

Cuando surge un pensamiento, somos capaces de decir: «Hola, pensamiento mío», y de este modo ya no nos identificamos con él, lo dejamos vivir, que pase, y nos calmamos.

Árbol. Tú sabes quién eres. Tú sabes que eres a la vez árbol único y suma de todos los bosques del mundo. Con esta inmensidad es como observas tu vida. Testigo encarnado del misterio, no lo olvidas jamás. Nosotros, los humanos, a veces nos distraemos. Por un efecto espejo, nos recuerdas quiénes somos.

Preparemos la tierra, plantemos la semilla y reguémosla todos los días. Después dejemos al árbol crecer.

Contigo, Doug, con tus hermanos del mundo. Para siempre.



## Agradecimientos

De entrada, gracias a los árboles. Les he expresado mi gratitud en cada página de este libro y no me parece nunca suficiente.

A continuación, de todo corazón, doy las gracias a los seres luminosos que, desde mi más tierna edad hasta hoy, han iluminado mis zigzags en medio de los bosques.

A Philippe Karche, mi padre, por todas las horas pasadas en el bosque recogiendo setas.

A Paul Karche, mi abuelo, ese héroe de mis bosques de los Vosgos.

A Claude Meyer, mi madrina, por haber financiado mis estudios forestales y mecanografiado mi informe de prácticas canadiense... en un tiempo en que los ordenadores aún no existían.

A mis amigos Frédéric Chédot, Bruno Pasturel, Jean-Michel D'Orazio, Jean-Yves Magot, Fabrice Dercq y los demás estudiantes de la decimonovena promoción del *BTS bosque de la escuela de agricultura de Poisy-Annecy (1987-1989)*. Todos guardas forestales hoy, en 2018.

Pienso también en los profesores de aquella época.

A Guy Laflamme, ingeniero forestal responsable del intercambio entre estudiantes en el CEGEP de Rimouski (Quebec), en 1988.

A Martin Lemieux, colega solícito, en el Ministerio del Ocio, la Caza y la Pesca en Sherbrooke (Quebec), en 1988.

A Alain Lussier, otro colega de este ministerio, que me abrió las puertas de Anticosti en 1988.

A Luc Jochem, topógrafo en el catastro de Metz en 1989, por haberme ayudado a que el expediente de inscripción en el VSNA (voluntario del servicio nacional activo) en Burundi resultase atractivo.

A Jean-Marie Rausch, ministro y alcalde de Metz, quien apoyó mi candidatura de VSNA en Burundi en 1989.

A Hervé Duchaufour, jefe de proyecto en el ISABU (Instituto Superior de Agronomía de Burundi), en 1990.

A Onesphore Bitoki, Hippolyte Ndikumwami, Melchior Bizimana, Augustin Gahungu, Dahlia Nijimbere, preciosos colegas en el ISABU, en 1990-1991. Un pensamiento muy especial para Melchior Bizimana, que no debe de haber sobrevivido a la guerra fratricida entre los hutus y los tutsis en 1994.

A Pierre Poupard, jefe de la coral de Bujumbur en 1990, que fue uno de los primeros en detectar mi potencial de tenor.

A Jean-Marie Pennes, ingeniero forestal francés VSN en Burundi en 1991, mi colega, mi amigo, mi hermano; no te olvidaré jamás.

A Jacky Bedos, colega guarda forestal en el CRPF del Languedoc-Roussillon, en Carcasona, en 1992-1993.

A Hermana Emmanuelle, faro del mundo. Gracias por haberme amado incondicionalmente durante veinte minutos en 1998.

Al regente Garihwa Sioui, líder de la Primera Nación de los wendat-huronos, que me acogió en su emplazamiento cultural y natural Tsonontwan (Quebec) en 2006. Un pensamiento para Rémi.

A Helen Roy, amiga quebequesa, a quien conocí en Tsonontwan en 2006, que ofrece, en plena naturaleza, reuniones sobre los caminos de la presencia.

A Denis Haberkorn, director de la misión Voix Alsace, que llevó el proyecto de las RandOlyrics, en 2010, al valle de Munster.

A Olivier Claude, director del parque natural regional de los Ballons de los Vosgos, quien acogió el proyecto RandOlyrics en 2010. Gracias igualmente a Violaine Pautot.

A los compañeros de las RandOlyrics: André Sidre y los animadores de Vosgos en Marcha; Dominique Schoenheit y Francine Klur, viticultores en Wihr-au-Val y en Katzenthal; Gilles Péquigniot, músico que hace cantar a los árboles.

A Salah Benzacour, responsable de las conferencias Tedx Alsacia en 2012, que me ofreció la oportunidad de ser *speaker* y compartir mi experiencia de resiliencia en el bosque amerindio de Quebec.

A Grégoire Legendre, director de la Ópera de Quebec. Es el primer festival de ópera que ha integrado las RandOlyrics en su programación, en 2013.

A Guy Lessard, ¡el único otro guardabosques tenor que conozco! Suerte que estás aquí, querido Guy, me siento menos solo.

A los maestros del centro budista Kopan en Katmandú (Nepal), por tantas respiraciones de bienestar experimentadas allí en 2014.

Un pensamiento para todos los participantes que han vivido la experiencia RandOlyrics. Sois más de 1.100, de 2010 a 2017, y tenéis entre seis meses y ochenta y cinco años.

Un gran agradecimiento a los terapeutas que han abierto mi espíritu y mis ojos a lo largo de toda mi vida.

A Florence Lautrédou, autora de numerosos libros, que posee el gran talento de reunir a las personas adecuadas en el momento justo. Y gracias, sobre todo, a la amistad.

A Odile Dujardin, que acogió la última RandOlyric de Gâvre en su espacio inspirador, la casa de huéspedes La Parenthèse en Saint-Omer-de-Blain en 2017.

A Jean-Paul Leroux, presidente de la Casa del bosque de Gâvre, que me hizo descubrir este bosque con toda su pasión, en 2017.

A Olivier Deparday, realizador, por haber filmado magníficamente la RandOlyric Voix du Gâvre en 2017.

A Pascale Senk, por ponerme en contacto con Éditions Leduc.s y por sus preciosos consejos en la gestación de la obra.

A Crocus, el conejo, presente en mis viajes desde hace poco.

A Éditions Leduc.s, finalmente, y las personas compañeras que han contribuido a hacer que exista este libro. Pienso particularmente en Liza Faja, Claire Nicolet (bravo por sus magníficos dibujos) y Élisabeth Boyer. Vuestros comentarios para mejorar el libro fueron muy iluminadores y nuestros intercambios, llenos de benevolencia, entusiasmo y respeto. Tan raro y tan precioso.

La aventura entre los árboles continúa. Pronto nuevas RandOlyrics y randos meditativas con los árboles. Para más información, consultad mi web: [www.randolyric.com](http://www.randolyric.com).





## Páginas para crear



## Notas

1. En silvicultura, el clareo es una tala que busca favorecer a los árboles futuros eliminando aquellos que se juzgan los más débiles o de menor calidad. Al final del proceso, los últimos clareos abren la población a la luz para ayudar a los árboles jóvenes de regeneración a ocupar todo su espacio.

2. Recuerdo este momento en mi libro *Un loup dans la gorge. L'homme qui avait perdu sa voix puis retrouvé son âme*, Favre, 2015.

3. En Quebec, la denominación «Primeras Naciones» designa a los amerindios.

\* Actividad que une naturaleza y canto, creada por el autor del libro. (*N. de la t.*)

4. Estos paseos sensoriales invitan a explorar la voz en un entorno natural poderoso. En contacto con los árboles, cantamos todos juntos ópera o sonidos improvisados.

5. La palabra *houppier* designa el conjunto de las ramas, ramificaciones y hojas que están por encima de la primera gran corona de ramas del árbol.

6. Bebida preparada a partir de las hojas del ledon de Groenlandia, un arbusto típico de los bosques de América del Norte. De él se extrae también aceite esencial.

7. Según mi experiencia, ya sean positivos o negativos, los pensamientos que giran en excesiva abundancia impiden el acceso a sentirse Ser. Uno se identifica con sus pensamientos, con su mente, y no con el Ser que es en sí mismo, y eso limita sentir la plenitud de la vida. Es lo que practican quienes meditan: el espacio justo de los pensamientos en medio del espacio infinito del Ser.

8. Los amerindios respetan a todos los seres vivos, incluidos los árboles. Para ellos es normal dialogar con un árbol, y ritualizar de este modo la relación con él. Al principio me parecía extraño, después se convirtió en una evidencia.

9. Estas células epidérmicas de la cara interna de las hojas están agujereadas con minúsculos orificios que permiten los intercambios de gas con la atmósfera.

\* Versos de una popular canción infantil navideña francesa. (*N. de la t.*)

10. En silvicultura, la *pessière* es una plantación o un bosque natural de píceas.

11. Si no encuentras ningún abeto o píceca a tu alrededor, aquí tienes otras especies de caracteres similares, en orden creciente de intensidad del carácter. *Árboles de sombra*: abeto, haya, carpe. *Árboles de luz*: roble, píceca, castaño, pino silvestre (y todos los pinos en general), alerce.

12. El bosque primario es un bosque intacto, que jamás ha sido explotado ni fragmentado por el ser humano. En Francia, solamente representan el 0,2 % de la superficie boscosa. En Europa, el último bosque primario, el de Bialowieza, en la frontera entre Polonia y Bielorrusia, está hoy en peligro de extinción.

13. Después de su derrota en la guerra de 1870, Francia debió ceder Alsacia-Lorena a Alemania.

14. Acumulación de guijarros o piedras.

15. En silvicultura, el arrastre consiste en transportar los árboles talados hasta otra zona, donde se cortan en leños o se trasladan hasta un emplazamiento de transformación.

16. Esta casi desaparición ha sido causada por una enfermedad fúngica, la grafiosis o «enfermedad holandesa del olmo». Se debe a un hongo que propaga un vil coleóptero, el escarabajo del olmo (*Scolytus scolytus*). No existe un remedio y se deben talar los árboles afectados (o las ramas si el ataque es limitado) para evitar que extiendan la enfermedad a sus vecinos, y después quemar las partes afectadas.

17. Pequeño riachuelo.

18. Os invito vivamente a ver la TED Talk de Suzanne Simard, *How trees talk to each other* («Cómo los árboles hablan entre ellos», 22 de julio de 2016).

\* Pensionistas no contributivos. (*N. de la t.*)

\* Cumbres redondeadas entre Alsacia y Lorena. (*N de la t.*)

19. La tsuga del Canadá es un árbol originario de América del Norte; su nombre científico es *Tsuga canadensis*.

20. INRA: Instituto nacional de investigación agrónómica. IRSTEA: Instituto nacional de investigación en ciencias y tecnologías para el medio ambiente y la agricultura. CEMAGREF: Centro de estudios del maquinismo agrícola y del cuerpo rural de ingenieros de las aguas y los bosques.

21. Instituto superior de agronomía de Burundi.

22. Estas delegaciones regionales del Centro Nacional de la Propiedad Forestal (un organismo público) elaboran esquemas de gestión de los bosques privados teniendo en cuenta la vigilancia sanitaria de estos espacios, la protección del medio ambiente, la disposición del territorio, etc.

23. Esta expresión designa la provincia de Quebec.

24. Pueblo amerindio de la costa nordeste del continente norteamericano.

25. En Quebec y en las regiones francófonas se le llama *chevreuil*, corzo; *white tailed deer*, ciervo de cola blanca, en la zonas anglófonas porque su cola se alza como una bandera blanca cuando huye.

26. Mineral pobre en hierro, de ahí su nombre *minette*.



*La sabiduría de los árboles*

Vincent Karche

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Les 12 sagesses des arbres*

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la fotografía de la portada, Shutterstock

© 2017 Leduc.s Éditions

© por la traducción, Adela Pérez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

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

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2018

ISBN: 978-84-270-4468-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

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

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

# BIENESTAR

---



¡Síguenos en redes sociales!





# Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Introducción	7
Prólogo. Mis hermanos mayores	10
Primavera	14
El tiempo de las aperturas	16
Primera sabiduría. Respirar	17
Segunda sabiduría. Respetar su tiempo	23
Tercera sabiduría. Sentirse unido a los demás	31
Verano	38
El tiempo de la abundancia	40
Cuarta sabiduría. Saborear la presencia	41
Quinta sabiduría. Acompañar el movimiento	47
Sexta sabiduría. Avanzar con confianza	54
Otoño	59
El tiempo de las curaciones	61
Séptima sabiduría. Aprender de tus errores	62
Octava sabiduría. Hacer de una herida un descubrimiento	69
Novena sabiduría. Hacer de una ruptura un renacimiento	75
Invierno	81
El tiempo de la calma	83
Décima sabiduría. Transformar	84
Undécima sabiduría. Amar envejecer	89
Duodécima sabiduría. Descansar	95
Epílogo. Ser	102
Agradecimientos	105
Páginas para crear	110
Notas	112
Créditos	143

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

144