

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*

mī

Vincent Karthe

**LA
SABIDURÍA
DE LOS
ÁRBOLES**

mñ

Título original: *Les 12 sagesses des arbres*

© 2017 Leduc.s Éditions

© por la traducción, Adela Pérez, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2018

ISBN: 978-84-270-4464-7

Depósito legal: B. 10.348-2018

Composición: Montse Armengol

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

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).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	13
Prólogo. Mis hermanos mayores los árboles	17
PRIMAVERA	23
El tiempo de las aperturas	25
Primera sabiduría. Respirar	27
Ejercicio 1: Respira con un árbol	34
Segunda sabiduría. Respetar su tempo	37
Ejercicio 2: Respira con tu árbol gemelo	48
Tercera sabiduría. Sentirse unido a los demás	51
Ejercicio 3: Conecta con el otro	60
El proceso NAFNAT+ para sentirte anclado y centrado	62

VERANO	65
El tiempo de la abundancia	67
Cuarta sabiduría. Saborear la presencia	69
Ejercicio 4: Estate presente en ti mismo	76
Quinta sabiduría. Acompañar el movimiento	79
Ejercicio 5: Domina otro tempo respiratorio	88
Sexta sabiduría. Avanzar con confianza	91
Ejercicio 6: Encuentra tus apoyos	98
OTOÑO	101
El tiempo de las curaciones	103
Séptima sabiduría. Aprender de tus errores	105
Ejercicio 7: Ámate tal y como eres	114
Octava sabiduría. Hacer de una herida un descubrimiento	117
Ejercicio 8: Repárate	124
Novena sabiduría. Hacer de una ruptura un renacimiento	127
Ejercicio 9: Deja vivir tus posibilidades	134

INVIERNO	137
El tiempo de la calma	139
Décima sabiduría. Transformar	141
Ejercicio 10: Expulsa tranquilamente lo que te obstaculiza	148
Undécima sabiduría. Amar envejecer	151
Ejercicio 11: Déjate invadir por la luz	158
Duodécima sabiduría. Descansar	161
Ejercicio 12: Da las gracias a los bosques del mundo	170
Epílogo. Ser	173
Agradecimientos	177
Páginas para crear	183

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 in-fatigablemente, 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_2 . 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_2 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 Moyeuvre

Mi primera respiración tuvo lugar en la maternidad de una pequeña ciudad siderúrgica de Lorena, Moyeuvre-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 Moyeuvre. 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 in-

mediato. **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 Moyeuvre 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*⁵ en tiempo de lluvia o viento, sintiendo una dulce serenidad? ¿O has disfru-

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.

tado 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, parqué, 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 labrador⁶

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.

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,⁷ 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?

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.



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.⁸

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.

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.

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.*