

*A GOOGLE MACHINE TRANSLATED DOCUMENT*



**La magia de los baños de  
bosque  
(The Magic of Forest Bathing)**

**A Vision Quest Tale  
by  
Dan Ford**

**Episodio4  
Un cuento de Vision Quest**

Nuestro próximo episodio trata sobre una pareja muy activa que estaba muy en sintonía con la naturaleza, pero habían dejado que el aburrimiento se instalara en su rutina y no sabían qué hacer al respecto. Sus rutinas diarias en el hogar y el trabajo eran estáticas y no parecía haber ningún remedio a la vista. Necesitaban la ayuda que traería una Búsqueda de la Visión lo antes posible. Empecé a dejar caer pistas por todos lados sin ningún resultado. Luego me las arreglé para que cierta revista llegara a su casa y, finalmente, las cosas empezaron a funcionar. Aquí está la historia.

Branch y Evita habían estado en una relación durante varios años, y aunque sabían que todavía estaban muy enamorados, el hábito de la igualdad comenzaba a establecerse en su vida juntos.

Hablaron de este problema de vez en cuando, pero no hicieron ningún esfuerzo por encontrar un remedio decente. En un principio, ambos decidieron que esto era resultado de la convivencia a lo largo del tiempo, y tal vez no se podía hacer nada al respecto. Se decidió simplemente envejecer juntos y sentirse más cómodos dentro de la existencia a medida que pasaba el tiempo. Pero ambos eran almas ávidas, en busca de algo nuevo, y en realidad no estamos dispuestos a estar satisfechos con conformarnos con experiencias de vida menores. Por lo tanto, siguieron tratando de encontrar formas de renovar sus espíritus incluso mientras estaban involucrados en actividades terrenales cotidianas.

Entonces, un día, Evita estaba leyendo un artículo de National Geographic sobre una actividad llamada "Baño de bosque". Solo el nombre la atrajo, así que leyó el artículo en voz alta a Branch, y él se enganchó de inmediato con la idea. Ambos amaban la naturaleza en casi todas sus formas y siempre habían disfrutado los momentos que pasaban jugando en la playa o navegando en un río o lago, o especialmente haciendo caminatas en un entorno forestal.

Según lo que estaban leyendo, la idea era sumergirse en la naturaleza y absorber los sonidos del canto de los pájaros y el zumbido de los insectos, e incluso escuchar el viento moviéndose por el follaje, alrededor de troncos de árboles, rocas grandes y cantos rodados. Las cosas que activan tus otros sentidos también entran en juego, como buscar los aromas de las flores, plantas y pastos mientras observas los contrastes entre los verdes y otros colores que aparecen en tantas exhibiciones diferentes del bosque. Este concepto, en japonés, se conoce como Shinrin-Yoku, donde es bastante conocido y típico de la perspectiva japonesa que reconoce el efecto que cualquier gran experiencia natural de gran valor tiene en la sensibilidad humana.

Branch sugirió que hicieran arreglos para experimentar baños de bosque durante sus próximas vacaciones planificadas a Puerto Rico. En las montañas de Puerto Rico, el bosque tropical de El Yunque sería perfecto para su primera aventura de aprender a respirar mientras caminan por un bosque tropical. Él, por supuesto, sabía que en realidad habían estado respirando la última vez que se aventuraron en un bosque mientras estaban en Catskills en el norte del estado de Nueva York. Aún así, también estaba convencido de que no habían estado real y verdaderamente bañándose en el bosque porque se habían perdido demasiados detalles y porque habían ignorado en gran medida lo que los baños de bosque reales abarcaban en ese momento. Branch ahora estaba convencido de que simplemente amar la experiencia de estar en un bosque o una jungla no era suficiente. Ambos tuvieron que involucrar la mayor parte de sus sentidos físicos y emocionales en la experiencia de su entorno. En realidad, podrían estar bañándose en el detalle atmosférico de un bosque.

Evita escuchó a Branch con cierto regocijo, pero le encantó lo entusiasmado que estaba con esta nueva convicción de bañarse en el bosque. Ella lo observó y lo escuchó y notó que estaba actuando más joven y sexy a medida que los pensamientos se apoderaban de su mente. Ahora estaba ansiosa por llegar a Puerto Rico para probar esto. Iba a ser una larga espera de dos semanas para que eso sucediera.

Finalmente, llegó el día de vacaciones y estaban en un vuelo de Jet Blue de Newark a San Juan. Llegaron a San Juan poco antes del mediodía y alquilaron un auto en el aeropuerto. Luego condujeron unos 45 minutos hasta un pequeño hotel en las laderas más bajas de El Yunque, donde basarían su exploración de esta selva tropical. El lugar era sencillo pero muy limpio y hermoso, y tenían una habitación abierta a un gran balcón suspendido sobre la selva misma. Le habían preguntado al gerente al verificar qué tan lejos estaba de El Yunque, y él dijo: "Ya estás dentro del bosque, pero la parte principal del Bosque Nacional El Yunque está a unas pocas millas camino arriba. Pero estoy Seguro que disfrutará de un paseo por nuestros jardines tropicales como una suave introducción al bosque después de desempacar. Tenemos una cena estilo familiar aquí a las seis en punto, pero nuestra hora feliz para tomar un cóctel comienza a las cinco. Escuchará suena una campana cuando llega la hora de la cena, así que puedes dejar tu reloj en tu habitación si quieres".

Les gustó su habitación, pero quedaron particularmente impresionados con la vista desde el balcón. El dosel de los árboles de la jungla en realidad estaba

invadiendo un poco el espacio del balcón. Aún así, un corredor de vista abierta a través del follaje permitía una vista del océano y las cimas de las montañas más bajas a lo lejos. Esto era el paraíso en lo que a ellos concernía. Esta es una maravillosa introducción a Puerto Rico y su primera incursión en un entorno de selva tropical.

Rápidamente se quitaron la ropa de viaje y pronto se pusieron pantalones cortos y camisas Tommy Bahama. Se calzaron unas sandalias de cuero especiales que se habían tratado para este viaje y luego se fueron a ver los jardines del hotel.

Los jardines eran hermosos. Aunque no es exactamente un entorno de bosque salvaje, había un montón de diferentes tipos de follaje exótico y plantas tropicales con flores, todo bordeando una variedad natural de árboles y arbustos nativos de la selva tropical. Serpenteantes senderos de piedra plana los condujeron a través del paisaje, y muchas exclamaciones de exclamación se escapaban de ellos mientras paseaban por los senderos. Evita se detuvo y se agachó para colocar en su mano un gran botallón que reconoció como un ave del paraíso. Tenía una tendencia a tratar de oler las flores azules y naranjas, sabiendo muy bien por sus estudios que no tenía olor, pero sintió la necesidad de hacerlo de todos modos.

Había un montón de flores de hibisco aquí y allá, ofreciendo todo tipo de pétalos y todos los colores imaginables. Algunos eran arreglos de un solo pétalo y otros resplandecían en formas dobles. Branch se quedó maravillado con una enredadera trepando por una pared de roca con una masa sólida de flores rojas y probablemente de cinco metros y medio de altura. Era hermoso más allá de lo creíble. Evita se acercó a él y le dijo que era una enredadera de buganvilla. Mientras miraba las flores, ella le dijo. "La mayoría de estas plantas con flores son extranjeras aquí en Puerto Rico, al igual que nosotros. La buganvilla es originaria de América del Sur, el ave del paraíso y el hibisco son probablemente del sur de China, pero son ingenuos para lugares tropicales en todo el mundo. Muchas de estas plantas son de otro lugar, pero aún prosperan en esta isla y parecen ser muy felices. Branch los miró y dijo: "Seguro que sería feliz aquí".

Continuaron su paseo y pudieron encontrar algunos jazmines y gardenias que les proporcionaron los increíbles aromas que buscaban en otras plantas no tan aromáticas.

Pasaron el siguiente par de horas deambulando por el jardín con los senderos atrayéndolos arriba y abajo de la ladera de la montaña en suave pendiente. Muy a menudo, tuvieron la tentación de entrar en el bosque natural donde no se había

introducido nada. Descubrieron que las plantas en estas áreas nativas eran tan maravillosas como las flores y plantas extranjeras más exóticas que habían estado en el paisaje planificado del hotel.

Después de un tiempo, del que aparentemente no se habían dado cuenta, escucharon una campana sonando en la distancia y se dieron cuenta de que los llamaban para cenar. Apretaron el paso y corrieron hacia el comedor del hotel y se dieron cuenta a medida que avanzaban por el camino que tenían mucha hambre.

Cuando entraron al comedor, vieron que solo otras ocho personas estaban sentadas en una gran mesa de comedor de caoba y que solo había cuatro sillas vacías. Evita y Branch eligieron dos y se sentaron mientras sonreían a los que ya estaban sentados. Todos saludaron a los recién llegados y recibieron saludos de Evita y Branch.

Una mujer en el otro extremo de la mesa fue la primera en iniciar una conversación. "¿Disfrutaste tu paseo por el jardín?"

"Absolutamente", dijo Evita. "Nunca he visto un jardín que no me haya gustado, y este en particular, a Branch y a mí, nos encantó. Y el fondo natural de la jungla para este paisajismo planificado hizo que ambos estuviéramos impacientes por adentrarnos más en El Yunque". bosque mañana por la mañana".

El resto de la noche la pasaron tomando un café después de la cena y conversando con sus nuevos amigos. Branch y Evita pronto descubrieron que todos aquí eran almas gemelas en cuanto al amor por los bosques y se sorprendieron aún más de que el concepto de los baños de bosque fuera común a los demás cuando ella mencionó el tema. Evita encontró esto un poco extraño y se lo mencionó a Branch cuando se retiraron a su habitación esa noche. "¿No te parece extraño que todos aquí estuvieran familiarizados con la idea de los baños de bosque cuando era tan nuevo para nosotros?"

Dijo que no creía que lo fuera. Aparentemente, todos tenían los mismos intereses. Eso los atraería naturalmente a venir a lugares como este y otros bosques en todo el mundo. Esa respuesta tenía sentido, así que Evita dejó el tema.

Planeaban salir temprano en la mañana, así que decidieron dormir temprano. Después de unos intensos abrazos, ambos fueron arrullados por el incesante coro de ranas coqui puertorriqueñas que planeaban hacer su propio estilo de abrazos.

Evita había leído que había al menos trece especies diferentes de estas ranas solo en la selva tropical de El Yunque, y parecía que miles de esas las especies ahora estaban pasando el rato en su balcón. Al principio, el sonido de estas ranas amorosas era casi más de lo que podían soportar. Entonces decidieron que esto era lo que habían venido a experimentar a El Yunque. Se acomodaron de nuevo en sus sábanas, disfrutaron del ventilador que proporcionaba una brisa fresca sobre sus cuerpos y pronto se convirtieron en uno con la cacofonía del coqui que de alguna manera se estaba transformando en una sinfonía de la jungla. Luego, para hacer aún mejor esta creación musical, escucharon el repiqueteo de las gotas de lluvia golpeando esporádicamente el techo de metal de su cabaña. Esto fue seguido rápidamente por el rápido staccato de un aguacero tropical, que pareció hacer que las ranas reaccionaran como si acabaran de ingerir una dosis particularmente fuerte de viagra.

Branch se estiró y envolvió a Evita en sus brazos, se acurrucó contra ella y procedieron a comunicarse lo mejor que pudieron con el ritmo de la selva primaria de El Yunque y los coquis puertorriqueños.

Demasiado pronto, era temprano en la mañana y era hora de ponerse en marcha en su aventura de bañarse en el bosque. Ambos se dieron una buena ducha y se cepillaron los dientes enérgicamente. Luego de eso, ambos se vistieron con ropa ligera de trekking de algodón, incluyendo sombreros casi al estilo Indian Jones. Se pusieron botas de montaña y se las ataron con fuerza en caso de que hubiera algún bicho molesto que quisiera invadir sus botas cuando exploraban el bosque.

Caminaron hacia el comedor con la gran esperanza de que allí tomaran un café y se alegraron mucho de ver que ya se había montado un pequeño buffet. Encontraron su café y algunas frutas tropicales y pasteles daneses y pequeñas cajas de cereales y leche. Parece que no eran una raza muy rara aquí ya que el resto de los invitados también comenzaban a llegar al comedor en busca del tesoro de la madrugada. Todos querían tener la mayor parte del día disponible para sus actividades, por lo que los comienzos tempranos eran la norma.

Después de un desayuno ligero, se dirigieron a su automóvil alquilado y subieron la montaña hacia el Bosque Nacional El Yunque. No pasó mucho tiempo antes de que llegaran a una cascada en el lado derecho del camino. El cartel decía que eran los saltos de La Cocoa. Pudieron detenerse y estacionar el automóvil y luego salir para ver las cataratas. Fue realmente hermoso. El agua se precipitaba por la ladera de la montaña en lugar de dejar caer una rocalla más arriba. El agua

formó una caída típica mientras caía en cascada. Varias personas trepaban por la base rocosa desde la carretera para llegar al fondo. Branch, por supuesto, también quería hacer eso, pero Evita lo convenció de que ahorrara energía para otras cascadas que se encontrarían más arriba en el parque.

Pronto estuvieron de regreso en el auto y condujeron una corta distancia hasta la Torre Yokahu. Aquí había una pequeña zona de aparcamiento, y pudieron dejar el coche y subir esta torre para tener una vista fantástica del océano y el bosque inferior desde la parte superior de la torre. Era similar a la vista de su hotel pero mucho más abierta y dramática.

Visitaron otras dos cascadas más arriba en el camino y en el área interior del parque. Estos fueron los Saltos de La Mina y los Saltos de Juan Diego. La pareja podía sumergirse en los estanques de agua muy fría, por lo que Evita y Branch retozaron un poco. Luego estaban más que ansiosos por llegar al bosque lluvioso caminando y su potencial para experimentar su experiencia de baño en el bosque. Querían continuar con esa agenda, y todo lo demás podría pasar a un segundo plano o al menos acelerarse.

Le habían preguntado a un guardabosques del área de información de Sierra Palm cuál de las mejores y más prístinas secciones de El Yunque estaba disponible para explorar. Ese guardabosque les dijo que las mejores áreas eran los bosques de Palo Colorado y Sierra Palm, y ahí es básicamente donde estaban mientras hablaban con él. Señalando un mapa en la pared, sugirió que seleccionaran los senderos, de los cuales hay muchos, que tienen la menor cantidad de personas para disfrutar al máximo de ellos con menos distracción. Dijo que podían determinar qué sendero observaban a las personas cuando comenzaban el sendero principal y seleccionaban las colas que no habían seguido. Como pocas personas visitaban El Yunque ese día, esta sería una estrategia fácil.

Rápidamente seleccionaron un sendero y luego, tomados de la mano, comenzaron a caminar por él y se alejaron de la prueba principal con los otros excursionistas yendo en una dirección diferente. Estaba muy tranquilo y luego, de repente, no lo estaba.

Unos pocos píos de lo que asumieron eran ranas, y luego los familiares croares del coquí comenzaron a unirse. También podían escuchar sus botas haciendo suaves crujidos con cada pisada en los caminos de roca gris mojada y aplastada. Incluso ese sonido se unió al coro en expansión que compuso la música de la jungla. No podían ver a ninguna de las ranas cantando, pero el sonido que

emitían los llamaba de una manera que realmente parecía tocarlos. Sintieron estos sonidos en su piel sensibilizada, y sus poros se abrieron para recibir las notas sensoriales en sus cuerpos y tocaron sus almas.

De vez en cuando, un pájaro de alguna descripción desconocida comenzaba a cantar pero no terminaba su aria, y eso se sumaba a esta sinfonía de creación.

Evita y Branch se encontraron apretando sus manos con fuerza mientras se sumergían en este mundo de selva tropical. Esta fue una experiencia aún mejor de lo que habían imaginado antes de llegar aquí.

Eventualmente, llegaron a un área muy apartada en este sendero peatonal limitado y decidieron dejarlo y aventurarse en el interior salvaje de la selva tropical. Esta era una manera un entorno más prístino con musgo denso que cubre por completo los troncos de los árboles y una gruesa alfombra de hojas de palma caídas y secas que cubren el suelo, lo que dificulta atravesar el suelo de la jungla. Tuvieron que agacharse para recoger y arrojar algunos de los restos de hojas para poder avanzar.

Encontraron una capa de rocas que les proporcionó un lugar para sentarse y observar su entorno. Aunque no estaba lloviendo en este momento, los aguaceros recientes aún impregnaban el bosque. Las rocas sobre las que estaban estaban frías y húmedas y les empapaban el trasero, pero no les importaba. Todo fue parte de la experiencia.

Habían leído que había formas preferidas de asimilar un entorno forestal. Una era caminar a través de él e intentar observar todo mientras te movías dentro de él, y otra era sentarte en silencio y esperar a que el bosque viniera hacia ti y, a veces, te pasara. A menudo, cuando la humanidad pisotea la selva tropical, parte de ese bosque trata de hacerse invisible hasta que haya pasado. Para sentir verdaderamente el bosque, lo mejor es sentarse en silencio y dejarlo pasar o penetrar en ti.

Branch y Evita estaban empezando a ver la ventaja de simplemente sentarse allí en las rocas. De repente, podrían comenzar a descubrir olores de los que no habían sido conscientes antes. Muchos aromas de árboles emanaban de cada madera dura o palmera, y de alguna manera podían diferenciarlos. La corteza tenía su propio olor peculiar que estaba separado de los del tronco, y cada uno de esos olores era completamente diferente de los que emanaban de las hojas. Aunque Branch y Evita no podían entender cómo podían ser tan perspicaces, sabían que



podían hacer exactamente eso. Cuando eran niños y descubrieron los árboles de arce en las montañas Catskills y Adirondack, sabían que el árbol de arce tenía muchos aromas e incluso un sabor único en su savia. Aún así, nunca se les ocurrió que cada árbol también podría tener su propia identidad olfativa. Pero aquí estaban, inhalando la realidad y la magia de estos árboles de la jungla.

Ahora se establecieron en un estado de ser uno con la selva tropical en lugar de ser un visitante. Comenzaron a ver una enorme cantidad de actividad a través de su espacio compartido. Antes de que tomaran esta posición, parecía que eran las únicas cosas activas que se movían a través de la jungla. Cuando miraron en una dirección, vieron un ejército de pequeñas hormigas de fuego moviéndose dentro y alrededor de la hoja. La mayoría de las hormigas individuales transportaban segmentos de ramitas y hojas imposiblemente grandes, mientras que otras obviamente dirigían los movimientos del ejército. Fue fascinante darse cuenta verdaderamente de que estas criaturas estaban tan involucradas en sus vidas como Evita y Branch lo estaban con las suyas.

Estando muy quietos, también vieron algunos movimientos sutiles en las ramas de los árboles y de repente se dieron cuenta de que eran insectos llamados bastones. Generalmente son insectos nocturnos que se pueden encontrar por toda la selva si se mira de cerca. Fueron capaces de mezclarse bien con su entorno. Ahora, mirando aún más cuidadosamente, vieron caracoles arbóreos moviéndose alrededor de su dominio y muchos tipos de anolis o lagartijas moviéndose, a veces lentamente y otras veces muy, muy rápido de una extremidad a otra.

De repente, varios pájaros entraban y salían volando de su área. Vieron loros amazónicos puertorriqueños, luego una tangara puertorriqueña, un spindalis y un vireo, y el camachuelo puertorriqueño. ¿De dónde vinieron de repente? ¡Oh!, y había una mariposa vívidamente azul revoloteando dentro y fuera de su espacio. Y luego otro y luego otro. Y de debajo del tronco de un árbol muerto salió un pequeño mamífero. Era un ratón de bosque, y obviamente sintió que estaba bien salir y saludar. Branch y Evita sabían que habían llegado y ahora eran obviamente parte de este mundo tropical.

A medida que comenzaron a comprender que la verdadera belleza de un bosque era el efecto que podía tener sobre quien lo experimentaba, un fuerte sentimiento los invadió y parecían saber lo que debían hacer para 'bañarse' verdaderamente en este entorno. El sol en lo alto se filtraba a través del dosel frondoso y creaba magníficos y gloriosos rayos dorados. Se dieron cuenta de que esos rayos estaban causando que las gotas de agua en la superficie de la hoja

brillaran y brillaran. Cada gota se convirtió en una gema brillante individual y reflejó colores increíbles y hermosos que estaban más allá de la capacidad de Eviata para describir. Extendió la mano para tocar una gota de agua individual, y explotó en corrientes iridiscentes de arcoíris en constante cambio. Ella contuvo el aliento bruscamente de puro placer.

Miró a los ojos de Branch y vio reflejados en ellos los mismos colores que vio en las gotas de agua. Luego se puso de pie y agarró a Branch por las manos y lo levantó también. Sin decir una palabra y sin importarles si alguien podía pasar por su espacio privado, ambos se quitaron la ropa. Sabían intuitivamente que no era apropiado usar ropa en este lugar y en este momento. Estaban en la naturaleza, y la naturaleza estaba en ellos. No se dirigían hacia un acto sexual sino que experimentaban y compartían el amor sobre una base espiritual muy universal e incluso más intensa. La creación estaba en control aquí, y habían rendido sus propias almas a ese control.

Podían sentir que cada sonido, cada fragancia y todo lo que tocaban contribuía a este momento. Invitaron a la naturaleza a entrar a través de sus oídos, ojos, nariz y boca y sintieron todo lo demás con sus manos y pies descalzos al mover los dedos de los pies en el suelo. Al mismo tiempo, escucharon el canto de los pájaros, insectos, lagartijas y pequeños mamíferos correteando, y la brisa susurrando en las hojas de los árboles. Y notaron la diferentes verdes de las hojas de los árboles y la luz del sol que se filtra a través de las ramas, y todos contribuyeron al retrato maestro terminado de este bosque. Estaban oliendo la fragancia del bosque y saboreando la frescura del aire húmedo mientras tomaban profundas respiraciones conmovedoras. Ahora se estaban bañando en esta selva tropical, y era magnífico.

Demasiado pronto, llegaron a una etapa de su experiencia en el bosque en la que supieron que tenían que regresar a lo que era su propio tiempo y lugar. Gradualmente, se acomodaron nuevamente en esa sensación de que eran simplemente visitantes en este reino una vez más. Los sentimientos sensoriales disminuyeron en gran medida, y todas las criaturas que vivían aquí entendieron que era hora de retirarse al bosque y no continuar anunciando su existencia. Solo unos pocos pájaros entraban y salían de este espacio. Los sonidos de las ranas se suavizaron considerablemente, y los gorjeos y croares se volvieron ocasionales y no continuos.

Branch y Evita estaban entristecidos por este suceso, pero aún estaban muy felices de haber experimentado esta increíble sensación de baño en el bosque. Se

pusieron la ropa con gran pesar y se dieron la vuelta para salir de este lugar mágico. Miraron hacia atrás y emocionalmente dejaron una gran oleada más de amor en este claro como un gesto de despedida a este bosque y todo lo que habita en él.

Aunque la pareja lamentó tener que volver a su rutina normal, de alguna manera, quizás debido a la intensidad de esta experiencia de baño en el bosque, se dieron cuenta de que podían recordarse a sí mismos que debían regresar a la naturaleza, sin importar dónde se encontrara, y regresar con la mayor frecuencia posible. .