



La historia del pequeño árbol

Leslie J. Rogers y Dennis Embry
PRAXIS INSTITUTE

Traducción:
Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago García

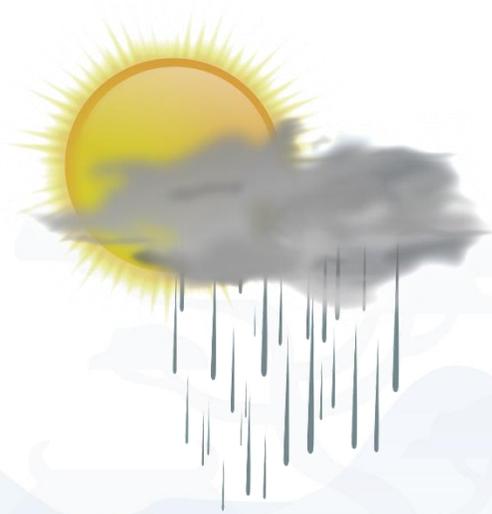
Había una vez un gran bosque con un pequeño arroyo que corría a través de él.

En este bosque vivía un pequeño árbol y joven, llamado Pequeño Árbol.



Por fuera, el Pequeño Árbol se parecía a cualquier otro árbol. Era callado y pequeño con pequeñas hojas verdes.





Poco sabían las otras plantas y animales del bosque que se mantenía callado porque le tenía miedo al viento, a la lluvia y, a veces, incluso al sol.



**Tanto que si mirabas de cerca al Pequeño
Árbol, sus hojas temblaban. Pero, el
Pequeño Árbol tenía la regla de que solo
hablaría en voz alta si estaba feliz, no triste
o asustado.**



Tenía miedo de hablar con los otros animales y plantas sobre lo que sentía en el fondo. Así que durante un largo tiempo, el Pequeño Árbol se mantuvo en silencio tratando de no dejar que otros árboles y animales vieran temblar sus hojas o mostrar su miedo.





Entonces, un día...uno de los árboles en el bosque le habló al Pequeño Árbol. Era el árbol más grande y más antiguo del bosque: el Árbol Sabio. El Árbol Sabio le preguntó al Pequeño Árbol : —¿Por qué estás tan callado?

El Pequeño Árbol tenía miedo de decir la verdad al Árbol Grande, Fuerte y Sabio.



El Pequeño Árbol esperó un largo tiempo antes de decir:— Árbol Sabio, el viento está soplando mis hojas. El viento me recuerda las cosas malas que me sucedieron cuando era una semilla de bebé.





Tengo pensamientos que me recuerdan estar volando aquí en el medio de la noche lejos de mis padres. No quiero que el viento siga soplando. Quiero que se vaya.

—Ah—, dijo el Árbol Sabio—, ¿Qué sentimientos tienes?

El Pequeño Árbol dijo:— No sé Árbol Sabio. Me duele el estómago y siento que apenas puedo respirar. —Árbol Sabio dijo—: Parece que sientes miedo. ¿Qué piensas cuando tienes miedo?





–“Mmmmm..., –dijo el Pequeño Árbol–. Tengo pensamientos sobre el viento y la lluvia en una gran tormenta que puede derribarme y ahogar mis raíces.

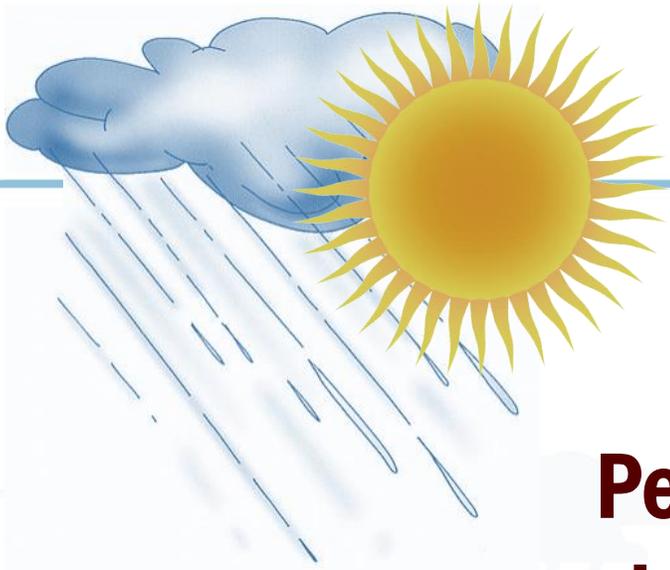
Cuando cae la lluvia, trato de cerrar las hojas lo más fuerte que pueda para que no entre agua. A veces tengo pensamientos malos sobre el sol y trato de esconder mis hojas para que el sol no los vea.





Me preocupa que el sol brille tan intensamente que mis hojas se caigan. Cuando sopla el viento trato de alejarme para no romperme. He hecho todo lo posible para tratar de ser menos temeroso y más valiente, y hacer que estos sentimientos y pensamientos desaparezcan.





Pero no importa cómo me mueva, el viento, la lluvia y el sol siempre están ahí. Nada de lo que hago hace que estos desaparezcan. Así que la mayoría de las veces me siento, asustado.





El Árbol Sabio dijo: –Bueno, eso suena aterrador. He tenido miedo de salir volando y perder mis hojas también.

A veces todavía me dan miedo esas cosas, especialmente cuando hay una gran tormenta o cuando escucho a los animales incluso hablar de una tormenta.

**El Pequeño Árbol dijo: —¿Te asusta mucho,
Árbol Sabio? ¡Pero eres tan grande!**



—Sí, lo hago—, respondió el Árbol Sabio—. Durante mucho tiempo, intenté alejarme del sol, pero noté que solo crecían los árboles que miraban hacia el sol, solo árboles que abrían sus hojas cuando tenían miedo y recibían lluvia, solo árboles que se relajaban con el viento no se rompían.



Al final, aprendí que necesitaba aceptar mis malos pensamientos, sentimientos de miedo, junto con el viento, la lluvia y el sol. Lo que realmente me dolía y me hacía sentir asqueroso era todo el trabajo que estaba haciendo tratando de alejarme de ellos.



Mis hojas no recibían agua ni luz. Mi tronco estaba cansado de tratar de alejarse del viento. Así que decidí sentarme y aceptar mis pensamientos, sentimientos, y el viento, la lluvia y el sol, de la misma manera en que los otros árboles lo estaban haciendo.



—¿Cómo puedo aprender a aceptar mis pensamientos, sentimientos, el viento, la lluvia y el sol?—, Preguntó Pequeño Árbol.

—Te enseñaré un camino, —dijo Árbol Sabio—, Comienza por tomar una de mis hojas.



**El Pequeño Árbol tomó una hoja del Árbol Sabio.
—Ahora, Pequeño Árbol,— explicó el Árbol Sabio—,
escribe un pensamiento y un sentimiento que tienes
sobre la hoja.**

**El Pequeño Árbol parecía dudoso, pero lo hizo de todos
modos ... confiando en el Árbol Sabio, que era muy
sabio y amable.**





El Pequeño Árbol sostuvo la hoja después de escribir un pensamiento y sentimiento sobre ella y dijo: –Estoy temblando y me duele el estómago.

–Ah, – dijo el Árbol Sabio–, muchos se sienten así cuando piensan o sienten pensamientos incómodos.





El Pequeño Árbol preguntó: — ¿Qué hago con esta hoja ahora que escribí sobre ella un pensamiento y un sentimiento?

—Deja que el viento la tome,— explicó el Árbol Sabio.



La hoja con pensamientos y sentimientos fue arrastrada por el viento, flotó y cayó al arroyo de abajo. El Pequeño Árbol y el Árbol Sabio vieron cómo la hoja flotaba.



**—¿Qué hago ahora? ¿A dónde irá esa hoja?—
preguntó el Pequeño Árbol.**

**El Árbol Sabio dijo—: Irá a donde quiera que la
corriente lo lleve.**

**El Árbol Sabio luego le pidió al Pequeño Árbol
que tomara otra hoja y escribiera nuevamente
sus pensamientos y sentimientos sobre ella.**



El pequeño Árbol hizo lo que el árbol sabio sugirió. Una vez más, ambos árboles vieron el segundo pensamiento y la sensación flotar en el viento, alejándose, pero luego el viento de repente la voló y la hoja aterrizó en el Pequeño Árbol.

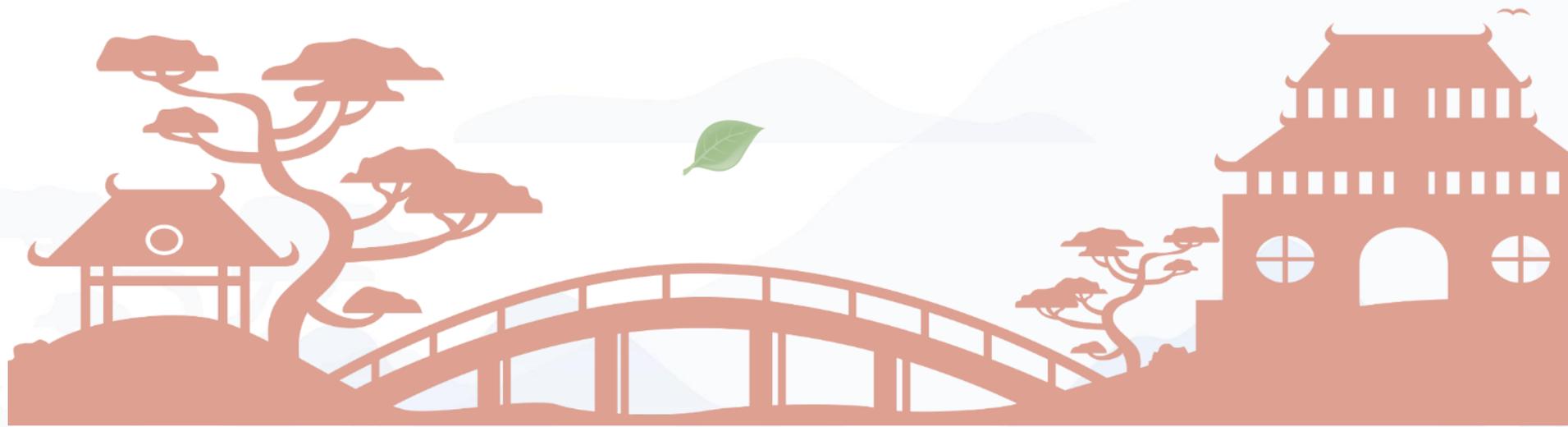


El Pequeño Árbol, luego le preguntó al Árbol Sabio, —¿Qué hago ahora? ¿Mi hoja volvió? El Árbol Sabio respondió: —A veces las hojas vuelven. Solo porque las dejemos ir, no significa que se hayan ido para siempre.





A veces necesitamos hojas para mantenernos vivos. Cuando caen y flotan en el otoño, necesitamos que regresen en la primavera para atrapar la lluvia y el sol para que podamos crecer.



Algunas veces, una hoja flota de una manera solo para que el viento la haga volar de nuevo. A veces la hoja se ha ido para siempre. Ver hojas ir y venir ... bueno, eso es parte de ser un árbol ,— dijo el Árbol Sabio.

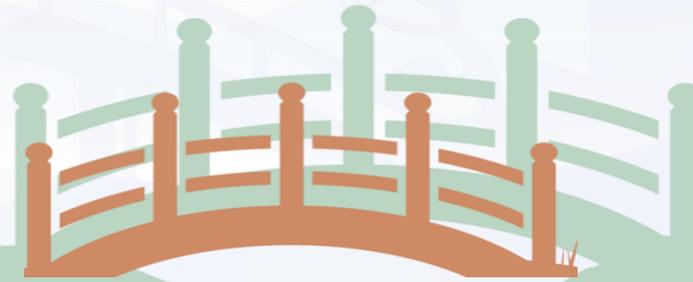




El Pequeño Árbol suspiró y dijo: –Tienes razón. Entonces, lo que me estás diciendo es que los pensamientos y sentimientos van y vienen y que las mismas cosas que creo que me están lastimando también me ayudan.



El Árbol Sabio sonrió y dijo: —Eso está muy bien, Pequeño Árbol. Nuestros pensamientos y sentimientos son como nuestras hojas. Nuestros pensamientos y sentimientos van y vienen, todo el tiempo. Son parte de la vida.



**—Tengo una idea, —exclamó el Pequeño
Árbol —, ¿Qué pasa si escribo mis
pensamientos y sentimientos en una hoja
cada día o semana? Creo que eso me
ayudaría a practicar dejándolos ir y venir.**



El Árbol Sabio estaba especialmente contento. –Ah, Pequeño Árbol, vas a crecer para ser un gran árbol. Has aprendido lo que todos los grandes árboles deben aprender como retoños. Lo aprendí de los árboles que estaban aquí antes que yo. Lo aprendiste de mí, y lo enseñarás a tus pequeñas semillas .





**El Pequeño Árbol decidió
abrir sus hojas para poder crecer.**

