

Aguilera, Pilar (2019) *El despertar de tu presencia. Incluye 28 meditaciones en audio inspiradas en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh*. Barcelona: Editorial Kairós

12

Tu mente es un jardín

Esta meditación nos invita a profundizar en la contemplación de nuestra mente, fértil y abundante, como si de un jardín se tratara. El meditador se convierte en jardinero de su propia mente al reconocer, sembrar, abonar, regar y disfrutar de su campo de cultivo con dedicación y diligencia. Para el maestro zen Thich Nhat Hanh, somos jardineros de nuestra mente. De esta manera, observamos profundamente y cultivamos las simientes más nutritivas, para que, cuando estén maduras, ofrezcan flores preciosas y fragantes. Un buen jardinero no desecha la materia orgánica de su jardín. Más bien, con mucho cuidado, la transformará en el compost que más tarde reutilizará como abono para nutrir una tierra fértil y vigorosa en la que crezcan preciosas flores. Asimismo, en el amplio campo de nuestra mente también se manifiestan formaciones mentales nocivas que se reflejan en sufrimiento y aflicciones.* Si

* Para profundizar en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh sobre

actuamos como jardineros diligentes, hemos de reconocer, observar profundamente, tocar fondo y cuidar con dedicación de nuestras contrariedades para comprenderlas mejor y dejar que se conviertan, a su debido tiempo, en el compost que abonará la tierra profunda de nuestra mente. De una tierra vigorosa y bien abonada, brotarán bellas flores en forma de semillas en nuestra conciencia, que se reflejarán en condiciones de vida más favorables y felices.

Esta meditación guiada nos sumerge en el vasto jardín de nuestra mente. Entramos en contacto con las bellezas que la madre Tierra nos aporta y nos convertimos en jardineros diligentes, dedicados a construir un camino de plenitud y gozo para nuestra felicidad y la de nuestros seres queridos.

Al inspirar, mi mente es un jardín de flores.

Al espirar, contemplo mi propio paisaje desde la distancia.

 Mi mente, un jardín de flores;

 contemplando mi propio paisaje desde la distancia.

Primeramente, volvemos a la calma de nuestra respiración consciente en el cuerpo. A medida que entramos en un estado más profundo de sosiego y nuestra mente se aquieta, ahondamos más en la meditación. Seguidamente, llevamos la aten-

el funcionamiento de la mente, véase su libro *Comprender nuestra mente* (*op. cit.*).

ción a nuestra mente y la contemplamos como un jardín de flores. Sentimos la frescura de las flores de nuestra mente y el viento dulce que mece las flores bajo un cielo azul. Tu mente es un espacio abierto y contemplas tu propio paisaje desde la distancia. Te maravillas en la contemplación de tu propia mente y agradeces el esplendor y la vastedad del espacio amplio que se te ofrece para tu felicidad. Tú eres el cuidador de tu mente y a cada momento de tu vida puedes asomarte a contemplar y reconocer todo lo que allí sucede. Cuando nos sentimos muy identificados y apegados a los contenidos de la mente, nos privamos de la libertad de ver las cosas con claridad y solemos quedarnos estancados en nuestras percepciones erróneas. En ocasiones es un acierto alejarse y examinar la majestuosidad de nuestro propio jardín para descubrir qué ha florecido, qué hay que podar, qué arrancar, qué regar un poco más, etc. Al distanciarte, te das la oportunidad de vislumbrar todos los ángulos sin discriminación alguna y ampliar la visión panorámica de toda tu mente en su conjunto. Así, tienes más espacio para dedicarte con mayor conocimiento de causa a ser un jardinero diligente de tu propio escenario mental.

Al inspirar, soy jardinero de mi propia mente.

Al espirar, mi vocación es mi aspiración profunda.

Jardinero de mi propia mente;

mi vocación, mi aspiración profunda.

Como jardinero de tu propia mente te adentras en un medio de vida ejemplar con el ánimo de reconocer, abrazar y cuidar de tu sufrimiento y de tu felicidad. Esta nueva vocación requiere de tu compromiso y aspiración profunda para transformar y sanar tu mente y condiciones de vida. En tu interior, hay un gran espacio de transformación y sanación, y tú puedes ahondar en el universo de tu propio jardín, que nadie conoce mejor que tú. Cuando traes tu mente a tu cuerpo y te sumerges en el sosiego de tu respiración consciente, hay más espaciosidad en ti para enfocar tu atención en todo lo que se manifiesta en tu jardín. Pero solemos vivir con mucha dispersión, y nuestra voluntad es vaga y poco entrenada. Andamos con tanta prisa que se nos olvida regar nuestro jardín, podar las ramas o simplemente admirar el espectáculo maravilloso de nuestra vida. Si no tenemos tiempo para pararnos, difícilmente podremos reconocer lo que sucede en nuestro interior y a nuestro alrededor. Necesitamos entrenarnos con firmeza en nuestra vocación profunda como jardineros ejemplares: identificar nuestras aflicciones, observarlas profundamente y abrazarlas con cariño; regar la gratitud y la alegría y sembrar semillas de esperanza y optimismo en los demás. Thich Nhat Hanh nos recuerda que los seres humanos somos flores en el jardín de la humanidad. Si te esmeras con voluntad amorosa en cultivar una mente atenta y pacífica, tu vida se convertirá en un jardín hermoso, reflejo de la belleza de tu mente.

Al inspirar, me paseo en plena consciencia
por el paisaje de mi mente.

Al espirar, planto semillas de paz a cada paso.
Paseando en plena consciencia por el paisaje de mi mente,
plantando semillas de paz a cada paso.

Cuando tu mente está calmada, eres consciente de lo que habita allí. Si te paseas en plena consciencia por el paisaje de tu mente, observarás con más atención algún matorral que despunta o una nueva semilla que germina con avidez. En este paseo consciente y sosegado contemplas las cosas tal como son, con aceptación. De esta forma, tenemos más sabiduría para discernir con claridad qué tipo de cuidados necesita nuestro jardín. Una labor clave es plantar semillas que aporten el vigor y la paz en el jardín de tu mente. Con un paso, plantas una semilla que haga sonreír a tu mente. Con otro paso, plantas una semilla que aporte alegría a tu jardín. Plantar semillas positivas es un buen entrenamiento para la labor de un jardinero diligente. Cuando enfocamos nuestra atención en plantar semillas sanas como la gratitud, la tolerancia, la alegría o la paz, estas no hacen más que crecer y fortalecerse y no hay espacio en nuestra mente para las malas hierbas. Así, con cada paso, nos comprometemos a plantar semillas fértiles ofrecidas a la tierra con plena consciencia y amor.

Al inspirar, riego las semillas con el agua clara de mi fuente.
Al espirar, mi jardín es fértil y fresco.
Regando las semillas con el agua clara de mi fuente;
mi jardín, fértil y fresco.

Cuando el jardín ya ha sido sembrado, debemos regarlo con dedicación. En el fondo de nuestra conciencia hay sembradas numerosas semillas beneficiosas, pero tendremos que esmerarnos y poner de nuestra parte para hacer que las bellas semillas germinen y resplandezcan en hermosas flores en nuestra mente consciente y a nuestro alrededor. Si no las regamos, no crecerán. No podemos distraernos y permitir que la tierra se seque. Hemos de ser cuidadosos. Si la regamos con suficiente agua clara y amor bondadoso, nuestra aspiración profunda se fortalecerá y de la tierra brotarán dulces frutos. Nuestra voluntad es como una fuente de aguas claras que brota sin cesar cuando estamos motivados por la fe y el amor. Cuando cuidamos de nuestro jardín, este se conserva fértil y fresco y muchas mariposas se acercan a reposar en él. Tu jardín es un remanso de paz para todos aquellos que se refugian en tu dulce morada de quietud y sosiego.

Al inspirar, el barro de mi corazón abona la tierra.

Al espirar, la maleza es el nutriente de mi renovación.

El barro de mi corazón abonando la tierra;

la maleza, el nutriente de mi renovación.

Un jardinero compasivo también recibe pesares y vientos poco favorables. Una lluvia incesante, una tormenta estruendosa o un virus que todo lo arrasa son desastres naturales que amenazan la labor voluntariosa de cualquier jardi-

nero. No podemos evitar que las circunstancias hostiles nos visiten impetuosamente, pero sí podemos crear condiciones propicias en nuestro interior para aprender de las aflicciones y que la semilla de la sabiduría renueve nuestra aspiración y deseo profundo. Thich Nhat Hanh nos recuerda que sin barro no hay loto. Nuestro propio barro, forjado de innumerables semillas de sufrimiento, que fue plantado por nuestros ancestros y regado por la manifestación de formaciones mentales insanas en nuestra conciencia, es un bien a cuidar para nuestra propia renovación y continuación. De esta forma, un buen jardinero espera pacientemente el momento en que el barro formado por la imparable tormenta se impregne de la calidez de los rayos del sol para que una nueva semilla vuelva a brotar. Cuando miramos profundamente en nuestro malestar, atisbamos un rayo de luz, un mensaje profundo, que despeja nuestra ignorancia y percepciones equivocadas. El compost que inunda nuestro corazón es un alimento nutritivo para cultivar la tierra de nuestro jardín de flores. La maleza y restos orgánicos son el nutriente de tu renovación y sanación. Gracias a la impermanencia, la renovación es posible.

Al inspirar, observo profundamente la magnitud
de mi jardín.

Al espirar, reposo en el silencio de mi hogar cálido.
Observando profundamente la magnitud de mi jardín,
reposando en el silencio de mi hogar cálido.

Cuando el jardinero ha cultivado la tierra con ahínco y bondad, es hora de descansar y esperar. En el suave refugio de su hogar cálido, se complace ante el buen trabajo realizado. No hay mayor alegría que la grata conciencia de sentir que uno ha caminado con solidez por el sendero de la vida. Con el corazón sosegado, tú, jardinero de tu mente, contemplas la magnitud de tu jardín y das fe de que las semillas brotarán a su debido tiempo, no importa cuándo. Tu confianza se funda en tu aspiración clara y tu diligencia correcta. No hay mayor recompensa que refugiarse en la suave calidez del momento presente donde la espera es un silencio hondo. La observación profunda te permite afilar tu concentración y celebrar el milagro de la vida expresada a través de tu propia manifestación. Tu alegría es tu mejor cosecha; tu felicidad es tu más preciado fruto. En el silencio de tu hogar cálido encuentras refugio, y desde ahí tu propio mensaje emana transparente en forma de flores luminosas.

Al inspirar, me comprometo a cultivar mi jardín de flores.

Al espirar, la fragancia de mi mente es inmaculada.

Comprometido a cultivar mi jardín de flores,

la fragancia de mi mente es inmaculada.

Tu compromiso se fundamenta en la práctica de cuidar del jardín de tu propia mente. Nadie más puede ocupar esta labor, sino tú mismo. Tú te has manifestado para ser jardinero de tu

propia vida. Y ahora es tu momento para renovar tu verdadera vocación. Este compromiso contigo mismo implica ser diligente con la maravillosa oportunidad de vivir en el presente con plena consciencia. Te comprometes a no olvidarte de tu bien máspreciado, que es plantar las semillas que producen el néctar de tu conciencia, a observarlas con dedicación y cuidado y regarlas de tanto en tanto para que emerjan flores radiantes y frescas. Cultivar tu jardín de flores es tu más bella misión, y ahora sientes la llama viva de la energía brillando en el jardín de tu mente y expandiéndose en todas las direcciones. La fe en tu fiel compromiso ilumina tu presencia y de tu mente irradia la fragancia fresca de una mente inmaculada y pura. Cuando despiertas a tu verdadera misión, tu mente irradia pureza y la fragancia que emite es inmaculada. Cuidar de tu jardín de flores requiere dedicación, pero bien vale el esfuerzo. Ahora descansas en el silencio de tu cálido hogar y contemplas la alegre danza de las mariposas revoloteando alrededor tuyo.