

Introducción

«Cada hoja de hierba tiene su ángel que se inclina sobre ella y le susurra: “Crece, crece”.»

EL TALMUD

Si una tradición antigua nos dice que hasta una hoja de hierba necesita que la animen, ¿cuánto más necesitarán nuestros allegados que les susurremos palabras inspiradoras? Imagina el rostro de un niño al escuchar: «Eres precioso. Puedes hacerlo. Me alegro mucho de que hayas nacido». Imagina la mirada en el rostro de tu amada o amado cuando le dices: «Eres perfecta tal como eres. Eres mi gran alegría. Estoy aquí por ti. Gracias por formar parte de mi vida».

Y si siempre te estuvieran susurrando: «Me gustas tal como eres», ¿cómo sería tu vida? ¿Te sería más fácil susurrar palabras de aliento a las personas que amas?

Adquirir la sabiduría y la percepción que necesitas para crecer y vivir en una atmósfera de amor, compasión y amabilidad te preparará para poder regar adecuadamente esas mismas semillas en la vida de otras personas. Como pareja, padre o madre, familiar o amigo; todos queremos que nuestras relaciones crezcan con amor. Anhelamos amar con más profundidad, eliminar barreras y abrir

nuevos caminos hacia el amor para poder hallar la verdadera felicidad. En nuestras relaciones es donde brotan y son abonadas o descuidadas, las semillas del amor, incluida la relación que mantenemos con nosotros mismos. Las relaciones sanas y solidarias enriquecen nuestro viaje por la senda de la vida. Nos ayudan a definirnos y muchas veces nos enseñan las lecciones que necesitamos aprender por el camino. ¿Estás dispuesto a ponerte en marcha con la fe? Nuestro viaje comienza en el sendero de un jardín.

Igual que un jardín, las relaciones requieren una atención esmerada. Con esa imagen presente indagaremos a fondo sobre las semillas que crecen en el jardín de nuestra conciencia. Descubriremos de qué forma la práctica de la plena consciencia o vivir en el momento presente, puede convertirse en nuestro instrumento más valioso para abonar las semillas del amor y transformar las semillas del sufrimiento.

En mi juventud dediqué muchas horas a ayudar a mis padres en el huerto que teníamos en casa. Los frutos de nuestro esfuerzo nos aportaban alimentos durante los largos inviernos de Wisconsin. Pero el esfuerzo de cuidarlo —abonar, labrar la tierra, plantar las semillas y regar los cultivos— tenía su propia recompensa, incluida la oportunidad de contemplar la transformación de las semillas cobrando vida. Estoy seguro de que mis padres estarían encantados de saber que el huerto se ha convertido en una metáfora y en una fuente de inspiración para mí, en un símbolo de los fértiles cimientos de nuestro bienestar espiritual y emocional.

Estas simientes, tanto positivas como negativas, que van siendo regadas a lo largo de nuestra existencia influyen y afectan en nuestra calidad de vida desde el día en que nacemos hasta nuestra muerte. Todas nuestras relaciones con las personas, situaciones, ideas —incluido lo que consumimos y absorbemos de los medios de comunicación— tienen un efecto en nuestros sentidos y en nuestra conciencia. Acceder a lo más profundo del mundo interior de nuestra

conciencia es como remover la tierra de nuestro huerto. Tanto si sólo rastrillamos la superficie como si cavamos hasta las raíces, estamos dando forma al huerto de la conciencia para que desarrolle relaciones positivas y un yo saludable. Si te dedicas a cuidar de tu huerto, serás consciente de tu conciencia almacén, aprenderás a concentrarte en fomentar conductas constructivas y en transformar las dificultades que experimentas en tu vida.

Si reflexionamos sobre nuestra vida como si fuera un jardín, nos daremos cuenta fácilmente de cómo hemos llegado hasta donde estamos hoy basándonos en las semillas que regaron dentro de nosotros. Los padres u otras personas que educan a los niños con cariño y moderación pueden ver el fruto de sus esfuerzos cuando sus hijos prosperan sin dificultad y adquieren compromisos en el transcurso de sus vidas. Por otra parte, en mi trabajo como voluntario con los presos de las penitenciarías de mi zona, desgraciadamente, he podido comprobar que ha habido personas importantes en la vida de la mayoría de los convictos que regaron con demasiada generosidad las semillas negativas de su conciencia.

En la mayoría de las tradiciones de los primeros pobladores americanos, los abuelos instruyen a los nietos sobre la vida. «En mi interior hay una lucha constante —le dijo un abuelo cheroki a su nieto—. Es una horrible lucha entre dos lobos. Uno es malo. Es la ira, la tristeza, los remordimientos, la avaricia, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras, la superioridad y el ego. El otro es bueno. Es júbilo, paz, amor, esperanza, amabilidad, empatía, generosidad y compasión. Dentro de ti se entabla la misma lucha, y también dentro de todas las personas.»

El nieto reflexionó un momento y le preguntó: «¿Qué lobo ganará?» El abuelo simplemente respondió: «Aquél al que le des de comer».

Es fácil regar las semillas de la alegría, de la compasión y de la amorosa benevolencia cuando estamos verdaderamente presentes

con los demás y celebramos su existencia en nuestras vidas. Nuestro principal objetivo es visualizar a las personas que forman parte de nuestra vida —incluso las que sólo están de paso— como si fueran un valioso jardín, para descubrir qué semillas hemos de regar con la comprensión de que si las exponemos a elementos negativos, éstos pueden perjudicar los brotes que están a punto de florecer si no los cuidamos adecuadamente.

Para cuidar de tu jardín espiritual y emocional, necesitarás un juego de herramientas o habilidades en las que apoyarte y que te ayuden a abonar el campo de tu conciencia y las semillas que has plantado a lo largo de tu vida. La plena consciencia, o la práctica de ser consciente del momento presente, puede ser la principal herramienta en tu labor de jardinería.

En algún momento de nuestra vida, muchas personas nos damos verdadera cuenta de que hemos vivido de una manera inconsciente y de lo fácil que es dejarse llevar por el ajetreo y por la preocupación incesante por el futuro. Aunque esta revelación suele llegar con el tiempo, la sabiduría puede ayudarnos a que la experimentemos a cualquier edad. Con la práctica de la plena consciencia podremos ver claramente las semillas que cambiarán o mejorarán la calidad de nuestras relaciones. La plena consciencia nos ofrece la oportunidad de alejarnos de las distracciones cotidianas y de aprender a estar en el aquí ahora para desarrollar la verdadera presencia y comprender que el amor y la felicidad están confinados al presente.

Poco a poco nos vamos dando cuenta de que no sólo existe el sustantivo «amor», sino también el verbo «amar», y que amarse a uno mismo y a los demás implica una acción, una práctica y un crecimiento constante. Vivir plenamente significa vivir en el presente y regar las semillas del amor en nuestro interior y en los demás. Reflexionar sobre la impermanencia de la vida puede crearnos ansiedad o inspirarnos y motivarnos a alcanzar el final de nuestro viaje por la vida con un rotundo «¡Sí!» a la pregunta: «¿Supe amar bien?»

La esencia de este libro son las enseñanzas de uno de los maestros zen más queridos en el mundo, Thich Nhat Hanh. Este venerado maestro vietnamita ha dado a conocer el concepto de la plena consciencia en Occidente, y nos recuerda que no es necesario ser budista para realizar esta práctica. Sus hermosos escritos sobre las semillas de la conciencia me inspiraron a observar profundamente las semillas que se han ido regando a lo largo de mi vida y cómo han influido en mis relaciones. Cuando tuve el honor de ser ordenado maestro del *dharma*, Thich Nhat Hanh me animó a que mi futuro trabajo y la esencia de mi enseñanza se basaran en «regar las semillas del amor». Este concepto pronto se convirtió en una poderosa forma de profundizar en mis relaciones y transformarlas. Me hice consciente de las cualidades que contribuían al desarrollo del amor y afronté el reto de transformar las semillas que podían ser perjudiciales para los demás y para mí mismo. Descubrí que la plena consciencia era vital para el desarrollo del amor e imprescindible para descubrir qué semillas hemos de regar.

Espero que ganes discernimiento e inspiración, que te inciten a convertirte en un experto jardinero y que consigas transformar las semillas que has de curar y regar las que necesitan agua, para que tú también puedas crecer en el amor. En muchas universidades que gozan de subvenciones federales se imparten programas de Master Gardener*, donde los alumnos aprenden a cultivar la

* Maestro Jardinero o Master en Jardinería. Programas de horticultura y jardinería gratuitos que se imparten en universidades o instituciones de estudios superiores en Estados Unidos y Canadá que reciben fondos federales, donde se forma a los voluntarios a cambio de que después den conferencias, hagan demostraciones y realicen muchas otras labores para la comunidad. (*N. de la T.*)

Puesto que el autor utiliza este término como metáfora, aunque el término inglés *garden* puede ser tanto un jardín como un huerto, por razones estéticas y para facilitar la lectura utilizaré «jardín» o «jardinero», salvo cuando el autor especifica claramente que está hablando de un huerto. (*N. de la T.*)

tierra y luego asesoran a otros que también quieran dedicarse a ello.

Cuando descubras tu capacidad para fomentar ciertas cualidades, te convertirás en el más hermoso de los jardines antes de dirigir tu influencia hacia tus seres queridos.

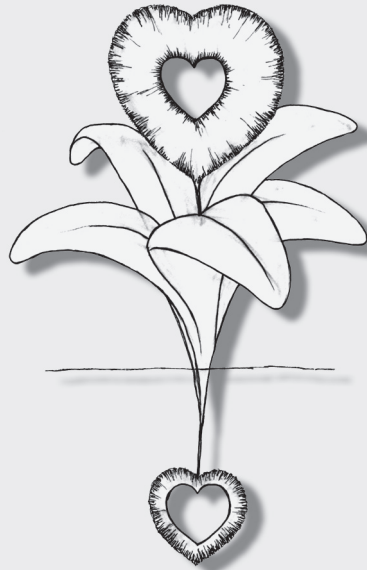
Acompáñame en este viaje de convertirte en maestro jardinero de tu vida y de tus relaciones. Que tengas una generosa cosecha, que perdure después de tu muerte y que se convierta en tu legado.

«Aunque no cuides ningún huerto, eres el jardinero de tu propia existencia, de la semilla de tu destino.»

COMUNIDAD DE FINDHORN

PRIMERA PARTE

**Abonar al jardinero:
prácticas diarias para cultivar
las relaciones conscientes**



«Cómo sea el jardinero, así será su jardín.»

PROVERBIO HEBREO

El punto de partida para desarrollar relaciones saludables y conscientes somos nosotros mismos. Hay tres prácticas —Ver, Renovar y Ser— que te ayudarán en tu proceso de convertirte en el maestro jardinero de tu vida y de tus relaciones.

En el primer capítulo, que trata sobre Ver, aprenderás a ver a cada persona con la «mente del principiante», a estar abierto y a aceptar, a desarrollar las cualidades de la fe y de la paciencia, aspectos que nos aportan los cimientos para mantener relaciones saludables. El capítulo 2, que trata sobre Renovar, nos ofrece opciones para renovarnos y renovar nuestras relaciones a través de las tres prácticas —silencio, espacio, pausa—. El último capítulo trata de la práctica de Ser o de la plena consciencia, para estar presentes y receptivos a lo que está sucediendo dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Es una forma de ver, es una lente que nos ayudará a regar las semillas del amor en nuestro interior y en el de los demás.

1

Ver: todo empieza con el jardinero

«En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto sólo unas pocas.»

SHUNRYU SUZUKI

Me encanta contemplar a lo largo del año el jardín y el huerto que tengo en la parte de atrás de mi casa; hacerlo me recuerda todos los elementos que necesita para potenciar su crecimiento y su vitalidad. Hace unos días mi esposa fue a un centro de jardinería a comprar varias semillas de plantas de temporada para plantarlas en más de quince macetas en nuestro patio. Tras esperar pacientemente durante varios días a que dejara de llover, las ordenó con cuidado por colores y tamaño y plantó cada una con la mezcla adecuada de fertilizante y compost. Se paró un momento a admirar su obra de arte, expresó su esperanza de que dieran su fruto y reconoció con admiración que el proceso de jardinería requiere la actitud de estar receptivos y de aceptar incondicionalmente todo lo que va a florecer.

La primavera es la estación de la potencialidad; los capullos nuevos y los brotes tiernos nos invitan a creer en las posibilidades. El verano es la estación del crecimiento y de la recompensa, vemos el fruto de nuestro trabajo, recogemos el primer tomate y calabacín y

apreciamos lo que nos han aportado varios meses de paciencia. El otoño, por otra parte, equivale a recolecta, un momento para aflojar el ritmo y prepararnos para un período de descanso. Cada estación del año nos incita a una actitud diferente para contemplar el jardín de nuestras relaciones y nuestro propio jardín.

Del mismo modo que el jardín guarda las semillas, los bulbos y las raíces de las plantas —incluidos los hierbajos— que vemos en la superficie, nuestro corazón guarda las cargas cotidianas, las circunstancias que nos provocan estrés en nuestra vida y las dificultades a las que todos nos enfrentamos; especialmente ésas que nos despiertan a medianoche. Utiliza la metáfora del jardín o del huerto como punto de partida para expandirte y explorar nuevas formas de contemplarte a ti mismo y contemplar tu vida. ¿Qué te parecería tener una actitud nueva y receptiva ante la vida? ¿Empezar a aceptarte a ti mismo en lugar de juzgarte? ¿Crear verdaderamente en ti mismo, para poder medrar con paciencia y fe? A veces nos cuesta un poco darnos cuenta de que ciertas conductas o actitudes no conducen a nada y que no podemos resolver los problemas del pasado con ideas o actuaciones desfasadas. Empieza a verte con nuevas posibilidades y escucha el susurro de «crece, crece».

La mente del principiante (receptividad)

Como profesor universitario se supone que soy un experto, no obstante, intuitivamente siempre he estado convencido de que poseer la mente del principiante o de alguien que conserva la curiosidad de un niño es una gran ventaja para aprender. Estoy totalmente de acuerdo con la afirmación de Suzuki de que «En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto sólo unas pocas». Aprender a ver la vida con la mente y corazón receptivos es la actitud del principiante.

Uno de mis antiguos alumnos era parapléjico y tenía deformidades visibles. Era maravilloso tenerle en clase. Se desplazaba por el campus tumbado en una especie de camilla-cochecito que movía accionando una bolita con su boca. Recuerdo que nos contó que los niños se le acercaban y le hacían preguntas o comentarios: «¿Qué te ha pasado en las piernas?» o «¡Qué carrito tan bonito!» Mientras los niños con su mente de principiantes expresaban su curiosidad abiertamente y le aceptaban sin más, los padres solían sentirse incómodos, tener miedo o ser críticos.

¿Cómo podemos recobrar de adultos la mente del principiante? Hemos de empezar por deshacernos de la carga de las experiencias del pasado y de los recuerdos que desvirtúan nuestra percepción. Sin ellos nuestra mente no tiene impedimentos para aceptarnos a nosotros mismos y a los demás, y podemos vernos con una visión totalmente renovada. Vivir como un principiante nos proporciona la actitud mental ideal para aprender, enseñar y relacionarnos. Imagina lo maravilloso que sería poder ver conscientemente a una persona conocida como si fuera por primera vez, sin ideas preconcebidas de quién es, sin cargas, sin recuerdos que alteren nuestra percepción. «Las energías del hábito» —nuestra forma inconsciente o robótica de contemplar las cosas— suelen nublar nuestra percepción de los demás, especialmente de las personas que tenemos más cerca. Comparemos nuestras percepciones con las de los niños, que continuamente se quedan abstraídos con algo que les gusta y descubriendo cosas. Esta comparación es un recordatorio y una paradoja para nosotros sobre cómo podemos experimentar a los demás y a nosotros mismos sin los modelos que hemos construido acerca de cómo «deberíamos» ser y lo que «deberíamos» hacer.

La aceptación incondicional y la mente no crítica

Imagina cómo te sentirías si supieras que en tu vida hay personas que te aman y te aceptan incondicionalmente, sin juzgarte. Personas que te ven perfectamente, tal como eres, y que no has de esforzarte para ponerte a prueba o conseguir su aceptación. ¿Cómo te sentirías? Ahora haz una pausa y reflexiona sobre lo que piensas de los demás. ¿Cuántas veces te das cuenta de que intentas cambiar a alguien? ¿Cuánta energía inviertes en intentar «arreglar» las cosas con esas personas o cambiar sus conductas o decisiones? Como la mayoría hemos aprendido a ser críticos con nosotros mismos, es normal que juzguemos —e incluso rechacemos— a los demás.

Cuando amamos a alguien deseamos lo mejor para esa persona, sin embargo, nuestro deseo de ayudarla suele quedar enmascarado por nuestra percepción de lo que creemos que es lo mejor para ella. Esa percepción puede que se base en lo que nosotros queremos en lugar de en lo que esa persona necesita. Los jardines, como la vida, sólo pueden florecer cuando aceptamos las condiciones tal como son. Uno de mis mantras favoritos «Esto es lo que hay» puede ayudarnos a crear unos cimientos de aceptación que nos sirvan para aprender nuevas formas de potenciar las cualidades que apoyan la vida y transformar las que van en contra de la misma.

La aceptación incondicional de los demás surge de una aceptación profunda e incondicional de nosotros mismos. ¿Cuántas veces nos concentramos en las imperfecciones externas menores en lugar de hacerlo en nuestra verdadera personalidad? Por desgracia, es bastante habitual que sólo seamos conscientes de lo que sucede en un plano superficial de nosotros mismos y de los demás y que nos concentremos más en los atributos negativos que en los positivos.

«Imagina que no pudieras ver la mitad del mundo. Que la mitad de la persona que estuviera sentada delante de ti nunca pudiera ser vista, que la mitad del jardín nunca fuera visto u olido, que la mitad de tu vida nunca hubiera sido presenciada y valorada.»

ARTHUR ZAJONC

Si realmente amamos a alguien, hemos de partir de la actitud de la aceptación incondicional, de la mitad que vemos y de la mitad que no vemos. Hemos de aceptar esas facetas desconocidas como el misterio y el viaje de descubrimiento de nuestra pareja en la relación. Amar a otros requiere aceptación y no ser críticos, a pesar de lo que consideremos vulnerabilidades e imperfecciones. Significa amar a la otra persona no sólo cuando nos complazca o haga felices, de modo que nuestras acciones digan «Te amo por lo que eres y no sólo por lo que complace a mi ego». Cuando en una relación hay una opinión subyacente o la necesidad de que la otra persona sea distinta, eso condiciona nuestra visión de nuestro ser querido. En tales casos, nuestras palabras o conductas puede que estén transmitiendo: «Te amo si te ajustas a mis necesidades y expectativas». Es fácil ver a los demás de este modo cuando se ha regado y reforzado la semilla de la crítica dentro de nosotros. Con el tiempo, la crítica puede transformarse en resentimiento, y cuando surge el resentimiento, es imposible amar de verdad.

¿Recuerdas la primera impresión que tuviste al conocer a alguien y la opinión que te formaste respecto a la misma? Los futuros encuentros pueden continuar alimentando esta primera opinión hasta llegar a convertirse en un cliché. Si no somos conscientes de la opinión que nos hemos formado, pueden transcurrir meses e incluso años hasta que nos demos cuenta de que esa creencia ha estado ensombreciendo su verdadero yo, sus verdaderos talentos y su verdadera personalidad.

Admito que yo también me he creado inconscientemente una opinión sobre mis alumnos el primer día de clase basándome en su personalidad o en los talentos que creo haber percibido. Una vez llegó a mi clase una de esas personas, y era fácil darse cuenta de que había tenido algún tipo de accidente o traumatismo que le había provocado su incapacidad. Al principio, no tenía muy claro qué era lo que podía hacer para ayudarle en su aprendizaje. Sabía que tenía que conocerle mejor y le invité a que viniera a visitarme en mi horario de despacho. Al poco tiempo me enteré de que había sufrido dos accidentes casi mortales que le habían provocado esas incapacitaciones crónicas. Tras una fachada de lucha física había una persona fuerte que había superado muchos obstáculos para sobrevivir y triunfar. Al trascender rápidamente la idea que me había forjado y poder verle con amor incondicional y aceptación, descubrí el verdadero potencial de esa persona, pero lo más importante es que ella descubrió su propio potencial y valía. La aceptación que encontró, le ayudó a destacar mucho más allá de las expectativas de todos, incluidas las suyas propias. Vino a todas mis clases y al final llegó a ser profesor adjunto. Tras cinco años y reuniones casi semanales, consiguió su máster. Se cultivó en el amor y siempre demostró su gratitud hacia todos los que le habían ayudado. En su graduación, además de darme una copia de su tesis doctoral, me obsequió con un libro que había escrito que tituló *Los miércoles con Jerry*. Imagina lo distinto que habría sido el resultado si le hubiera juzgado en nuestro primer encuentro.

La fe

Desarrollamos nuestro mayor potencial de crecimiento seleccionando primero las mejores semillas. Al elegir las semillas demostra-

mos nuestra fe de que germinarán y tendrán un crecimiento saludable, y también necesitamos fe en nuestra espera de ese crecimiento, antes de poder disfrutar de las flores y de los frutos.

«Somos los jardineros que identificamos, regamos y cultivamos las mejores semillas. Necesitamos creer que en nuestro interior tenemos las mejores semillas, y entonces, con la atención apropiada, hemos de estar en contacto con las mismas a lo largo del día.»

THICH NHAT HANH

Igual que sabemos instintivamente que una semilla germinará, nuestra fe en los demás también es instintiva. Es la filosofía subyacente que sustenta nuestra propia existencia. Un niño confía en que su madre cubrirá todas sus necesidades, o cree que su manta favorita le abrigará y le protegerá. Todos deseamos un lugar sólido y seguro para establecernos —un refugio donde seamos aceptados— y confiamos en que ese lugar existe. El refugio de las relaciones es el primer lugar donde aprendemos a confiar, donde probamos nuestras alas y aprendemos las habilidades que necesitamos de la otra persona para que las dos podamos evolucionar.

Cuando mi esposa y yo elegimos nuestros anillos de boda, decidimos conjuntamente incluir una gema verde para recordarnos nuestro compromiso de crecimiento conjunto. Esa decisión que tomamos hace más de treinta años se ha convertido en el epicentro de nuestra relación: amarnos y confiar el uno en el otro incondicionalmente, evolucionar como personas y comprometernos al crecimiento constante de nuestra relación. Sea cual sea el tipo de relación, el crecimiento se basa en la fe, lo que a su vez hace que aumente la fe.

«Los que no tienen fe en los demás no podrán valerse por sí mismos. Los que siempre sospechan estarán solos.»

SHENG YEN (de *The Buddha is Still Teaching: Contemporary Buddhist Wisdom* de Jack Kornfield)

La paciencia

En la era de la comunicación instantánea y comida rápida, nuestra dependencia de los adelantos modernos hace que nos resulte normal esperar gratificaciones y resultados inmediatos. Por desgracia, esas expectativas afectan a otras áreas de nuestra vida, incluyendo la jardinería. Recuerdo mi curiosidad por el lento crecimiento de las espinacas de mi huerto. Me preguntaba por qué tardaban tanto en florecer y empecé a arrancar algunos pequeños brotes. Casi al momento, me di cuenta de que debido a mi impaciencia había destruido las raíces y su potencial para crecer. Tanto en las relaciones, como en el jardín, el crecimiento es lento. Esperar que los otros florezcan antes de que hayan madurado es como intentar forzar el crecimiento de las espinacas.

En el transcurso del día, procura adoptar la actitud de tener la mente abierta para ver siempre a todas las personas y experiencias con los ojos de un niño. Observa a tu pareja, familia y amigos como si los vieras por primera vez. Desapégate de lo que sucedió en el pasado, abre los ojos y el corazón. Contéplalos con aceptación incondicional, fe y paciencia, observa cómo van atravesando estaciones de crecimiento y floración.

«La verdadera paciencia implica la voluntad amable de dejar que la vida se desarrolle a su propio ritmo. A su vez, esta voluntad requiere plena consciencia.»

JOAN BORYSENKO

Práctica:

- Reflexiona sobre cómo te has sentido cuando has recibido amor incondicional, aceptación y confianza. ¿Cómo te ha ayudado a verte a ti mismo y a ver a los demás de otro modo?
- ¿Cómo cambiaría tu vida si empezaras a verla y a experimentarla como un niño, como si lo hicieras, vieras y sintieras todo por primera vez?
- ¿Cómo sería tu vida si descubrieras algo nuevo sobre ti todos los días? Trasciende la parte visible para explorar el misterio que encierra tu totalidad, las partes que suelen estar ocultas y enterradas dentro de ti.