

El paraíso interior

Si plantamos semillas positivas y eliminamos las malas hierbas de nosotros mismos, mejoraremos nuestra relación con los demás y ganaremos en serenidad.

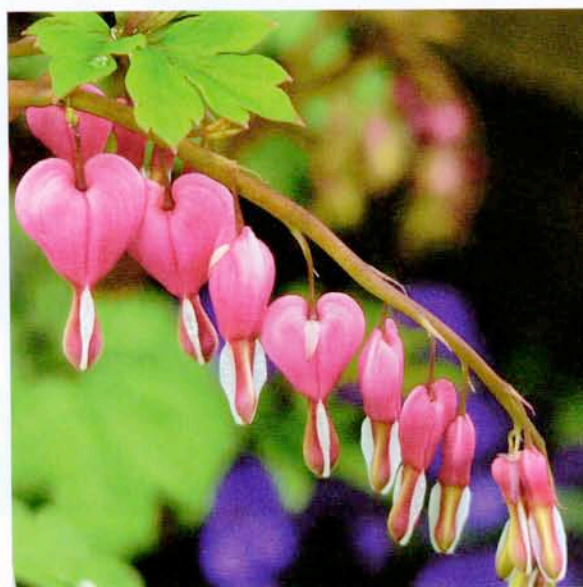
TEXTO FRANCESC MIRALLES

La vida interior de cada uno es como un jardín donde crecen diferentes emociones. Hay personas que se dedican a regar los sentimientos positivos que les hacen sentir bien y les acercan a los demás y otras que, sin darse cuenta, riegan las emociones negativas que provocan sufrimiento. Así como un jardín refleja la personalidad y dedicación de su jardinero, lo que siente cada uno es un espejo de las emociones que alimenta.

Un viejo proverbio inglés asegura que “el mejor fertilizante para un jardín es la sombra del jardinero”. Esto equivale a decir que cada uno es responsable de las emociones que le dominan. Si sentimos crecer la ira en nuestro interior y no hacemos nada para arrancarla, sus raíces se fortalecerán. Del mismo modo, si estamos atentos a las cosas que nos procuran calma y alegría, conseguiremos que nuestro espacio interior sea un paraíso.

PAZ Y TRANQUILIDAD

El pastor cristiano Gordon MacDonald reflexionaba de esta forma sobre el espacio interior: “La metáfora más apropiada para explicar el centro espiritual de cada



“Enséñame tu jardín y te diré quién eres.”

Alfred Austin

persona es el jardín, un lugar que invita a la paz y a la tranquilidad. Cuando nuestro jardín se encuentra en orden, sin turbulencias; cuando dejamos de lado la ansiedad de las obligaciones, el ruido del mundo y la confusión, podemos decir que nuestro jardín interior tiene salud. Este tipo de jardín es un lugar delicado, ya que si no lo cuidamos pronto, se llenará de malas hierbas y quedará abandonado. Puesto que a nadie le gusta caminar por jardines abandonados, éste es el motivo por el que siempre se encuentran vacíos.”

Trasladando esta metáfora a la vida cotidiana, el jardinero que no se ocupa de sus emociones sería la persona solitaria que con los años se va volviendo más huraña e inaccesible. Encerrada entre

los muros de su rigidez, va alimentando el resentimiento contra el mundo y cualquier cosa que sale mal la atribuye a agentes exteriores. Como si un agricultor culpaba a los cambios del tiempo del mal estado de su campo sin ponerle remedio, el enemigo exterior es la excusa de los que no quieren cultivarse.

Cuando renunciamos a este trabajo interior, nos convertimos en esclavos de las circunstancias y perdemos el control de nuestras emociones y de nuestra vida. Si queremos evitar que eso suceda, debemos plantar hábitos que nos permitan mantener nuestro jardín interior limpio y fértil a diario. A continuación, veremos algunas herramientas que podemos emplear para conseguirlo.



GETTY IMAGES

JARDINERÍA DE LA VIDA COTIDIANA

Un autor que ha recurrido a la imagen del jardín para exponer su método es el experto en comunicación Fletcher Peacock, que en su ensayo *Riegue las flores, no las malas hierbas*, analiza las diferentes clases de abono que utilizamos para cultivar nuestra vida, así como los errores que cometemos cotidianamente.

El libro parte de la premisa básica que hay dos maneras de trabajar nuestra existencia: dedicarse a buscar la causa de los problemas que sufrimos, o bien, centrarnos en descubrir las soluciones. Es decir,

podemos ser jardineros expertos en malas hierbas o dedicarnos a descubrir las flores más seductoras.

Para aprender el arte de cultivar soluciones, este autor cita “el principio de la navaja” de Ockam, un filósofo de la Edad Media que aconsejaba lo siguiente: “Cuando haya diversas soluciones, debe escogerse siempre la más simple.” A esta máxima, Peacock añade dos reglas más: 1- No cambies aquello que funciona. 2- Cuando veas que algo funciona, incrementa tu actividad en ello. Y, del mismo modo, cuando comprobamos que un

determinado hábito, acción o línea de pensamiento nos proporciona frutos amargos, debemos cortarlo de raíz. Si no queremos tropezar siempre con la misma piedra, tenemos que estar atentos al baile de las causas y los efectos.

Las emociones que cultivamos se convierten en pensamientos y éstos se transforman, a su vez, en acciones. A fuerza de actuar de determinada manera, acabamos implantando unos hábitos que resultan difíciles de cambiar, ya que los integramos en nuestro carácter. Al llegar a este punto, muchas personas se excusan en que no pueden cambiar y se justifican con la frase “es que yo soy así”. Pero esta afirmación equivale a frenar en seco nuestra capacidad de crecer,

Cada vez que decimos “es que yo soy así”, frenamos nuestra capacidad de mejorar



5 lecturas de otoño para cambiar tu vida

Entre los "52 libros para vivir mejor" que se citan en *El paraíso interior*, de Jordi Nadal, estos cinco son propicios para cultivar nuestro jardín este otoño, ya que invitan al recogimiento y a la reflexión.

■ **De la brevedad de la vida, de Séneca**
Esta obra nos enseña a diferenciar entre el valor y el precio. Partiendo de la premisa de que los clásicos ya lo dijeron todo, cuando nos damos cuenta de que debemos leerlos, significa que somos lectores totalmente maduros.

■ **Ensayos, de Michel de Montaigne**
Considerado la obra cumbre del humanismo francés del siglo XVI, es un libro que invita a conocerse uno mismo, a evaluar su propio juicio y a entender sus motivaciones.

■ **Memorias de Adriano, de Marguerite Yourcenar**
A través de esta novela en forma de epístola, el célebre emperador medita acerca de sus triunfos militares, así como de su amor por la poesía, la música y la melancolía del mundo antiguo. Describe un tiempo de transición en el que los dioses romanos habían desaparecido sin que se hubiera implantado aún el cristianismo.

■ **La provincia del hombre, de Elias Canetti**
Sus aforismos son un fértil abono de sabiduría y lucidez. Entre las muchas cuestiones que aborda esta obra, analiza por qué anotamos determinados fragmentos de un libro. "La frase que viene de fuera es eficaz porque llega de un modo inesperado. Uno no tiene preparado ningún contrapeso para equilibrarla."

■ **Diario, de Miguel Torga**
A pesar de ser prácticamente un desconocido en nuestro país, la mirada empática y sobria de este médico portugués se considera, junto con Pessoa, una de las cimas de la literatura ibérica. Su diario incluye incontables revelaciones sobre el destino y el oficio de vivir.

mejorar y decidir sobre nuestra vida. Cada vez que la decimos, nos anclamos al pasado y dejamos nuestro jardín interior a su suerte.

El doctor en Psicología Wayne W. Dyer señala al respecto: "Los antecedentes del 'yo soy' pertenecen a dos categorías diferentes. Puede ser una etiqueta que nos colocaron las personas de nuestro entorno o una que llevamos por elección propia para evitar hacer cosas que nos resultan incómodas o difíciles."

Sin duda, es mucho más sencillo dejar que nuestro jardín interior crezca desordenadamente que abonarlo día a día con actitudes positivas. No obstante, para saber cuál es el alimento que necesita, antes es imprescindible que averigüemos sus carencias. Aplicado a la vida de una persona, la mejor manera de estudiar nuestro territorio existencial es mirar atrás y ver qué ha funcionado y qué ha sido un fracaso.

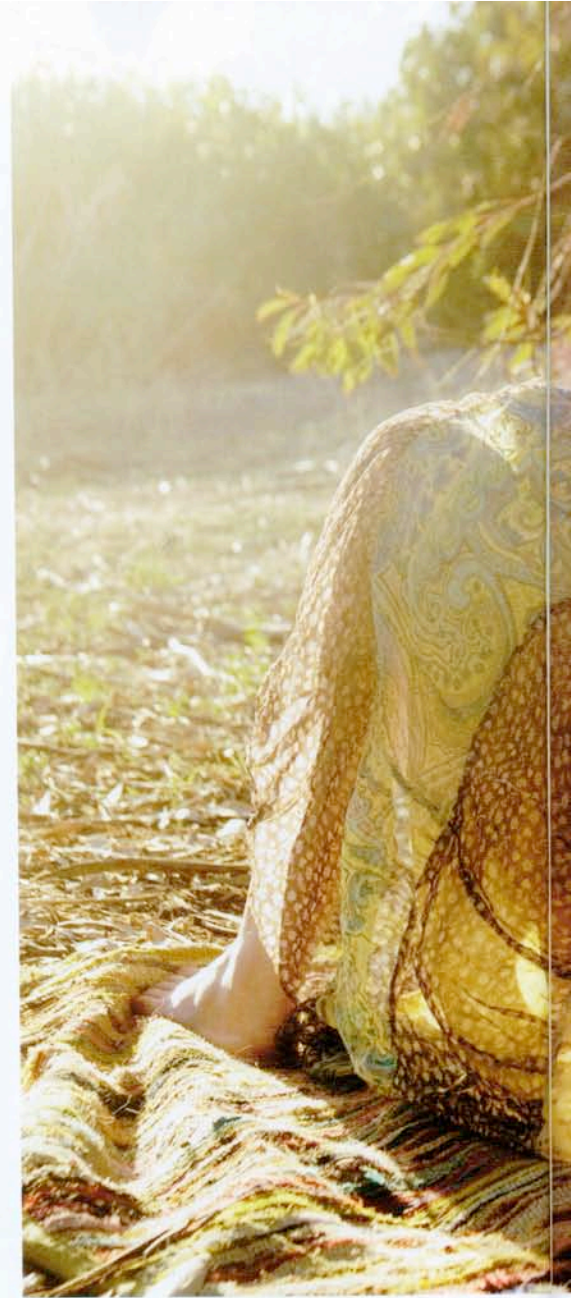
En su libro *El paraíso interior*, el editor Jordi Nadal declara que "si nos pudiésemos dar cuenta de hasta qué punto nuestras vidas pueden cambiar súbitamente, quedaríamos helados ante el cúmulo de posibilidades que nos acosan".

Un método que propone para conocer el campo que vamos a cultivar es resumir cada año de nuestra vida en un guión de una sola página, donde consignaremos aquellos elementos que nos han transformado. Citaremos las personas importantes que han entrado y salido de ella; las conversaciones que han sido cruciales en nuestro desarrollo personal; las lecturas, películas y discos que nos han conmovido; los viajes que han servido para ampliar nuestros horizontes y, por último, los aforismos y reflexiones propias o prestadas.

Poner por escrito los momentos o impresiones importantes de cada curso nos permite entender dónde nos encontramos vitalmente, qué pensamos y sentimos, qué le sobra y qué le falta a nuestro jardín y, sobre esta base, podremos realizar un buen trabajo interior.

LIBROTERAPIA

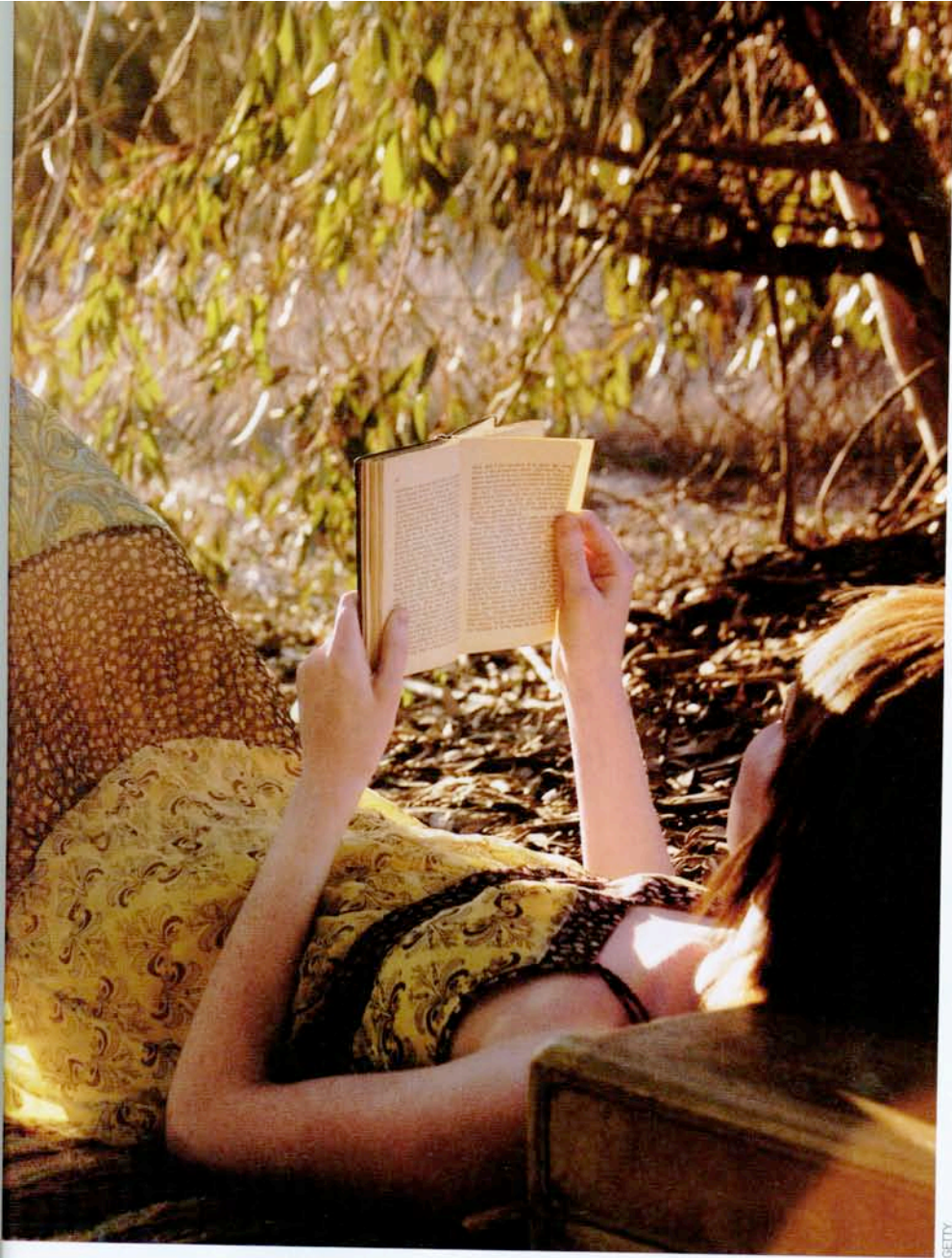
Para Jordi Nadal, la principal herramienta de la que disponemos para cultivarnos son los libros que nos acompañan en el viaje de la vida. "Cuando se lee un buen libro —señala—, dan ganas de mandarlo todo a paseo y, entonces, empezar a vivir una vida completamente singular y única: la vida propia, la vida posible, la única



válida. Uno siente un deseo tan fuerte de autenticidad que, de repente, se puede invocar a la vida y a la muerte sin que te tiemble la voz." El autor recomienda que, entre todos los libros que tenemos en casa, dediquemos una estantería a los que nos han hecho como somos; aquéllas obras que nos pueden guiar como un faro cuando extraviamos nuestro camino.

Como decía Hermann Hesse, cada libro que leemos hace oscilar nuestra brújula interior y nos reposiciona en la vida. Por eso el escritor alemán recomendaba, al terminar una sesión de lectura, pasear un rato por el bosque para que las semillas puedan penetrar en nuestro suelo vital y enriquecerlo.

Los libros que nos han guiado en nuestra vida no solamente son herramientas de crecimiento individual, sino que también pueden servir para abonar y regar los campos vecinos. Nadal lo ex-



EL INFLUJO DE LOS LIBROS

Las buenas lecturas pueden convertirse en una excelente herramienta de crecimiento personal y también permiten que nos repositionemos de nuevo en la vida.

Este cuento supuestamente infantil nos enseña lecciones esenciales para nuestro paraíso interior. Nos invita a preguntarnos si somos conscientes de lo que estamos plantando en nuestro jardín. Pero para responsabilizarnos de nuestra rosa, primero es fundamental saber que la tenemos.

REGAR LOS MEJORES FRUTOS

Sin duda, los acontecimientos externos inciden en nuestra vida, como la lluvia despierta los brotes en el campo. Sin embargo, sólo nosotros podemos dar forma a nuestro jardín. Al final, las propias actitudes acaban siendo más trascendentes que las experiencias.

Independientemente de si es un año de lluvias o de sequías, tenemos que empezar arrancando las malas hierbas, como pueden ser el rencor, la envidia o el hábito de proyectarnos al pasado o al futuro. También conviene alejar de nuestro terreno los parásitos que impiden que crezcan sus frutos: las compañías tóxicas; la apatía; los actos de inercia, como encender el televisor sin motivo... A continuación, buscaremos el mejor abono: conversaciones con buenos amigos, libros, películas, canciones, momentos de retiro y reflexión, etc. Este alimento permitirá que florezca lo mejor de nosotros y hará de nuestro jardín un lugar agradable para reposar, tanto para nosotros como para los visitantes.

Ser responsable de la propia rosa significa también ser consciente de sus espinas, lo cual no resta belleza a sus pétalos. No hay rosa sin espinas, así como no podemos evitar que las satisfacciones de la vida se mezclen con los sinsabores. La pericia del jardinero consiste en saber que todo ello forma parte de su campo, para así elegir y regar los mejores frutos del jardín de la vida. ■

Más información en *Integral Práctica*

plica así: "De los 3.000 libros que me han acompañado, he puesto en la entrada de mi casa los 300 que más me han gustado. Son mis dioses lares; los títulos y autores que quiero que saluden a los que entran en mi hogar. Están en el pasillo del recibidor; vigilarán la entrada y harán, por tanto, de dioses protectores. Dirán quién soy o quién me gustaría ser y cuidarán a quienes crucen el umbral".

Un buen ejercicio para reconocer a nuestros dioses lares sería sobrevolar nuestras estanterías y separar aquellos libros que han sido especiales para nosotros. Volver a leerlos nos permitirá reconocer semillas que incorporamos a nuestro jardín años atrás y que lo han hecho tal como es hoy.

Una de las obras que han modelado el jardín interior de millones de personas en todo el mundo, *El principito*, del escritor y aviador francés Antoine de Saint-Exupéry, habla explícitamente de nuestra responsabilidad hacia aquellas cosas que cultivamos. En palabras de su protagonista: "Cualquiera puede pensar que mi rosa es como las otras rosas. Pero ella sola es más importante que todas las otras juntas porque es la que he regado. Porque es la que he puesto bajo una campana. Porque la he protegido con un paraviento. Porque le he matado las orugas (menos dos o tres para las mariposas)... Es el tiempo que has perdido con tu rosa lo que la hace importante. Eres responsable de tu rosa."

Hay que buscar un abono adecuado, como las conversaciones con los buenos amigos