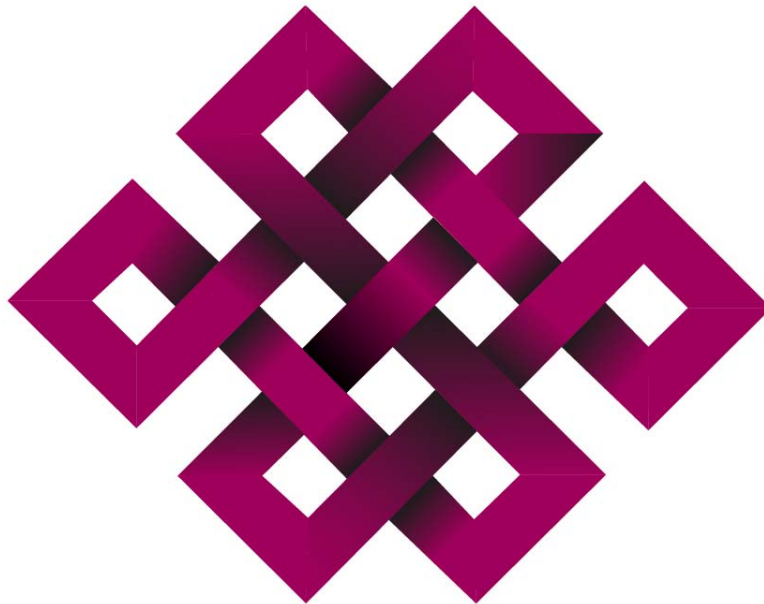


El jardín de la mente

Todos somos jardineros de nuestras propias mentes. Los 'vegetales' que plantemos en ese fértil territorio determinan nuestra calidad de vida.



M I N D W O R K S H O P S
FOR EXTRAORDINARY BUSINESS PEOPLE

La plasticidad de la mente nos permite reconfigurarla, crear nuevas estructuras y redes neuronales que nos hagan reaccionar de forma más positiva ante el devenir.

El jardín de la mente es una alegoría para comprender nuestras reacciones, vivencias y experiencias ante las circunstancias de la vida y animarnos a actuar como un diligente jardinero.

En el inmenso jardín de nuestra mente caben una gran cantidad de especies como las ortigas de la irritabilidad, el roble de la paciencia, el cactus de la ira, la enredadera de la envidia o el naranjo de la generosidad. La lista es interminable, tan larga como el abanico de estados mentales.

Y nuestro jardín no está exento de verse influenciado por las circunstancias que nos rodean. De los paseos que dan las circunstancias por el jardín, derivan nuestras reacciones, que se manifiestan como pensamientos, palabras o acciones. No reaccionamos igual ante una situación adversa si ésta se encuentra con el arbusto del enfado o la flor del egoísmo, que si pasa al lado de la palmera del perdón, el naranjo de la generosidad o el fruto de la tolerancia.

No podemos elegir las circunstancias –suelen llegar sin permiso– pero sí podemos ser los jardineros de nuestra mente y decidir qué plantas vamos a cultivar.

Nuestra mente es un flujo continuo de pensamientos asociados a emociones y estados mentales. Cada instante que estemos instalados en un estado mental concreto estamos plantando, abonando y regando su planta correspondiente.

No es necesario actuar. Podemos llegar a pensar que si nos contenemos, si mantenemos nuestros estados emocionales en la intimidad de nuestro pensamiento, no pasa nada. Pero no es cierto, la mente no distingue entre lo que sucede y lo que piensa, solo cuenta lo que experimenta. Si sentimos ira, aunque sea en la soledad de nuestro escondite más recóndito, estamos preparando un terreno árido y espinoso, poco propicio para circunstancias delicadas.

Y, al contrario, todo el tiempo que nuestra mente experimente paciencia, estará plantando robles que proporcionan una sombra capaz de refrescar cualquier circunstancia adversa.

El jardín también atrae circunstancias propicias para sus especies predominantes. Un jardín repleto de ortigas de la irritabilidad fomenta vivencias molestas, fastidiosas, o simplemente erróneas ante nuestros ojos, para extenderse y perpetuarse. Un jardín lleno de la flor de la alegría, mostrará pequeños momentos de gozo, invisibles en la presencia de ortigas, que realimentan la alegría de vivir.

Joe Dispenza, autor del libro “Desarrolla tu cerebro”, mantiene que somos adictos a nuestras emociones. Aquel que se enfada fácilmente, ¿de dónde saca tantas situaciones con las que enfadarse? La persona alegre, ¿por qué se encuentra con tantos momentos de gozo?

Esta realimentación de nuestro jardín y las circunstancias que lo rodean conforma nuestro carácter, que nos lleva a pensar “yo soy así”, en vez de tomar conciencia del jardín que hemos creado y de nuestra condición de jardineros.

¿Qué plantas abundan en mi jardín?, ¿cuáles me perjudican más a mí y a los demás? Merece la pena reflexionar y hacer una lista que empiece por las más perjudiciales, para erradicarlas.

Pero, ojo, tendemos a pensar que nuestras vivencias son el fruto de circunstancias externas a nosotros, negando cualquier responsabilidad propia y, con ello, todo poder como jardinero. Si experimentamos irritabilidad, tiene que haber ortigas; de lo contrario, ninguna circunstancia podría hacernos caer en el enfado.

Lo primero que hay que hacer es no regar aquellas especies que no nos convienen. Hay que negarles nuestros cuidados. No nos suele resultar fácil, ya que nuestra adicción nos anima a hacer lo contrario.

Para ello el jardinero necesita una herramienta esencial: la conciencia, que nos permite saber desde qué estado mental estamos actuando. La conciencia nos permitirá detectar el momento en que empezamos a lanzar semillas de plantas dañinas y así podremos negarles el sol (nuestra energía en forma de atención). Es cierto que hay plantas de sol y de sombra, pero no es menos cierto que ninguna vive en la total oscuridad. Ni siquiera la planta venenosa del odio puede subsistir si nunca le hacemos caso y mantenemos nuestra mente en otros estados más productivos. Cuando odiamos, creemos experimentar una sensación de justicia, como si dañásemos a la persona odiada. La realidad es que solo estamos

consiguiendo tener un jardín con más cactus, capaz de odiar más y con más fuerza.

Llegar a tener el jardín deseado, también requiere poner foco en las plantas antidoto, las que comen terreno a las más dañinas. Las ortigas de la irritabilidad no se dan bajo la copa del roble de la paciencia. Ni la enredadera de la envidia sube por el tronco de la higuera del amor. ¿Quién ha visto espinos de saña en la sedosa flor de la compasión, o la atractiva flor del egoísmo en el naranjo de la generosidad?

No sabemos estar en una emoción y en la contraria al mismo tiempo. No es posible estar alegre y enfadado a la vez. O ansioso y tranquilo. Amar y odiar en el mismo instante. Se trata de aprender a aumentar la cuota de emociones productivas en nuestro flujo mental.

Si su problema es la enredadera de la envidia, ponga la atención en cualquier éxito o circunstancia favorable para los demás, por pequeña que ésta sea. Todos los árboles empiezan siendo una semilla. Intente mantener la mente unos instantes en la alegría por el otro; a más tiempo de gozo, más semillas, más agua, más sol, más cuidados para los nuevos brotes y menos espacio para la envidia.

Si su problema es la maleza de la insatisfacción, plante chopos bien altos desde los que ver todo lo bueno de su existencia –que siempre es mucho– para centrar la mente ahí. Rodeados de maleza, solo vemos que nos falta algo que, supuestamente, nos hará sentir satisfechos. Después, al conseguirlo, comprobamos como vuelve el regustillo de la insatisfacción. ¡No son las circunstancias; si hay maleza, hay insatisfacción!

Cada uno es libre de elegir su propio jardín.

Fernando Iglesias

MindWorkshops

Cofounder and couch



El jardín de la mente by [Mind Workshops](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartir Igual 3.0 Unported License](#).