



# La meditación y el arte de la jardinería

*Las semillas de la conciencia plena*

Ark Redwood

Traducción del inglés de  
Julio Hermoso

**S**iruela

Tiempo de Mirar

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN  
7

CAPÍTULO UNO  
PRIMAVERA  
15

CAPÍTULO DOS  
VERANO  
53

CAPÍTULO TRES  
OTOÑO  
87

CAPÍTULO CUATRO  
INVIERNO  
119

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS  
151





## INTRODUCCIÓN

---

Tiene la primavera cientos de flores; el otoño, la luna clara.

El verano, la brisa fresca; hay nieve en invierno.

Si el ajetreo no te ocupa la mente,

he ahí tu oportunidad.

EXTRAÍDO DE *ESSENTIAL ZEN*,  
DE KAZUAKI TANAHASHI AND TENSHO DAVID SCHNEIDER

---

*El arte de ser consciente es simple, la verdad. Reside en la práctica de hallarse en el momento presente y tratar de mantener esa atención en lo que sea que estés haciendo, en traer con sutileza la mente de vuelta al ahora cada vez que comience a divagar (¡que lo hará de forma inevitable!).*

Muy simple y, aun así, dominarlo puede llevar toda una vida, si no varias. Yo, por mi parte, desde luego no puedo afirmar ser más que un principiante en su aplicación. A lo largo del tiempo, he tratado de aplicar la práctica de la conciencia plena a mi profesión concreta, que es la jardinería, y el objeto de este libro es compartir alguna de las ideas que uno puede obtener a partir de dicha aplicación a este venerable oficio de la horticultura.

Si algo no es esta obra es un manual de jardinería. Ya son incontables los volúmenes que se dedican a describir las diversas y variadas técnicas necesarias para convertirse en un buen jardinero. La función de este libro en particular es sugerir formas de ampliar en el lector la conciencia del momento



presente en cualquier tarea que afronte, incluso la más mundana en apariencia. Intentaré también explicar, en unos términos tan sencillos como me sea posible, las razones botánicas de todo aquello que hacemos en el jardín.

### **Yo, personalmente**

Me he dedicado a la jardinería de manera profesional desde 1988. Durante la mayor parte de este tiempo he tenido que concentrarme en aprender todo lo que pudiese sobre las plantas y sobre cómo cultivarlas y cuidarlas. Tardé cerca de diez años en sentirme seguro de saber de qué estaba hablando en lo que a la práctica de la horticultura se refiere, y otros diez en darme cuenta de que no pasaba nada por admitir que no lo sabía todo. Solía comparar el ser jardinero con ser médico o mecánico en que la gente siempre te hacía preguntas que se esperaba que respondieses. Consciente de las lagunas que aún tenía en mi conocimiento, acostumbraba a ponerme muy nervioso cuando alguien «me pillaba». Ahora me siento mucho más cómodo cuando desconozco la respuesta.

Pienso que gran parte de ello viene de mi creciente práctica del budismo, y en particular de la enorme influencia que ejerce sobre mí mi guía espiritual, el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh; de él podría decirse que ha hecho más que nadie en el mundo del budismo por popularizar la práctica de la conciencia plena. Su manera clara y sencilla de entender la atención plena en el momento presente resulta muy persuasiva, y esa lucidez que tan gustoso comparte con su público a lo largo y ancho del globo genera una gran fuerza en quien la



recibe; le estoy muy agradecido por habernos enseñado con su sabiduría a mí y a incontables buscadores de todo el planeta.

### **Un remanso de paz**

En cuanto a disponer de la oportunidad de practicar la conciencia plena en el jardín, debo reconocer que tengo la fortuna de que mi lugar de trabajo fomenta de manera activa ese modo de pensar. Se trata de los jardines de Chalice Well, situados al pie de la colina de Glastonbury Tor, en el suroeste de Inglaterra, reconocidos con la categoría de World Peace Garden y dedicados a ofrecer refugio a todos en un mundo

En el budismo vamos más allá de los conceptos de creación y destrucción, de nacimiento y muerte. También vamos más allá de los conceptos de ego y no ego. Ya hemos visto, por ejemplo, que una flor no puede ser por sí sola. La flor no puede ser; solo puede interesar. Hemos de volver sobre lo que dijo Buda —«esto es porque aquello es»— y acostumbrarnos a mirar las cosas bajo el prisma de la interdependencia. Podemos ver el universo entero en una flor. Y en todas y cada una de las células de nuestro cuerpo no solo podemos ver el universo entero, sino también a todos nuestros ancestros y a nuestros hijos.

EXTRAÍDO DE *ESTÁS AQUÍ*, DE THICH NHAT HANH



agitado. Al dar cobijo a personas de todas las confesiones, o de ninguna, resulta un oasis de tranquilidad donde los visitantes pueden acudir y sentir las vibraciones sanadoras presentes en cada rincón de los jardines. Hay muchos lugares silenciosos para la meditación, la contemplación y la reflexión espiritual.

### **Una sutil tenacidad**

Los ejercicios, prácticas y sugerencias que contiene este libro tan solo señalan el camino, por supuesto. No es fácil estar en el momento presente de forma plena. Es más, requiere de una gran atención y concentración. Incluso Thich Nhat Hanh tuvo que practicar durante décadas para alcanzar su actual estado de conciencia. La palabra «práctica» es la clave. Hemos de reconocer que somos seres humanos, al fin y al cabo, y que la sociedad en la que vivimos no está orientada a fomentar que vivamos de forma plena en el presente. El pasado y el futuro ejercen un dominio mucho mayor sobre la imaginación cultural y pública. Deberíamos disfrutar —y apreciar— esos instantes en que conseguimos perdernos en la inmediatez de la conciencia del momento presente, por breves que sean. Cuanto más se practica, más fluidez se logra en mantener la atención en el aquí y el ahora. Con la multitud de distracciones que nos bombardean a diario, es importante no ser demasiado duros con nosotros mismos si no logramos mantener la concentración con frecuencia. Si nos fustigamos y nos consideramos incapaces de lograrlo, entonces no lo haremos. Una sutil tenacidad acabará por imponerse.



La respiración es como un puente que une la mente con el cuerpo. Si vuelves sobre la respiración, el cuerpo y la mente se unirán de nuevo.

EXTRAÍDO DE *ESTÁS AQUÍ*, DE THICH NHAT HANH

### **La respiración como ancla**

En la práctica de la meditación, la respiración se suele utilizar para mantener la estabilidad de la mente. Esto se debe a que la respiración es, junto con los latidos del corazón, un ritmo constante a lo largo de nuestra vida. La mayor parte del tiempo respiramos sin darnos cuenta. «Gracias a Dios —estarás diciendo—. ¡Imagínate tener que hacerlo de forma consciente!». Desde luego. La clave de la respiración es que la mente la puede utilizar a modo de ancla con la que fijar la atención. Y esto podemos hacerlo no solo cuando estamos sentados meditando, sino también cuando nos encontramos inmersos en alguna actividad como caminar, la jardinería o realizando cualquier tipo de ejercicio. Siempre que la atención se dispersa, aprendemos a traerla poco a poco hacia la respiración. Qué astuta es la mente: no quiere que la domen. Le sería mucho más fácil tener la libertad de zigzaguear de aquí para allá, y que nadie esperase que permaneciera concentrada en una sola cosa cada vez.





### **Instruir la mente**

La palabra «disciplina» no goza de gran popularidad que digamos en nuestros días, porque sugiere que te obliguen a hacer algo que preferirías no hacer, que va contra tu voluntad. Sin embargo, su sentido original es el de «instruir» sin más. Así que tenemos que «instruir» la mente para que mantenga la concentración y no se dispare en todas las direcciones. La mente acaba por aprender que la concentración exclusiva en un punto, la unidireccionalidad, le sienta realmente bien; y entonces comienza a ceder ante la disciplina para volverse, así, más fácil de domar. La clave de este proceso es la paciencia.

La jardinería es un pasatiempo que nos puede proporcionar infinidad de posibilidades para la formación en la conciencia plena; y espero que este libro logre sugerir unas cuantas para ponerlas en práctica en beneficio de nuestro bienestar espiritual, y que nos sea de ayuda en otras facetas de nuestra vida.





*Tenemos que «instruir» la mente  
para que mantenga la concentración  
y no se dispare en todas las direcciones.*

