



# El jardín interior

MAUREEN GARTH

Meditaciones para todas las  
edades, de los 9 a los 99 años



zenith

MAUREEN GARTH

# EL JARDÍN INTERIOR

Meditaciones para todas la edades de los 9 a los 99 años

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Inner Garden*

Publicado originalmente en inglés en Sidney, Australia, por HarperCollins Publishers, Australia Pty Limited en 1994.

La edición española se publica por acuerdo con HarperCollins Publishing Australia, Pty Limited.

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2004  
Primera edición de esta presentación: octubre de 2023

© Herederos de Maureen Garth 1994

© de la traducción, Concha Cardenoso, 2000

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-22804-2

Depósito legal: B. 15.828-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



# Índice

Introducción	11
El valor de la meditación	11
La meditación en mi vida	15
Meditación, imaginación y visualización	18
Cómo utilizar las meditaciones de este libro	24
La meditación a solas	29
La meditación en grupo	29
Interiorizar los ejercicios	32
Preludio de la estrella	33

Liberación de la mente 37

La rosa 38

Los habitantes de las cuevas 41

El castillo 44

Volar 47

Viajes y otros límites 51

El sol y su luz 53

El mundo 56

Egipto 59

América 62

Italia 65

Ayers Rock 68

Creatividad 73

El caballete 74

El piano 76

La perfección 79

Llegar a la meta 81

El colegio 82

Los exámenes 85

Flotar 88

Superar obstáculos 91

La montaña 92

El padre tiempo 95

Curación y perspectiva 99

El corazón 101

El estanque de los reflejos 104

La tortuga 107

El día de tu nacimiento 109

El paseo de los sueños frustrados 112

Los colores de la curación 115



## Preludio de la estrella

QUIERO QUE veas ahí arriba, por encima de tu cabeza, una estrella muy bonita que está llena de luz blanca, una luz blanca preciosa, brillante y resplandeciente. Quiero que veas esa luz bajando hacia ti como un río hasta que te llegue a la parte más alta de la cabeza. Y ahora, quiero que lleves esa luz pura por dentro de la cabeza y la bajes por todo el cuerpo hasta que te llenes de maravillosa luz blanca.

Siente la luz bajándote por los brazos, hasta el final, hasta que notes que te llega a las manos y que te llena todos los dedos, uno a uno.

Siente esa luz que te baja por el pecho, por el estómago, por



la tripa, hasta abajo, y llega a las piernas, y cuando notes que ha llegado, sigue bajándola hasta que alcance los pies, y luego siente la luz que inunda también los dedos de los pies, uno a uno.

Ahora, quiero que mires dentro de tu corazón y que lo llenes de amor por toda la gente y los animales del mundo. Son amigos tuyos, tanto los pequeños como grandes. ¿Ves cómo el corazón se te hace cada vez más grande? Se agranda porque lo tienes lleno de amor por la gente, por los animales y por ti, claro.

Antes de entrar en el jardín, quiero que mires a ese árbol grande que hay fuera. Ese árbol se llama árbol de los problemas. Quiero que cuelgues en el árbol cualquier cosa que te preocupe... a lo mejor tienes problemas en el trabajo o en tu vida personal. El árbol guardará todos los problemas que tengas por pequeños o grandes que sean. El árbol acepta todo lo que quieras colgar en sus ramas.

Ahora ves a una persona sabia que ha estado esperándote pacientemente y que siempre te cuidará y te protegerá. ¿Notas el amor que esa persona tan especial emana hacia ti? O tal vez tengas un ángel de la guarda que te envuelve en sus alas doradas y te protege antes de llevarte al jardín. El ángel tiene unas alas





muy grandes y suaves, como las plumas. Todo el mundo tiene su ángel de la guarda o su persona sabia que siempre le cuida y le protege, por eso nunca estás solo. Es importante que no lo olvides y que sepas que siempre hay alguien que te quiere y que vela por ti.

Tómale de la mano, abre la verja que tienes delante, entra en tu jardín y cierra bien la cancela. En ese momento, descubres unos colores como no habías visto en la vida. Empápate de la belleza de las flores, de sus colores, de su tacto... aspira su olor. La hierba es de un verde vivo y el cielo de un azul precioso con nubecillas blancas. En tu jardín todo está muy tranquilo; reinan el amor y la armonía.





## Liberación de la mente

Algunos ejercicios son para dejar que la mente se abra, se desboque, se sienta libre para experimentar con las imágenes que es capaz de inventar.

**La rosa** te lleva a las hadas al consciente y te abre el acceso al mundo interior de la rosa o de cualquier otra flor que te guste.

**Los habitantes de las cuevas** te transporta muy por encima de tu espacio habitual y te deja entrever que tal vez existan otras especies que no conocías.

**El castillo** te traslada a un lugar mágico donde hay una sala sólo para ti.

**Volar** te convierte en un pájaro que vuela muy alto en el cielo y siente la libertad de flotar en el aire.



## La rosa

EL JARDÍN está fresco y claro cuando entras y una brisa dulce te acaricia el pelo con dedos suaves. Vas por el sendero y entonces descubres la rosa más hermosa que has visto en tu vida. Es de color rosa oscuro y ninguno de sus pétalos tiene mácula alguna. Es como si el rosal hubiera surgido del suelo en un estado de pureza absoluta.

En los pétalos brillan unas gotas de rocío que reflejan la luz de los cálidos rayos del sol y cambian el color un poco.

La rosa mueve los pétalos exteriores en la brisa de una forma muy atractiva. ¿Por qué no te haces pequeño y entras en



ella? Empiezas a mermar hasta que te quedas muy, muy pequeño y la rosa parece muy, muy grande.

Sientes la suavidad aterciopelada de los pétalos mientras vas separándolos para entrar en la rosa. Primero te das un paseo por los pétalos exteriores. Después, sigues dando vueltas hasta acercarte al centro. Tómate el tiempo que necesites. Vas a encontrarte con los insectos y hormigas que viven en la rosa. Todos tienen mucho que hacer y van y vienen rápidamente hablando unos con otros. ¿Oyes lo que dicen?

A medida que te acercas al centro de la rosa, el olor se hace más intenso. Al principio te embriaga un poco, pero enseguida te acostumbras. Ahora ya estás en el centro. Los pétalos se abren más para que te sientes cómodamente y recibas el calor del sol en el cuerpo y la levedad del aire que te rodea.

Los pétalos tienen rocío; a lo mejor te cae una gota encima. Sacúdete y procura que el agua vuelva a rociar los pétalos de terciopelo.

¿Por qué no te tumbas y disfrutas del perfume de la rosa, que va envolviéndote suavemente? Las abejas van de rosa en rosa y a lo mejor una se posa cerca de ti. Como ahora eres tan



pequeño, quizá podrías subirte al lomo de la abeja y volar con ella, mientras la abeja recoge el polen de las flores...

Aunque tal vez prefieras quedarte en la rosa. Los pétalos se abren más aún y ves a las hadas de la rosa, que van de una flor a otra. Cada rosa tiene su hada. Todas las hadas de las rosas blancas se visten de blanco y dorado, pero las de las rosas rojas se visten del mismo color que sus flores y llevan rubíes en el pelo. En las rosas amarillas hay hadas con vestidos dorados, también son doradas las puntas de sus sutiles alas. Las hadas de color rosa se adornan el pelo con rosas pequeñas de color rosa y sus vestidos tienen puntos de plata y oro que cambian a tonos más claros y más oscuros de rosa cada vez que se mueven.

Estas hadas trabajan en las rosas y se ocupan de que el aroma sea justo el que tiene que ser. Si resulta muy fuerte, lo regulan.

¿Por qué no vas a ayudarlas con su trabajo? Sería delicioso volar de rosa en rosa ayudándolas a regular las fragancias...