



MAUREEN GARTH

# El espacio interior

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

zenith

Maureen Garth

# EL ESPACIO INTERIOR

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

Traducido por Núria Martí

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.

Título original: *Inner Space*

Publicado originalmente en inglés en Sidney, Australia, por HarperCollins Publishers, Australia Pty Limited en 1995

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

© Maureen Ann Garth, 1995

© de la traducción, Núria Martí, 2000

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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)

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: octubre de 2000

Primera edición en esta presentación: octubre de 2024

Depósito legal: B. 13.853-2024

ISBN: 978-84-08-29183-1

*Printed in Spain* – Impreso en España



# Índice

Introducción	9
Preludio de la estrella	29
La creatividad	33
El talento y la creatividad	35
El pintor	39
El violín	42
Escribir un libro	46
El arco iris de la imaginación	49
La flexibilidad y la fuerza interior	53
Ser flexible y comprensivo	54
La presión que ejercen tus compañeros	57



Liberar los problemas	59
Las metas y la abundancia	63
Apuntar alto	64
El mar de la abundancia	67
Las mariposas	70
Tener éxito	73
Preparación para aprender	75
Aprender	78
La pantalla	81
Las puertas de las elecciones	85
Aprobando los exámenes	88
Vencer los obstáculos	91
La montaña y las cuevas	93
Rugir como un león	96
Los elementos	99
Los espejos	102
La perspectiva	105
El camino hacia el éxito	106
La clara visión y la nitidez de los objetivos	108
Fijarse unas metas	111
La sabiduría universal	113
El conjunto de tus opiniones	116

## Preludio de la estrella



**QUIERO QUE** veas encima de tu cabeza una estrella muy, muy hermosa, llena de una luz blanca que irradia una encantadora luminosidad que resplandece y brilla. Quiero que veas esa luz derramándose hasta alcanzar la cima de tu cabeza. Y quiero ahora que sientas cómo esa luz tan pura penetra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo hasta que se llena de esa maravillosa luz blanca.

Quiero que sientas cómo desciende por tus brazos hasta llegar a las manos y a cada uno de los dedos.

Siente cómo la luz desciende por el tronco de tu cuerpo, hasta



llegar a las piernas y una vez allí, condúcela hasta los pies y siente cómo penetra en cada uno de los dedos de los pies.

Ahora que te has llenado de esa maravillosa luz, eres un faro luminoso y te has convertido en una llama viva.

Observa tu corazón y llénalo de amor por toda la gente y las criaturas grandes y pequeñas. ¿Puedes advertir cómo tu corazón va haciéndose más y más grande? Se expande porque rebosa de amor por todas las personas, los animales y, como es natural, por ti.

Antes de entrar en el jardín quiero que observes un gran árbol que hay fuera de él. Se llama el «árbol de los problemas». Quiero que cuelgues en él cualquier cosa que te preocupe, quizá tengas problemas con el trabajo o en tu vida personal. Este árbol admite cualquier problema, sin importarle lo pequeño o grande que sea. Acepta cualquier cosa que quieras colgarle o dejar.

Frente a ti hay una persona sabia que te ha estado esperando pacientemente, siempre te querrá y cuidará. ¿Puedes sentir el amor que esta especial persona emana hacia ti? O quizá tengas un ángel de la guarda que quiere envolvarte con sus protectoras alas doradas antes de conducirte a tu jardín. Las alas del ángel son grandes, tienen la suavidad de las plumas. Cada persona tiene su propio ángel de la guarda o una persona sabia que la protege siempre, por eso nunca



estás solo. Es importante que lo recuerdes y que sepas que tienes a alguien que te quiere y vela por ti.

Coge la mano que el ángel te tiende, abre la verja que tienes delante y entra en tu jardín cerrándola tras de ti. Al penetrar en él, los colores se llenan de vida con una intensidad que nunca antes habías visto. Aspira la belleza de las flores, sus colores, la textura y el perfume que emanan. La hierba es de un intenso color verde y el cielo de un azul precioso salpicado de blancas y esponjosas nubes. Tu jardín es muy tranquilo, está lleno de amor y armonía.



# La creatividad

La creatividad se manifiesta de muy distintas maneras y no debe limitarse en ninguna de sus formas:

- ser capaz de preparar la comida de manera apetecible
- escribir programas para ordenadores
- modelar y hacer figuras con barro
- pintar
- escribir
- bailar
- hacer mímica
- coser
- patinar sobre hielo
- poner a punto un motor



Puedes manifestarla de infinitas maneras. La energía creativa fluye cuando nos concentramos en lo que estamos haciendo y las distracciones externas no nos perturban.

Observa las facultades que no usas y adapta las meditaciones para que puedas manifestar tu creatividad. No te dejes limitar por lo que he escrito. Sé inventivo.

**El talento y la creatividad** te estimulará a manifestar tus aptitudes ocultas y tu capacidad creativa. Debemos tratar nuestras facultades de manera que las animemos a salir a la superficie.

**El pintor** te muestra cómo puedes sentir la pintura que deseas plasmar en el lienzo y usar vibrantes colores o cambiarlos a tu gusto. Quizá desees pintar las mariposas, las abejas, las flores o el cielo, dependerá de ti, igual que la manera de dejar que tu creatividad fluya.

**El violín** da vida a la música de un bello instrumento y te permite sentirte en unión con ella. Si quieres, puedes cambiarlo por otro instrumento musical, como un piano, un saxofón, una flauta o un oboe, y trabajar con ese instrumento en el mismo contexto.

**Escribir un libro** te muestra que puedes aprovechar otras fuentes de información. La mente es sumamente receptiva, es capaz de procesar la información y elaborar ideas y pensamientos muy útiles. El bloque de piedra y las inscripciones mencionadas son sólo herramientas para llevarlo a cabo.

**El arco iris de la imaginación** despierta tu imaginación, tal vez a través del color, para que tu mente sea fértil y receptiva, mientras sientes con la mano cada color del arco iris, manifestando toda tu creatividad.

## El talento y la creatividad



EN TU JARDÍN ha estado lloviendo pero el sol acaba de salir y ahora puedes sentir cómo su calor acaricia tu piel. El cielo parece una seda azul y las nubes blancas se deslizan hacia la brillante esfera dorada que pende del cielo. Las plateadas gotas de lluvia brillan en el césped y sobre los arbustos y árboles de los alrededores. Parece como si una delicada y húmeda mano hubiera rozado las flores.

Tu sendero serpentea ante ti, vigilado por altos árboles que dejan que la luz del sol se filtre por los arbustos y las flores de los alrededores.



Sientes la suavidad de la hierba bajo tus pies y mientras avanzas vuelve a crecer, como si tus pasos no hubieran dejado ninguna huella. En tu jardín nada muere, todo se renueva.

Como eres creativo te fundes con la naturaleza y sientes la paz de esta unión. Toca las flores, siente su textura, su suavidad, aspira su perfume. Observa una hoja y advierte el intrincado patrón que la forma. Si la partes por la mitad desprenderá un perfume distinto al de las flores.

Tu sinuoso sendero te conduce a una parte del jardín que aún no habías visitado. Es verde y exuberante, contiene muchas plantas que pertenecen a la selva tropical. Los árboles son tan altos que parecen tocar el cielo, puedes oír el canto de diminutos pájaros llamándose entre sí y a los insectos deslizándose sobre las hojas del suelo.

En medio de esta belleza ves un gran tronco de madera convertido en mesa, sobre el cual hay muchas cajitas. Algunas son de madera, otras de plata, oro o ámbar y otras, en fin, de un material que no puedes reconocer. Tienen diversas formas y tamaños, unas son sencillas y otras llevan gemas incrustadas o talladas.

Cada caja contiene un talento o un tipo de creatividad que puedes desarrollar en ti. Algunas te mostrarán los dones que tú ya sabes que tienes y, otras, las aptitudes que duermen en tu interior.



Tienes muchas facultades creativas, pero algunas están ocultas, esperando poder germinar y florecer.

Ahora vas a elegir una caja, pero primero intenta sentir en tu interior una aptitud creativa con la que disfrutas mucho y que desees desarrollar. Obsévala, experimentala, aspira el olor que despide, sabiendo que esa parte creativa de ti está a punto de florecer.

Y después elige una caja, puede ser de madera, ámbar o hecha con los materiales más delicados. Ábrela para ver cómo la caja refleja la creatividad que sabes que tienes. Como has trabajado ya esta parte de ti durante un rato, la caja no sólo reflejará lo que guarda para ti, sino que además te enseñará a desarrollarlo y a que se haga más receptivo. La caja abierta puede mostrarte cómo puedes manifestar tu talento musical, que podía estar dormido en tu interior, esperando a que lo sintieras. Puedes elegir un caja que te muestre un talento que ya conoces o tal vez tus buenas aptitudes para un deporte determinado.

O puedes también elegir una caja sin examinar antes lo que sientes en tu interior, sin conocer los dones que posees. Hacerlo es una de las cosas más maravillosas, porque tu creatividad puede ser ilimitada.

Quizá la caja elegida te sorprenda. Es posible que contenga una parte creativa de ti que desconocías. Sostén primero la caja entre tus



manos, sintiendo su peso y su textura. Ahora, ábrela y siente cómo tus manos, tu mente y tu cuerpo absorben su contenido.

Hay muchas cajas para elegir y cada una refleja un talento distinto. No tienes por qué elegir sólo una, a no ser que atraiga por completo tu atención.

La creatividad se manifiesta de muy distintas maneras y cada una necesita una forma de expresión. Piensa en cómo puedes expresar tu creatividad del mejor modo. Deja que estas cajas sean el emblema de tu creatividad. Progresarás y dejarás que florezca lo que desees expresar.

Explora cada caja, cada talento, tu creatividad no tiene fronteras ni limitaciones. Permítete ser único, ser... tú mismo...