The book cover features a stylized, layered mountain range. The top layer is a bright orange-red, followed by a darker teal, then a medium teal, and finally a dark teal at the bottom. A large, textured orange circle representing the sun is positioned in the upper left. The text is centered and overlaid on the mountain layers.

Kankyo Tannier

LA

MAGIA

DEL

SILENCIO

 Planeta

ÍNDICE

Sinopsis

Cita

Introducción

PARTE PRIMERA ¿QUÉ ES EL SILENCIO?

Capítulo 1. Las virtudes del silencio

Capítulo 2. Los grandes silenciosos

PARTE TERCERA SILENCIARLO TODO

Capítulo 3. El silencio visual

Capítulo 4. El silencio de las palabras

Capítulo 5. El silencio del cuerpo

PARTE TERCERA LA PRÁCTICA DEL SILENCIO

Capítulo 6. Una cura de silencio en casa (método)

Capítulo 7. El silencio de los actos o la espiritualidad ética

Para ir más lejos. Recursos y pequeñas magias

Algunos ejercicios para el día a día

Nota de la traductora

Notas

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

«Este libro está escrito para todos aquellos que alguna vez han dicho “no puedo más” o “me falta el aire” en esta época llena de tensiones en la que todo va demasiado rápido y en la que no cabe la opción de parar», KANKYO TANNIER

Desbordados por la falta de tiempo, por la sobreinformación y por una vida profesional y personal que a menudo nos exige más de lo que podemos dar, a veces explotamos y nos sentimos perdidos, cansados y hartos de todo. ¿Y si la solución fuera la magia del silencio? Kankyo Tannier, la autora de este libro, es monja budista laica y practica el silencio desde hace varios años en una idílica cabaña en los bosques de Alsacia, en plena conexión con la naturaleza y los animales. Kankyo parte de esa extraordinaria experiencia, nos enseña a incorporar la magia del silencio (espiritual y físico) en nuestro día a día y nos ayuda a mejorar nuestro estado interior sin necesidad de cambiar nuestra vida. A través de ejercicios sencillos y prácticos, este libro nos conducirá por la senda del silencio y de la felicidad: el silencio de palabras, para poder captar realmente lo que sucede a nuestro alrededor; el silencio visual, para que nuestra mirada sepa prescindir de sobreinformación inútil, y el silencio corporal, para aprender a escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice.

«Queridos discípulos:
preferid la soledad a la muchedumbre,
la calma a la agitación,
el silencio al estruendo.»

Últimas palabras de Buda,
citadas por el maestro zen
Olivier Reigen Wang-Genh
durante una lección.

INTRODUCCIÓN

UN LIBRO DISTINTO

Los libros de desarrollo personal suelen estar repletos de recetas que supuestamente aportan serenidad en pocos días. Además del hecho de que el propio Buda —que tenía mucho talento— tardó varios años en alcanzarla, creo que los manuales de instrucciones de tipo «llave en mano» no bastan, por lo que he preferido alternar las anécdotas de la vida real con pequeños ejercicios. Cuando leo, a menudo tengo que reprimir las ganas de lanzar un sonoro y vehemente «¡Demuéstralo!» a todos los defensores del «método milagroso», pues la vida raramente refleja su supuesta sabiduría. Por eso, para evitar las iras de los lectores más escépticos, he añadido numerosos ejemplos, pequeñas historias y otros testimonios de primera mano... ¡sin olvidar los fracasos, incluso los menos brillantes!

Por otra parte, el libro contiene algunos arrebatos poéticos espontáneos, fruto de mi asombro ante la maravilla de la naturaleza o la belleza de los seres. Si eres de carácter más bien racional, puedes saltarte alegremente esos pasajes, como una cabra montesa; la autora no te lo tendrá en cuenta (de hecho, ni se enterará, ¡así que tu honor quedará intacto!).

Recorriendo las páginas —en orden o en desorden—, también encontrarás algunos ejercicios prácticos. ¡Atención! ¡Cada uno de ellos puede llegar a cambiar tu vida! Nada menos. Puestos a escribir un libro, puestos a desarrollar en largos capítulos los beneficios de tal o cual práctica, puestos a desvelar grandes partes de mi vida personal, mejor que el desafío valga la pena. Por tanto, si abres el libro, es por tu cuenta y riesgo: ¡puedes caer en la emboscada de profundos cambios! En terapia, se dice que mucha gente prefiere una situación desagradable pero familiar a algo nuevo pero imprevisible. ¿Y tú?

Mientras una parte de tu cerebro reflexiona detenidamente sobre esta cuestión, apuntaré algunos detalles sobre los ejercicios del libro. Están pensados para que puedas integrarlos sin dificultad en tu día a día. No hay ninguna necesidad de que te levantes al amanecer ni de que te despejes la agenda para dedicar largas horas a los ejercicios propuestos. Se trata, más bien, de salpicar tus actividades de pequeños toques de consciencia y de concentración, como si añadieras una sutil especia a un plato. Ya lo verás: el sabor de las horas cambiará, revelando sorprendentes aromas.

A veces, por supuesto, tomarse más tiempo para hacer las cosas, disfrutando maravillosos ratos ociosos, resulta todavía más beneficioso. Para los privilegiados que disponen de un poco de tiempo libre (¡sed conscientes de vuestra suerte en esta sociedad

hiperactiva!), hablaré de los retiros monásticos o de las curas de silencio, de uno o varios días, en casa.

Espero que en las páginas siguientes encuentres algunas ideas o ejercicios de provecho. Tenlos presentes, como si fueran pepitas que llevas en el bolsillo, en secreto, para entrar en contacto con tu riqueza interior.

UN LIBRO EN EL QUE LA AUTORA EMPIEZA DISCULPÁNDOSE

Este libro sobre el silencio tiene más de treinta mil palabras. Menuda paradoja, ¿verdad? Todas estas páginas para describir lo indecible, cuando hubiera bastado con un cuadro de Rembrandt o una pieza de Satie. De hecho, para invitar al silencio a que se sume al festín de la vida, no hay nada más sencillo que dedicar una fracción de segundo a prestar atención, aguzar el oído, observar un pájaro que atraviesa el cielo... o cualquier otra aparición espontánea que te asombre.

Pero como resulta que, tanto para pintar como para hacer piruetas sobre el teclado de un piano, soy más bruta que un medio melé de rugby y más impaciente que un entrenador de fútbol en el banquillo, he tenido que arreglármelas con los medios de a bordo: zarabandas de palabras emergiendo de los limbos, como por arte de magia, brincando alegremente de izquierda a derecha, de arriba abajo, de atrás hacia delante, hasta encontrar su lugar en el papel. Las ideas, las frases y las pequeñas historias han ido surgiendo en fila, se han puesto a la cola, dibujando poco a poco la trama del libro. He asistido a todo ello más bien asombrada, planteándome esta cuestión que sostiene el conjunto: pero ¿de dónde vienen todas estas palabras? ¿Qué es la consciencia que verbaliza, que escribe y que parlotea? Hoy el misterio sigue intacto, pero el resultado es el libro que tienes en las manos y cuya verborrea espero que disculpes.

WHO'S WHO? EL BAILE DE LAS ETIQUETAS

Cuando me preguntan «a qué» me dedico, siempre me apetece contestar: «Pues a muchas cosas. Camino, como, duermo, miro el cielo, respiro, acaricio a mis gatos, medito, canto... ¿Y tú?». Pero esa no es la respuesta que espera la gente. Se supone que cada cual debe adoptar un papel, como si fuera una etiqueta pegada a la frente, que permite que tu interlocutor te clasifique fácilmente en un cajón. ¡Hasta parece inquietante que haya gente sin etiqueta! De manera que, para tranquilizar a mis contemporáneos, yo también me he inventado algunas etiquetas de quita y pon, en función de las circunstancias.

La mayoría de las veces me pongo la etiqueta de «monja budista zen». Sin duda, es la que se impregna mejor a mi ser. No es de extrañar, pues se parece más a un tatuaje imborrable que a una calcomanía. Llevo quince años ejerciendo la noble función de «monja». Sin embargo, la palabra está mal elegida. Aunque expresa la parte

profundamente espiritual de mi vida, deja de lado varias cosas. En mi tradición zen, al igual que en otras escuelas budistas, podemos casarnos (tengo un compañero encantador), tener hijos (yo no lo deseé) y muchos desempeñamos una actividad profesional al margen del cargo monástico. De ahí que la palabra «monja» resulte un poco anticuada, más aún teniendo en cuenta que una parte de mi trabajo tiene lugar en Internet. Además de mi blog, me encargo de las redes sociales del monasterio y de otras asociaciones budistas. ¡Así que soy una monja 2.0! Con el paso de los años, he ido desarrollando otras actividades que cada vez me llevan más tiempo: acoger a los principiantes, enseñar meditación, dar conferencias, recibir a gente que participa en debates, escribir artículos para revistas, discutir con colegas, etcétera. En fin, que mis jornadas son de lo más ajetreadas, ¡además de muy interesantes!

A veces, la etiqueta que llevo pegada en la frente es la de terapeuta. Desde hace unos años, ejerzo de hipnoterapeuta, una corriente de la terapia conductista que recurre a los estados modificados de la consciencia para inducir cambios. Los ámbitos de acción son de lo más diversos: depresiones, preparación de exámenes, confianza en uno mismo, tratamiento de fobias... Se trata de una actividad que me fascina y que, además, me permite ahondar en el conocimiento del ser humano, cosa que nutre mis lecciones budistas. En mi tradición zen, trabajamos algunas horas por semana para ganarnos la vida, dado que nuestra espiritualidad es demasiado reciente como para que una institución se encargue de mantenernos. ¡Y es muchísimo mejor! El hecho de tener que enfrentarnos a las mismas dificultades que nuestros contemporáneos —encontrar un trabajo, ganar dinero— nos permite, sin duda, estar en la misma onda en las conversaciones, las conferencias y otras lecciones.

En otros momentos, soy profesora de canto y de oratoria para hablar en público, que fue mi primer trabajo, que empecé en 1998. Volveré a ello más adelante.

Por último, desde hace dos años, ejerzo —voluntariamente— de mozo de cuadra. ¡Nada que ver con las etiquetas anteriores! El descubrimiento de los caballos en su elemento natural —pues las manadas viven en semilibertad— supuso un aprendizaje tal que no me resistiré al placer de hablar de ello largo y tendido. Sin embargo, como buena urbanita, hasta entonces mi conocimiento del universo equino se limitaba a los ponis de juguete y a las imágenes de apuestas de caballos. Hoy, conduzco regularmente un tractor para transportar heno al prado y meto los dedos en la boca de los caballos para comprobar el estado de su dentadura. Los peino, les preparo remedios digestivos para ayudarlos a pasar el invierno, los besuqueo, los rasco, les hago cosquillas hasta hartarme y, sobre todo, me paso horas con ellos estudiando... ¡el silencio!

Y ahora resulta que también soy escritorzuela. ¡Espero que Victor Hugo me perdone semejante audacia! En fin, dejémoslo aquí.

EL COMITÉ DE REDACCIÓN

En la escritura de este libro han participado numerosas personas y algunos elementos.

Por ejemplo, *Lala*, mi princesa felina, que, estirándose regular y perezosamente alrededor del ordenador, me invitaba a hacer pausas. Sin ella y sin sus bondadosas sugerencias, tendría la espalda destrozada. Recorriendo mi estudio con elegancia de izquierda a derecha, también me permitió practicar yoga con la mirada y descansar las pupilas.

También tuvo su papel aquella señora menuda de noventa y tres años, a quien me encontré en un café, que exclamó con un acento alsaciano maravilloso: «Leo sus textos por la noche, antes de acostarme, con una lupa. Me sientan bien... Sí, desde luego: me sientan bien». Y me devolvió la motivación cuando mi pluma flaqueaba.

Y ese sol de invierno que un día gris atravesó los cristales derramándose en mi mesa de trabajo, como si quisiera decirme: «¡Vamos, manos a la obra!».

El lazo invisible con Sophie R., mi primera lectora, en quien pienso a menudo.

Los amigos, el viento, los pájaros, los cafés, los caballos, las redes sociales y, sobre todo, sobre todo, las carretadas de libros que he devorado desde los cinco años, cuando mi querida abuela me enseñó a leer sobre sus apacibles rodillas. Sin esas lecturas, sin esas palabras sembradas en los abismos de mi sesera, sin esas expresiones que resurgieron jovialmente de las profundidades de mi memoria para posarse en estas páginas, estas se habrían quedado vacías. ¿Y tal vez en silencio?

También participaron a su manera los residentes del monasterio, que mostraron una enorme paciencia al verme ir de un lugar a otro, del bosque al refectorio, de los caballos al *dōjō*, con una pluma en la mano y la cabeza llena de ideas. Desde hace un tiempo, no estoy muy disponible para la práctica diaria, pero observo de lejos, llena de gratitud, su compromiso con la comunidad.

Y, por último, tú, que me acompañas desde hace tantos años. Tú, de quien no diré nada. Mi silencio te envuelve, *i shin den shin*,* y este libro está dedicado a ti.

ALGUNOS ESCENARIOS DE LA ESCRITURA

Tanto en la ciudad como en el campo, he llevado a cuestas mi ordenador portátil por los lugares más diversos para elaborar este «remedio».

Por ejemplo, en el monasterio zen de Weiterswiller, donde viví durante más de quince años, un lugar mágico situado en la Alsacia, en los Vosgos del Norte, perdido en la linde de un bosque. Regreso allí con mucha regularidad, especialmente en invierno, cuando mi cabaña se transforma en una auténtica nevera. Fue el caso del invierno pasado: con temperaturas que rondaban los -10 °C, las cañerías heladas y un viento glacial que atravesaba las paredes de madera, renuncié a la vida de eremita para refugiarme en el monasterio y contemplar la escarcha a través de las ventanas. En ese entorno, el tiempo tiene un sabor muy especial. Estamos pendientes de la actualidad, conectados al mundo a través de Internet, pero el monasterio desprende una energía sosegada que invita a aminorar la marcha. Como meditamos por la mañana y por la

noche, los lugares están tejidos de una nube de ondas positivas, envueltas por un manto de buenas frecuencias que permiten que el espíritu se apacigüe, al fin. En cuanto a Internet, y para que no haya dudas al respecto, quisiera aclarar que se sugiere a las personas que llevan a cabo un retiro de corta duración que apaguen su *smartphone* durante su estancia, con el fin de hacer un verdadero retiro digital, como explicaré más adelante.

Una vez por semana fui a Estrasburgo para escribir en los distintos cafés de la ciudad: el bar Michel (una famosa *brasserie* que albergó a los estudiantes de Mayo del 68), el Solidarité, que tiene unos inmensos ventanales acristalados, el Atlantico (una gabarra-bar con vistas al río) y el Centro de Budismo Zen, nuestro lugar de práctica en pleno centro de la ciudad.

Pero en este mundo nada es sencillo, y resulta que escribí algunos pasajes «campestres» en la ciudad y viceversa...

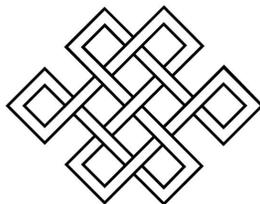
¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

La mayoría de los temas y ejercicios están ilustrados con ejemplos sacados de la vida real. Parto de un principio muy sencillo: si alguien ha probado algo con éxito, deja la puerta abierta de par en par para que otros lo sigan. Durante mis estudios de hipnosis, ahondamos en el ámbito de la programación neurolingüística, un concepto algo abstruso para referirse a una especie de pedagogía del cerebro. El caso es que aprendí cómo funciona la caja craneal, haciendo abstracción de los aspectos puramente médicos, y sobre todo cómo dirigirla correctamente hacia los objetivos que se deseen alcanzar. ¡Resulta de lo más eficaz! Uno de los principios de la programación neurolingüística es la modelización. Para alcanzar un objetivo, para progresar en un ámbito determinado o para cambiar cosas de la vida personal, los creadores de la programación neurolingüística simplemente nos proponen que observemos a las personas que lo consiguen... ¡y las imitemos! Para maquillar un poco esa práctica, la llaman «modelización». Pero no es más que un aprendizaje por imitación. En la sociedad francesa, donde el espíritu revolucionario y la independencia intelectual casi se blanden como un estandarte, la idea de tener un modelo, de imitar a alguien, no siempre está bien vista; de hecho, parece reservada a los espíritus débiles. Ni Dios ni señor, desde luego, pero entonces ¿qué vamos a admirar?

Después de esos estudios, me puse a modelizar a diestro y siniestro. En cuanto alguien hacía algo interesante o mostraba un talento especial, yo examinaba con detalle su manera de proceder para descubrir la quintaesencia. Supongo que llegué a hartar a algunos de mis interlocutores con mi batería de preguntas. Por ejemplo, a una monja llamada Michèle, que gastaba una flema a toda prueba ante las observaciones impertinentes de otra practicante. La invité a tomar un té y la interrogué durante un rato largo: «¿Qué haces para no ponerte nerviosa?», «¿Qué sientes emocionalmente?», «¿Qué te dices de ti misma, o de la otra mujer, cuando te ataca?», «¿Cómo te las

arreglas para no pensar más en ello?», etcétera. Se mantuvo estoica ante el aluvión de preguntas y aprendí muchísimo imitando su comportamiento.

Eso es precisamente lo que te propongo hacer con este libro. Cuando un ejemplo te parezca útil, ¡imítalo! ¡Modeliza, explora, lánzate a la aventura! Así descubrirás nuevos recursos y nuevas maneras de ver el mundo que podrás adoptar a tu vez y, sobre todo, ¡compartir!



PARTE PRIMERA

¿QUÉ ES EL SILENCIO?

CAPÍTULO 1

LAS VIRTUDES DEL SILENCIO

Son las seis de la tarde. En esta época del año, oscurece temprano y el bosque se sume en una suave penumbra. Un viento leve mece los árboles, a lo lejos se oye el tañido de las campanas de la iglesia y, a continuación, las del templo protestante. Los pájaros han dejado de cantar. Se oyen algunos roces y crujidos que revelan la presencia de animales salvajes. Por estos lares, uno se cruza a menudo con ciervas o jabalíes, además de un sinfín de aves rapaces, cuervos o gatos salvajes. El atardecer es sosegado, todo está como en suspenso: el invierno es tan apacible para quien sabe oírlo...

Pues de eso se trata: de aprender a oír de nuevo. Oír el silencio, el espacio entre las palabras, la calma en la tormenta y el paso del tiempo. Aprender a paladear de nuevo: el gusto de un instante, el sabor de un plato, la espuma de los días y el calor del fuego.

Aprender a sentir de nuevo: el contacto de las manos, un corazón palpitante, el espacio que se abre y el tiempo que se detiene... Desde luego, ¡se trata de un programa vastísimo!

Pero, para empezar, como en cualquier materia de estudio, debemos definir el marco. Siempre que el asunto en cuestión —el silencio— se muestre conforme, desde luego, pues es un tipo astuto, que no se deja encerrar fácilmente en una casilla, por suave y mullida que sea. Así que intentemos amansarlo un poco... ¡y ya veremos!

INTENTO DE DEFINICIÓN

Esta mañana trataba de recordar el lugar más silencioso que me ha regalado la vida. Sin duda alguna, fue aquella duna del Sáhara, en Marruecos, a donde viajé con unos amigos hace años. Me levanté antes del amanecer para presenciar la aparición del astro solar. No había viento ni ruido; tan solo dunas rojas hasta el infinito. Desde tiempos inmemoriales, los ermitaños y otros buscadores del absoluto se han refugiado en los desiertos. Aquella mañana comprendí por qué. Sentada en la arena, sola, no había nada más que hacer. Todo estaba allí, tal cual, sin pasado ni futuro. No tenía sentido corretear en todas direcciones para demostrar algo, ni perseguir éxitos ilusorios, ni intentar atrapar la cola de los cometas. Solo cabía respirar hondo y saborear la paz del instante.

¿Y luego qué? Pues llegaron los demás, exclamaron «¡Oooh! ¡Qué bonito! Vamos a hacer un *selfie*», y la magia se desvaneció. Instagram acogió nuestras caras de sorpresa con el *hashtag* #somoszen y el desierto suspiró pacientemente ante tanta tontería. Yo

había recogido a escondidas algunos granos de arena. Y su crujido en mi bolsillo sonaba como un recordatorio: el infinito siempre está aquí, disponible para quien quiera verlo.

El silencio no tiene nada que ver con la ausencia de ruido

Todo el mundo ha experimentado alguna vez lo ilimitado: en el recodo de un bosque, al detenerse repentinamente y quedarse quieto en medio de una muchedumbre en movimiento, volviendo a casa en autobús en plena noche, escuchando —de lejos— las conversaciones de amigos sin prestarles atención... En todas esas ocasiones, el silencio estaba al acecho. Entre las palabras, entre las imágenes habituales o entre las sensaciones familiares, existe un universo paralelo, una calma absoluta y beneficiosa, cuyo acceso está celosamente vigilado por los centinelas de la concentración y de la plena consciencia. Lo diré sin tapujos: el silencio no tiene nada que ver con la ausencia de ruido.

¡Sería demasiado sencillo! Si para saborear el silencio y la paz interior bastara con encerrarnos un par de horas al día en un tanque de aislamiento sensorial, ¡todo el mundo lo sabría! Esta tendencia, que estuvo muy de moda en la década de 1970, ha resurgido recientemente en las grandes ciudades en forma de «flotación amniótica». No se lo aconsejo a quienes padezcan claustrofobia o tengan un presupuesto ajustado. En las páginas siguientes prefiero proponer experiencias más poéticas y completamente gratuitas.

Pero detengámonos un instante en el oído humano. Según los científicos, empieza a percibir sonidos a partir de 20 hercios. ¿Significa eso que las otras frecuencias no existen? Como paso mucho tiempo con gatos y caballos, cuyo oído es extremadamente fino, a veces me sorprendo al ver que aguzan el oído sin que yo oiga el menor sonido. Entonces miro en la dirección a la que apuntan sus orejas y, a menudo, poco después aparece una persona o un perro. Su universo sonoro es de los más ricos que existen, y su búsqueda del silencio es muy distinta a la nuestra, sin duda. A fuerza de estar en contacto con esos expertos, yo también aguzo el oído con frenesí y curiosidad, en todas direcciones. El hecho de oír más cosas me conecta con el presente y, a fin de cuentas, con el silencio.

Cuando regreso a la ciudad, necesito hacer justo lo contrario. La verdad es que resulta muy difícil volver al epicentro sonoro en hora punta tras haber pasado horas y horas desarrollando la sensibilidad auditiva. En ese momento, como por arte de magia, mi cerebro pone en marcha una técnica sencillísima y muy eficaz: el olvido sonoro. En la ciudad, se olvida de escuchar. Deja que los sonidos atraviesen el cuerpo, sin prestarles atención. Resulta muy práctico; de hecho, es lo que hace la mayoría de la gente para sobrevivir al estruendo reinante. A menos que se sufra un gran agotamiento, los sonidos solo nos llegan filtrados, por fortuna, como una especie de insensibilización sonora automática. Desde luego, la capacidad de adaptación del ser humano es admirable.

¡La buena noticia es que las ciudades también están repletas de silencio y de serenidad! Volveré a hablar de ello un poco más adelante.

El silencio interior frente al silencio exterior

Desde el fondo del silencio, una vocecilla me susurra: «¡Haz el favor de hablar de una vez del silencio interior!». Aunque su impertinencia me deje atónita, no puedo sino constatar que tiene razón.

El silencio interior, pues. Esa es la clave. Se basa en el sencillo principio de que es difícil actuar sobre el entorno y solo perduran los cambios que dependen de nosotros y de nuestro comportamiento. ¿Conoces la famosa plegaria que dice «Concédeme serenidad para aceptar las cosas que no se pueden cambiar, valor para cambiar las que sí se pueden cambiar y sabiduría para discernir la diferencia»? Pues partiendo de esta sentencia, si no puedes mandar callar al vecino a las dos de la madrugada o a tus hijos cuando juegan (o más bien cuando «desarrollan su creatividad», como dicen los pedagogos modernos, sin duda un poco sádicos), sí que puedes cambiar tu percepción de la situación..., o mudarte..., o vender a tus hijos (ah, no, me recuerdan que la ley lo prohíbe).

El camino de la sabiduría, pues, radica en el desarrollo del silencio interior, que te permite seguir en paz en situaciones tensas, en universos sonoros sobrecargados o en vuelcos emocionales.

¿En qué consiste el silencio interior?

El concepto de «silencio interior» requiere algunas explicaciones. Lo desarrollaré en detalle en los capítulos siguientes, estudiando distintas situaciones de la vida cotidiana, pero he aquí algunas pistas.

Retomemos el ejemplo del vecino ruidoso, un clásico que hace las delicias de un blog francés titulado «Queridos vecinos» (chersvoisins.tumblr.com), que publica notas de vecinos pegadas en la portería o en el ascensor. Si te ha tocado un vecino grosero, la práctica del silencio interior consiste en recobrar la calma aprendiendo, por ejemplo, a:

- dejar pasar las imágenes mentales de tu querido vecino intentando amargarte la vida a propósito;
- dejar pasar esa vocecilla interior que te dice: «Voy a demostrarle cómo me las gasto»;
- estudiar la sensación de ira, de humillación o de impotencia que surge en ese tipo de situación y, una vez identificada, dejar que se apacigüe por sí misma.

Una vez que hayas establecido esas nuevas modalidades, puede que tu ritmo interior sea diferente, más sosegado y propicio a la vida plácida. Esos ejercicios de aprendizaje del silencio interior atañen a las distintas esferas de la percepción: la vista, el oído (a través de las palabras) y el cuerpo. Daré ejemplos precisos de cada una de ellas, además de algunos trucos, con el fin de guiarte lo mejor posible.

ALGUNOS BENEFICIOS DE UNA VIDA MÁS SILENCIOSA

Tiene muchos, muchísimos. Permíteme que nombre los principales. Algunos conciernen al bienestar individual, otros a la vida social y otros incluso... ¡a la paz en el mundo!

Toma distancia y vuelve a centrarte

El hecho de guardar silencio permite integrarse en otro tempo, más lento y medido, frente a la agitación reinante. Tras los atentados islamistas de 2015, la exageración mediática tal vez fue más responsable del malestar general que los propios acontecimientos. Seguimos la detención de los terroristas en tiempo real en todas las cadenas de televisión, cambiamos la foto de perfil de Facebook por «Je suis Charlie» y comentamos hasta la saciedad la menor información. Al cabo de unas semanas, recibí muchas consultas, como hipnoterapeuta, de gente que no lograba conciliar el sueño. Todos presentaban el mismo perfil: se habían pasado días enteros ante el televisor para no perderse ni una migaja de información. Las imágenes que se habían tragado y los mensajes divulgados en bucle en las redes sociales habían calado tanto en ellos que formaban un aterrador nubarrón negro que les impedía pasar página.

La situación habría sido muy distinta si hubieran practicado el silencio mediático, es decir: escuchar las noticias con cuentagotas, no entrar en las redes sociales durante unos días y evitar las largas conversaciones ansiogénicas; algunos gestos de supervivencia mental que me permito recomendar en caso de atentado. Así no se sufre tanto estrés, tanta inquietud latente y tanta sensación de peligro, ni se propaga tanta negatividad por el mundo.

El silencio consentido y la fuga de la agitación reinante nos permiten tomar distancia respecto a la situación, a la vez que nos ahorran tener que seguir a ciegas los análisis de los medios de comunicación o de otros supuestos especialistas cuya neutralidad suele ser muy discutible.

La misma regla puede aplicarse a los conflictos que surgen en el trabajo, en la familia o en cualquier otro lugar. Guardar silencio consiste, por ejemplo, en esperar antes de responder un correo electrónico desagradable, dejar pasar la noche y respirar hondo: ¡prácticas capaces de hacer florecer un zarzal!

Una misión de interés general: contribuye a la paz en el mundo

¡Nada menos! Puestos a ser ambiciosos, mejor que sea a lo grande, ¿no?

La paz en el mundo, pues... El ser humano funciona mucho por mimetismo. Cuando llevas unos minutos con una persona sosegada, sueles sentir que tu ritmo interior se modifica, apaciguándose. Los estados de ánimo son contagiosos y permanecer sereno constituye una verdadera misión de interés general. Quisiera dar las gracias, con el

corazón en la mano, a las personas que cada día renuncian a añadir su voz al estrépito reinante, a las que no dan su opinión, a las que dejan hablar a los otros, a las que prefieren dar un paseo con su perro que tomar el aperitivo con amigos y, por último, a las que apagan la radio al entrar en el coche: sin duda alguna, ¡son los santos del siglo XXI!

Hace poco, me invitaron a un cóctel que se ofrecía después de una tarde de conferencias. Como todo el mundo, fui pasando de un grupo a otro para charlar un poco, preguntar por las novedades y presentarme. Me encontré a muchísima gente, fue un gusto. Sin embargo, a veces las conversaciones parecían dos monólogos en lugar de un verdadero intercambio de opiniones. Antes del cóctel, uno de los conferenciantes había propuesto un juego: volvernos hacia el vecino y sostenerle la mirada durante medio minuto. ¡Medio minuto cara a cara con un desconocido es mucho tiempo! Pero el caso es que aprendí más en ese ratito de silencio que en todas las conversaciones posteriores. Clavándonos la mirada, algo incómodos al principio, mi vecino y yo nos zambullimos en lo desconocido, sin red de seguridad. Todo eso en una sala repentinamente llena de un silencio religioso roto apenas por algunas risas.

De esa experiencia surgen las siguientes preguntas: ¿cómo compartir el silencio con otra persona?, ¿cómo estar presente en la sociedad sin recurrir a las palabras?, ¿cómo lograr que el cuerpo manifieste serenidad y presencia?

Respondiendo poco a poco a estas preguntas, se abrirán las puertas de una nueva forma de ser que nos permita contribuir a un mundo mejor.

Un «pequeño» minuto de silencio

Nada como un pequeño experimento para probar en tiempo real las virtudes del silencio. No sé dónde estás leyendo ahora mismo: en el tren (¡qué felicidad leer en el tren!), en la cama, debajo de un árbol, en España, en Estados Unidos, en Tailandia... Deja el libro un instante y levanta la mirada. Mira el paisaje, toma conciencia de tu cuerpo, de tu respiración, y quédate quieto, sin hacer nada, durante algunos segundos. Apenas sesenta. Un pequeñísimo minuto, mucho más alegre que esos minutos de silencio apesadumbrado que compartimos en caso de duelo nacional. Nada que ver, de hecho: aquí se trata de un minuto de silencio consentido y voluntario, arrancado al paso del tiempo.

Ya ha terminado. Los sesenta segundos han volado. ¿Te has dado cuenta? El tiempo no pasa tan deprisa... ¿Lo notas? Se abre un espacio distinto. ¿Lo ves? Los contornos del mundo son más nítidos... y eso no es nada comparado con todo lo que podrías descubrir parándote de vez en cuando en medio de la vida cotidiana y alzando la mirada hacia el cielo.

El minuto de silencio parece detener el tiempo. ¡Es mágico! Y resulta más fácil de constatar cuando el cuerpo también permanece inmóvil. Así que intenta practicar esos minutos sin moverte: simplemente presta atención a lo que cambia y a lo que aparece.

El secreto

Para vivir de lleno la experiencia del minuto de silencio, piensa en la siguiente metáfora. Estás en la autopista, conduciendo a gran velocidad. El paisaje desfila ante tus ojos, habitual y reconfortante; a veces encuentras alguna curva, pero predominan las líneas rectas. En la autopista no hay ningún peligro, desde luego, pero corres el enorme riesgo de empezar a aburrirte. No hay gran cosa que ver, las áreas de servicio son bastante aburridas y el aire del habitáculo se va enrareciendo. ¿Y si tomaras la primera salida? ¿Y si te aventuraras unos cuantos kilómetros por una carretera desconocida? ¿Y si te arriesgaras a «salir de los caminos trillados»?

Un minuto de silencio arrancado a un día ajetreado es como un riachuelo que empieza a bajar por una colina... ¡Ya sabes a dónde llega!

SUPERA LOS OBSTÁCULOS

Volvamos a asuntos más serios. No cabe duda alguna, el silencio es de oro, como demuestran todos los filósofos y los sabios. Si lo sabemos, ¿qué nos impide practicarlo más a menudo? ¿Qué se opone a que ofrezcamos al mundo el don sublime de nuestro mutismo? Y eso que todos conocemos la advertencia: «Tiene derecho a guardar silencio. Cualquier cosa que diga podrá ser utilizada en su contra en un tribunal».

Reconozcámoslo: el camino del Noble Silencio está sembrado de obstáculos. A continuación presento una lista de algunos de ellos, no para desalentarte, sino con la idea de que es preferible conocer al adversario antes de hacerle frente.

Pequeña digresión de paso: ¿sabías que en la lengua de los indios koguis no existe el término «enemigo» ni «adversario»? Resulta muy interesante, en esta época convulsa en la que las ideologías se enfrentan encarnizadamente. Si ante mí no se alza ningún enemigo sino «otro sistema de pensamiento», si el otro no es un adversario sino alguien con valores distintos, entonces no hace falta combatir nada ni reforzar a nadie por medio de ataques. Y hasta puede ser una buena ocasión para guardar silencio...

Las carencias

Las carencias y el vacío, ¿te suenan?

A menudo, el silencio asusta, especialmente, como ocurre hoy en día, si estamos bombardeados de ruidos, de imágenes y de sensaciones fuertes. El culto a la emoción, la obsolescencia rápida y programada de los jolgorios populares, el paso incesante de una idea a otra... ¡Uf! Ya nos gustaría respirar un poco. Pero, para ello, hay que apartarse del camino trillado para poder enfrentarse al mayor desafío que existe en la vida: la sensación de carencia. Hace ya varios miles de años, Buda la señalaba como la fuente del

sufrimiento humano: la carencia o la insatisfacción brotan en cualquier situación. Eso no significa en absoluto que todo, en sí mismo, sea negativo o causa de sufrimiento, sino que las situaciones son «potencialmente» fuentes de carencia o de insatisfacción.

Dicho de otro modo, a la manera de Blaise Pascal, toda nuestra desdicha se debe al hecho de que no podemos quedarnos sentados disfrutando plácidamente una noche de verano con amigos... sin empezar a hacer fotos y a subirlas a las redes sociales. «Para compartir», me dirás, y la intención es noble, desde luego. Pero repasemos un instante la escena a cámara lenta. Son las ocho y media, estás sentado en una terraza con tus colegas. El ambiente es festivo, es fin de semana, todo debería ir viento en popa. Entonces, si te fijas un poco, ¿de dónde viene esa sensación de aburrimiento, esa agitación o esa inquietud que aparece al cabo de unos minutos? ¿Qué más esperas? ¿Qué habría que añadir al instante presente? Y, sobre todo, ¿de dónde viene esa sensación de que falta algo? ¿Más ruido, más música, más alcohol, más amigos, más ambiente, más calma o más conversaciones interesantes? ¿Qué es lo que falta?

La cita de Pascal a la que me refería es esta: «Toda la desdicha humana se debe a una sola cosa, que es no saber permanecer en reposo en una habitación». Jamás se me ocurriría decirte que debes enclaustrarte en tu casa, pero esta frase de los *Pensamientos* ilustra de maravilla la insatisfacción y las carencias a las que se refería Buda. Seguro que las conoces. Una sensación de vacío en el vientre o el plexo solar, de incompreensión, de miedo latente, de peligro invisible... No hace falta que lo describa con todo lujo de detalles, porque ya es bastante desagradable por sí mismo, y estoy convencida de que ya lo conoces. ¡Continuemos!

Siéntate en silencio para superar la carencia

Entonces, ¿qué ocurre a continuación? ¿Cómo se puede escapar a las carencias?

La solución número uno, adoptada desde tiempos inmemoriales, ¡consiste en moverse! El ser humano se marcha de viaje, va al teatro, tiene hijos, crea una empresa, etcétera, todo ello para escapar al vacío. Se trata de establecer una especie de sociedad de la distracción que siempre nos lleva más lejos, al exterior de nosotros mismos. Todo parece diseñado para alejarnos de nosotros mismos, dado que, si alguna vez el ser humano se detiene un momento, si se para en silencio, inevitablemente tendrá que confrontarse con sus carencias... sin saber demasiado qué hacer.

Por suerte, se está dando a conocer un camino para los héroes que se ignoran: ¡el de la meditación! Sentarse frente a (o más bien *junto con*) las propias carencias, siguiendo un método, claro (si no, la experiencia sería una pesadilla). En los capítulos siguientes lo describiré con detalle.

El descubrimiento: las carencias y las emociones no son permanentes

Esa es la clave de todas las explicaciones: el hecho de sentarse *en* las carencias, de permanecer sentado *con* las carencias, se basa en el principio de que las emociones no son permanentes. Todo aparece y todo desaparece de manera natural. Todo, incluidas las emociones. Eso sí, a condición de dejar de darles vueltas y de alimentarlas, como volvió a demostrar un experimento llevado a cabo recientemente en la Universidad de Stanford (Estados Unidos). Después de colocar unos sensores de actividad en el cráneo de los voluntarios, los investigadores les enseñaron distintas imágenes para suscitarles miedo, repugnancia o ternura (¡seguro que eran de gatitos!). A continuación, midieron el tiempo que tardaban los conejillos de Indias en recuperar su estado emocional «básico». ¿Cuánto tiempo crees que dura una emoción? Como máximo, ¡unos minutos!

No obstante, se considera que otras emociones como la tristeza, la culpabilidad o las carencias perduran mucho más. Y así es, puesto que se rumian, se les da vueltas y se mascan como si fueran un hueso viejo. Una emoción —un vacío— que tan solo se observe aparecerá y desaparecerá de forma natural. Si se la deja tranquila y se acepta su existencia momentánea, acabará apareciendo la calma.

Es esa experiencia fundacional —nada dura, tampoco las emociones— la que te permitirá quedarte sentado plácidamente mientras todo se agita y domar el silencio.

La soledad luminosa

He tomado prestado el título del de una parte de las memorias del escritor chileno Pablo Neruda, tituladas *Confieso que he vivido* (1974), que recoge sus impresiones de viaje y, en especial, su alegría por encontrarse solo. Se trata de un texto breve y sencillo —que a veces se publica en un pequeño volumen— que te recomiendo de corazón. Es la clase de libro que puedes devorar en una tarde de verano, con la espalda pegada al tronco de un árbol. Desde luego, el silencio y la soledad se llevan bien, como dos voces que, mezclándose, crean una tercera, de resonancia infinita.

Para algunos, estar solo representa el *summum*, ¡un sueño dorado! Pienso en las madres de familia que han tenido que desterrar esa palabra de su vocabulario. «¿Sola? ¿Para leer o escuchar música? Sí, lo había hecho de estudiante, pero ahora...» Para otros, la soledad es algo de lo que huir a cualquier precio: bajo ningún concepto quieren encontrarse consigo mismos, por temor a caer en la depresión. Esas personas encadenan los planes y las aventuras. Cualquier cosa con tal de no volver a su casa vacía a última hora de la tarde.

En ambos casos, todo es —como siempre— una cuestión de perspectiva. Fulanita dará un portazo, se quitará los zapatos y se tumbará en el sofá, suspirando de alegría y de alivio. Menganita dejará a los niños en la escuela y saboreará el placer de volver a casa sin prisas, paladeando la calma... Solas, en la luz.

Al silencio le encanta desplegarse en la soledad. Por «soledad» se entiende esa sensación de estar ligado a uno mismo. De tener la latitud, el espacio y el tiempo para estar conectado a la intimidad más dulce. Conviene hablar, entonces, de una soledad

consentida, de una cómoda media vuelta hacia el interior, capaz de nutrirte antes de regresar al mundo. Una soledad voluntaria, buscada, en la que aprendes más deprisa.

El secreto

A veces basta con programarte algunas horas «sin hacer nada», como si fueran momentos robados, para aprender a estar solo y desembarcar en las orillas soleadas de tu *verdadero ser*, que es mucho más vasto de lo que te imaginas.

La regla de las tres «R» y «PTPA»

Esta regla esencial la aprendí de mi amigo Salah-Eddine Benzakour, que da conferencias por todo el mundo sobre la economía digital. ¡Me hizo muchísima gracia! Lo de las tres «R» y «PTPA» es muy fácil: «Repetir, Repetir, Repetir: ¡Parece una Tontería Pero es Así!». En aquella época, Salah-Eddine se encargaba de hacerme de *coach* para una conferencia TED, cuyo formato «a la americana» es muy particular. Así que repetimos, repetimos y repetimos la charla... para lograr el resultado que deseábamos.

Las tres «R» y «PTPA»: «Repetir, Repetir, Repetir: ¡Parece una Tontería Pero es Así!». ¡Toda la sabiduría de la humanidad —o casi— resumida en una frase! El cerebro aprende por medio de la repetición. El gesto o el acto que repite miles de veces le permite reforzar la conexión entre las neuronas.

Asimismo, si repites muchas veces los ejercicios de este libro, la configuración de tu cerebro acabará modificándose. Tus nuevos caminos interiores se van a ensanchar poco a poco, llenándose de flores. Pero ¡eso no es todo! La mente también funciona en «arborescencia»: eso significa que todo está ligado. Cambiando una sola costumbre (contemplando el cielo más a menudo, respirando por el vientre o escuchando los sonidos del mundo), todo el cerebro recibe los influjos del nuevo comportamiento. Al igual que las ruedas de un reloj se arrastran las unas a las otras, o las piezas de dominó caen las unas detrás de las otras..., un pequeño ejercicio modifica la configuración del conjunto.

- «Repetir, Repetir, Repetir: ¡Parece una Tontería Pero es Así!»
- «Repetir, Repetir, Repetir: ¡Parece una Tontería Pero es Así!»
- «Repetir, Repetir, Repetir: ¡Parece una Tontería Pero es Así!»
- ... a voluntad...

CAPÍTULO 2

LOS GRANDES SILENCIOSOS

Vayamos a explorar diferentes universos, cuyo punto en común es cierta práctica del silencio, consciente o no, de la que se puede observar, aprender y —¿por qué no?— adoptar muchas cosas.

LOS ANIMALES, LOS REYES DEL SILENCIO

Un lugar de lo más curioso para un encuentro

Esta mañana hacía bastante frío: el termómetro marcaba -3 °C en el corazón de los Vosgos alsacianos, la región que me acoge desde hace dieciséis años. Como todos los días, me he puesto la pelliza (vegana), me he calzado las botas, he llamado a mis dos gatos negros y he ido caminando hasta uno de los inmensos prados que rodean el monasterio. He franqueado la valla y me he quedado quieta, en un extremo, gritando a voz en cuello: «¡*Efstuur!* ¡*Gazellaaa!* ¡Venid, amores!»). Después de llamarlos cinco veces, con tonalidades parecidas a las de los gritos de júbilo del Magreb, los dos caballos islandeses han aparecido a lo lejos, acercándose al trote. Toda una proeza, pues ambos son de carácter parsimonioso. ¿A qué venía tanta prisa? Pues a que yo les llevaba, como cada día, dos cuencos llenos de cebada y de *müesli* «especial para señores» con el fin de suplementar su alimentación. Hace unos meses, perdieron mucho peso, así que les preparé un programa intensivo para que pudieran pasar el invierno sin contratiempos. *Efstur* y *Gazella* son los caballos más viejos de la manada, pero están muy en forma, rebosan de vitalidad.

Alrededor del monasterio, además de topos, martas, ciervas, cuervos, musarañas, abejas y otros animales, en los prados viven unos veinte caballos islandeses, propiedad de una pareja encantadora, que antaño se dedicaba a la cría. Aunque abandonaron su actividad, dejan que los fieles caballos terminen sus días en ese pequeño paraíso. Yo los ayudo como buenamente puedo, prestando mucha atención a ciertos caballos. Y, en especial, ¡a *Efstur!*

Efstur... En islandés, su nombre significa «el supremo», «el más educado», y debo decir que le siento como anillo al dedo. Es todo blanco, con una larga crin y un pelo muy espeso que le permite resistir las temperaturas más gélidas. Los caballos islandeses viven al aire libre y galopan alegremente con la primera escarcha del invierno. Podría describir a *Efstur* durante horas..., ¡pero ese no es el objetivo del libro! Fue él quien me eligió,

hace un año. En aquella época, yo ya me ocupaba de manera regular de los caballos, cepillándolos, llevándolos de paseo a pie o simplemente sentándome junto a ellos. Un buen día, *Efstur* empezó a seguirme por el prado. En el lugar donde medito cada tarde, olfateó el suelo, dio la vuelta al tocón con agilidad para situarse a mi espalda y alargó el cuello por encima de mí. Era verano, yo estaba sentada en el suelo y su cabeza me dio una sombra deliciosa que me protegía del sol. Muy práctico, desde luego, pero mi «caballo-sombrilla» armaba demasiado alboroto, impidiéndome mantener la concentración necesaria para meditar. La escena se repitió a diario, durante una semana. Busqué otro lugar más sosegado para practicar la meditación, en el bosque, pero, desde entonces, ¡somos inseparables!

Entra en un nuevo mundo... ¡y aprende a cambiar de punto de vista!

Aprendí mucho de ese encuentro. En primer lugar, a entrar realmente en contacto con el mundo del otro: un «otro» de cuatro patas, con una boca enorme y... silenciosa. Como el príncipe *Efstur* me había hecho el honor de acercarse a mí, me pareció que lo más cortés era tratar de comprender su manera de comunicarse y el funcionamiento de su mente. Cuando me adentro en otro universo, con suma prudencia, el espíritu que me guía es más parecido al de los antropólogos del siglo XX que al de los colonizadores. Me acerco con delicadeza y curiosidad, con más voluntad de aprender que de conseguir algo, de comprender que de imponer. ¡Qué placer salir a la aventura... en el campo de al lado!

Efstur no puede hablar. Es un caballo y la posición de su laringe excluye cualquier fonación. Sin embargo, se comunica con gran precisión a través de sus movimientos corporales. Sus compañeros de prado lo entienden al instante. Para mí, al comienzo, su mensaje resultaba bastante confuso. En nuestros primeros encuentros, por ejemplo, interpreté el hecho de que frotara la cabeza contra mí de manera repetida como un arrumaco. Me encantaba llegar a su lado y recibir enseguida sus muestras de afecto. Estaba convencida de que *Efstur* me adoraba. Al menos, esa era mi interpretación de animal-humano. ¡Mi descubrimiento de la realidad no fue tan romántico! Tras varias conversaciones con Ute Weiland (propietaria de caballos y experta en comportamiento equino), aprendí que ese gesto indica una toma de poder sobre el otro y que expresa su supremacía: desde luego, ¡el nombre de *Efstur* le sienta como un guante!

Lo confieso, fue un largo camino. Yo ardía en deseos de entablar una relación de confianza a base de mimos, complicidad y dulzura. La idea de tener que imponerme frente a él me exasperaba, hasta el día que comprendí —sin palabras— varias cosas. Si yo no me convertía en la jefa, *Efstur* ocuparía ese lugar. Entre los caballos no existen relaciones igualitarias: ¡ni referendos, ni sindicatos, ni terapias de grupo! En el mundo equino, hay un jefe, y punto. Y este se encarga de la seguridad de la manada. Así que, por una parte, debía abandonar mi visión horizontal de las relaciones (imponiéndome) y, por otra, revisar mi concepción del poder (convirtiéndome en jefa, una gran responsabilidad). Un ambicioso programa... ¡y un cambio absoluto de paradigma!

En el universo equino, convertirse en jefe no tiene nada que ver con demostrar poder, sino que requiere estar al servicio del grupo. El caballo líder es el primero en todo: come antes que los demás e impone respeto, pero la contrapartida es considerable: debe velar constantemente por proteger a la manada. Cuando al fin conseguí imponerle mi supremacía a *Efstur*, tras muchos tanteos, pude ofrecerle, a cambio, confianza y tranquilidad en cualquier circunstancia (hasta en presencia del dentista equino, cuyos instrumentos harían estremecer a un soldado, ¡que ya es decir!). Y luego, una vez aclarado todo, los dos enderezamos la cabeza, apuntamos las orejas hacia delante y salimos al trote en dirección al bosque resoplando alegremente.

De esa aventura aprendí dos cosas: a asumir el poder y a ponerlo al servicio del grupo. ¡Y un pajarito me ha dicho que esa experiencia es de las más instructivas!

Así, el estudio del otro, en su especificidad, permite cuestionar numerosos esquemas de pensamiento que hasta entonces parecían inmutables, abrir la mente, atreverse a cambiar de opinión. Hasta que conocí a *Efstur*, yo me había «especializado» en el análisis pormenorizado de las relaciones humanas. Me gustaba observar a los animales-humanos y, en pocos minutos, comprender su personalidad, con o sin palabras. Mis lecturas estaban impregnadas de psicología freudiana, de conductismo y de deducciones lógicas. Muchas interpretaciones, pues, con su partida de proyecciones no justificadas: un empirismo subjetivo que, supuestamente, describía el mundo y le confería una lógica. Reconfortante, sin duda, pero ilusorio, desde luego.

Una actitud interior: silencio y concentración

Entonces, ¿cómo lograrlo? ¿Cómo observar algo —sea un caballo, un grupo o una persona— sin hacer proyecciones? Creo que hace falta una actitud interior de silencio y de concentración.

Con *Efstur* aprendí a simplificar, a mirar únicamente los hechos. Y a prestar muchísima atención.

Pero nada mejor que un ejemplo para entenderlo. La semana pasada, abrí la valla del prado para ir a dar una vuelta con él. Llevaba el cabestro alrededor de la cabeza, porque suele salir solo, impaciente por aventurarse a sus anchas. Aquel día, *Efstur* se negó en redondo a franquear la puerta. Se quedó allí plantado, apacible y determinado al mismo tiempo. Yo hubiera podido interpretarlo de mil maneras: le duelen las piernas, está teniendo un berrinche, quiere ponerme a prueba... Difícil de saber. También hubiera podido pensar que la «escenita» era un pulso de poder. Sin embargo, enseguida me di cuenta de que debía renunciar a sacarlo de paseo. Simplemente mirando la postura corporal del caballo, que decía «¡No!» con tanta fuerza que mi cuerpo recibía ese «¡No!» como un eco. Para tener la capacidad de entender ese mensaje es del todo necesario estar físicamente presente, concentrado en el animal y no en las interpretaciones mentales de la situación. Una actitud de concentración y de presencia que, en cierto modo, permite una «recepción simple de los datos» (en este caso: «No quiere de ninguna manera»).

Más tarde, aquel mismo día, me enteré de que, pocos minutos antes, un semental había irrumpido cerca de la manada de yeguas que estaban a cargo de *Efstur*. Por tanto, para él era inconcebible abandonar a sus queridas para dar un paseo por el bosque. Por supuesto, yo podría haberlo convertido en una cuestión de principios, insistiendo y recurriendo a la fuerza. Entonces me habría seguido a regañadientes y yo habría ganado la batalla. Pero aquel día preferí escuchar. Escuchar el silencio de las palabras y el lenguaje del cuerpo. De pronto, la cuestión del jefe no tenía mucho sentido. Al recibir el mensaje silencioso de *Efstur*, al acogerlo plenamente, surgió entre nosotros una maravillosa sensación de armonía.

Por tanto, es posible comprender la situación del momento si desarrollas dos actitudes:

- El silencio interior: en ese momento, debes desentenderte de los pensamientos habituales o de los razonamientos lógicos que tenemos continuamente. En el caso de *Efstur*, me vino a la cabeza el siguiente pensamiento —lógico—: «¡Pues no, cielo! ¡La jefa soy yo, así que vas a caminar!». Según las reglas de la equitación etológica a las que me refería antes (dominar al caballo para transmitirle seguridad), tendría que haber oído ese mensaje y haberlo aplicado. Pero, al mismo tiempo, la situación y la actitud del caballo decían todo lo contrario, de manera que me olvidé de la mente, prescindí por completo de los pensamientos habituales y confié en las condiciones del momento y las sensaciones corporales. Dicho de otro modo: confié en *Efstur*, en tanto que representante de la Gran Naturaleza, en lugar de seguir la pseudointeligencia racional. Una vez que hice esta elección, el mundo se llenó de silencio, de esa inmensa calma que surge a veces cuando todo está en armonía.
- La concentración: los caballos pueden ser extremadamente rápidos y sorprendentes. Si estás con ellos, más vale estar realmente presente para sentir el mínimo cambio de ritmo o de intención, más vale dirigir la mirada, el oído y el cuerpo hacia ellos, sin cerrarte al entorno. ¡Un verdadero desafío! Por ejemplo, me encanta ponerme en medio de la manada, en un prado, y sentir cómo se estremecen, cómo respiran, la energía que desprenden. Cada caballo es distinto, pero interactúan sin cesar. A veces, se lanzan a galope tendido de una punta a otra del prado dándose coces. ¡Qué fuerza y qué energía! En esos casos, hace falta una concentración extrema para comprender su mundo, para mezclarse con él e incluso anticipar sus movimientos. Con los caballos, el pasado y el futuro desaparecen, convirtiéndose en una extensión de tiempo hecha de silencio y de presencia.

Para ir más lejos: olvídate de los caminos trillados

Pero ¿cómo se puede mantener esa concentración durante mucho tiempo? En el caso de los caballos, resulta absolutamente necesaria, igual que con un animal salvaje, sin duda. Si pierdo la concentración, por ejemplo, los cuatrocientos kilos de *Efstur* pueden acabar pisándome, pues —no nos engañemos— mi magnífico príncipe es un caballo de raza que no siempre se muestra muy... ¡delicado!

Entonces, ¿cómo desarrollar y adquirir una concentración absoluta en cualquier situación? Al parecer, el secreto es el siguiente: olvídate de ti mismo. Y eso puede llegar muy lejos: olvida la mirada de los demás, olvida el resultado que deseas alcanzar, olvida lo que ocurrió con anterioridad en situaciones parecidas... Simplemente concéntrate en el acto en sí, en la observación, en la tarea que estás llevando a cabo. Y, a la menor distracción, no pierdas ni un segundo lamentándote; regresa —¡enseguida!— al acto en sí. Solo el caballo o solo el informe que tecleas o solo los cacharros que friegas, sintiendo el cuerpo: su postura, las manos debajo del agua caliente, la silla delante del ordenador, etcétera. Se abre entonces un universo sensorial... ¡que causa un gran deleite! (Te remito al capítulo 5, «El silencio del cuerpo».)

LA GATA *LALA* Y EL INSTANTE PRESENTE

Pero todavía no he terminado con el reino animal... De hecho, ¡me inspira tanto que me gustaría dedicarle un libro entero! En efecto, ¿existe algo más hermoso que contemplar un gato aseándose? Cada mañana, al despertarme, doy de comer a las dos bolitas de pelo negro con las que vivo: *Lala* y el *Maestro Yoda* (cuya sabiduría no tiene nada que envidiar a la del original). Apenas han engullido la comida, empiezan a lamerse todo el cuerpo con esmero, desde las patas hasta la cabeza, siguiendo un orden muy preciso, con una ligereza que no podría igualar ningún yogui. Las patas delanteras, las patas traseras, el vientre, los costados, la cara..., todo lo lamen minuciosamente. Me he acostumbrado a levantarme mucho más temprano para saborear un café mientras observo cómo se asean mis gatos.

Sentada junto a ellos, tengo la impresión de estar contemplando una danza primitiva: lenta, salvaje, con una coreografía que se remonta a la noche de los tiempos. Toda su concentración está puesta en la actividad que llevan a cabo en ese momento. A veces hacen pequeñas pausas —si un sonido les llama la atención, por ejemplo—, pero enseguida retoman su labor. Sus movimientos son de una calma olímpica. Todo está allí. Así, al amanecer, esos instantes de «café-espectáculo» me transmiten un mensaje del que no renegaría ni el más sabio de los maestros zen: «¡Concéntrate! ¡Conságrate a tu tarea con la misma intensidad!».

«Intensidad» es, sin duda alguna, la palabra ideal para definir la actitud concentrada que muestran los gatos cuando se asean. Pero ese no es el único color de la paleta de esos pequeños impresionistas. A veces, la pereza crea una atmósfera completamente distinta en la vida felina. Los desplazamientos se vuelven lánguidos, interrumpidos por

algunos estiramientos o arañazos a las paredes. Todo se alarga. *Lala*, mi gatita negra de ojos verdes, es una experta en remolonear, cosa que resulta de lo más sorprendente porque en ocasiones, al cabo de un segundo, es capaz de saltar de la cama con el pelo erizado para abalanzarse sobre una sombra. Pero, antes de acostarse, arquea el cuerpo y da golpecitos con las almohadillas antes de bostezar con la boca abierta de par en par. La escena es muy glamurosa... Ha llegado la hora de descansar. El maestro budista zen Taisen Deshimaru (1914-1982) lo expresó a su manera en una caligrafía de mensaje cristalino: «A veces es útil descansar». Hay unos cuantos caracteres chinos dibujados sobre una hoja y, en medio, ¡un enorme minino adormilado!

Ese tipo de episodios en compañía de gatos (o de perros) invitan a observar más la naturaleza. De ella puedes aprender a recibir mensajes de concentración, de lentitud y de respeto a tu ritmo natural. Y, para ello, lo más saludable es pasar unos días en el bosque o en la montaña. El tiempo cambia, el silencio empieza a desplegarse y, bajo la superficie, aparece algo distinto.

Pero cuando los días se encadenan al ritmo desenfrenado del famoso «metro-curro-piltra», no siempre es posible. ¿Cómo arreglártelas, entonces? ¿Por qué no dedicas más tiempo a estudiar los gatos, los perros o los caballos? Y, si no tienes la suerte de contar con pequeños (o grandes) compañeros de ruta, ¿por qué no lees libros de etiología o estudias la vida de los animales que te gusten? En mi biblioteca hay más de treinta obras sobre la «vida animal», desde las abejas hasta los lobos, pasando por los cerdos, y, créeme, ¡es fascinante! Además del conocimiento que adquieres, los animales son auténticos guías en el regreso a la Tierra. En medio de una ciudad de cemento, acceder al mundo salvaje de un perro o de un gato tal vez sea el primer paso hacia la reconexión: el reencuentro necesario y programado con la Naturaleza.

*Para ver el mundo en un grano de arena
y el cielo en una flor silvestre,
abarca el infinito en la palma de la mano
y la eternidad en una hora.*

WILLIAM BLAKE
«Augurios de inocencia»
El matrimonio del cielo y el infierno

EN EL SILENCIO DE UN MONASTERIO ZEN

La típica imagen del «silencio de los monasterios» es la siguiente: unos monjes en fila india, con la cabeza inclinada y cubierta por una capucha, siguiéndose despacio por los pasillos de una abadía cisterciense. Una visión de calma y solemnidad. El cliché es admirable en todos los sentidos, desde luego, así como una gran fuente de inspiración.

Pero la práctica budista es muy diferente, dado que está abierta al gran público y tiene una vertiente completamente secular. Para empezar, el templo es mixto, los edificios son mucho más modestos (como en los primeros tiempos del monaquismo cristiano, sin duda), no hay reglas de vestimenta y la lentitud se reserva para los días de asueto.

Con todo, algunas mañanas, mientras cambio las ofrendas de agua pura en los altares del monasterio, habiéndome levantado antes del amanecer, pienso emocionada en todos los monjes que han practicado en secreto, a lo largo de los siglos..., ¡y en los que siguen hoy en día! De madrugada, cuando la noche todavía envuelve los árboles, camino por los pasillos desiertos del monasterio palpando la presencia evanescente de antiguas místicas fervientes que me han precedido en esta búsqueda. Son momentos mágicos, fuera del tiempo, en los que tengo la sensación de que el hilo ininterrumpido de los buscadores del absoluto teje un encaje invisible, hecho de oración y de misterio, que llega hasta esa mañana.

Si este arrebató poético te ha sorprendido, no temas: quienes hacen un retiro por primera vez también deben madrugar, pero pueden limitar perfectamente su práctica al aspecto laico. O, dicho de otro modo, la mística es opcional. En mi caso, enseguida se convirtió en el caldo de cultivo de mi vida espiritual, pero muchos de mis «colegas» monjes y monjas tienen una visión mucho más terrenal e igual de respetable. De hecho, la espiritualidad budista acaba adaptándose a la persona que la abraza. El propio Buda lo expresaba en estos términos: «Sé tu propia lámpara». Hoy se podría decir «It's up to you!» o «¡Tú verás!».

¿Cómo es un retiro zen?

Aprende a meditar

Un retiro zen permite descubrir, en primer lugar, los fundamentos de la llamada meditación *zazen*, que es la práctica por medio de la cual Buda alcanzó la iluminación, sentado bajo las ramas de un árbol majestuoso en cuyo pie había encontrado refugio. A propósito, pequeña observación feminista: la historia cuenta que, gracias a la dulzura de una pastora de cabras que le había llevado al pobre desdichado un cuenco de arroz (o de otro cereal no modificado genéticamente que estuviera de moda en aquella época), Buda, que se encontraba al borde de la agonía, decidió renunciar a la intensa ascesis en la que se había embarcado, sin duda por descuido. Varios miles de años después, millones de personas en todo el mundo han adoptado el *zazen*: la meditación sentada. Es más, parece que al llegar a Europa y Estados Unidos en la década de 1960, la meditación experimentó un nuevo impulso, propagándose por todos los medios como un reguero de pólvora... no explosiva.

El ser humano, atrapado en la agitación de un ritmo de vida desenfrenado, necesita silencio y sencillez. De ahí que, hoy en día, tanta gente haga retiros de meditación en los distintos lugares de práctica que han florecido en el último medio siglo (te remito al apartado «Para ir más lejos», al final del libro). Allí encuentran una vida ordenada y

silenciosa, impregnada de valores como la atención al otro, la concentración y el altruismo.

Pero, en concreto, ¿cómo es un retiro zen? Empieza al despuntar el día, hacia las seis. Un monje recorre los pasillos agitando una campanilla: ¡es la hora de despertarse! Todo el mundo debe acudir al *dōjō*, la sala de meditación. Las actividades del día son rigurosas y obligatorias. Por tanto, no tiene sentido pensar si vale la pena levantarse tan temprano: hay que participar en la meditación de la mañana. Tiene lugar en la penumbra del amanecer, ese momento mágico en que la noche da paso al día, desvelando poco a poco los contornos del paisaje. La víspera, a su llegada, los principiantes reciben instrucciones del monje que se encarga de las «iniciaciones»: ¡primera inmersión en el universo zen! Por la mañana, para ayudar al practicante, la gran campana del monasterio (de casi ochocientos kilos) marca el ritmo de la meditación cada dos minutos, invitando a concentrarse de nuevo. En efecto, la concentración es la clave cuando la mente se escapa, recuerda los sueños de la noche anterior o se ausenta del momento presente; si te olvidas de dónde te encuentras y pierdes la consciencia del cuerpo, la resonancia grave y profunda de la campana repica como un recordatorio. Todo ocurre aquí y ahora, en la incandescencia del alba.

Vuelve al momento presente... gracias al silencio

Las jornadas están en consonancia. La agenda del día tiene como objetivo la vuelta al cuerpo y al momento presente. Las comidas, por ejemplo, se hacen en silencio, cosa tan poco frecuente que merece ser subrayada, y, aunque ello impida cultivar la convivencia propia de un banquete, en cambio los comensales aprenden a saborear los alimentos. Los ingredientes son orgánicos, además de vegetarianos; la cancioncilla que se entona antes de comer invita a dar las gracias por todas las condiciones que han permitido que los manjares lleguen a la mesa. De ahí que se evoque indistintamente al sol, a la lluvia, al cocinero y a las personas que han cultivado las verduras: una cadena ininterrumpida y más bien larga de elementos que han contribuido a la comilona monástica. Asimismo, es el momento de pensar en toda la gente —demasiada— que no tiene la suerte de poder saciarse y de hacer votos por una mejor utilización de la energía que generará esa comida: ¡menudo programa!

Durante los días de retiro, el silencio es un elemento clave. Algunos retiros exigen un silencio absoluto, pero la mayoría simplemente ofrecen ratos de silencio, más o menos largos, en algunos momentos. La meditación, las comidas y los trabajos para la comunidad se hacen en silencio. Se alternan con otros momentos de encuentro con los demás, en los que se puede charlar a gusto. Esa alternancia da un ritmo armonioso a los días y hace que los retiros sean más llevaderos para los principiantes. Al comienzo, es muy agradable hablar sobre la propia experiencia, puesto que, por lo demás, los retiros exigen un gran compromiso: se suceden las actividades, la meditación a veces resulta difícil y apenas se dispone de tiempo para uno mismo. Esas ventanas de «no-silencios»

son como cabinas de descompresión, que permiten recuperar las fuerzas para superar los propios límites. ¡El camino medio —tan elogiado por Buda—, en cierto modo!

Para los más avanzados en la práctica, también se organizan retiros en silencio absoluto varias veces al año. Reconozco que a mí me gustan especialmente esos días de calma. Según la ciencia energética tibetana, la ausencia total de palabras tiene la virtud de «limpiar los canales sutiles». Las palabras y las ideas que no se dicen desaparecen, simple y llanamente, dando paso a la purificación. Después de unos días de silencio, puedes constatar que has llevado a cabo una limpieza interior: todo se vuelve más sencillo, las montañas se convierten en terrones y las tormentas en brisas primaverales. Y todo ello gracias al silencio, que permite estar realmente *con* las cosas, en contacto directo, sin el filtro de la mente. Guardando silencio durante un retiro, oyes la resonancia de la gran campana atravesándote el cuerpo, descubres la delicadeza de un pájaro que da saltitos por la nieve y ¡hasta oyes el vuelo de una mosca!

Aprende a conmoverte

Al cabo de tres días de retiro (la duración habitual de los *sesshin*, los retiros zen), la mayoría de la gente tiene una mirada más despierta: ha recuperado la vista o, en términos budistas, la «visión profunda». ¡Qué aventura! Con todo, durante esos días, se dedican a actividades de lo más sencillo: sentarse, comer, dar las gracias, cortar verduras, dormir... Pero es como si el contorno del mundo se hubiera vuelto más preciso, dando al conjunto más textura y luz. No es que el mundo haya cambiado, sino que los practicantes han recuperado la capacidad de ver y de conmoverse. Lo demuestran las caras de los participantes. Algunos llegan con ojeras y el cuerpo agarrotado. En la tradicional foto de grupo que se hace después de un retiro, siempre aparecen rostros radiantes, ojos brillantes y rasgos relajados.

Sin embargo, un *sesshin* —¿por qué negarlo?— es difícilísimo, tanto a causa del cuerpo, que debe permanecer mucho tiempo inmóvil, como de todas las emociones que surgen. La alegría apacible no aparece hasta que se han atravesado las sombras. Y, a menudo, el retiro se parece al «viaje del héroe». Cada cual tendrá que enfrentarse a una prueba (dolor de rodillas, una ira invasora, quebraderos de cabeza...), un dragón que derrotar, el descubrimiento de sus propios recursos, el combate, el príncipe o la princesa que liberar y —¡al fin!— los laureles sobre la frente apacible del caballero.

Mientras escribo estas palabras, resguardada en un café popular de Estrasburgo, escucho una conversación. A pocos metros de mí, una familia está tomando una tarta flambeada (de queso Munster..., ¡como no podía ser de otro modo en Alsacia!). El abuelo, la madre y el hijo, que debe de tener diez años. El abuelo coge el móvil de la madre y llama a otro nieto: «Pensamos en ti. Estamos comiendo una tarta flambeada y no dejamos de pensar en ti. Nieva. ¿Tienes neumáticos para la nieve?». La conversación me transporta y me maravilla a la vez: la capacidad del ser humano para conmoverse es inagotable. Y, durante los retiros zen, se conecta de nuevo con esa forma de ternura espontánea.

Los retiros de larga —e incluso muy larga— duración

Entre los residentes del monasterio, que fue fundado en 1999, hay gente que llegó al comienzo. ¡Y eso marca la diferencia! Dieciocho años de vida en común, bajo las bóvedas estrelladas de una existencia espiritual, tejen un vínculo muy especial entre las personas.

La paz en el corazón del tiempo que pasa

Cuando estás condenado a compartir la vida cotidiana con otros monjes, a cruzarte con su cara alegre o arrugada de la mañana a la noche, más vale aprender a ser diplomático. Y, sobre todo, aprender a morderte la lengua. Al principio, con la exaltación infantil de nuestra «vida en común», todos intentamos expresarnos sin tapujos, cambiar a los demás, incluso crear estrategias para imponer nuestra visión de las cosas. En esas horas balbucientes del nacimiento de la comunidad, hablamos largo y tendido, refunfuñamos y nos devanamos los sesos, hasta hartarnos. Incluso llegamos a pasar varios días de morros, dando vueltas a quejas fútiles que el sentido común —suponiendo que hubiera podido manifestarse— habría apartado con desdén, para no perder el tiempo.

Después de todos estos años, la experiencia nos ha enseñado que raramente surgen conflictos «útiles». Y que casi siempre que nos quejamos es por cosas irrisorias. De resultas, los monjes conviven en un silencio consentido, que interpretan como una muestra de concordia. Por supuesto, nos reunimos una vez por semana para plantear motivos de discordia, comentar la necesidad de comprar nuevos platos (*sic*) o de cambiar las modalidades de servicio, por ejemplo, y a veces hay algunas broncas —en caso de fatiga— que se solventan enseguida y, sobre todo, se olvidan deprisa. En el día a día, pues, cada cual hace un esfuerzo para no manifestar reproches, preocupaciones personales, dificultades en el trabajo, etcétera. De esa actitud de reserva no solo depende el ambiente general, sino que también la fomenta el hecho de que cada semana llegue gente que desea hacer un retiro por primera vez.

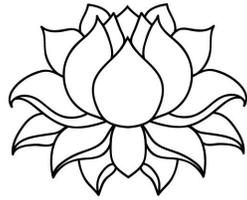
Esa manera de proceder permite que las cosas se apacigüen mucho más rápido. Cuando es posible, dejamos pasar los conflictos, al igual que hacemos con los pensamientos y las emociones al meditar. Tanto la historia como todos los años que hemos compartido nos han enseñado que es posible confiar plenamente en el hecho de que las cosas no son permanentes y que las situaciones se calman por sí solas. Por supuesto que he tenido unas palabras con la mayoría de los monjes y las monjas. En un momento dado, nuestras visiones del mundo se enfrentaron, sin que ni el uno ni el otro pudiera bajar la guardia. Pero se resolvió en menos que canta un gallo... Y es que, cada vez, la voluntad o el simple paso del tiempo han permitido que nos reconciliáramos. Una constatación maravillosa: ¡es posible aprender a vivir juntos!

Sin embargo, la regla del silencio —recomendada— no es absoluta. De hecho, en el monasterio existen numerosos espacios para hablar, si es necesario. A veces resulta muy práctico poder desembuchar. En los *dokusan* (las entrevistas individuales con el «abad»), por ejemplo, uno puede expresarse con toda libertad. Las palabras se quedan en la sala, como liberadas, y el practicante se marcha aliviado, habiendo olvidado el problema que lo había llevado allí.

La intimidad silenciosa

Los residentes del monasterio pueden ser de cualquier edad y procedencia social. Se trata de un lugar que permite el encuentro de universos que, sin duda alguna, fuera de él tal vez no habrían entrado en contacto. Por ejemplo, estos días, en el monasterio Ryumonji, hay un profesor de saxofón, un mochilero que ha viajado por todo el mundo, una secretaria, una enfermera, una administrativa de una escuela, un fontanero, un estudiante de psicología, una actriz televisiva, un estudiante de informática, un matemático que es investigador, una consejera del teléfono de atención a drogadictos, un jefe de una empresa, un vendedor de máquinas para la industria alimentaria, una mujer que hace de «voz en *off*» en el cine...

¡Menuda torre de Babel! Sin embargo, la convivencia no se basa en esas etiquetas (el papel social), sino en la meditación y los valores espirituales. Aunque a veces se hable fugazmente del recorrido de unos y otros, se aprende a conocer a los demás por los gestos cotidianos, más allá de las palabras, por su comportamiento y su actitud. Así, surge una auténtica intimidad, de lo más respetuosa. Y, prestando un poco de atención, se aprende a conocer y a respetar los límites y las flaquezas de cada cual. Esta manera de proceder crea una acogida silenciosa y benévola entre las personas, que permite que emerja una auténtica camaradería, una comunidad espiritual.



PARTE SEGUNDA

**SILENCIARLO
TODO**

CAPÍTULO 3

EL SILENCIO VISUAL

CUANDO NOS CAPTURAN LA MIRADA: CONTAMINACIÓN VISUAL Y REINO DE LAS PANTALLAS

La mirada en la ciudad

Hace unos años, alquilé un pisito en Estrasburgo con la intención de compaginar la vida monástica con la urbana. Tres días en la ciudad y cuatro en el campo, ¡la manera ideal de no tener que elegir entre los urbanitas y los campesinos! Ese intermedio duró cinco años, durante los cuales descubrí lo complicado que es tener dos hogares, pues siempre andaba llenando y vaciando bolsas de viaje. Pero esa es otra historia...

En Estrasburgo, vivía en un pequeño barrio estudiantil a dos pasos de la famosa catedral y muy cerca de un río que se deslizaba mansamente a través del centro de la ciudad. Las casas antiguas, los muelles salpicados de estudiantes en cuanto lucía el sol, las gabarras-bar..., todo ello le confería al conjunto un toque bohemio que me parecía encantador.

No obstante, fue allí donde cobré conciencia de algo habitual, que se ha vuelto tan natural que hasta llegamos a olvidar su existencia: ¡la contaminación visual! Cuando salía de casa, tanto si me dirigía a la derecha como a la izquierda, mi mirada quedaba inexorablemente atrapada por tiendas, vallas publicitarias, letreros luminosos encendidos día y noche, etcétera. El mensaje subliminal, enviado sin cesar en todas direcciones, se resume en: «Consúmenos...», «Cómpranos...», «¡Cógenos!»). Tenía la impresión de encontrarme en *El libro de la selva*, bajo la influencia de la serpiente *Kaa*. O, más bien, sometida a miles de serpientes con los ojos desorbitados que trataban de hipnotizarme. En ese marco —que puedes imaginarte perfectamente—, es difícilísimo no perder la concentración y permanecer en el momento presente.

Y es que, además de la suposición simplista de que todas esas compras serán una fuente de felicidad, la multiplicidad de objetos publicitarios también tiene el efecto de «sacarme fuera de mí». Ante cada rótulo, un estímulo visual le pide a mi cerebro que se posicione: sí, no, más tarde, por qué no. Ante cada anuncio (de ropa interior, de telefonía, de bebidas energéticas), más de lo mismo: en una fracción de segundo, mi cerebro debe decidir qué va a hacer con esa información. ¿Se va a preguntar si no va siendo hora ya de cambiar de móvil? ¿Va a evaluar el estado y las prestaciones del que tiene? ¿Va a reflexionar sobre las distintas tarifas? Etcétera, etcétera. Y, la mayoría de las veces, todo ello sucede de manera completamente inconsciente.

Volviendo a mi caso concreto, en lugar de pasear plácidamente por la ciudad, avanzo de forma mecánica, como si me llevaran atada por unos filamentos luminosos invisibles, conectados a los espacios publicitarios y a los escaparates de las tiendas. La

parte positiva de esa hipnosis consumista es siempre la misma: te distraes de la realidad. Y, escapándote a través de los sueños y la imaginación, tienes la posibilidad de no enfrentarte a ciertas perturbaciones emocionales (te remito a «Las carencias», en el capítulo 1). Pero el punto negativo, que algunos maestros espirituales tachan de trágico —desde luego—, es el siguiente: al dejar que mi mirada desorbitada me guíe los pasos..., ¡me convierto en un robot!

El desafío de las pantallas

¡Y eso no es todo!

(Nota al lector: como soy optimista por naturaleza, no tengo por costumbre hacer una lista de la parte negativa de las cosas o ponerme a enumerar las disfunciones de modo catastrofista. Sin embargo, esta vez parece que la evocación concreta de esas realidades puede permitir comprender mejor el desafío al que nos enfrentamos. Y, puesto que los desafíos están para aceptarlos, una vez hecho el diagnóstico, dentro de unas páginas encontrarás remedios bastante eficaces para salir de esa «hipnosis colectiva», ¡prometido! Fin del paréntesis.)

¡Pues eso no es todo! Tanto en casa como fuera, en la ciudad como en el campo, estamos atrapados en las mallas de una red invisible: las pantallas de toda clase. Esta vez, la paradoja es que somos la mosca y la telaraña al mismo tiempo: prisioneros voluntarios de una red que hemos creado nosotros mismos o que al menos contribuimos alegremente a financiar. No pretendo dar argumentos a favor o en contra de Internet, de los *smartphones*, las tabletas u otras bromas digitales. Teniendo en cuenta que escribo este libro con un ordenador portátil, conectada a la red, sería muy hipócrita promover el regreso a la edad de piedra por medio de la supresión de los objetos del delito. Por el contrario, la vida espiritual y filosófica radica más bien en aplicar el sentido pragmático para aprender *de* las situaciones, en lugar de evitarlas. Dicho en otras palabras: ¿qué hacer con la realidad tal y como es ahora?

Pero, primero, conviene preguntarse: ¿qué ocurre cuando saltamos de una pantalla a otra —de la tableta al televisor, pasando por el teléfono—, de manera automática, a lo largo de todo el día? Pues varias cosas. Por ejemplo, olvidamos el lugar en el que nos encontramos. «Perdemos» el cuerpo o la sensación de tenerlo. Estamos atrapados en una realidad virtual que, lejos de colmarnos, la mayoría de las veces nos reaviva las carencias y las fragilidades emocionales. Ante nuestros ojos abiertos de par en par, desfilan sin filtro los horrores del mundo. Y los pocos gatitos jugueteando con crías de cerdos no bastan para compensar la cara ensangrentada de un niño tras un bombardeo en Alepo.

Así, a mucha gente la omnipresencia de las pantallas le genera una especie de inquietud, de estrés. No dejan de recibir mensajes por correo electrónico, Twitter, Instagram o Snapchat. Y, para conservar el cascarón artificial de la red, el sentimiento de pertenencia a un grupo o la ilusión de ser alguien especial, hay que responder casi de inmediato. Además, desde el punto de vista del funcionamiento cerebral ordinario, la

información no tratada se queda «en suspenso», como en una cola, que enseguida acaba pareciéndose a las famosas colas de la antigua URSS. Pero nada mejor que un ejemplo concreto para ilustrar ese hecho. Mientras escribo el libro, mi cuenta de correo parpadea en rojo para anunciarme la llegada de un nuevo mensaje, que abro de manera casi inconsciente, y descubro una petición urgente de una foto del último retiro veraniego que debo mandar lo antes posible a la Asociación Zen Internacional (*sic*). Sigo escribiendo con una parte del pensamiento ocupada en esa tarea que tendré que llevar a cabo un día u otro, cuanto antes. Al cabo de diez episodios parecidos, de veinte vídeos-super-interesantes-que-guardo-en-mis-favoritos-para-mirarlos-más-tarde, de treinta mensajes urgentísimos pidiendo información sobre la meditación, ¡tengo el cerebro saturado! ¿Te suena?

El punto en común de todos esos episodios es que nos arrancan de nosotros mismos. Las pantallas —sean pequeñas o grandes— tienen una capacidad inigualable para fascinar. Como si fueran un ejército de aspiradores de la consciencia, de cinco mil vatios, capaces de captar la atención del maestro zen más aguerrido. ¡Son poderosísimas! Pero aún no hemos dicho la última palabra...

CONTROLA LA MIRADA: ¿POR QUÉ Y CÓMO?

Escribiendo estas líneas, constato con alegría que mis reflejos de regreso al momento presente, cultivados pacientemente a lo largo de los últimos años, dan sus frutos. Esos reflejos se basan en principios fisiológicos muy sencillos, accesibles y, sobre todo, ¡gratuitos! (algo tan raro hoy en día que es digno de subrayar).

¿Por qué controlar la mirada?

Uno de los puntos en común entre la contaminación lumínica y la omnipresencia de las pantallas es su capacidad para arrastrarnos hacia el exterior, emponzoñándonos la vida con esa famosa sensación de carencia o de insatisfacción latente, esa especie de inquietud interior casi permanente. Entonces la mente está en «modo hiperactivo» o en «modo estrés», ya que busca desesperadamente en el exterior una solución mágica para su malestar interior.

Por suerte, es posible apaciguar en pocos minutos ese estroboscopio mental. Dado que la mirada recibe todas las llamadas lumínicas, lo más saludable es aprender a relajarla y a controlarla para recuperar el dominio de uno mismo.

¿Cómo hacerlo? La mirada en la ciudad

Existen diferentes maneras de recorrer la ciudad. La que yo propongo aquí se acerca a una forma de meditación andando a tu ritmo habitual. La idea es la siguiente: recuperar la mirada para retomar el control de la mente. Al cabo de unos minutos, habrás disfrutado los beneficios de caminar, sin la hipnosis mercantil que los acompaña, y tendrás la mente mucho más sosegada.

Puedes practicar el ejercicio en todas partes, aprovechando cualquier ocasión para pasear por la ciudad (camino del trabajo, de la universidad, yendo a hacer la compra o a reunirte con amigos en un bar). Lo ideal es que hagas el ejercicio tan a menudo como puedas para instaurar nuevas costumbres que te vuelvan a conectar con la realidad. ¿Cómo?

1. Primero, piénsalo al salir de casa: acuérdate, por ejemplo, de los increíbles beneficios que tiene o, simplemente, por el contrario, sugiérote diciéndote que «¡Desde luego, no soy un robot!». Eso motiva, ¿verdad?
2. A continuación, camina apaciguando la mirada, es decir, controlando de manera voluntaria su dirección. Debes saber a dónde vas a mirar exactamente cuando fijas la vista en algo. Decide qué espectáculo, anuncio, escaparate, persona, etcétera, vas a evitar.
3. Esta práctica, descrita también en numerosas tradiciones espirituales, se llama «concentración». Como es lógico, requiere cierto entrenamiento.
4. Haz el ejercicio durante cinco minutos, de manera regular, aprovechando algún trayecto. Observa los momentos en que la atención se te escapa y qué te cautiva. Es muy interesante tomar conciencia de qué te «arrastra»: constituye una magnífica herramienta de conocimiento de uno mismo, al margen de cualquier juicio.
5. Al principio, el ejercicio puede parecerte difícil, sobre todo cuando constates, como otros urbanitas que hacen meditación, lo deprisa que se evade la mente. No sufras, ¡es natural! Pero puedes aprender a concentrarte enseguida.
6. Un truco: al comienzo, intenta mirar hacia abajo, así la mirada se te sosegará antes. No es tan interesante..., a no ser que una colilla te parezca poética o busques dibujos en los charcos de agua, pero el hecho de mirar al suelo, a unos metros de distancia, permite aislarse mejor de los reclamos visuales y volver a centrarse más fácilmente.

APACIGUA LA MIRADA: LAS PAUSAS VISUALES

La relación entre el cuerpo y la mente

No hace falta insistir en la relación entre el cuerpo y la mente. El cuerpo influye en la mente, y viceversa, como vas a experimentar dentro de unos instantes. Aunque esta verdad no parezca gran cosa, es fundamental en cualquier búsqueda del conocimiento, se trate del desarrollo personal o de una espiritualidad más profunda. Por ejemplo, actuando a nivel corporal, los yoguis indios o los practicantes de *shugendō* japonés profundizan en su conocimiento intuitivo de la realidad. Los primeros visualizan un fuego y, por medio de una concentración inquebrantable, pueden permanecer descalzos en la nieve. Los segundos practican bajo cascadas de agua helada, desarrollando una extraordinaria fuerza mental.

En los círculos budistas, se cuenta una historia que ilustra el poder del pensamiento sobre el cuerpo, un poder que debe utilizarse con cordura. En Inglaterra, un hombre subió a un camión frigorífico para limpiarlo. Las puertas se cerraron por descuido y el camión emprendió un largo periplo por toda Europa, con el tipo atrapado en su interior. Cuando el camionero abrió las puertas en Sevilla, descubrió el cadáver del pobre limpiador, que había muerto de frío. No obstante, y esa es la lección, ¡el sistema de refrigeración estaba averiado!

Por tanto, el cuerpo influye en la mente, pero también en el estado de ánimo. Así, actuando sobre el cuerpo se puede modificar enseguida el humor.

Un dato importante: el ejercicio siguiente —que implica la mirada— funciona de maravilla, más allá de su aparente sencillez. Es esencial. Podrás practicarlo durante los próximos cincuenta años (seamos optimistas) y, cada vez, descubrirás algo distinto. Consiste en dejarse llevar por completo. Permite hacer un chequeo instantáneo del estado interior en un determinado momento. De hecho, ya aparece en manuales de espiritualidades antiguas. Encierra la sabiduría de varios miles de años y abre las puertas de otra percepción, que los poetas han exagerado a placer.

¡Ojo! Este poema puede desencadenar un turbador arrebató de ternura... Respira hondo. ¿Estás preparado?

*Si cada día cae
dentro de cada noche
hay un pozo donde la claridad está encerrada.*

*Hay que sentarse a la orilla
del pozo de la sombra
y pescar luz caída
con paciencia.*

PABLO NERUDA
El mar y las campanas (1973)

Entonces, ¿preparado para empujar la puerta del jardín de los misterios? Aquí está...

El ejercicio de la pausa visual

- Siéntate en calma; por ejemplo, delante del ordenador apagado. Adopta una postura recta, enérgica, motivada, como si fueras un explorador que se lanza a descubrir el mundo. Pon los dos pies en el suelo para seguir en contacto con la Tierra y desarrollar mejor la presencia corporal.
- Dirige la mirada a unos metros de distancia, al frente, hacia abajo, oblicuamente.
- Deja que los músculos de los ojos se vayan relajando: los párpados, el contorno y la parte posterior de los ojos. Al principio, es probable que sientas una gran tensión ocular, debido a la intensa actividad mental del mundo moderno. No es grave; de hecho, es muy normal al comienzo; simplemente toma conciencia de ello. Además, es un paso obligado hacia otra cosa...
- Al cabo de unos minutos, los ojos se relajan. Los músculos de las mejillas se suman al proceso de dejarse llevar, al igual que toda la cara. Adopta una actitud interior neutra, sin expresión ni voluntad particular.

El fenómeno del «agarre»

La mirada está ligada a lo que llamamos el «agarre» o la voluntad de obtener algo. Se trata de una energía que está presente de manera muy sutil en la vida de cualquiera. Por ejemplo, puedes constatar la fuerza del «agarre» cuando —¡al fin!— estás de vacaciones, después de haber trabajado durante semanas para pagar unas fabulosas vacaciones, después de haber imaginado y hasta soñado la felicidad del momento en el que te tumbarías en una playa de arena fina, junto al agua turquesa, con un sol suave acariciándote la espalda. ¡Ya estás sentado en la toalla delante del agua irisada! La felicidad dura poquísimo. Apenas has saboreado el momento, el cerebro se agita para encontrar otra cosa: hace demasiado calor, la arena te irrita la piel, tienes sed, debes hacer fotos para subirlas a Instagram cuanto antes, te has olvidado las gafas de sol, te apetece bañarte, pero te dan miedo los tiburones... Una especie de insatisfacción permanente, de malestar, de carencia, que aparece de manera espontánea en cualquier ser humano (te remito al capítulo 1).

Entonces, para apaciguar ese malestar, está el «agarre», la voluntad de apropiación, de movimiento, de cambio. Cambias de postura, pides un cóctel, te das la vuelta una y otra vez en la toalla, te metes en el agua, miras a derecha e izquierda a la gente que te rodea para distraerte un poco, etcétera. En todo ese proceso, la mirada desempeña un papel central. Cada vez que buscas algo en el exterior, los ojos se contraen. Sufren una tensión, ínfima pero muy real, para ir a buscar la solución del malestar interior en el mundo exterior.

Y eso que, resumiendo, basta con relajar la mirada para sosegar la tensión interior. Es un ejercicio tan simple que apenas me atrevo a proponerlo, pues me imagino la reacción del lector. «¡Vaya tomadura de pelo! ¿Si relajo la mirada, se arreglarán todos mis problemas?» Sin embargo, es el caso de esta toma de conciencia, que puede originar grandes cambios de perspectiva. Busca un momento de calma y... ¡pruébalo!

LOS BENEFICIOS DE LA SENCILLEZ

Diez años atrás, durante un retiro en Japón, me asombró el arte de la austeridad y, en especial, el bienestar que genera. Las condiciones de vida en aquel monasterio de Nagoya eran muy duras (no había calefacción ni agua caliente, reinaba la promiscuidad...) y, aunque las monjitas parecían muy zen, tenían el arte de sacarme de quicio. Me reclamaban de la mañana a la noche; yo corría por los pasillos sin acabar de entender qué sucedía exactamente, temerosa de molestar. Habían aceptado a regañadientes mi condición de occidental, pues el grueso de las lecciones era en japonés, pero la magia de aquel lugar y la profunda sabiduría que desprendía compensaban todas las pruebas.

Una tarde, una de las monjas me llevó a una sala de té privada, donde la maestra Aoyama, la venerable «abadesa» de ochenta años, recibía a sus invitados más distinguidos. Me ordenó que quitara el polvo, atenta a cada uno de mis gestos, concentrada en el trapo como si fuera una piedra preciosa. Al cabo de unos minutos, al apartar la vista de la mesa a la que estaba dando brillo, me encontré frente a un nicho de casi dos metros de alto y sesenta centímetros de ancho que formaba una especie de muesca en una de las paredes de la sala. El nicho estaba vacío..., salvo por una estatuilla de Kannon, la diosa de la compasión, que tenía una forma alargada, muy fina, y se estiraba delicadamente hacia el cielo. Aunque la diosa era minúscula, parecía despedir una luz suave en todas direcciones. Aparte del enorme nicho y la diminuta estatuilla, la sala de té carecía de decoración. Tuve la sensación de recibir una lección secreta, que se imparte a veces a quien puede ver: la de la belleza serena del espacio vacío.

Desde hace varios siglos, las artes japonesas se enmarcan en esa perspectiva minimalista inspirada en la tradición zen. Partiendo del principio de que el decorado y el entorno tienen un efecto inmediato en el estado mental, ¿por qué no te inspiras en la sobriedad zen para despejar tu espacio visual? Puedes ordenar, vaciar y desprenderte de los objetos redundantes. ¿Por qué no revendes o das lo que no necesitas? ¡Y así regalas a tu mirada el lujo del vacío! Un vacío consentido, un vacío sinónimo de sabiduría y sosiego, en el que el espacio abierto puede volver a desplegar las alas, y tú con él.

¿QUÉ TENGO EN LA CABEZA? EN BUSCA DE LAS

IMÁGENES MENTALES. APRENDE A DEJARTE LLEVAR

Cuando empecé a meditar, me enseñaron varias cosas a propósito de la postura que debía adoptar, la respiración y los pensamientos. La frase más repetida era: «Deja pasar los pensamientos como si fueran nubecillas en el cielo». Siempre me dejaba atónita. Al principio, mis pensamientos se parecían más a un cúmulo de nubarrones de tormenta que a borregos, cosa que me hacía sentir muy perdida. Pero lo más grave era que me faltaban dos elementos fundamentales: ¿qué son los pensamientos? Y, sobre todo, ¿cómo se «dejan pasar»?

Durante las largas horas de práctica, me sorprendía refunfuñando para mis adentros cuando el maestro anunciaba —con la confianza de quien sabe exactamente de qué habla—: «En cuanto aparezca un pensamiento, déjalo pasar, sin intervenir...». Y mi rebelde vocecilla interior replicaba: «¡Sí, sí, eso ya lo sabemos! Pero ¿cómo?». Así que, antes de volverme esquizofrénica o, peor aún, una gruñona, me puse a estudiar el asunto con detenimiento, a través de la neurociencia y sus investigaciones —más bien recientes— sobre las modalidades de la consciencia, pero también a través del prisma de los estados modificados de la consciencia, como la hipnosis. Durante un curso de hipnoterapia en la academia Arche de París descubrí una clasificación simple de los «pensamientos» que me facilitó mucho el trabajo.

«Silencio, se rueda»: el contenido del pensamiento

¡No temas, que no voy a confesar mis pensamientos íntimos! Volvamos a cosas mucho más interesantes: la estructura o la forma de los pensamientos. En el budismo, también se los llama «objetos mentales». Se considera que los pensamientos son como objetos, que se pueden colocar a cierta distancia para estudiarlos. La cosificación del contenido mental permite observarlo mejor. En términos técnicos (y para brillar un poco en las cenas o en los seminarios de meditación que organiza la empresa), eso se denomina «metacognición». En términos budistas, la cosa se lleva un poco más al extremo, abriendo la hipótesis mística de un «pensamiento sin pensador», una hipótesis que se ha vuelto del todo verosímil gracias al avance de las investigaciones recientes sobre el cerebro, que responden con altivez «Ni idea» a la pregunta crucial de «Pero, entonces, ¿de dónde viene la consciencia?».

Resumiendo, pues: ¿qué se entiende por «pensamientos»? O, dicho de otro modo: «¿Qué tengo en la cabeza?». De manera esquemática, los pensamientos pueden adoptar tres formas: imágenes, sonidos o sensaciones físicas.

En este capítulo, centrado en la cuestión de la mirada y el silencio, lo que nos interesa son las imágenes. Cuando reflexionamos o dejamos vagar la mente, suelen aparecer representaciones visuales, semejantes a una película interior proyectada de manera automática. Los temas son de lo más diversos y a menudo parece que el director se haya tomado alguna sustancia ilegal. En efecto, se puede pasar de una imagen a otra

sin relación aparente entre ellas: empiezas a pensar en la lista de la compra (y a visualizar los productos, la propia lista o los pasillos del supermercado orgánico en el que sueles comprar) y, en una fracción de segundo, encadenas con el programa de la tarde (visualización de distintos lugares o de una página de la agenda), el coche que debes llevar a revisar, etcétera. Eso solo es la parte visible del iceberg, muy desordenada de por sí. Pero, en realidad, si observas los pensamientos con más concentración aún (meditando, por ejemplo), los pensamientos visuales a menudo se asemejan a fragmentos, a imágenes relámpago muy rápidas: *flashes* de luz o del entorno, imágenes sucesivas, recuerdos, etcétera. A propósito, el estudio de ese contenido siempre revela tesoros de creatividad, que se pueden utilizar en muchos ámbitos: en las artes visuales, desde luego, pero también en proyectos de decoración, de cocina, etcétera. (Lo digo para motivarte a hacer los ejercicios...)

Pero los pensamientos —como explicaré largo y tendido en el capítulo siguiente— también pueden adoptar la forma de un contenido auditivo: se trata de los sonidos que oyes y que al instante se reflejan en el cerebro o, sobre todo, la resonancia casi permanente del diálogo interior, la «vocecilla» que tienes en la cabeza. El tema da mucho de sí, especialmente —como en mi caso— si ese diálogo interior es desenfrenado, ¡como si bajaras en bici por una carretera de los Alpes! (La continuación está en el capítulo 4.)

Por último, el tercer «objeto mental» o la tercera forma posible de esos pensamientos que desfilan «como nubecillas en el cielo azul»: las sensaciones físicas y las emociones que se experimentan con el cuerpo (te remito al capítulo 5).

Algunos juegos con el cerebro

Conociendo las explicaciones, ¿cómo lograr establecer o favorecer el silencio interior? O, en otras palabras, ¿cómo «apagar un poco la tele»? Puedes hacer diferentes cosas. La primera etapa consiste en tomar conciencia del contenido mental.

Toma conciencia de tu «película interior»

Para ello, desde hace miles de años, los sabios adoptan una postura inmóvil y permanecen en silencio. Al parecer, alejarse un poco del torbellino sensorial y retirarse a un lugar sosegado favorece enormemente la introspección. Es lógico; además, en el camino a la sabiduría, ¡más vale imitar a los expertos! Un lugar tranquilo, pues, para mirarse pensar. A la larga, esa observación se puede llevar a cabo en cualquier lugar, para saber, en tiempo real, qué se está pensando «allí arriba», en la caja craneal.

Cabe apuntar que algunos filósofos «andarines» han refutado la regla del silencio y la inmovilidad, como Heidegger, que consideraba que caminar es el estado ideal para pensar. (¿Se refería a los pensamientos entendidos como imágenes mentales? El misterio queda sin resolver, pero —sin dárme las de adivina— me inclinaría más bien por un universo mental heideggeriano basado en el «diálogo interior».)

Una vez instalado, sentado e inmóvil, cierra un instante los ojos y dirige la mirada al frente, hacia el suelo. Así la apaciguarás poco a poco, progresivamente, cosa que — recordémoslo— reducirá el número de imágenes que van a brotar. Pero ese no es el objetivo del ejercicio. Ahora se trata de ir en busca de tu pequeño cerebro y de su contenido, que, como mínimo, te resultará sorprendente. Enfoca el proyector y observa las imágenes, los colores y las formas que aparecen: de pronto, ¡se despliega un auténtico universo!

El secreto

Para observar, es necesario encontrar un punto de vista, es decir, un espacio, un lugar desde el cual observar. Se habla entonces de «plena consciencia», de «estado-testigo» o incluso de «consciencia de observación». Por su parte, mi primer maestro, Oliver Reigen Wang-Genh, habla de «Plena Presencia», cosa que tiene la virtud de que todo el cuerpo participe en dicha observación, y que corresponde perfectamente a la experiencia. Un pequeño truco: ¡no te observes la cabeza con la cabeza! Tendrás que encontrar otra perspectiva, otra distancia.

Yo tardé varios años —cinco— en acceder a esa posibilidad, pues mi camino estaba sembrado de obstáculos: emociones no controladas, angustias y una gran falta de confianza en mis capacidades. Estos escollos ocupaban todo mi espacio interior, sin que lograra superarlos. Así que, en paralelo, empecé un trabajo de psicoterapia muy interesante, antes de dedicarme a la hipnosis y la autohipnosis.

Durante esos primeros años de práctica más bien a tientas de «la observación de la película interior», aunque nadaba en medio de la bruma, sentía que las cosas se iban despejando poco a poco, como la niebla que se disipa encima de los prados al amanecer. Mi sol, lo que calentaba mis campos interiores, era la regularidad de sentarme en silencio. En el monasterio, cada mañana y cada noche, la comunidad acude al *dōjō* para hacer *zazen*, es decir, para sentarse a meditar. Lueva, haga viento o nieve, el programa del día es inmutable, y el organismo parece esperar esos momentos de calma que marcan el ritmo de las jornadas.

Juega con las imágenes... para encontrar el silencio

Este ejercicio tan interesante lo descubrí durante mis estudios de hipnosis y de programación neurolingüística. A diferencia del anterior, es más intervencionista, pues propone actuar directamente sobre el contenido mental, en lugar de limitarse a observarlo. Desde un punto de vista budista y, por tanto, espiritual, con este ejercicio permanecemos EN la mente, no tenemos acceso a la «Plena Presencia». La cabeza actúa sobre la cabeza, en cierto modo. Pero ¡jamás se me ocurriría denigrar su práctica ni menospreciar sus beneficios! El trabajo con las imágenes mentales es muy eficaz; de hecho, yo misma lo enseñé a diario a mis pacientes de hipnoterapia.

La idea subyacente es sencillísima: el mundo interior es una representación del mundo exterior que depende de las modalidades de percepción. Simplificando, si pones a dos personas en el mismo lugar frente al mismo paisaje, su imagen interior variará mucho según sus costumbres de recepción de la información. Uno, de carácter soñador, contemplará el cielo. El otro, agricultor jubilado, mirará cómo están cultivados los campos. Si prefieres «complicarte», puedes estudiar *El mundo como voluntad y como representación*, un libro de Schopenhauer que también aborda estas misteriosas cuestiones... y muchos otros temas igual de fascinantes.

Dicho esto, ¡ha llegado el momento de hacer el ejercicio!

Al igual que en la meditación-observación, para empezar, ponte cómodo en algún lugar tranquilo. Cierra los ojos y mira hacia el interior (¡sin distraerte!) tus imágenes mentales. Para dar un poco de paz a ese universo, enteramente formado por tu inconsciente, empieza reduciendo el ritmo de aparición de las imágenes. Imagina que todas esas imágenes son ingravidas, por ejemplo, o que forman parte de una película que se proyecta a cámara lenta, plano a plano. Puedes ser el proyccionista de tu película y controlar el aparato. O puedes utilizar un mando a distancia mágico que te permita jugar con los parámetros de la película. ¡Todo es posible! Así, poco a poco, irás instaurando ratos de silencio, o de relativa calma, en tu universo mental. ¡Una manera fantástica de combatir el estrés!

El secreto

El ejercicio de meditación-observación (que encontrarás en la página 104) te familiarizará con las imágenes mentales. Por tanto, lo más provechoso es que empieces con varios minutos de observación silenciosa, como una especie de chequeo, antes de intervenir en el contenido de la mente.

CAPÍTULO 4

EL SILENCIO DE LAS PALABRAS

«De entre todos aquellos que no tienen nada que decir,
los más agradables son los que guardan silencio.»

NICOLAS DE CHAMFORT

Siempre me ha gustado parlotear, charlar, darle a lengua... ¡Soy una parlanchina! En la escuela, ya me llovían las advertencias: «Es una alumna dotada, pero distrae a sus vecinas», «Buenos resultados, pero ¡cuidado con el comportamiento!», etcétera. En aquella época, para calmarme un poco, pues era una niña más bien inquieta, mis padres me apuntaron a un curso de yoga *hatha*, siguiendo los consejos de Geneviève Deverain, una maestra ilustrada. A principios de la década de 1980, esa clase de cursos no eran tan habituales ni el yoga estaba tan extendido como hoy en día. Tuve muchísima suerte, porque todo lo que aprendí allí, que fue de lo más provechoso, sin duda alguna determinó el camino espiritual que adopté a continuación. Sin embargo, a los siete u ocho años, yoga aparte, yo era muy parlanchina.

Los años siguientes estuvieron en consonancia, y hasta mucho más tarde no empecé a considerar el silencio un placer; de hecho, más que un placer: la felicidad —profunda— de no decir nada. Cuando estoy en grupo, voy terciando conforme surgen los temas. Pero, la mayoría de las veces, guardar silencio y observar me parece EL lujo supremo. Un descanso silábico que saboreo —tanto en la ciudad como en el bosque— midiendo mi suerte. La evolución ha pasado por varias etapas: aquí están, en orden..., ¡o casi!

EL MITO DEL SILENCIO ABSOLUTO

Sorprendentemente, lo primero fue reconciliarme con la cháchara, aceptarla como un hecho normal de la existencia y tomar conciencia de distintos elementos que participan en el guirigay interior.

Un pequeño inciso para compartir esta reflexión: ¿te has dado cuenta de que el camino de la evolución a menudo parece pedalear hacia atrás? ¿Y de que «avanzar» muchas veces es sinónimo de «regreso a la fuente»? No se trata de evolucionar desarrollando nuevas cualidades —el silencio absoluto—, sino de empezar aceptando algunas pequeñas imperfecciones. Fin del inciso que, por supuesto, he susurrado.

Renunciar al silencio absoluto y permanente, pues: ese es el camino bordeado de rosas que vamos a tomar...

La vocecilla en la cabeza

Antes de nada, aclaremos algo importante respecto al tema que nos ocupa. El silencio absoluto de palabras es casi imposible. Por supuesto, se puede callar durante largas horas, incluso durante días enteros: esa es una de las cosas que se experimentan en los retiros de meditación; de hecho, numerosas tradiciones espirituales proponen el silencio como una práctica en sí misma (como verás a continuación). Pero, aunque las palabras no lleguen a pronunciarse, siguen desfilando en el interior de la cabeza, ¡como buenos soldaditos! A menos, claro está, que tengas el encefalograma plano (un trazo horizontal en la máquina, lo cual es una pésima señal), el cerebro continúa funcionando y, por tanto, emitiendo ideas, pensamientos y otras reflexiones.

Mucha gente oye permanentemente una especie de «vocecilla en la cabeza» que comenta, analiza, se queja o incluso canta a merced de los acontecimientos. No es grave tener esa vocecilla, llamada a veces «diálogo interior»; incluso puede resultar útil. Es ella, por ejemplo, quien me da la inspiración para escribir este libro y encadenar las frases. La «vocecilla» te sopla las respuestas mientras te tomas una copa para celebrar la Nochevieja, te da pistas para reflexionar sobre la alimentación ecológica y el vegetarianismo, o te dicta la lista de la compra. Es ella, también, quien pregunta, con la resignación del combate perdido de antemano: «¿Estás segura? ¿No te vas a pillar los dedos otra vez?», cuando suspiras por los ojazos de un adonis casado, padre de tres hijos, que para colmo vive en Mayotte, una isla francesa situada en el Índico. Es ella, desde luego, quien soltará el famoso «¡Ya te lo había dicho!» una vez que termine esa aventura tan rocambolesca como efímera, pero en fin...

La mayor parte del tiempo, de manera completamente normal, la vocecilla parlotea en el interior de la cabeza. Sin embargo, si esa voz aparece en plena noche y te manda: «Coge un hacha y ve a cortarle la cabeza al vecino; ¡soy Satán y te lo ordeno!», entonces será cuestión de acudir ¡cuanto antes! a un «médico del alma» (es decir, un psiquiatra). Pero, en general, la gente habla consigo misma en su cabeza. Y a todo el mundo le parece normal. Algunas personas —¡tú no, claro!— incluso hablan solas cuando conducen, en casa, mientras hacen limpieza u ordenan el sótano: «Vaya, aquí está ese cacharro... Bueno, voy a ponerlo allí... Ya está..., perfecto..., hecho...». ¿Te suena?

El lenguaje y la percepción

Con todo, la influencia de las palabras en la vida cotidiana es aún más profunda. A finales del siglo XX, numerosos estudios sociológicos demostraron que la representación del mundo varía en función de la cultura y, sobre todo, de la lengua de los individuos. Edward T. Hall lo explica de maravilla en la introducción a su obra *La dimensión oculta*, que también explora los distintos tamaños del perímetro íntimo según los países: una mina de información para comprender mejor al otro.

Las palabras modifican la percepción y la relación con el mundo. Por ejemplo, los inuit disponen de cincuenta y dos vocablos para designar la nieve y han aprendido a analizar, en un abrir y cerrar de ojos, la tipología de la superficie que los rodea: nieve dura, nieve blanda, nieve espesa, nieve helada, nieve esponjosa, nieve compacta... La precisión del término empleado resulta capital y, sin duda alguna —aunque no conozco especialmente la vida de los inuit—, puede condicionar la supervivencia del grupo. Con ese enorme abanico de denominaciones a su disposición, se han acostumbrado a distinguir con gran precisión la nieve en el paisaje. Los niños inuit aprenden desde su más tierna infancia y las palabras, pues, contribuyen a afinar su percepción y su conocimiento del mundo, incluso a modelarlo. (¿Es la palabra la que crea el pensamiento o viceversa? ¿O ambos a la vez? ¡Un buen tema para el próximo examen de Filosofía de la Selectividad!)

Desde entonces, se mide cuán profundamente impregna el lenguaje a la vida cotidiana y la manera de «ver el mundo». Se trata de una toma de conciencia muy interesante que invita, sin duda, a cuestionar las representaciones habituales de las cosas con el fin de probar otras nuevas. Conozco a un hombre, G., que trabaja de terapeuta, que con bastante regularidad se concede el derecho a cambiar de «personaje». Algunos fines de semana, adopta un nuevo estilo de vestimenta, se inventa una historia personal, cambia el ritmo de sus frases y de sus andares, y hasta emplea palabras distintas. Un día es deportista, otro jefe de una empresa, otro taxista... Según cuenta con sumo entusiasmo, ello modifica por completo el mundo y las percepciones que tiene de él. A medida que transcurre el día, el personaje va tomando cuerpo y G. descubre con gran curiosidad nuevas emociones. En esa encarnación, el lenguaje y el campo léxico desempeñan un papel muy particular. Según él, constituyen EL detalle crucial que le permite entrar realmente en la experiencia. Cuando encuentra la buena «manera de hablar», su personaje se vuelve fluido y logra estrechar relaciones humanas de una manera inesperada. Las palabras y el lenguaje han modificado su percepción de sí mismo y de los demás. ¡Una manera fabulosa de abrirse el campo de posibilidades!

Pero ¿qué relación guarda todo ello con el silencio? Muy sencillo. Desde la más tierna infancia, estamos acostumbrados a nombrar las cosas que vemos. Esto es una mesa, esto es un reloj, una hora dura sesenta minutos, etcétera. Este hábito, que por lo demás es muy útil, nos permite comunicarnos y hacernos entender. Asimismo, da unos contornos tranquilizadores a la vida: al nombrarlo, demostramos la existencia de tal o cual objeto, al mismo tiempo que delimitamos el entorno. Pero ese marco y el hecho de nombrar, la costumbre de definir y de tener una opinión, también acaban encasquetándonos ideas preconcebidas sobre las cosas, sobre nosotros mismos y sobre los seres que tratamos. Por ejemplo, definiendo de antemano a tu vecina como una gruñona, le pones una etiqueta que cierra el horizonte. Por tanto, recuperar el silencio podría significar ofrecerle a tu vecina la mirada curiosa y sorprendida propia de un niño, sin prejuicios ni críticas anticipadas. La vecina es un ser humano al que puedes descubrir y redescubrir a diario, a quien le das la posibilidad de dejar de gruñir algún día, tal vez, ¿por qué no?

La gaya «no-ciencia»

Resumiendo, se podría decir —como Lapalisse— que el lenguaje es una etiqueta. Resulta lógico y práctico, pues esa es la función de las palabras (además de encajar entre sí con elegancia para crear poesía). El problema, que aparece enseguida, es que, al poner una etiqueta a un soporte virgen, por una parte lo llenas, pero, por otra, lo limitas. El silencio de las palabras y de los conceptos, la vuelta al «vacío» terminológico, ofrece el maravilloso lujo de devolver al mundo su grandeza y su libertad.

De hecho, se trataría de explorar la postura de la gaya «no-ciencia». Espero que Friedrich Nietzsche me perdone que juegue con este concepto de su famosa obra, de la que únicamente tomaré prestado el título; no temas.

Y es que liberarse de los conceptos significa ir más allá de las palabras, a ese lugar indecible (justamente) donde nacen los unicornios; ir al pie del arco iris para ver el tesoro inencontrable; atreverse a partir a la aventura con los bolsillos vacíos. Y darse cuenta, una vez cruzada la frontera a contracorriente, de que todo ya estaba completamente sosegado y silencioso, desde siempre.

*Ve de lejos la vida.
No la interrogues nunca.
Que ella nada puede
decirte. La respuesta,
más allá de los dioses.
Pero, serenamente,
imita el Olimpo
en tu corazón.
Los dioses son dioses
porque no se piensan.*

FERNANDO PESSOA
«Sigue tu destino»
Odas de Ricardo Reis

APRENDE A CALLARTE

«Las palabras que no se dicen son las flores del silencio.»
PROVERBIO JAPONÉS

¿Por qué es tan difícil?

Ya basta de poesía, volvamos a cosas serias. Ya has leído el título de este apartado, así que te dejo prepararte psicológicamente para los cambios radicales que deberás llevar a cabo. Ese es el precio de alcanzar la calma y el silencio. Pero no sufras: el resultado está a la altura del «sacrificio», pues, para algunos de nosotros, se trata de un verdadero «sacrificio», como una amputación de nosotros mismos, de una parte acostumbrada a comentar con colegas, amigos o vecinos el menor detalle de nuestra vida... ¡o del tiempo!

Los monasterios zen no escapan a la regla. Aunque están concebidos como espacios dedicados al silencio y a la meditación, en ellos vive gente como tú y como yo. A algunos residentes les encanta el silencio, otros lo han ido aprendiendo con el paso del tiempo, y otros todavía lo sufren como si fuera una tortura. Cada mañana, antes de la meditación, disponemos de veinte minutos para asearnos y tomar un té en la sala común. Desde la víspera por la tarde, la regla del silencio está en vigor. Pero a algunos practicantes les cuesta horrores encontrarse en compañía de otras personas y tomarse un té sin intercambiar miradas de complicidad o pequeñas frases matutinas. Como eso está más o menos «prohibido», lo hacen en voz baja, a hurtadillas. Durante mucho tiempo, me pregunté: pero ¿cómo puede ser que no haya manera de que reine un silencio absoluto?; ¿por qué ciertas personas necesitan por fuerza entrar en contacto con el «otro»?

De hecho, la palabra «social» a menudo parece un ejercicio de reafirmación: miro al otro, lo saludo, me devuelve el saludo, me dice algunas palabras y confirma así mi existencia. O, dicho de otro modo, la mirada y la palabra del otro me permiten existir. ¿Significa eso que de lo contrario yo no existiría? ¡Ni con un libro entero bastaría para zanjar este tema! ¿Quién soy? ¿Qué es la realidad? ¿Necesito las relaciones sociales para sobrevivir? Filósofos y cineastas (la película *Matrix* es un ejemplo perfecto) se lo han pasado en grande enredando las pistas y sembrando incertidumbre en nuestras vidas ordenadas. El budismo no se queda atrás, pero, de nuevo, silencio.

La práctica del silencio de las palabras tropieza cruelmente con la necesidad de ser visto y oído. Esa es la razón por la cual alguna gente —la más sensible a la mirada del otro, sin duda— se siente incómoda cuando debe callar.

Las virtudes del silencio de las palabras

Apacigua la mente

En el budismo, esa práctica se llama «Noble Silencio». Consiste en callar y dejar pasar las palabras que surgen, sin decirlas; en decidir, consciente y voluntariamente, no hablar. No solo tiene numerosas virtudes, sino que, al cabo de unas horas, o de algunos días, la mente se sosiega.

Una vez al año, hacemos un retiro de una semana en silencio, en pleno invierno. Además del escenario de cuento de hadas, todo nevado, es un momento privilegiado para zambullirse en esa práctica. El retiro, dedicado fundamentalmente a la meditación, se llama *rōhatsu*. Se celebra en homenaje al despertar de Buda hace dos mil seiscientos años, el 8 de diciembre (fecha por confirmar; aquel día no se hizo ningún *selfie*...). ¡Una

semana sin hablar: las condiciones ideales! Cada año (ya llevo doce *rōhatsu*) constato con un asombro renovado el increíble efecto de ese silencio en mi actividad mental. Después de unas horas, mi cabeza se ha sosegado por completo. Hasta se regocija ante la perspectiva de los próximos días de una calma benéfica.

En general, todos tenemos ideas, deseos y observaciones sobre los temas de la vida cotidiana: el trabajo, el transporte público, la política, etcétera. Sin embargo, por poco que te «olvides» de formularlos, esos temas enseguida pierden su importancia. Si no verbalizas un conflicto con un colega y, especialmente, si no lo comentas con toda tu red profesional, acabará deshilachándose como un jersey viejo, desvelando la rivalidad que oculta. Desde luego, todo depende del conflicto en cuestión —la regla no es absoluta—, pero, sin duda alguna, el silencio dará espacio para solventar el problema. La prueba es el reflejo que tiene mucha gente de salir a correr para «despejarse». Correr en silencio — ¡para no quedarse sin aliento!— libera la mente del runrún interior. Al ritmo de las zancadas, las palabras se van borrando poco a poco: cada pierna es como el pincel de un pintor que perfila el horizonte. Según los grandes sabios del monasterio, el horizonte —es decir, la calma— siempre está presente, tras las apariencias. Basta con querer redescubrirlo.

Por supuesto, en la realidad, no siempre es posible disponer de una semana para hacer un retiro de meditación en silencio. Sobre todo la primera vez, porque, después de saborear las alegrías de otra manera de ser, a menudo los participantes esperan el siguiente acontecimiento espiritual con impaciencia, y hasta se programan las vacaciones en función del retiro. Pero si tienes la agenda cargada, a continuación encontrarás algunas pistas para experimentar el silencio de las palabras en la vida cotidiana, sin necesidad de esperar.

Otra lengua

Hace años, en 2008, viajé a Japón con el propósito de llevar a cabo un retiro tradicional (te remito al capítulo 3). Las monjas del monasterio que hacían de profesoras eran bastante tradicionalistas, y a algunas les molestaba que el budismo zen se practicara en «el extranjero», que interesara a otra gente aparte de los japoneses. Al llegar, me comunicaron que el inglés estaba prohibido y que todo se hacía en la lengua local: el japonés. Como ocurre a menudo en Japón, los mensajes tienen «cajones-secretos»: lo dicho y lo no-dicho, la apariencia y la realidad. El caso es que la «abadesa» y una de sus maravillosas asistentes habían organizado las cosas de tal manera que en mi dormitorio se congregaban todas las monjas que hablaban o chapurreaban inglés. Por tanto, estaba el mensaje oficial: «Prohibido hablar en inglés» y la delicadeza subyacente: «Vamos a hacer todo lo que esté en nuestras manos para que puedas integrarte».

Pero ¿a qué viene esta historia? Durante los tres meses del retiro, acabé teniendo muy poco contacto verbal con las monjas. Las lecciones eran en japonés, aunque me traducían cuatro cosas por cortesía. Lo justo para no perder demasiado el hilo. Durante gran parte del tiempo, ellas charlaban animadamente sin que yo pudiera comprender ni

una sola palabra. Al principio, intentaba, sin método lingüístico alguno, reconocer las estructuras de las frases o las entonaciones, pero era en vano: ¡el japonés me sonaba a chino! Así que enseguida dejé de escuchar. Su cháchara era como un runrún familiar que mecía las jornadas y les daba una espontaneidad alegre: las monjas parloteaban mucho, exclamaban y se reían a carcajadas en una atmósfera de lo más reconfortante. ¡Yo no entendía ni papa!

Los frutos de aquella experiencia fueron extraordinarios. Todos mis quebraderos de cabeza habituales, al perder su espacio de expresión favorito, se desvanecieron como la nieve bajo el sol. El silencio forzado quemó de raíz mis veleidades de ira o de resentimiento. No había nadie con quien lamentarme o echar pestes, no había público para expresar mi opinión sobre todo y sobre nada: desde luego, eran las condiciones ideales para instaurar una nueva manera de pensar, presidida por el silencio. De hecho, mi musiquilla interior continuó sonando, pero... ¡en japonés! Acostumbrada desde hacía tantos años a mi diálogo interior, no podía imponerle silencio, o al menos no se me ocurrió. Necesitaba algo, algún ruidito interior que me confortara. De pronto apareció una nueva lengua, formada por trozos de frases en japonés, cantos de *su-tras* budistas... Una música mental cotidiana carente de todo sentido lógico. Me encantaba. Y cada día me sentía más sosegada y concentrada.

Oye más cosas, abre las puertas de la percepción

«Si las puertas de la percepción estuvieran purificadas,
todas las cosas se le mostrarían al hombre
como son, infinitas.»

WILLIAM BLAKE

Cuando resuena la vocecilla interior, produce un sonido, sea fuerte o débil, agudo, medio o grave. En general, ese sonido ocupa suficiente espacio como para aislarnos del universo sonoro en el que estamos inmersos. Dicho de otro modo, no se puede «darle al pico en la cabeza» y oír los sonidos del mundo al mismo tiempo. ¡Y es una lástima! Mucha gente sale a pasear por el bosque con amigos sin percibir ni un momento la melodía de los árboles, el pequeño quejido de una hoja otoñal al desprenderse de la rama, el crujido de los troncos mecidos por el viento... Y, de pronto, como por arte de magia, ¡la boca guarda silencio y la cabeza también! De repente, ¡vuelven a oír! Caminan, y el sonido de los pasos martilleando el suelo trasciende el instante. La sensación de Presencia a veces es huidiza y se olvida enseguida, pero otras veces marca profundamente a la persona que la experimenta.

¿Conoces la sensación de inmensidad que surge en el transcurso de un paseo? Una especie de vértigo ante la grandeza, el corazón que de repente late más fuerte,acompañándose al ritmo del universo. Algunos lo expresan concluyendo que «No

estamos solos», otros se arrodillan para rezar a Dios, otros aceptan el misterio tal cual es, sin levantar el velo, concediendo a su vida la aventura de lo desconocido.

Pero, tanto en la ciudad como en la naturaleza, el ser humano que calla percibe otro mundo: una suspensión, un tiempo de pausa, una energía desplegada. ¿Siempre había estado allí o ha aparecido al observar? Cuesta saberlo, pero es como si los sonidos, desde los más cercanos hasta los más lejanos, se manifestaran a partir de entonces.

En el budismo, una de las figuras favoritas de los practicantes es Kannon, también llamada Avalokiteshvara o Chenrezig: el Buda de la compasión. A menudo se la representa con los rasgos de una diosa, con mil brazos, o casi. Algunas tradiciones utilizan esa imagen o ese arquetipo para encontrar inspiración en la vida cotidiana. Imaginando todas las cualidades de Buda, se invita al espíritu a abrazarlas. El otro nombre de Kannon es «la que escucha todos los lamentos del mundo», y a menudo fantaseo que acoge a los principiantes. ¡Su mensaje es de una ternura extraordinaria! Kannon lo oye todo, lo sabe todo de los habitantes de este mundo —su vida, sus cualidades, sus defectos, sus deseos—, y contempla el conjunto con una compasión infinita. Después de haber oído tantas cosas, tras tantísimos años, la única emoción que ha perdurado es una ternura benévola por la naturaleza humana. ¿Y si su ejemplo simplemente invitara a «hacerse amigo de uno mismo»? (De hecho, ese es el título de un libro espléndido de la monja tibetana Pema Chödrön, ¡una lectura muy recomendada!)

EJERCICIOS DE PURIFICACIÓN DE LA MENTE Y DE LA VOCECILLA INTERIOR

La experiencia del viaje sonoro

Para ganarme la vida, ejerzo distintos oficios, todos igual de apasionantes, en especial el de profesora de canto. Doy clases particulares o cursillos, en el centro de Estrasburgo; enseño los fundamentos del funcionamiento vocal, de la respiración y de las resonancias. La mayoría de los alumnos programan las clases en medio de la jornada, entre dos actividades, y llegan agobiados por el bullicio de la ciudad. Se presentan con sus preocupaciones auestas, dispuestos a todo salvo a concentrarse y a sentir. Así que he instaurado un pequeño ritual beneficioso: la cabina de descompresión. Es bastante sencillo de poner en práctica, en cualquier momento del día, sentado, de pie, tumbado o solo en medio de la muchedumbre. Además, ¡es invisible y no hay manera de detectarlo! De modo que puedes practicarlo en cualquier lugar —en una reunión, en el metro, con la familia...— sin que nadie se dé cuenta, a diferencia de una sesión de meditación o de un ejercicio de respiración.

El ejercicio es este: dondequiera que te encuentres, toma conciencia de los sonidos que te rodean. Escucha los sonidos cercanos y luego los lejanos. Tómate el tiempo de pasar de un espacio al otro, del primer plano al fondo. A continuación, dirige el oído hacia las distintas frecuencias: agudas, graves y medias. Trata de distinguir todos los sonidos que oigas: el latido sordo de la ciudad, los trenes que circulan a lo lejos, los

chirridos de los frenos, el ruido del viento entre los árboles, un túnel de lavado de coches, las conversaciones... La clave es dejar que los sonidos lleguen y acogerlos en tu interior.

Al cabo de unos minutos, puede surgir una pregunta: ¿cuál es la frontera entre el interior y el exterior? ¿En qué lugar el sonido se encuentra fuera de mis oídos y cuándo entra? Es delicado, pero parece que la frontera se disuelva. No existe ni interior ni exterior. Los sonidos, el mundo y el «yo» están íntimamente entremezclados. Y, sin duda alguna, ¡es la apertura del campo sonoro la que procura esa sensación de bienestar! Me remito a los resultados: todos mis alumnos lo reconocen de forma unánime: ¡es increíble lo bien que te sientes después de cinco minutos de viaje sonoro!

¿Por qué? Propongo la hipótesis siguiente: cuando estás preocupado, cuando rumias y le das vueltas a algo, funcionas en bucle, en un circuito cerrado, como si fueras prisionero de tu desazón. Llegas a cruzar calles y calles sin verlas, absorto en tu monólogo interior. Al decidir abrir las escotillas, al aguzar el oído, el espacio se abre como respuesta. El mundo «exterior» reaparece, el monólogo se calma y, en consecuencia, las energías vuelven a armonizarse. De ahí que, en una terapia, el primer reto con una persona que sufre episodios depresivos sea lograr que alce la mirada para ver de nuevo el paisaje que la rodea. En el ejercicio que acabo de proponer, eso se consigue aguzando el oído. El resultado es idéntico, y aligera muchísimo la atmósfera.

Doma tu vocecilla interior

Como decía antes, en la cabeza de los parlanchines suele haber una especie de doble, de Pepito Grillo o de Campanilla, que se pasa el día diciendo cosas. En términos oficiales, se denomina «diálogo interior», pero me parece más apropiado llamarlo «monólogo», dado que, a menos que te respondas a ti mismo en voz alta (cosa que supone un gran riesgo para tu vida social), en general la vocecilla habla sola.

Te propongo tres ejercicios que te permitirán regular un poco el flujo sonoro de esa vocecilla. Se podría escribir un libro entero sobre su origen, su utilidad y su credibilidad, puesto que, una vez más, rozamos el misterio de la consciencia. Así que estudiemos esa «vocecilla» de manera práctica, para recuperar un poco la calma y el silencio interior.

La práctica real: observa sin tocar

También se podría llamar el «Camino de los Reyes». Es el ejercicio que perdura después de probar todos los demás. Es el que lleva más lejos y el que encierra más posibilidades. Además, es mi favorito —¡con diferencia!—, por eso lo presento en primer lugar. Y eso que no parece muy atractivo. Pero los misterios más hermosos se ocultan, y este no es la excepción.

Antes de nada, siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos o déjalos entreabiertos, pero con la mirada muy relajada. A continuación, enderézate y adopta la postura regia de quien se dispone a hacer algo importante, incluso sagrado. Ha llegado el momento de

explorar tu pensamiento por dentro. ¿En qué piensas? Pero, sobre todo, ¿qué palabras pronuncias en este momento? ¿Forman un discurso lógico o son retazos de una frase, o tal vez de alguna canción que has oído hace poco? ¿La voz que habla es la tuya, la de un amigo o la de tus padres?

Ahora vayamos al meollo del ejercicio, en el que se resume todo: para apaciguar esa voz y liberar tiempos de silencio, no hay que hacer gran cosa. Simplemente adopta la postura de un observador neutro. También se puede llamar la consciencia-testigo. Es esa facultad de observar —sin intervenir, sin juzgar, sin hacer comentarios— los pensamientos y las palabras que van apareciendo. Basta con estar presente y dejar que desfilen, siendo plenamente consciente de la menor palabra.

Esta práctica tiene la ventaja de que ofrece una verdadera «reconciliación» con uno mismo. No pretende en absoluto combatir la voz, ni intentar hacerle el vacío, ni sugerirle que mejore. Al igual que en la canción de The Doors *Take It As It Comes*, hay que tomarse las cosas tal y como se presentan. Desde un punto de vista psicológico, se trata de que cada cual se acepte como es, con sus cualidades y sus defectos, con una vocecilla interior a veces genial y otras dictatorial o incluso crítica. En este ejercicio se acogen todos los elementos del yo con el mismo sosiego. Simplemente se colocan ante el espejo de la consciencia-testigo. Entonces, al no tocarlos, el pensamiento o la voz desaparecen de manera natural. ¡Y eso da una sensación de libertad asombrosa! Y puede que se establezca otra relación con uno mismo y con el mundo más serena y más tolerante a la vez.

Juega con tu «vocecilla»

La vocecilla interior es fabulosa para divertirse un poco y recuperar alegremente el espíritu de la infancia. Seguro que te vas a partir de risa con algunas cosas; otras te sorprenderán. Pero, en cualquier caso, te asombrarán las capacidades del cerebro y la posibilidad de retomar su control. Así que, si alguna vez te molesta la vocecilla interior, ¡sigue esta guía!

- Detecta la vocecilla: para ello, haz como en el ejercicio anterior. Al comienzo, resulta mucho más fácil en un lugar tranquilo, pero, con un poco de práctica, puedes conseguirlo en el metro, haciendo la compra, etcétera.
- Baja el volumen: imagínate un botón de volumen o un cursor cerca de tu cabeza. Empieza subiendo el volumen de la voz con el botón y luego bájalo. La voz disminuye: es mágico, ¿verdad?
- Deslocaliza: ¿en qué lugar oyes la vocecilla? ¿Está dentro de la cabeza, encima, cerca de la oreja derecha, de la izquierda, detrás de la cabeza o hacia la garganta? Tómate el tiempo de encontrarla y de localizarla; luego... ¡proponle que se mude! La voz sigue el movimiento. ¡Cambia de lugar! A continuación, prueba el lugar ideal para que te deje en paz cuando lo necesites. Yo la pongo junto al corazón:

así conserva su función básica de proteger (la vocecilla sabe muchísimas cosas), pero me deja la cabeza libre para observar el mundo.

Existen muchos otros ejercicios, procedentes de la programación neurolingüística. Los utilizo a menudo en sesiones de terapia con resultados muy positivos. Por ejemplo, con una chica que tenía una voz interior dictatorial que le mandaba señales negativas de la mañana a la noche: «¡Eres una criada de nada...! ¡Tonterías!... Así no lo vas a conseguir... Serás torpona, hija mía», etcétera. En lugar de buscar el origen de todo ello, trabajamos directamente en el contenido. ¡Le propuse sustituir la voz en cuestión por la del Pato Donald! No solo tuvimos una sesión llena de risas y de lágrimas liberadoras, sino que a partir de entonces a la chica le resultaba imposible tomarse en serio las órdenes que le formulaba la voz. ¡La voz del Pato Donald la volvía ridícula, quitándole cualquier autoridad! Y, al fin, experimentó una maravillosa sensación de libertad.

El cuerpo y la voz (o cómo «poner cara gagá»)

El cuerpo y la mente están estrechamente ligados. Esta verdad también es aplicable a uno de los órganos más asombrosos del cuerpo humano: la lengua, que dispone de diecisiete músculos que le permiten realizar los movimientos más diversos. Gracias a ella podemos hablar con brío y elocuencia, tanto a la hora de hacer gorgoritos con un bebé como de pronunciar un discurso crucial en una reunión de accionistas. Si no fuera por la lengua, no habrías podido decir «Te quiero» o despedirte de tu abuela antes de que emprendiera su último viaje. Es un órgano muy útil, pues, pero a menudo está demasiado tenso.

Sin embargo, relajar la lengua tiene el efecto inmediato de aminorar el flujo de palabras en la mente. Al parecer —aunque todavía no se ha llevado a cabo ningún estudio al respecto—, la lengua y el diálogo interior están íntimamente conectados. De ahí que apaciguar la lengua calme enseguida la mente, y viceversa. Lo he experimentado muy a menudo meditando, para mi gran alegría.

Pero ¿cómo se puede relajar la lengua? Se trata de relajar *a la vez* la pareja formada por la lengua y la mandíbula. Deja caer la mandíbula, aunque se te entreabra la boca, y pon la lengua detrás de los dientes. Desde luego, tu cara no reflejará demasiada inteligencia, ¡pero ese es el precio de la distensión! Este ejercicio también se llama «poner cara gagá» o «hacer un Droopy». Pruébalo (en privado) y observarás que el hecho de relajar la lengua simple y llanamente te impide quejarte, machacarte y mascullar. Hace poco, una amiga me dijo: «¿Y si poner cara gagá fuera la solución milagrosa de todos los problemas?». Lo dejo en tus sabias manos.

CAPÍTULO 5

EL SILENCIO DEL CUERPO

Hace quince años, si me hubieran descrito la vida que llevo hoy, me habría quedado atónita, sin duda. ¿Me habría gustado esta vida con mi mirada de aquella época? Todas las horas que paso sumida en el silencio de la naturaleza, contemplando el cielo cambiante, descubriendo el misterio de los animales y escudriñando las resonancias y los latidos de mi cuerpo... Por aquel entonces, mi cuerpo me resultaba indiferente. A lo sumo, era un objeto que arrastraba, muy a mi pesar, de fiesta en fiesta, por experiencias extremas y aventuras, para pasar el tiempo. ¡Todo cambió con el canto y la meditación! Entonces apareció un nuevo mundo: la presencia del cuerpo se fue construyendo paso a paso, órgano tras órgano, hasta que lentamente recuperé todas las sensaciones, o casi.

Pero eso me llevó tiempo y mucha paciencia. Me acuerdo de mi primera meditación en el templo zen de La Gendronnière, en el centro de Francia. Sentada con las piernas cruzadas, atendía al maestro, que nos indicaba las distintas partes del cuerpo que debíamos observar para adoptar una postura recta: las piernas, la columna vertebral, la nuca, la cima del cráneo e incluso... ¡el contacto de un pulgar con el otro! Se trataba de apretar con delicadeza los pulgares, como si tuviéramos una hormiga entre los dedos: ni demasiado (ya te puedes imaginar el resultado) ni demasiado poco (pues la hormiga se fugaría, aunque no le habíamos preguntado si quería participar en la meditación). Por mi parte, las primeras veces, la hormiga se reunió enseguida con sus congéneres; de hecho, los centenares de hormiguitas convocadas al ejercicio corrieron la misma suerte: huyeron o acabaron sacrificadas en el altar de la concentración. ¡Menos mal que eran imaginarias!

Como puedes constatar, mi consciencia corporal dejaba mucho que desear. Pero se fue desarrollando, poco a poco, gracias a diferentes ejercicios que encontrarás más adelante. Para empezar, atengámonos a estas preguntas: ¿por qué el cuerpo?, ¿qué nos aporta la consciencia del cuerpo? Hasta que no se mide su grandeza, la idea del «silencio del cuerpo» no desvela sus maravillas... y sus promesas.

¿UN CUERPO DEMASIADO AUSENTE?

Sígueme... Primero me gustaría invitarte a la intimidad de un curso de canto. Para cantar, el cuerpo es esencial. A partir de este ejemplo, te darás cuenta de la enorme importancia de volver a considerar tu relación con el cuerpo, si es necesario.

En el secreto de un curso de canto

—Hola, ¿eres Kankyó?

Ante mí se encuentra una chica joven, que me mira tras un mechón de pelo que le cae sobre los ojos.

—Sí, sí, adelante...

La primera clase de canto, que además es el día en que profesora y alumno nos conocemos, siempre tiene algo mágico y fascinante. Vamos a descubrir, de puntillas, nuestros universos. Vamos a atravesar el misterio de nuestras individualidades con un candor absoluto. Nos reiremos, nos haremos confidencias y compartiremos esta maravilla que se nos ofrece con sencillez: la voz, la respiración y el cuerpo resonando de la manera más natural del mundo, gracias al sonido, sin pensar ni un instante en el milagro que la ha hecho posible.

—¿Quieres tomar algo? ¿Café, té verde? ¡Así charlamos un poco antes de entrar en materia!

—Pues un café, con mucho gusto —susurra la chica con una sonrisa incómoda.

La dejo a solas unos instantes, el tiempo de preparar el café. Un poco de silencio que me permite oír los latidos de su corazón. Un silencio roto antes de que los contornos de la sala se hayan definido.

—Bueno, cuéntame por qué quieres hacer clases de canto —le pregunto sentándome a su lado.

—Por mi novio —confiesa—. Me encargo de los coros de su grupo, que es de música electrónica. Pero me doy cuenta de que me falta técnica... Me gustaría tener una voz más potente... También me encantan el *blues* y la canción francesa, como Camille o Christine and the Queens.

Tiene una sonrisa tímida y bravucona al mismo tiempo. Es alta, pero va encorvada, con la cabeza hundida entre los hombros, como si fuera una niña a la que están echando un rapapolvo. Protección máxima.

—¿Haces deporte?

—Sí, natación. Hago largos. Es bastante aburrido, pero bueno... —dice, como si se disculpara.

—¿Sabes?, el canto, en mi pedagogía, tiene un aspecto muy corporal. El grueso del trabajo será con el cuerpo. Por eso, con personas como tú, deportistas y acostumbradas a moverse, resulta mucho más fácil, ya lo verás... ¿Empezamos?

Nos dirigimos a la sala de las clases, situada al otro extremo del lugar que alquilo para enseñar canto. Es un espacio inmenso, todo blancura y serenidad, dedicado a la práctica del budismo zen: un Centro Zen, en el que a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde se hacen meditaciones tradicionales, cantos de *su-tras* y ofrendas de incienso. Durante la jornada, con raras excepciones, está vacío, y yo tengo la suerte de disponer de una atmósfera de trabajo apacible, rota apenas por el túnel de lavado de

coches que hay fuera. Con un poco de imaginación, el silbido de las bombas de agua se parece a las olas rompiendo en el océano... ¡Así no pierdo la serenidad!

Pasamos por delante de la sala de meditación, de madera clara, salpicada de cojines negros, y abro la puerta de la sala de actividades. Tiene unos sesenta metros cuadrados, los techos de cinco metros de altura y el suelo recubierto por una moqueta beis.

—Aquí está mi sala. ¡Es un secreto! Ni se te ocurra contarle a nadie que existe un lugar así en pleno centro de la ciudad, ¡me lo robarían! —le digo en broma.

—Es un espacio muy bonito, muy relajante —comenta la chica, que se llama Aurélie.

—Puedes dejar los zapatos aquí. Nos pondremos cómodas... La primera clase siempre empieza con un trabajo de toma de conciencia del cuerpo. De hecho..., ¡iremos de exploración! Antes de nada, vamos a saludar al cuerpo, a tomar conciencia de él y a hacer lo que los maestros zen llaman «volver a casa». En la sociedad occidental, tenemos el cerebro muy desarrollado. ¡Un poco demasiado, la verdad! Por desgracia, esa evolución se ha hecho en detrimento del cuerpo. Hoy vamos a retomar el contacto con nuestro instrumento musical, lo vamos a afinar para ver cómo resuena. ¡Le sentará bien darse cuenta de que nos lo tomamos un poco en serio! Así que ponte de pie, abre los brazos como un pájaro y disfruta la sensación de espacio y de libertad...

Aurélie, obediente, cierra los ojos, con el ceño fruncido, preguntándose, eso sí, qué le va a deparar el resto de la clase, pues el comienzo ha sido cuanto menos sorprendente. Pero la curiosidad se impone y enseguida abre los brazos, alzándolos a la altura de la cabeza. Y saboreamos juntas la increíble sensación del cuerpo ampliando gozosamente sus fronteras.

En ese instante, para muchos empieza una lenta labor cuyo propósito es devolverle la magia al cuerpo. Los años escolares —cultivando el espíritu crítico, aprendiendo listas de verbos irregulares o artículos del Código Civil— nos han dejado huérfanos de una gran parte de nosotros mismos. Todos esos años, empollando a la fuerza las fechas de nacimiento de los reyes de Francia (que olvidamos enseguida), han dejado languidecer en la sombra a un prisionero de lo racional, un Conde de Montecristo de la mente: el cuerpo, sepultado bajo los vestigios del pensamiento en mayúsculas.

Por supuesto, muchos han hecho «deporte» en la escuela o han practicado tenis o fútbol como actividad extraescolar. Pero, en la mayoría de los casos, la magia de la *cultura* física brillaba por su ausencia. Todo se reducía a lograr la victoria, a superar los límites, a dominar la técnica, a que te pusieran buena nota, a todo aquello que, a fin de cuentas, rompe la estrecha comunión entre el cuerpo y la mente. Yo misma hice mucha gimnasia durante casi diez años, pero no recuerdo haber oído ni una sola palabra elogiando la belleza de un movimiento. Por el contrario, se trataba de doblegar el cuerpo reacio, de machacarlo y, con una violencia ignorante, convertirlo en el instrumento de la propia gloria. Estaba en juego una medalla y, con ella, la certeza de valer, al fin.

El abismo entre esa concepción y el pensamiento taoísta, que considera el cuerpo un templo consagrado a acoger la energía primordial y cuyos rituales de purificación celebran el carácter sagrado de la encarnación, es... ¡tan inmenso como la muralla china!

Un globo y un cordel: triste constatación

Pero eso no es todo. Rudolf Steiner, el famoso pedagogo y creador de las escuelas del mismo nombre, esbozaba una imagen bastante sobrecogedora de la falta de armonía que padece el ser humano en el mundo moderno. Comparaba a los niños del siglo XX con unos globos muy particulares, formados por un enorme globo (la cabeza) y un pequeño cordel (el cuerpo y todo lo que hay «debajo de la cabeza»). El propósito de esta imagen era fustigar un sistema educativo que solo contaba con la inteligencia, en el sentido intelectual del término, dejando de lado todo lo demás. ¿Lo demás? Nada menos que los órganos, las sensaciones, las emociones, los fluidos, las circulaciones de energía... ¡Todo un mundo condenado al silencio! Ese desdén por el cuerpo —sin duda alguna, procedente de la religión católica, que le colgaba el sambenito a cualquier cosa relacionada directa o indirectamente con el gozo— ha engendrado generaciones de caparazones vacíos, de negados para la experiencia, de «cabezotas» sin anclaje terrenal.

Hoy en día, a pesar de que en general se ha cobrado conciencia de ese desequilibrio, la situación sigue siendo bastante preocupante en algunos aspectos: en efecto, millones de adolescentes nacen con un móvil injertado en la mano, como si fuera una prolongación de sí mismos. Han ganado un órgano, desde luego, pero sobre todo se han vuelto prisioneros de una nueva herramienta de evasión en lo virtual. ¡Son unos genios sosteniendo y utilizando intuitivamente el aparato! Pero en lo que atañe a la vida del ser humano con plena conciencia, al dominio de los estímulos recibidos y la elección de responder a ellos, la batalla parece perdida: en cuanto recibe un mensaje, la mano del propietario del *smartphone* se abalanza sobre él y se apodera del cacharro. No se trata de una elección consciente en absoluto: la secuencia se desarrolla de manera automática, sin Presencia alguna. La televisión e Internet desempeñan el mismo papel, generando largos ratos de ausencia y trances organizados en los usuarios. Lo demuestra este ejemplo: cuando estamos enfrascados en una película, si el protagonista se toma un refresco muy frío, a la primera pausa publicitaria, ya estamos abriendo la nevera, como robots.

Lo virtual y la apología de lo «de mentira» desbaratan la posibilidad de una vida encarnada y, por tanto, plenamente vivida, tanto en sus dramas como en sus esplendores. La escenificación de la propia vida en las redes sociales, creando una realidad fantasiosa, deja muy poco espacio para la evolución natural del ser humano, que pasa por aprender poco a poco a aceptar los límites, a desarrollar los potenciales, a reconciliarse con el propio cuerpo tal cual es y no como se imagina.

Por esta razón, la imagen del globo —cabeza grande y cuerpo pequeño— de Rudolf Steiner se podría completar apuntando que se infla con helio. Un gas ligero, ligerísimo, como esos universos virtuales, superficiales e imaginarios... que siempre están lejos de la Tierra.

¿A qué se debe la ausencia del cuerpo?

Entonces, ¿cuál es la razón? ¿Por qué resulta tan difícil «volver al cuerpo»? Pues porque el cuerpo está en estrecho contacto con la realidad. De manera completamente pragmática, el cuerpo respira, digiere, resuena y experimenta emociones (miedo, alegría, asco, deseo, etcétera). Si prestas atención, descubrirás que esas emociones se sienten en el interior del cuerpo, como demuestran numerosas expresiones populares: «tener un nudo en la garganta», «devanar las tripas» o incluso «el amor es ciego» (que da a entender que la pasión no tiene nada que ver con la razón... ¡Un gran tema!).

El cuerpo y las emociones, pues, están estrechamente ligados. Apartarse del cuerpo permite rehuir cualquier emoción negativa y permanecer en la superficie de las cosas... hasta que, tarde o temprano, el cuerpo te pilla con uno de esos males psicosomáticos de los que guarda el secreto. A menudo se trata de una situación de estrés prolongada, de una tristeza sin expresar o de un malestar cotidiano que se transforman en una hipertensión crónica, una úlcera de estómago o un eczema recurrente. Son signos de una emoción no escuchada, que intenta expresarse a toda costa. La emoción acaba encontrando el cuerpo, que, lejos de callarse o de guardar silencio, utiliza entonces toda su inteligencia intuitiva para transmitir el mensaje. Patalea, reacciona y grita a su manera para que actúes. En cierto modo, el cuerpo rompe su estado de silencio natural, su armonía original, con el fin de enviarle al cerebro una petición de cambio.

Pero, a menudo, el ser humano está desvalido para tratar esa clase de requerimiento. En la escuela no ha aprendido a gestionar las emociones, no sabe cómo funcionan los pensamientos, teme derrumbarse y prefiere aislarse de las sensaciones por medio de todas las escapatorias que le ofrece la sociedad moderna. Es el reino de la bulimia, de las adicciones y otros paliativos que permiten aislarse de las emociones que nos desbordan. El cuerpo es olvidado por un reflejo de pura supervivencia, porque no se sabe hacer de otro modo. De hecho, eso es lo que ocurre de manera natural en caso de traumatismo. Las víctimas de una guerra, de una violación o de un accidente grave muestran una disociación respecto al cuerpo maltrecho, pues esa es la única manera de sobrevivir. A la inversa, el personal sanitario a veces intenta provocar esa disociación del dolor —sugiriendo al paciente que se refugie en un recuerdo plácido— para permitir, por ejemplo, una intervención quirúrgica urgente. Pero este método se reserva a los traumatismos graves y, salvo que creas que la vida es un traumatismo grave, el hecho de vivir en plena presencia del cuerpo tiene muchas ventajas.

Esa es la razón por la cual, desde hace miles de años, los sabios se han dedicado a buscar métodos para volver al cuerpo y aprender a gestionar las emociones negativas. A

continuación trataré de exponerlos.

EN BUSCA DE UNA NUEVA RELACIÓN CON EL CUERPO: APRENDER A SENTIR

El camino de la Libertad

Todas las espiritualidades y las filosofías están de acuerdo: aprender a sentir es el camino de la Libertad. En efecto, ¿qué mejor que liberarse por completo de las emociones, que conocerlas lo suficiente como para poder recuperar la plenitud vital? Y es que, aislándote del cuerpo (por costumbre o por falta de aprendizaje), también te aíslas de las siguientes alegrías: sentir una lluvia de verano mojándote la frente, dar saltos de alegría y descubrir hasta qué punto esa energía anima todo el cuerpo, degustar un plato con lágrimas de placer en los ojos, sentir cómo el perfume de la tierra y del mantillo te penetra en las células, estirarte en la hierba como un gato y luego avanzar a cuatro patas con la nariz a ras de suelo para olfatear las fragancias del prado... (Un ejercicio que no te aconsejo que hagas en la ciudad, dado el «estado de urgencia prolongado» y la vigilancia por parte del Estado de las pequeñas locuras de la gente..., ¡por no hablar de los excrementos de perros!).

El cuerpo, pues, permite acceder al placer, y te dejo fantasear sobre todas las implicaciones de la frase. Es más: estar presente en el cuerpo es la única manera de implicarse estrechamente en el momento presente.

Solo es posible vivir el instante presente por medio del cuerpo. Y punto. Vivir aquí y ahora requiere vivir en la experiencia del cuerpo, en tiempo real. Alejarse del cuerpo, pues, equivaldría implícitamente a aceptar el hecho de existir en otro lugar, en lo virtual, solo en mundos sublimados.

Las emociones son sensaciones

Durante mucho tiempo, las distintas escuelas de psicología han mantenido posturas opuestas respecto a esta cuestión. Unas consideraban que la emoción nace en el cerebro: pienso en un amigo muerto y, acto seguido, siento tristeza en el cuerpo. Otras proponían un punto de partida inverso: una sensación desagradable en el plexo solar, que el cerebro se apresura a analizar para encontrar su causa. Hoy, la cuestión se ha resuelto por sí misma, en armonía: las dos escuelas tienen razón. A veces una, a veces la otra. Además de abrir un camino medio que no me disgusta en absoluto, las dos posibilidades comparten la importancia otorgada al cuerpo. En ambos casos, las emociones tienen un efecto sobre el cuerpo, sea consciente o no. Y, por tanto, como mostraré a continuación, cabe la posibilidad de actuar.

En lo que atañe a la representación del mundo, a lo que hay «en la cabeza», ya he explicado que pensamos en forma de imágenes, de «vocecilla interior» o de sensaciones

corporales (te remito a los capítulos 3 y 4). Es esta última categoría la que nos interesa ahora. También se denomina «kinestesia». Para descubrirla, puedes cerrar los ojos un instante (una vez que hayas terminado de leer las líneas siguientes) y concentrarte en el cuerpo (ya sabes, esa cosa que tienes debajo de la cabeza). Siente diferentes partes del cuerpo, al azar. Siente si está caliente o frío. Siente los latidos, la circulación, la pesadez, la ligereza, etcétera. ¿Tienes alguna emoción particular en el cuerpo? Si es así, ¿en qué lugar se encuentra? Si te tomas un poco de tiempo, se te abrirá todo un mundo. En caso de que experimentes una emoción desagradable, interrumpe el ejercicio de inmediato. En caso de que sea muy agradable, disfrútala y luego... ¡compártela!

Acabas de descubrir una de las modalidades del pensamiento. Algunas personas privilegian ese canal y sienten muchas cosas a través del cuerpo. En general, visten ropa suave y no conciben una relación humana carente de contacto físico. Para una persona kinestésica, la ausencia de contacto de las manos o de otra parte del cuerpo es una forma de rechazo que le causa desazón. En la sociedad occidental, dominada por lo visual (sin contacto), la vida de un kinestésico está sembrada de pequeñas asperezas que le hacen sufrir a menudo sin que sea consciente de ello. En su interior se entremezcla la suerte de tener una enorme sensibilidad —de un mundo de sensaciones ensanchado— con el desasosiego de no saber qué hacer con ello.

¿Qué hacer con las emociones?

Existen distintos caminos: algunos son concretos y pragmáticos, otros más espirituales. En ambos casos, los ejercicios permiten instaurar una relación apacible con el cuerpo, inscrita en un ritmo distinto, dominado por el silencio y la calma.

El método espiritual: la acogida ilimitada

Como habrás imaginado, ¡es mi favorito! No solo va más allá del simple desarrollo personal, sino que incluso permite —según los más avisados— tutear a los ángeles. No hace falta que te lo creas; de hecho, en el budismo los ángeles... ¡somos nosotros!

Medio ángel y medio demonio, replicarán las malas lenguas. ¡Pues no! Auténticos ángeles de carne y hueso. El método espiritual propone nada menos que (re)descubrir la «Naturaleza Original» del ser humano, llamada tradicionalmente la «naturaleza de Buda». Todos la conservamos, todos somos un Buda en potencia, un ángel, una maravilla..., aunque ese esplendor suela quedar oculto tras los opacos cortinajes del pensamiento racional.

El método espiritual propone llevar a cabo un cambio de paradigma: se trata de ir volcando en la vida un producto revelador que permita que el infinito emerja. ¡Aparece entonces una fotografía resplandeciente! Es la mejor versión de «uno mismo», en modo ángel luminiscente. (Nota para el lector: si te preocupa que hable de los ángeles, debes saber que escribo en mis cabales, resfriada, eso sí, pero sin haber ingerido ninguna

sustancia dopante. Es solo que la experiencia ocasional del alma del mundo *me entusiasma*, una expresión cuya etimología significa «que deja lugar a Dios». ¿Cómo? ¿La explicación agrava mi caso? Entonces te dejo en manos de los ángeles... *Namasté.*)

Pero ¿cuál es ese producto revelador, milagroso, que ilumina los días y deja emerger nuestra naturaleza de Buda/ángel? Se trata simplemente —en la alquimia, se aprecia a los «simples»— del filtro del amor incondicional.

El manual de instrucciones es el siguiente: sea cual sea la emoción que aparezca, deja que se manifieste y que desaparezca sin intervenir. Constata la existencia de la emoción, sea la que sea, en una o varias partes del cuerpo, y deja que se desvanezca en un proceso natural. Para conseguirlo, es necesario adoptar una actitud interior de amor incondicional por las propias emociones. Acepta todas las emociones que te atraviesen, sin juzgarlas, sin rechazarlas, sin cultivarlas. En general, los métodos enseñan algún «truco» para modificar lo que te disgusta y dirigirte hacia lo que te gusta. El objetivo es despojarse de las angustias, de la tristeza o del estrés. Es lógico y está justificado, desde luego, y yo también me encaminaré en la misma dirección. Pero el método espiritual va mucho más lejos. Propone situarse en el corazón del volcán y dejar que los miedos se disuelvan. Es el camino del caballero que muestra valor y arrojo. Pero también es el camino de la reconciliación, de hacer un alto en el combate, de la aceptación de todo aquello que nos constituye, tanto lo «bueno» como lo «malo» (dos adjetivos que he puesto entre comillas a propósito, dado que la vida nos enseña a menudo que las cosas son cambiantes). En fin, el primer paso es una intuición que te susurra, al principio muy bajito pero cada vez más fuerte: «¡Eres genial! ¡Es fantástico! Todo está en orden».

Pero, en concreto, ¿de qué se trata?

El ejercicio

Sentado en silencio, vuelve a tomar conciencia de las emociones que has sentido en el cuerpo. No luches, permanece en la simple observación de lo que ocurre, por medio de una actitud interior de acogida ilimitada. Obsérvalo todo, como si fueras un gran espejo curioso, y deja que todo desaparezca tan deprisa como ha aparecido. Eso es el amor incondicional, la capacidad de aceptar todo lo que constituye el ser humano en su totalidad.

El regalo añadido

Una vez que hayas sentido esa emoción amorosa tan tierna por ti mismo, podrás envolver a los demás con tu calor humano, de manera muy discreta, rebosando de alegría y contagiándola a tu alrededor.

El secreto

Si sientes una emoción demasiado fuerte, obsérvala a intervalos, durante unos instantes, alternándola con la conciencia de la respiración abdominal. Puede suceder que, al no practicar bien la observación, esta aumente la emoción en lugar de hacerla desaparecer. Eso significa que no se trata de una verdadera observación, sino de una forma de focalización «del interior», carente de la dimensión vasta; una observación del cuerpo como en un circuito cerrado, sin una relación apacible con el espacio circundante.

Pequeño consejo de amiga

En el budismo, se insiste en el hecho de practicar en grupo con un guía. Esa ayuda exterior apacigua al practicante, permitiéndole enfrentarse a los dragones con calma.

El método chamánico: la rueda de la vida

El chamán es aquel que hace de enlace entre la Tierra, la vida material y el mundo de los espíritus o el Cielo. A través de plegarias o de invocaciones, vuelve a tejer el colorido brocado que enlaza las dos dimensiones de la vida humana. En este ejercicio, te propongo que te conviertas en el chamán de tu vida: que te reconcilies con tu cuerpo y que vivas plenamente tu encarnación con el fin de liberar las emociones y de sentirte libre. Nada menos.

Este ejercicio mágico lo descubrí durante mis estudios de hipnosis y lo adopté de inmediato. Permite apaciguar un sinfín de crispaciones y sufrimientos interiores, dejando lugar para otra cosa.

El ejercicio

Instálate en un lugar tranquilo donde nadie pueda interrumpirte. Tómate el tiempo de reflexionar sobre la emoción agradable que deseas poner en el lugar de la emoción presente. Para encontrarla, puedes acordarte de algunos de los mejores momentos de tu vida, por ejemplo. ¿Qué emoción está presente ahora? ¿En qué lugares del cuerpo la sientes? Al hacer memoria, la simple evocación permite recuperar la sensación original. Esta fase puede llevar un par de minutos. A continuación, conéctate con tu cuerpo y con la emoción negativa que aparece a veces constriñendo tus capacidades. ¿En qué lugar está situada? ¿Qué tamaño ocupa en tu cuerpo?

Aquí está la rueda de la vida: las emociones son un movimiento, tal y como indica la etimología de la palabra (*e movere*: lo que pone en movimiento). Ahora vas a empujar esa emoción que tienes en el cuerpo para que se ponga en marcha y vas a empezar a darle vueltas voluntariamente, despacio y de manera circular. Luego acelera —¡un poco! — el movimiento y siente cómo aumenta su influencia... de manera provisional.

Nota

Es necesario experimentar a fondo la emoción desagradable antes de dejarla desaparecer, al cabo de unos instantes. Pero solo con esa acción, poniéndola en movimiento, ya puedes retomar el poder sobre la sensación y permitir que la energía circule de nuevo. La rueda de la vida —esa es su principal virtud— permite salir del estancamiento y escaparse de las ciénagas emocionales para constatar que, cuando el fango se posa al fondo del charco, el agua de la superficie se vuelve cristalina otra vez.

Ha llegado el momento: ralentiza poco a poco el movimiento circular que intensificaba la emoción y siente el efecto de ese frenado progresivo: su influencia disminuye proporcionalmente.

Pero eso no es todo, porque la naturaleza tiene aversión al vacío. La rueda de la vida te permitirá instalar, en el lugar de la emoción o la sensación negativa, otra mucho más agradable. ¿Cómo? Ahora que la emoción negativa ha desaparecido o al menos se ha apaciguado, pon en marcha la rueda de la vida *en el otro sentido*. Y deja que de las profundidades emerja una sensación beneficiosa que cada vez va a ocupar más lugar. Aprovecha, siente y presencia esa creación. Si ahora empiezas a girar la rueda aún más deprisa, la emoción aumentará hasta sumirte en la felicidad, la alegría, el bienestar... (marca la casilla correspondiente).

A mí me encanta terminar este ejercicio con un ataque de risa que libera mucha energía y deja tras de sí miles de alegres estremecimientos.

El regalo añadido

Además de quitarte de encima buena parte de las emociones negativas, si practicas este ejercicio con regularidad, te permitirá reconectarte con el cuerpo y desarrollar un gran conocimiento de ti mismo. Se trata de un ejercicio que mezcla la concentración y el estudio con el fin de que la vida humana recorra con paso firme el camino de la evolución.

El secreto

El secreto radica en la alternancia entre dos emociones claramente diferenciadas. Por esta razón, tómate el tiempo necesario para activar tus recursos positivos, es decir, ese recuerdo tan positivo que tienes de reserva. Visualízalo con todo lujo de detalles, inúndate de felicidad antes de pasar a la rueda de la vida.

Pequeño consejo de amiga

Yo hago este ejercicio con regularidad durante las sesiones de hipnoterapia. Permite enfrentarse con numerosas sensaciones emocionales «negativas» e invitarlas a bailar.

Empieza por pequeñas cosas que te molestan en la vida cotidiana antes de abordar emociones más fuertes. Así, irás dominando el método y podrás avanzar progresivamente.

El método Pina Bausch

El principio básico de la maravillosa coreógrafa Pina Bausch era que todo el mundo bailara: jóvenes, viejos, guapos, feos, amarillos, negros, blancos... Una danza sin fronteras. Creó espectáculos turbadores en los que la humanidad se despliega con toda su riqueza y su fragilidad. En las obras de Pina Bausch no hay tutús almidonados ni pinreles prisioneros de zapatillas de punta, sino pies libres y ropa sedosa de diario. Un arte supremo, que impregna la cotidianidad de lo sagrado.

Y precisamente eso —impregnar la cotidianidad de lo sagrado— es nuestro cometido, sin duda alguna. ¿Existe algo más alentador que imaginar la vida como una obra de arte, como una coreografía que inventar paso a paso?

Así que hoy te propongo un ejercicio de baile, pensado también para los más torpes. Si hasta los hipopótamos pueden moverse con elegancia (como demuestra *Fantasia*, de Disney), ¿por qué nosotros no? Y como te aconsejo que hagas el ejercicio a solas, podrás experimentar a tus anchas.

Este ejercicio lo descubrí en un cursillo de programación neurolingüística. Me sedujo especialmente por su eficacia unida a su aspecto lúdico. Desde entonces, lo propongo muy a menudo en sesiones de terapia, y nunca me olvido de prescribírmelo a mí misma cuando sufro un bloqueo emocional pasajero.

El ejercicio

Elige una sensación o una emoción poco agradable, ligada a alguna situación presente. Formula una frase que la simbolice. Por ejemplo: «Estoy bloqueado», «Estoy hecho un manojo de nervios» o «Estoy triste». Y empieza a bailar repitiendo la frase. Haz gestos muy amplios, separando bien los brazos, imitando el vuelo de las ocas salvajes. Da vueltas sobre ti mismo, trazando movimientos ondulantes y fluidos mientras vas repitiendo la frase, entre dos y tres minutos. Puedes poner música alegre para ayudarte: ¡cualquier pieza de Mozart es ideal!

El secreto

Una emoción negativa es una emoción estancada, que se ha quedado bloqueada. El hecho de darle impulso, de ponerla en movimiento y a continuación cambiar su trayecto (redirigiéndola) permite acceder a otras emociones y liberarla. La fluidez del cuerpo se convierte en el reflejo de la fluidez interior.

El efecto

Al cabo de unos instantes, constatarás que la frase y la emoción han perdido su fuerza. Por ejemplo, cuesta sentirse bloqueado mientras despliegas las alas. Cuesta estar enfadado haciendo movimientos leves, pausados y ondulantes. La incoherencia entre las dos posturas permite operar el cambio. Y a tu cerebro casi le parecerá divertido «estar hecho un manojito de nervios».

Pequeño consejo de amiga

Cualquier cosa vale para devolverle la vida al cuerpo, que solemos tener olvidado. Bailar, correr, revolcarse por el heno o caminar bajo la lluvia. Cualquier cosa vale para salir de nuestra unidad de fabricación automática de pensamientos, que llamo «la cabeza». Cualquier cosa vale para descubrir la magia de un soplo de viento en la mejilla o el espectáculo de un gato desperezándose.

EL CUERPO SILENCIOSO

«No abandones el movimiento
para buscar el sosiego;
busca el sosiego en el movimiento.»
PROVERBIO TAOÍSTA

La ceremonia del té

Durante un retiro zen en Japón, tuve la grandísima suerte de asistir a varias lecciones de ceremonia del té según la tradición *urasenke*. Esta constituye un auténtico camino espiritual que impregna cualquier aspecto de la vida cotidiana. Las clases tenían lugar en el pabellón del té, rodeado por un espléndido jardín en el que me hubiera pasado horas y horas... Pero la mayoría de las veces ni siquiera se consideraba la posibilidad de dedicarse a la contemplación; las monjas debían encadenar las actividades de la mañana a la noche, cosa que se interpretaba como una señal de buena salud, de entrega y de compromiso con la práctica. Las lecciones las impartía una monja de más de setenta años que acudía al monasterio dos o tres veces por semana.

Al salir de clase, después de tres horas de ceremonia, teníamos las piernas molidas: la prolongada postura en *seiza* (de rodillas sobre el tatami) dejaba secuelas hasta a las más resistentes. Pero esa no era la cuestión. La ceremonia del té, que se transmite desde hace siglos, obedece a gestos precisos, a un ritual fuera del tiempo, que concede una enorme importancia a los detalles; todo ello está ausente en la mayoría de los aprendizajes modernos. Por esta razón, era como si nos invitaran a zambullirnos en el

pasado, con una cortesía extrema y una precisión tan acerada como el sable de un samurái.

La gran lección de aquellas clases fue comprender la importancia de los gestos, de su dominio y de su elegancia. Por ejemplo, para entrar en una estancia, saludar y limpiar un cuenco, nos enseñaron un movimiento codificado del cuerpo. Ni demasiado ni demasiado poco. El movimiento silencioso es el que se encarna. Me encantó darle vueltas al cuenco entre las manos, tocar esos objetos de madera antiguos con los contornos alisados, contemplar la fluidez de los gestos del maestro del té, que fueron una gran inspiración, o lavarme los dedos en la pila de agua del exterior con un cucharón de bambú. ¡Qué esplendor! Cada movimiento es como un poema silencioso que realza el momento presente. El cuerpo se convierte en un instrumento de armonía. En lugar de enfrentarse a las cosas, se funde con ellas, honra los objetos, acaricia los espacios vacíos y adorna con ligereza el paso del tiempo.

Convierte la cotidianidad en un ritual

Una vez en Francia, al regresar al monasterio, me esmeré mucho en estar presente en mis gestos. No se me hizo muy cuesta arriba porque en la comunidad tenemos la costumbre de practicar muchos saludos tradicionales (inclinarse el cuerpo hacia adelante con las manos juntas), reverencias, movimientos para entrar y salir de las estancias... En la vida social es muy distinto, desde luego. Así que me gustaría proponerte que prestes atención a ciertas cosas y que hagas algunos sencillos movimientos para habitar tu cuerpo en armonía.

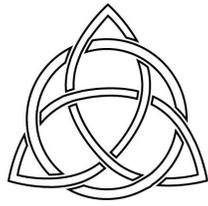
Aprende a cerrar las puertas

... Y a abrirlas, ¡claro! De hecho, la idea es hacerlo en silencio. No vale dar un portazo ni armar ruido: se trata de cerrar la puerta siguiendo las reglas del arte, de manera lenta y cuidadosa. Además, así reducirás considerablemente la contaminación sonora cotidiana de las ciudades, haciéndole un favor a la humanidad. ¡Doblete!

Corta las verduras con plena conciencia

Esto se puede hacer rápidamente. Se trata de sentir tus gestos, en tiempo real, mientras cocinas. La cocina es un lugar ideal, dado que los sabores, los olores, las especias y otras plantas aromáticas invitan a paladear el instante. Lleva a cabo cada gesto de manera consciente, en el silencio del final de la jornada. Experimentarás un gran sosiego, mientras vas oliendo la comida que preparas con calma..., ¡o no! Acabo de describir una situación ideal: sin niños inquietos correteando entre tus piernas, sin estrés laboral, sin el agobio que causa una pareja gruñona o la falta de tiempo —¡ay, el tiempo!— para preparar la cena. Un sueño, ¿no?

En realidad, la cotidianidad no suele ser tan plácida. Es verdad. Pero la plena conciencia de los gestos a la que me refería no exige ningún entorno en especial. Se puede poner en práctica en la atmósfera sobreexcitada del final de la jornada, en un restaurante abarrotado o en la calle. Puede durar un minuto, seguido por una pausa para sonar a un niño, y luego volver a empezar. En estos dos rituales, lo más importante es practicarlos a menudo. Muy a menudo. A ratos. Así la mente se acostumbra a una nueva manera de ser, al mismo tiempo que sientas las bases de una espiritualidad cotidiana y de la sabiduría que la acompaña.



PARTE TERCERA

**LA
PRÁCTICA
DEL
SILENCIO**

>CAPÍTULO 6

UNA CURA DE SILENCIO EN CASA (MÉTODO)

¿Cómo desconectar en las mejores condiciones, en casa o en otro lugar, durante un día o dos? ¿Por qué no hacer una cura de silencio? Es bastante fácil; además, depara algunos tesoros ocultos que pueden acelerar tu evolución.

En las páginas siguientes encontrarás varias pistas para llevar a cabo una cura de silencio. Se trata de simples sugerencias, basadas en mi experiencia, que puedes adaptar a tu situación. Si solo dispones de algunas horas de soledad, los preparativos de la víspera también te resultarán útiles.

En cualquier caso, aunque la cura dure tres horas o dos días, el hecho de entrar en el Noble Silencio, con respeto, por la gran Puerta de la Concentración, solo puede resultar provechoso.

PREPARACIÓN

Todo empieza la víspera, o algunos días antes. Se trata de tomar la decisión de embarcarse en la experiencia, de prepararse interiormente para cambiar el ritmo, y de disponer de algunas herramientas o accesorios para acompañar el retiro silencioso.

Supera la culpabilidad

Hace unos años, tuve la enorme suerte de hacer una terapia analítica con una mujer extraordinariamente sabia, Gabrielle Bastian. Un día que me lamentaba, por enésima vez, de no ser una mujer cabal y profunda, me replicó con una sonrisa cómplice: «Pero, Kankyo, me estás describiendo a una persona de setenta años que ha atravesado las pruebas de la vida y, poco a poco, ha recogido sus frutos. Tú solo tienes veintiocho años... ¡Date el tiempo necesario para aprender!». Sus palabras fueron como un electrochoque beneficioso: enseguida dejé de perseguir un ideal inalcanzable.

O, más bien, decidí caminar hacia él plácidamente, avanzando paso a paso. El caso es comparable al de una persona que desea subir al Mont Blanc: si de la noche a la mañana se encuentra al pie de la majestuosa montaña calzado con sandalias, puede sufrir un choque tan grande que decida bajar de inmediato (a no ser que, desalentado de antemano, el pobre prefiera regresar en el primer tren). Por el contrario, si se toma el tiempo de entrenarse, de comprar el material idóneo y de estudiar el terreno, el desafío

de coronar la montaña se volverá factible. Resumiendo: todo es cuestión de tiempo... y de aceptación de los propios límites.

Antes de embarcarte en la cura, tienes que empezar... ¡liberándote del sentimiento de culpabilidad! Lo primero es desprenderte del sentimiento de culpa por estar demasiado estresado, por no ser suficientemente despreocupado, por ser un mal padre..., lo que sea. Es de lo más natural comenzar con un estado «incompleto» y avanzar hacia otra cosa. A veces, cuando doy conferencias, debato con el público y oigo esta frase: «Es que la meditación no está hecha para mí; yo siempre voy acelerado». ¡Pues precisamente! La meditación no está reservada para la gente tranquila y sosegada, al contrario. Al igual que la práctica del silencio, la meditación enseña a sentarse *en* la supuesta imperfección, *con* ella, a fin de acogerla plenamente.

Así que puedes empezar perfectamente la cura de silencio culpándote por no ocuparte suficientemente de tus hijos, de tus familiares, de tu trabajo, de tus padres mayores o de la miseria en África. O lamentando ser demasiado sensible, demasiado perezoso, demasiado sufridor, no tener suficiente autoestima, ¿qué sé yo? Tal vez ese sentimiento de culpabilidad o de inadecuación sea la emoción que vas a superar durante el retiro silencioso. Incluso es posible (y hasta probable) que desaparezca por sí solo, que se apague como un fuego que de repente ha consumido todos los leños.

Buenos alimentos

¿Por qué engañarse? Pasar del ruido a la calma supone un auténtico desafío. El cambio puede resultar brutal, incluso desestabilizador, por lo que vas a necesitar algunos alimentos celestes —o completamente terrenales— que te reconforten.

Ingredientes sabrosos como recompensa

A no ser que quieras mezclar la cura de silencio con un ayuno (¡vaya locura!), tendrás que prever varias comidas. Te recomiendo vivamente que te esmeres preparándolas y que las conviertas en objeto de placer: abastécete de alimentos sabrosos de producción ecológica —unos días antes, eso sí—, observa su frescura, llénate los ojos de colores... Elige los alimentos a conciencia, tanto por su calidad nutricional como por su sabor, sobre todo.

Guardar silencio y bajar el ritmo constituye una práctica difícil en la que el placer no llega de inmediato, sino con el paso del tiempo. Las comidas pueden representar una recompensa, puro placer entre dos ascesis. Permiten alternar el esfuerzo con la satisfacción en armonía.

Las comidas apetitosas simbolizan a la perfección el éxito de la cura. Si sigues un programa demasiado arduo, corres el riesgo de acabar desanimándote. El psicólogo (de nombre impronunciable) Mihaly Csikszentmihalyi lo explica con mucho tino en su libro *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Tras un estudio transversal en varias culturas y

con diversas generaciones, unos investigadores encontraron el secreto universal de la felicidad. Te recomiendo mucho el libro, es muy interesante. Resumiendo, en la vida se trata de tener objetivos, deseos y metas que nos gusten y que además —esa es la condición mágica— exijan un poco de esfuerzo para alcanzarlos. La obra de Csikszentmihalyi ilustra un enfoque que oscila entre el esfuerzo y el placer, al igual que lo que propongo en la cura de silencio. Por ejemplo, puedes programarte veinte minutos de silencio, sin hacer nada, aburriéndote como una ostra, idealmente, seguidos de una comida sabrosa como recompensa (respecto al programa de la cura, lo explicaré más adelante).

Libros que te inspiren como alimento espiritual

De nuevo, tienes mucho donde elegir: puedes obligarte a leer al fin un tocho sobre «las nuevas herramientas de la comunicación» (para gran regocijo de tu jefe) o dejar en la mesilla del salón algunos libros breves, de lo más diversos y atractivos, que te inspiren.

Después de unas horas de silencio, tendrás la mente mucho más abierta a las novedades y a los cambios de punto de vista. Tal vez sea el momento de darle material de reflexión con obras sobre el sentido de la vida, la comprensión del alma humana, algunos gramos de psicología o diarios de viaje. Tú veras...

Al final del libro propongo, a título indicativo, una pequeña lista de libros (y de vídeos) inspiradores.

Marca tus límites y avisa a tu entorno

En algunos monasterios, existe la siguiente costumbre: el practicante que desea zambullirse en el Gran Silencio durante unos días se pone una etiqueta en la ropa que reza «En silencio». Así, sus colegas se guardan de hablarle durante el tiempo que dura su cura. ¿Por qué no adoptar esta práctica si estás con la familia, durante unas horas o unos días?

Antes de compartir esa novedad con tu entorno, tendrás que estar seguro de tu elección, marcar tus límites, explicar y comunicar los beneficios que esperas obtener, tanto para ti como para tus allegados. Sin duda alguna, te tocará enfrentarte a algunas críticas o burlas. Mi consejo de amiga es que permanezcas estoico y esperes a que amaine la tormenta.

También puedes tener presente una idea fundamental, que te permitirá salvar cualquier situación: ¡no hace falta que convenzas a nadie! Tal vez los otros no estén de acuerdo o no lo comprendan. Da igual. Lo esencial es que traces tu camino, poco a poco pero con firmeza.

Retiro digital y desaparición programada

Hemos llegado a uno de los puntos cruciales: el retiro digital. Para aprovechar plenamente el silencio, vas a tener que apagar las herramientas de comunicación habituales: el *smartphone*, el ordenador, el teléfono fijo, la tableta, etcétera.

Cambia tu relación con el mundo

Al pulsar *off*, de repente sientes otra relación con el mundo completamente distinta. Desde hace años, nos hemos acostumbrado a estar permanentemente conectados los unos a los otros a través de Internet. Es tranquilizador: a menudo te da la impresión de no sentirte tan solo, de tener numerosos testigos, de estar rodeado por una comunidad humana. Conozco a gente que, publicando a diario su opinión sobre el mundo, le encuentra sentido a la vida. Jamás se me ocurriría denigrar en bloque las nuevas tecnologías ni el tejido digital. Pero, en una cura de silencio, la soledad es fundamental. Permite relajarse y aprender una nueva manera de estar consigo mismo.

Para que la cura sea un éxito, vas a tener que desconectarte por completo: apagar el móvil y el ordenador y, una vez pasado el primer instante de pánico, ¡saborear la libertad recobrada!

¿Cómo proceder? Una vez que hayas anunciado en las redes sociales (¿por qué no?) que vas a llevar a cabo una cura de silencio, guarda todos los aparatos digitales lo más lejos posible. Siéntate, respira y observa lo que tienes alrededor. O acércate a la ventana para echar un vistazo afuera. Desconectar permite volver a focalizarse en el instante y en el lugar donde te encuentras, aquí y ahora, ¡de inmediato! Este simple hecho es muy relajante.

Y es que, a fin de cuentas, las redes sociales y las aplicaciones de comunicación crean una especie de tensión permanente. El contrapunto de escenificar la vida por esos medios es que impide vivir la experiencia del momento en su plenitud. Por esta razón, muchas personas se encuentran un paso por delante del tiempo que viven: están presentes, pero a la vez andan pensando cómo comunicar al mundo lo que están haciendo (en forma de foto, de texto, de tuit, etcétera). Vivimos en la sociedad de la hiperinformación, en la que respirar, simplemente *ser*, ha perdido el sentido.

Apagando los distintos aparatos digitales, tras unos momentos de vacío, aparece una nueva relación con el mundo que causa un profundo bienestar. Y todo eso empieza... ¡la víspera de la cura!

Una desaparición programada

¡Ha llegado la víspera del gran día! Para que no se te haga tan arduo desaparecer del mundo virtual (es decir, de Internet), puedes probar distintas cosas. La cuestión es avisar a todo el mundo.

- Graba un mensaje en el contestador.

- Programa una respuesta automática en el correo electrónico.
- Llama a tus amigos y a tu familia para que no se preocupen.

Así, matas dos pájaros de un tiro. No solo tendrás la mente libre para concentrarte en otros asuntos, sino que además te impondrás la obligación del silencio. En efecto, una vez que hayas anunciado tu proyecto a bombo y platillo, te resultará más difícil abandonarlo a medias sin parecer un farsante. Tengo un amigo que dejó de fumar así. Se había jactado tanto de que dejaría el tabaco que, si no hubiera mantenido su palabra, habría perdido toda la credibilidad a ojos de los demás. Avisando a tu entorno de que vas a hacer una cura de silencio y de su duración, te verás obligado a cumplirla y, sobre todo..., ¡te dejarán en paz durante unos días!

Pero lo mejor de todo es que, al dar a conocer tu proyecto, vas a despertar la curiosidad de la gente y puede que hasta alguien te imite. Como te preguntarán sobre la cura y sus efectos, podrás contribuir a difundir esta beneficiosa práctica espiritual: ¡a eso se le llama juntar la devoción con la obligación!

DESARROLLO

Tanto si la cura va a durar un día o dos como unas horas, aquí tienes algunas ideas para sacarle el máximo provecho. No hace falta que las sigas todas, por supuesto. Quédate tan solo con algunos puntos del conjunto. Si te propones un programa intensivo, corres el riesgo de que la cura acabe siendo más exigente o estresante que la vida cotidiana.

Desde luego, a largo plazo no es necesario seguir un programa de cura. Es verdad que constituye una guía tranquilizadora, pero, al cabo de varias experiencias —por ejemplo, después de la décima cura (sí, ¡se le coge el gusto!)—, te apetecerá más no programar nada y dejarte llevar. Mientras no alcances ese estado de sabiduría envidiable, aquí tienes algunas pistas para disfrutar plenamente los espacios de silencio, el tiempo que se ralentiza y para saborear —a conciencia— algunas experiencias fundamentales.

Aburrirse o el arte de mirar por la ventana

En el transcurso de un retiro en la India, estuve encerrada durante casi una semana. Fui una prisionera completamente voluntaria, eso sí. Me sometí a un ritual de purificación tradicional de la medicina ayurvédica llamado *shirodhara*, en el que el paciente recibe curas intensivas con aceite tibio en todo el cuerpo, especialmente en la frente. Se vierte un chorrito de aceite en el entrecejo, de izquierda a derecha, de manera suave y continua. El tratamiento, que dura varios minutos, provoca una oscilación casi hipnótica en el interior del cuerpo, como un eco. El objetivo es reiniciar las células, en cierto modo. Esta técnica, que data de la noche de los tiempos, me recordó extrañamente a la EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* o terapia por movimientos oculares); además, tiene la particularidad de que durante todo el tratamiento el paciente es

considerado como un recién nacido. De ahí que se le recomiende que permanezca en su cuarto para evitar cualquier riesgo de infección.

Y entonces empieza otra experiencia radicalmente distinta. Sentada frente a la ventana, me distraje observando las cabritillas, las vacas y los pájaros que iban pasando, y lamentándome cuando no aparecían. La verdad es que durante la mayor parte del tiempo no había nada en el horizonte, salvo algunos árboles inmóviles. Ni siquiera tenía un reloj que marcara el paso del tiempo. Nada. Nada aparte de una silla incómoda, una cama, un armario casi vacío y mis pensamientos dolorosos. Durante esa estancia de un mes, ocurrieron muchas otras cosas. Tuve encuentros inauditos, descubrí fascinantes rituales hindúes, lugares y personas memorables. Muchas cosas excepcionales que contar durante las largas noches de invierno. Pero de lo que más me acuerdo es de esas horas banales ante la ventana. Fue entonces cuando más aprendí. Por primera vez en mi vida, me encontraba ante el Gran Vacío, sin nada que hacer ni amigos con quienes conversar. En aquel momento, muchas cosas importantes me parecían irrisorias, y la propia vida tomaba otro relieve. Durante aquella semana, pasé de la exasperación a la depresión, luego a la alegría y, al fin, a una profunda calma. Todo ello gracias a un silencio absoluto: de las palabras, visual, de los gestos... y del pensamiento.

En casa, puedes empezar pasándote media hora o una hora delante de la ventana, con un cronómetro, eso sí, para dejarte llevar de verdad. ¡Permíteme que te desee, con toda mi amistad, que te aburras como una ostra!

Comer en silencio

¡Qué felicidad comer en silencio! En el monasterio siempre tomamos las comidas en silencio, por eso lo valoro tanto si lo comparo con esos almuerzos engullidos a toda prisa en un rincón de un bar o en el andén de una estación. No en vano, comer en silencio abre un enorme abanico de posibilidades.

En primer lugar, y es primordial, cobrar consciencia de la suerte que tenemos, entre siete mil millones de seres humanos, de disponer de alimentos. Muchos maestros espirituales recomiendan que, antes de comer, se dedique un pensamiento de gratitud a todas las condiciones que lo hacen posible. Más allá de cualquier implicación religiosa, me parece una buena práctica para honrar el sustento. Cuando mis sobrinos eran niños, antes de comer siempre juntábamos las manos y decíamos: «Gracias a todos por haber preparado esta comida tan buena». Además de una sutil advertencia a los pequeños comensales de que no pusieran mala cara si les servía algo que no fueran patatas fritas, se trataba de tomar conciencia de que los alimentos no habían llegado a la mesa por azar. A veces también comíamos en silencio, alternándolo con algunos ataques de risa memorables (aunque muy de vez en cuando, desde luego; reconozco que la tarea resulta mucho más ardua para los padres en la vida cotidiana).

Pero eso no es todo. Comer en silencio permite especialmente saborear los platos, profundizar en los sabores y tomarse el tiempo de masticar bien los alimentos: comer con plena conciencia y acompañar cada bocado hasta su término. Así, la digestión resulta

más fácil, la respiración se sosiega y, además, ¡puedes felicitarte para tus adentros por tus dones de cocinero!

Por último, el hecho de comer con calma contribuye al buen funcionamiento de los órganos internos. Si el estómago está relajado, funcionará mucho mejor, ¿y qué mejor para relajarse que un poco de silencio y de tiempo por delante? Es más: al parecer, según algunas tradiciones iniciáticas, cuando se manifiesta plena consciencia, se asimilan energías sutiles y luminosas de la naturaleza que refuerzan la salud y el equilibrio interior.

Salir de casa... de manera distinta

Hacer turismo en tu ciudad suele provocar una sensación de extrañeza que invita a cambiar de mirada. A menudo he recorrido mi propia ciudad de manera distinta, alzando la mirada o tomando un barco turístico. Y es que llevar a cabo una cura de silencio no significa tener que recluírse en casa, sino hacer las cosas de manera diferente, a conciencia, a un ritmo más lento.

En el capítulo 3, proponía varios ejercicios con la mirada que están perfectamente adaptados a la cura. Así, puedes compaginar dos clases de energía, una interior y otra exterior, en casa y fuera, en una alternancia bastante parecida a la de la vida cotidiana. Por esta razón, tampoco deberías pasarte el día en la calle, sino regalarte algunas escapadas, algunas exploraciones del mundo, sin dejar de estar lleno de tu silencio interior. Afuera, oblígate a caminar más despacio, párate a menudo, levanta la mirada, contempla los árboles o las palomas... ¡y saborea el enorme placer de perder el tiempo mientras a tu alrededor todo el mundo corre!

Toma nota... para más tarde

Durante los días o las horas de la cura, se te van a ocurrir ideas a raudales, vas a sentir un sinfín de impresiones. Cobrarás conciencia de muchas cosas, te cuestionarás otras, albergarás deseos y proyectos. Resulta muy útil apuntar algunos. Al comienzo, sobre todo si aparecen emociones desagradables, tómate el tiempo de escribirlo todo a bocajarro, sin prestar atención al estilo, tan solo para volcarlo en el papel y liberarte de ello. Inténtalo: el mero hecho de tener un cuaderno a mano es un desahogo. Al encerrar allí las ideas negativas, lejos de ti, la cabeza se despeja.

Más adelante, el cuaderno puede servirte para hacer balance o para apuntar la(s) nueva(s) dirección(es) que deseas darle a tu vida. De nuevo, al ponerlo por escrito, se convierte en una especie de acta, deja de ser una idea en el aire... ¡El primer paso hacia el cumplimiento de tus sueños!

Tras la cura, puedes releer a menudo tus notas para recuperar las emociones, las sensaciones y el bienestar que has experimentado. Van a ser como un anclaje positivo en la vida cotidiana. Un recurso. Tu cuaderno también se convertirá en el símbolo de todo

lo que has ido consiguiendo en la busca de tu Vida. O un punto de partida si continúas llenando las páginas con tus reflexiones a medida que evolucionas.

Y luego...

Medita, canta, baila, cocina (te remito al capítulo 5) o haz cualquier otra actividad descrita en los capítulos anteriores.

¡Buena cura!

CAPÍTULO 7

EL SILENCIO DE LOS ACTOS O LA ESPIRITUALIDAD ÉTICA

LA TIERRA, UNA MADRE MUY PACIENTE

«Ser indio significa levantarse con el lucero del alba,
a la hora a la que el gran misterio
nos da tiempo a orar,
a la hora a la que los pájaros callan,
a la hora a la que nuestra madre Tierra duerme.»

Hace unos días encontré esta espléndida evocación en la página web del Instituto Nacional del Audiovisual francés.** Quien habla es un indio de unos cincuenta años que cuenta, desolado, las enormes dificultades de su pueblo para cultivar su espiritualidad en la sociedad contemporánea. La entrevista procede de un reportaje rodado en 1976, que se ha recuperado recientemente, puesto que en el norte de Estados Unidos los indios siguen luchando para defender sus tierras de la explotación petrolera. A mi entender, es un mensaje esencial en el que está todo dicho. ¿Acaso existe algo más importante que levantarse cada mañana para contemplar la salida del sol y poner los pies en la Tierra?

Por desgracia, algunos seres humanos parecen tener otras prioridades: comprar cosas, asfaltar los campos, crear fábricas, domesticar la naturaleza... Cuando oigo a los indios, ya no me siento tan sola, pese a que, como a ellos, me entristece mucho cómo ha evolucionado la sociedad. Me entristece, pero, al mismo tiempo, siento cierto optimismo, pues tengo la impresión de que la tendencia se está invirtiendo. En todas partes surgen iniciativas que pretenden conservar, curar, simplificar, ralentizar, etcétera.

A menudo me imagino la Tierra como una madre que contempla con ternura la agitación desenfadada de sus hijos por todo el mundo. Corren, se pelean, cavan, pescan, entierran sus desechos, etcétera. ¡Son tan derrochadores que ya no da abasto! Cuando se pasan demasiado de la raya, entonces ella sale con un pequeño tsunami, una erupción o un sismo: la madre pone un poco de orden en el patio de la escuela antes de dejar que

sus retoños vayan a jugar otra vez. Cuando observo nuestros actos por todo el mundo, creo que somos —nosotros, los seres humanos— como niños traviesos que van aprendiendo poco a poco de sus errores. Pero el caso es que, cada vez que uno de nosotros se cae, luego puede contar a los demás cómo permanecer de pie. Algunos lo comprenden, otros no, habrá que volver a explicárselo con paciencia. El camino es largo y la Tierra, muy paciente.

Así que se me ocurre una idea: ¿y si entramos en la edad de la razón? ¿Y si dejamos atrás el patio de la escuela para empezar el instituto? Si te unes a la tribu, ya lo verás, nos vamos a divertir de lo lindo, vamos a explorar nuevos territorios, nos vamos a inventar un nuevo mundo y, además..., ¡mamá se alegrará!

LA VUELTA A LA SENCILLEZ

Se supone que, desde que empezaste el libro, has progresado bastante (si no, ¡vamos, manos a la obra!, que te espero). Especialmente en la cuestión de superar la carencia, a la que me refería en el capítulo 1. Se trata de una sensación que, cuando aparece, nos obliga a salir de casa para olvidar la angustia, nos ordena que encendamos la tele o nos manda cruelmente que colmemos la carencia haciendo compras compulsivas. A veces, estas pueden parecer razonables, pero, pensándolo bien, ¿realmente necesitabas un nuevo *smartphone*?

Domando la carencia, o aprendiendo a amansarla poco a poco, también te vas a liberar de esa necesidad irreprimible de llenarla. Y de paso vas a liberar a la Tierra de un número incalculable de futuros residuos. Es así de simple. De ahí que, hace poco, el maestro Wang-Genh (el «abad» del monasterio de Ryumonji) dijera: «Cuando los seres humanos se ponen a meditar, se vuelven ángeles. Y es increíble el bien que le hacen a la Tierra...». No sabría formularlo mejor. Con este propósito, participamos en las «veinticuatro horas de meditación por la Tierra» durante la llamada COP 21, la Conferencia de París sobre el cambio climático celebrada en 2015.

Pero la libertad no solo se puede recuperar meditando. A veces, basta con la simple constatación del tiempo dedicado a las compras, de la energía que exige estar a la moda o de la huella de carbono de tal o cual verdura procedente de la otra punta del mundo para quitarse las ganas de consumir. Por mi parte, a medida que se me apaciguaba la sensación de carencia, fui instaurando algunos sencillos principios que guiaran mi relación con el consumo. Me hace ilusión compartíroslos al final del libro, como un intercambio. Tan solo los he recogido a título de ejemplo, sin afán de culpabilizar a nadie ni de poner reglas para todos. Le corresponde a cada cual decidir de qué manera puede aplicarlos a su vida, a corto, medio o largo plazo.

Compras éticas

Hace unos años, leí esta frase del maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh: «Si consumes objetos fabricados con sufrimiento, esparces semillas de sufrimiento por tu interior». La pertinencia de la lección se me reveló con más intensidad aún tras el derrumbe de un edificio en Bangladesh en 2013. Hubo casi mil doscientos muertos, en su mayoría mujeres, que trabajaban en condiciones insalubres confeccionando ropa para marcas occidentales. La catástrofe del Rana Plaza: vidas sacrificadas por nuestra belleza en la otra punta del mundo. Una cara desoladora de la globalización.

Desde entonces, controlo minuciosamente la procedencia de los productos que compro. ¿Cómo podría alegrarme comiendo una barrita de chocolate (famosa) en cuyo proceso de elaboración participan niños africanos? No digo el nombre de la marca a propósito, pero, si te interesa el tema, investiga un poco en Internet: descubrirás que numerosas empresas están implicadas.

Desde la tragedia del Rana Plaza, me resulta imposible llevar ropa fabricada en China o en la India. Me persigue la imagen de una chica jovencísima inclinada sobre una máquina de coser, con la espalda destrozada por las largas jornadas de trabajo. Ella no ha elegido estar allí; su vida se reduce a las cuatro paredes del taller. Eso es esclavitud moderna. Por suerte, es posible actuar. Por ejemplo, presionando a las marcas implicadas, amenazándolas con boicotearlas si no cambian las cosas. Así, los accionistas van a renunciar al 0,000001 % de sus dividendos y la chica tendrá tiempo de ir a contemplar la puesta del sol con su novio.

Desde luego, también podemos esperar a que el mundo cambie por sí solo o a que los más ricos acepten ser un poco menos ricos (o a que el agua deje de mojar). Pero creo que promover la toma de conciencia, por medio del boicot o de una petición, con una actitud sosegada y dulce, eso sí, es provechoso para todos. Tú verás...

La sobriedad feliz: un homenaje a Pierre Rabhi

Lo reconozco: comprando de manera ética, la vida se vuelve más complicada. Al principio, busqué productos sustitutivos: ropa de comercio justo, objetos *Made in France*, etcétera. La tarea fue ardua, dado que las etiquetas solo dan una parte de la información. A veces, incluso, para engañar al cliente, indican únicamente el último paso de la cadena de fabricación (te remito al impresionante trabajo del colectivo francés Ética en la etiqueta). De ahí que acabara imponiéndose otra solución: ¡la no-acción! O más bien lo que Pierre Rabhi llama la «sobriedad feliz». Compro muchísimas *menos* cosas... ¡y cada día me felicito por esas no-compras revolucionarias!

Pero Roma no se hizo en un día. Y ese camino de abstinencia voluptuosa me llevó varios años. Al principio, como mucha gente, consumía con frenesí. Cuando estudiaba en la universidad (Derecho), tuve la suerte de recibir una beca y luego de trabajar de canguro. En cuanto me sentía un poco alicaída —muy a menudo en aquella época—, recorría el centro de la ciudad con el propósito de comprar ropa, *delicatessen*, libros, CD o cualquier objeto que pudiera aportarme un poco de consuelo. Al final, experimentaba un alivio provisional, seguido, en general, por un nuevo vacío, especialmente... ¡en la

cartera! Por aquel entonces, aún no sabía que el abismo de la carencia no tiene fondo y que tan solo se puede alcanzar la paz cambiando de paradigma, reconciliándose consigo mismo.

Hoy, a fuerza de observarlas y de acogerlas, mis emociones ya no son tan intensas como antaño. Rara vez voy de tiendas, nunca pienso en comprar ni fantaseo con tal o cual objeto. Prefiero mil veces pasar el tiempo en el bosque o con amigos que en una gran superficie.

¡Pero eso no es todo! Si la expresión «sobriedad feliz» está tan en boga es porque ofrece a quien la practica una felicidad duradera. Es más: incluso ofrece una especie de goce, de placer tenaz que llamaría la «abstinencia voluptuosa». No consumir es agradable, sienta bien, te devuelve la sonrisa y presenta un sinfín de ventajas. Por ejemplo:

- Ganas tiempo para hacer otras cosas: quedar con amigos, leer un buen libro, divertirse en un karaoke, cantar bajo la lluvia, contemplar el curso de un río, etcétera.
- Ahorras y, por tanto, tienes dinero para lo que realmente vale la pena: un cursillo de comunicación no violenta, apoyar proyectos humanitarios, disponer de unos ahorros para sentirte seguro..., o cualquier otra cosa que sea importante para ti (sí, tienes razón, eso también es consumo, pero muy distinto).
- ¡Únete a la tribu de los «revolucionarios benévolos»! La no-compra es un acto político: recuperas la sensación de poder actuar en el mundo, de tener las riendas de tu vida y de contribuir a un futuro mejor. De nuevo, ¡eso sienta de maravilla!

EL VEGETARIANISMO O EL ARTE DE NO COMERTE A TUS AMIGOS

Sin duda alguna, la ética animal es una de las cuestiones que más está avanzando, cosa que me alegra infinitamente. A ello contribuyen los aterradores reportajes sobre las prácticas habituales en los mataderos (tanto para los animales como para los seres humanos), así como el deseo colectivo de proteger la Tierra frente al consumo desaforado. Este es uno de los temas que más me interesan. No obstante, escribir este apartado que tanto me incumbe constituye un verdadero reto. El sufrimiento animal me causa un impacto emocional tan desgarrador que me siento desamparada, debatiéndome entre la rabia (muy mala consejera) y la desesperación (que no ayuda en nada). Frente a las torturas impuestas a los animales, me siento como una niña al descubrir la existencia de la bomba atómica, preguntándome continuamente: pero ¿por qué? Como es difícilísimo escribir sobre ello con delicadeza y compasión, trataré de aferrarme a la belleza de cada ser vivo para indagar en el tema.

Hace poco, me invitó a cenar una pareja que practica el budismo desde hace más de treinta años. Gente encantadora, muy culta, de la alta sociedad parisina. Durante el aperitivo, comentando el hecho de que soy vegana, el hombre exclamó con lágrimas en

los ojos: «Lo comprendo perfectamente; ¡yo tampoco soporto el sufrimiento animal!». Y luego sirvieron cerdo caramelizado, que llevaba toda la tarde en el fuego...

Los animales «no-humanos»

Para comprenderlo mejor, propongo que repasemos un momento la historia de Occidente. Durante muchos siglos, el ser humano consideró necesario afirmar su superioridad sobre otras especies. A ello contribuyeron sobremanera las distintas teologías, que situaban al ser humano en el centro de la creación. Dios había creado al hombre a su imagen y semejanza, otorgándole un papel superior y cualidades especiales. De acuerdo. Pero, en contrapartida, Dios también le había encargado numerosos deberes, bastante femeninos, como cuidar de, velar por o mantener la armonía. Sin embargo, al conquistar nuevos territorios, el hombre enseguida se sintió vulnerable y, para envalentonarse, sintió la necesidad de afirmar su poder. Entonces, interpretando los textos sagrados a la ligera, se arrogó el derecho de vida y muerte sobre la creación, con las devastadoras consecuencias que ya conocemos.

Hoy en día, la evolución natural del ser humano impone un cambio radical de mirada.

Y eso empieza por la propia terminología. Nuestra manera de nombrar las cosas revela la relación que mantenemos con ellas. Cada vez más investigadores y universitarios, al consignar los últimos hallazgos sobre las especies, distinguen entre «animales humanos» y «animales no-humanos», ambos pertenecientes a la categoría de «animales». Yo, que me paso horas y horas en el bosque, en los prados, con caballos, gatos, pájaros e insectos varios, ¡estoy encantada con esta nueva clasificación! Y el hombre, o más bien el animal-humano, gana con el cambio. Piénsalo: como animal, puede aspirar al reconocimiento e incluso a la exaltación de sus capacidades sensoriales (el oído, la vista, el tacto, etcétera). Como animal, va descubriendo poco a poco la suerte y la maravilla de estar en su cuerpo y no solo en su cabeza. Como animal, se abre a la espontaneidad del instante, a la inmediatez, protegido de sus instintos por una ética comunitaria muy sólida.

Pero, de resultas, surge una cuestión crucial: ¿cómo justificar que se coma a sus semejantes? O incluso: ¿cinco minutos de placer zampándose un bistec justifican el terrible sufrimiento que los ha precedido?

La sabiduría de los amerindios... o de Buda

Una vez más, debemos imitar a los indios y a los pueblos que viven en armonía con la naturaleza para aprender a entablar una relación justa con la Tierra. Estos, antes de talar un árbol, se toman el tiempo de reunir a toda la tribu con el fin de celebrar una última ceremonia. Dan las gracias al ser sensible que va a entregar su vida, contándole, a través

de cantos, qué será de él; celebran su existencia y sus beneficios. Este reconocimiento demuestra una enorme conciencia, un elevado grado de evolución y un conocimiento aplicado del principio de interdependencia que rige el mundo.

En la otra punta del globo, en la India, las vidas anteriores de Buda también contienen algunos tesoros. Los relatos en cuestión se llaman *Jātaka*; recogen una especie de cuentos metafóricos en los que se mezclan lo cotidiano y lo maravilloso. En una de sus vidas, Buda ofreció su muslo a una tigresa moribunda con el propósito de que esta recuperara las fuerzas para alimentar a sus crías. ¡Nada que ver con los cazadores de tigres norteamericanos que cuelgan fotos en Facebook posando con sus trofeos y sus balas de alto calibre!

La abstención, una elección no-violenta

Por tanto, el vegetarianismo y el veganismo se revelan como la elección de la no-violencia, del *Ahimsa* (no violencia) que tanto apreciaba Gandhi. Dejar de consumir el fruto de la violencia y renunciar a promover esa clase de comercio resulta muy beneficioso. El silencio de los actos tiene virtudes insospechadas que aportan o refuerzan el bienestar cotidiano.

Cuida de tus células

Al salir del matadero, tras un largo circuito de esperas, de traslados interminables, de dolor, de frío, de sed, de golpes y de un largo etcétera, nuestra vaquita *Marguerite* se había convertido en una carcasa deshuesada, cortada a trozos. Cada uno de esos trozos, que acabó (o no) en algún plato, estaba impregnado de una gruesa capa de sufrimiento. Las investigaciones científicas han demostrado que, en el momento del sacrificio, las secreciones de estrés y de otras hormonas alcanzan su cima. Por tanto, la carne que se vende, provenga de mamíferos o de pescados, está llena de estrés y envenenada, literalmente, por varias hormonas. Comiéndola también ingieres esa parte. No es de extrañar, pues, que después de una comida te sientas pesado, a disgusto o incluso angustiado.

En cambio, apostando por las proteínas vegetales, las legumbres o el tofu, disfrutando nuevos sabores y nuevas recetas, ¡las células se sienten ligeras! Muchas verduras permiten elaborar platos coloridos de lo más apetitosos, que no entrañan riesgo alguno para la salud, todo lo contrario. Soy vegetariana desde hace décadas y vegana desde hace tres años, y no tengo ninguna carencia, salvo, como tres cuartas partes de mis paisanos alsacianos en invierno, la famosa vitamina D. Y si a veces sufro un poco de acidez en el estómago es sobre todo por mi adicción al café (¡lo reconozco!).

Siéntete en paz y conectado: ¡un «homenaje colateral»!

Desde que decidí ser vegana, siento un gran sosiego, pues me da la impresión de que estoy haciendo lo correcto. Por supuesto, tuve que renunciar a la famosa *raclette* con patatas con la que me deleitaba cada invierno, pero el sacrificio es irrisorio comparado con todas las sensaciones de bienestar que me invaden a menudo. Me refiero a la emoción, a la alegría de vivir una vida completamente de acuerdo con mis valores.

Trabajo a menudo la cuestión de los valores con la gente que acude a mi consulta de hipnoterapia. Para cambiar de vida, de comportamiento o incluso de costumbres, es necesario tener claro qué es lo más importante para ti: todo aquello sin lo cual tu vida se malograría. Para algunos, puede ser sentirse libre, seguro, ayudar a los demás, viajar, fundar una familia, triunfar en el deporte, etcétera. Cuando alcanzas la meta o tu vida se dirige en esa dirección, aparece el silencio interior de manera natural, como un «homenaje colateral».

Por mi parte, estar en armonía con la naturaleza es uno de mis principales valores. Para mí, un día redondo, por ejemplo, es aquel en el que he escuchado el canto de los pájaros y he contemplado la salida del sol (lo conseguí hace poco en París, ¡fue mágico!). Y no me imagino levantándome por la mañana con semillas de sufrimiento animal en mi interior. Cuando voy al prado vecino a saludar a mis amigos islandeses de cuatro patas, trotan a mi alrededor sin temor, resoplando alegremente. Sin duda alguna, deben de notar que he perdido esa parte depredadora característica de los carnívoros. Desde luego, no conozco estudios científicos que lo corroboren, pero estoy convencida de que esa forma de vida entraña un profundo cambio en mi programa interno. Menos agresividad, menos estrés, menos tensiones..., ¡y mucha más calma interior, más risas, más hedonismo y más contemplación de la belleza del mundo!

*Enternecido, me inclino ante los bosquecillos y las aguas,
soñador, abuelo también de las flores y de los pájaros;
siento una piedad sagrada y profunda por las cosas;
no dejo que los niños estropeen las rosas;
les digo: no asustéis a las plantas ni a los animales;
reíd sin atemorizar, jugad sin hacer daño.
Jeanne y Georges, con su frente pura y sus pupilas deslumbradas,
resplandecen en medio de las flores abiertas;
yo vago por ese paraíso, sin perturbarlos;
los oigo cantar, pienso y me digo
que, con su encantador alboroto, no prestan atención
al ruido sombrío que hacen al pasar las páginas
del misterioso libro en el que está escrita la suerte,
y que están lejos del sacerdote y cerca de Jesucristo.*

VICTOR HUGO

«En los campos»
Toda la lira (1888-1893)

PARA IR MÁS LEJOS. RECURSOS Y PEQUEÑAS MAGIAS

CAPÍTULO 1. LAS VIRTUDES DEL SILENCIO

- Para aceptarte «tal cual» y reconciliarte con tus imperfecciones, lee cualquier libro de Pema Chödrön, especialmente *Making Friends with Your Mind. The Key to Contentment* (Sounds True, 2016).
- Para contemplar el esplendor de una vida sencilla y profunda, mira los vídeos de Ma Ananda Moyi, especialmente la película *Ashrams* de Arnaud Desjardins, rodada en los años cincuenta.
- El libro de Marc de Smedt que leí con gran fruición hace unos años: *Éloge du silence* (Albin Michel, 1989).

CAPÍTULO 2. LOS GRANDES SILENCIOSOS

Sobre los animales

- Un libro-testimonio sobre etología para empezar: *Kamala, une louve dans la famille*, de Pierre Jouventin (Flammarion, 2011).
- El trabajo de Laila del Monte sobre la comunicación intuitiva con los animales: www.lailadelmonte.fr.
- El originalísimo pensamiento de un científico inglés: Rupert Sheldrake y los campos mórficos en *El renacimiento de la naturaleza. La nueva imagen de la ciencia y de Dios* (Contextos, 1994).

Para hacer un retiro espiritual

Con la moda de la meditación, abunda la oferta. Sin embargo, te sugiero que busques con esmero el lugar en el que revitalizarte. Los monasterios budistas acogen generosamente a los laicos o a los practicantes de otras religiones. Si participas en los rituales, puedes tomártelos como una simple experiencia del instante presente y de la armonía.

Para encontrar un lugar de retiro en Francia con profesores acreditados, te recomiendo estas páginas web: www.bouddishme-info.fr, www.zen-azi.org (en especial,

el monasterio zen de La Gendronnière, un lugar increíble cerca de Blois, en medio de un inmenso bosque, que ofrece distintos retiros para principiantes) y www.meditation-zen.org (el monasterio que me acogió durante más de quince años y donde todavía paso mucho tiempo, dirigido por el maestro Olivier Reigen Wang-Genh).

CAPÍTULO 3. EL SILENCIO VISUAL

- Sobre la concentración y sus recursos neurocientíficos, un libro pedagógico y divertido de Jean-Philippe Lachaux: *Les petites bulles de l'attention* (Odile Jacob, 2016).
- Para apaciguar la mirada: una pared blanca y algunos minutos por delante para no hacer nada.
- Sobre la maestra Shundo Aoyama, una venerable monja de ochenta y cinco años, que es un ejemplo maravilloso de vida espiritual, dos reportajes del programa *Sagesses Bouddhistes* de la cadena France 2, que puedes encontrar en Internet.
- Sobre el contenido de la mente y un sinfín de experimentos posibles con la consciencia, el libro-síntesis de mi amigo Frédéric Vincent: *Zéro Mental* (Dangles, 2014).

CAPÍTULO 4. EL SILENCIO DE LAS PALABRAS

- *La dimensión oculta. Enfoque antropológico del uso del espacio*, de Edward T. Hall (Instituto Nacional de Administración Pública, 1973).
- *Las puertas de la percepción*, de Aldous Huxley (Edhasa, 2004).
- Programación neurolingüística y estudios de hipnosis: te recomiendo el instituto Arche, presente en muchas ciudades francesas y de Europa. Allí obtuve mi diploma de hipnoterapeuta y me impresionó la exigencia ética del instituto, dirigido con gran delicadeza por Kevin Finel.
- El Camino de los Reyes, es decir, el de la meditación. Para saber más, en la página web www.zen-azi.org encontrarás los distintos lugares en todas las grandes y medianas ciudades de Europa.
- Para hacer un retiro de silencio completo, consulta los retiros de la asociación Vipassana (que siguen los principios del maestro Goenka) o la página web www.meditation-zen.org.

CAPÍTULO 5. EL SILENCIO DEL CUERPO

- Sobre la influencia del cuerpo en la mente, te recomiendo que veas el vídeo TED de Amy Cuddy («Your Body Language Shapes Who You Are») en www.ted.org. Es muy divertido y dinámico; además, está traducido a varias lenguas.
- El método Feldenkrais, que invita a descubrir y habitar el cuerpo a través de micromovimientos.
- En Internet encontrarás muchos vídeos que te permitirán conocer la ceremonia del té *urassenke*. Te recomiendo que quites el sonido.
- Para cortar las verduras con plena conciencia, nada mejor que disponer de buenas verduras de cultivo ecológico y de proximidad. ¿Conoces las cestas semanales de fruta y verdura ecológica que venden directamente pequeños campesinos?

CAPÍTULO 6. UNA CURA DE SILENCIO EN CASA (MÉTODO)

- *Fluir. Una psicología de la felicidad*, de Mihaly Csikszentmihalyi (Kairós, 2014).
- *Semillas zen. Reflexiones de una monja zen*, de Shundo Aoyama (Miraguano, 1999).
- Un retiro ayurvédico en la India: el *panchakarma*, descrito en la película *Indian Summer* (2012), de Simon Brook.
- Contemplación: las fotografías de mi talentosa amiga Manuela Böhme, que encontrarás en www.mboheme.tumblr.com.

CAPÍTULO 7. EL SILENCIO DE LOS ACTOS O LA ESPIRITUALIDAD ÉTICA

- Pierre Rabhi, *Hacia la sobriedad feliz* (Errata Naturae, 2013).
- El maravilloso movimiento de los colibríes, impulsado por el no menos maravilloso Pierre Rabhi: www.colibris-lemouvement.org.
- La asociación francesa Ética en la etiqueta, que lucha por que estas indiquen con claridad la procedencia de los productos: <http://ethique-sur-etiquette.org>.
- La obra esencial *Manifeste animaliste*, de Corine Pelluchon (Alma Editeur, 2015).
- Las acciones de la Association L214 o de One Voice, dos asociaciones veganas francesas que defienden los derechos de los animales.
- El libro del maestro budista Mathieu Ricard: *Plaidoyer pour les animaux*. Un tema tratado con mucha compasión, sin echar la culpa a nadie, ¡un ejemplo de sabiduría!

- *El hombre que plantaba árboles*, de Jean Giono (Duomo, 2009).

ALGUNOS EJERCICIOS PARA EL DÍA A DÍA

Mi consejo: si deseas cambiar tu funcionamiento interior, es necesario que instaures una práctica regular. Debes hacer ejercicios a diario, como si fueran pequeños rituales cotidianos. (¡Acuérdate de la regla fundamental de las tres «R» y «PTPA»!)

Aquí tienes algunos ejercicios de silencio que te acompañarán en tu nueva vida. No te olvides de apuntar cada vez lo que sientas y descubras, ni de releer las notas antes de volver a hacer los ejercicios la próxima vez (así, no solo progresarás, sino que estarás más motivado).

EJERCICIO 1

Delante del ordenador, mira fijamente un punto, un icono o un lugar de la pantalla. Dirige la mirada en una dirección precisa. A continuación, deja que te invada una nueva percepción de tu cuerpo. Una nueva percepción del mundo que te rodea... ¡Y respira! Haz pausas visuales de tres minutos cada dos horas.

EJERCICIO 2

Instálate en el portátil alguna aplicación de «gong» o de «reloj lleno de consciencia». Existen muchas aplicaciones así. Se pueden programar con la frecuencia que desees; cada hora, por ejemplo. Cuando resuene el gong, relaja la mandíbula y siente el efecto en todo el cuerpo, que se suelta a su vez (te remito a «El cuerpo y la voz —o cómo “poner cara gagá”»—). Lo ideal sería dos minutos cada hora.

EJERCICIO 3

Cada mañana, antes de levantarte, toma conciencia de tu primer pensamiento nada más despertarte. Deja que pase, observa el siguiente... y empieza la jornada de manera consciente, una vez que hayas recuperado el control de la máquina. Hazlo cada mañana. (Si necesitas una explicación más detallada de este ejercicio fundamental, te remito a mi conferencia TEDx de enero de 2016, titulada «Eyes Wide Open in the Present Moment», subtitulada en inglés).

EJERCICIO 4

Una o dos veces por semana, decide voluntariamente comer solo y en silencio. Soledad consentida y luminosa. Haz una pausa para el almuerzo: tómate el tiempo de masticar cada bocado y de saborear el plato. Ya lo verás: el tiempo se detiene y, en medio de la jornada de trabajo, puede aparecer un inmenso espacio de sosiego.

NOTA DE LA TRADUCTORA

La traductora desea expresar su agradecimiento a Raquel Bouso, profesora de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona, por sus generosas y eruditas aclaraciones sobre algunos conceptos budistas. Con todo, cualquier desliz o incorrección no es atribuible a ella en absoluto.

Notas

- * Célebre expresión zen que designa la comunicación silenciosa, de corazón a corazón.

** www.ina.fr/video/17025083/interview-de-russell-means-un-siou-oglala-video.html.

La magia del silencio
Kankyo Tannier

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Ma cure de silence*

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, Meditating Samurai, © Bachtz

© Kankyo Tannier, 2017
© Éditions First, un département d'Édi8, 2017

© de las ilustraciones, BigMouse – Shutterstock, anastasiaromb – Shutterstock, Natali Li – Shutterstock

© de la traducción, Palmira Feixas Guillamet, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Diego Carrillo

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2017

ISBN: 978-84-08-17780-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	6
Cita	8
Introducción	10
PARTE PRIMERA. ¿QUÉ ES EL SILENCIO?	17
Capítulo 1. Las virtudes del silencio	19
Capítulo 2. Los grandes silenciosos	29
PARTE SEGUNDA. SILENCIARLO TODO	41
Capítulo 3. El silencio visual	43
Capítulo 4. El silencio de las palabras	55
Capítulo 5. El silencio del cuerpo	67
PARTE TERCERA. LA PRÁCTICA DEL SILENCIO	82
Capítulo 6. Una cura de silencio en casa (método)	84
Capítulo 7. El silencio de los actos o la espiritualidad ética	93
Para ir más lejos. Recursos y pequeñas magias	102
Algunos ejercicios para el día a día	107
Nota de la traductora	110
Notas	111
Créditos	115
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	117