

Siruela Tiempo de Mirar

# En busca del silencio

*La atención plena en un mundo ruidoso*

Adam Ford






# En busca del silencio

*La atención plena en un mundo ruidoso*

Adam Ford

Traducción del inglés de  
Eva Cruz

 Siruela

Tiempo de Mirar

Edición en formato digital: junio de 2017

Título original: *Seeking Silence in a Noisy World.*  
*The Art of Mindful Solitude*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2011

© Adam Ford, 2011

© De la traducción, Eva Cruz

This translation of *Seeking Silence in a Noisy World.*  
originally published in English in 2011 is published  
by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2017

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.  
c/ Almagro 25, ppal. dcha.  
[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-17041-19-9

Conversión a formato digital: María Belloso

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1  
BUSCANDO EL SILENCIO

CAPÍTULO 2  
SILENCIO PROFUNDO

CAPÍTULO 3  
EL LADO OSCURO DEL SILENCIO

CAPÍTULO 4  
EL MUNDO NATURAL

CAPÍTULO 5  
EL EXTRAÑO ATRACTIVO DEL MONASTERIO

CAPÍTULO 6  
LIDIAR CON EL RUIDO

*Para mis nietos:*

*Rose, sam y layla*



## INTRODUCCIÓN



# INTRODUCCIÓN

*El placer del silencio tiene que ser una de las experiencias más democráticas que existen: está a disposición de cualquiera en este mundo ruidoso, ya sea joven o viejo, rico o pobre, religioso o laico.*

*El silencio siempre está ahí, rondándonos calladamente, en la trastienda de nuestras vidas, esperando a que lo disfrutemos. Puede servir de consuelo en momentos de ansiedad y ayudarnos a regenerar el espíritu; también puede ser fuente de una gran energía creativa, como han descubierto artistas y escritores de todos los tiempos.*



## EL SILENCIO, UN EJERCICIO ESPIRITUAL

---

*En la generación anterior era raro oír que alguien se iba de retiro. La idea de someterse a un silencio impuesto en algún árido claustro religioso a mucha gente le parecía algo bastante extraño y negativo querer hacerlo, asociado a frailes y a monjas y a una renuncia del mundo; algo casi antinatural.*

**L**os tiempos han cambiado. Ahora irse a un retiro un fin de semana es casi tan normal como pasar tiempo en un balneario o apuntarse a clases de yoga. Buscar silencio en estas vidas ajetreadas y llenas de ruido se ha convertido en un ejercicio espiritual que mucha gente, tanto religiosa como laica, persigue. El silencio no entiende de fes, y un ateo puede explorarlo tan bien como un creyente.

### **Interrogar al silencio**

Caí en la cuenta del poder del silencio, tanto como consuelo como como fuerza creativa, a una edad ya avanzada; aunque siempre había sido para mí un compañero, rara vez había reparado en su presencia. Me ocurrió escuchando una entrevista en la BBC Radio 4 mientras conducía; estaban hablando de la vida del poeta George Mackay Brown, originario del archipiélago de las Orcadas. Yo había tenido el enorme privilegio de conocer a aquel hombre en Stromness, en las Orcadas; era un personaje dulce y encantador que se complacía en escuchar la descripción de la zona por la que habíamos estado paseando un amigo mío y yo en la isla de Hoy. En sus relatos y en sus poemas demostraba un talento extraordinario para la descripción de esas islas de bajo relieve, de sus gentes y del mar, siempre presente, como el viento, las gaviotas y las focas. El entrevistado estaba hablando de George y de su obra, y de cómo el poeta buscaba inspiración sentado en su casa de Stromness mientras aquel pueblo de pescadores era golpeado por el océano y las galernas del Atlántico Norte. Atizaba el fuego de madera de turba en su chimenea, se sentaba tranquilamente y «le

preguntaba al silencio».

### *El valor del silencio*

Desde aquel momento siempre he llevado conmigo la expresión «preguntarle al silencio», como un mantra insonoro. El silencio es algo tan obvio, tan disponible, tan cotidiano. La mayor parte del tiempo no lo valoramos ni nos molestamos en llamarlo así; y sin embargo es del silencio de donde surgen la paz, la creatividad, el autoconocimiento, la fuerza interior e incluso el poder. Imaginarme a George «preguntándole al silencio» me ayuda a repasar mi propia experiencia de la soledad y la quietud, de la oración y la meditación, bajo una nueva luz. El silencio: ese compañero al alcance de la mano.

Todos tenemos una gran capacidad para pasar por alto lo evidente en la vida, para no reconocer lo que es tranquilo y bueno. Tal vez el ajetreo y la confusión del mundo, tanto a nuestro alrededor como también en nuestro interior, el ruido y el trajín de la vida moderna, el estrés, el tiempo, que cada vez se acelera más... todo eso hace que para nuestra generación sea más difícil apreciar el valor del silencio de lo que lo era para nuestros antepasados. Aunque lo más fácil sería culpar al ruido y al mundo de nuestra propia frustración, eso no nos llevaría a ninguna parte.

### **La Parábola del Manto**

Hay una parábola de Buda que lo explica bien. La historia original se cuenta en el *Sutra del loto*, un texto principal de la tradición Mahayana. Un hombre rico tenía un hijo que, al llegar a la mayoría de edad, decidió irse a ver mundo y tal vez a encontrar su destino. La ansiedad oculta (o a lo mejor no tan oculta) de un padre ante este episodio de la vida familiar es universal. ¿Cómo podré proteger a mi hijo, cómo resguardarle a él o a ella de los peligros reales que hay ahí afuera? ¿Le diré que mantenga el contacto, que mande *emails* con asiduidad? ¿Le colaré un billete extra de cincuenta euros escondido en un calcetín para que pueda echar mano de ello en caso de emergencia? Dentro de la tradición budista, lo que el padre le da al hijo es un manto.

El manto es, evidentemente, tanto un consuelo como una protección contra el calor y el frío; un obsequio de un padre maravilloso, práctico y lleno de



amor; pero lo que el hijo no sabe es que, cosido en el fondo del forro interior de ese manto, hay escondida una joya, una piedra preciosa de gran valor. Un día, quizá en un futuro lejano, cuando lleguen malos tiempos, necesitará esa joya, y el amor de su padre una vez más se despertará y le protegerá.

### **El silencio, la joya oculta**

En el *Sutra del loto*, la joya oculta, que el muchacho lleva sin saberlo en el manto dondequiera que va, es la esencia de Buda, esa iluminación última que esperan todos los que siguen el camino budista en la tradición Mahayana. Es el gran despertar a un conocimiento que se encuentra más allá incluso del nirvana. Creo que el silencio en nuestras vidas es un poco como esa joya: siempre está cerca, es un secreto oculto que la mayor parte del tiempo no se reconoce, pero que está siempre disponible (si se piensa un poco), que siempre está ahí para ser apreciado y disfrutado. Para llegar a conocer el silencio no hace falta emprender un largo peregrinaje (aunque puede que peregrinar venga bien), ni superar una ordalía espiritual en un monasterio (que, de cierta manera, también puede venirles bien a determinadas personas). Podemos encontrarlo en nuestro propio barrio, de paseo o en casa. Podemos encontrarlo incluso debajo del ruido.

### **Por qué he escrito este libro**

Mi objetivo a la hora de escribir este libro no es denunciar la contaminación acústica del mundo moderno (aunque esta a veces pueda suponer un problema), porque hay muchas ventajas en el hecho de vivir en estos tiempos extraordinarios. Para muchos de nosotros, por ruidosa y ajetreada que pueda ser la vida, el silencio sigue ahí en los intervalos, en los momentos inexplorados. La vida me ha hecho consciente del verdadero valor del silencio y la soledad, de modo que empezaré recordando algunas de mis propias experiencias, de mis fracasos, de mis éxitos no reconocidos y de mis conatos de irme de retiro (incluso, por un tiempo breve, ¡a un monasterio!).

### **La búsqueda del silencio**

La búsqueda del silencio es una necesidad desde tiempos inmemoriales, que

puede encontrarse en todas las culturas y en todos los periodos de la historia, tanto antiguos como modernos. Hay registros, que datan de milenios atrás, de gente que realizaba heroicos viajes espirituales en pos de la soledad, abandonando la familia, los amigos y su modo de vida, solo para encontrar el silencio, ya fuera en el desierto, en las cumbres de las montañas, en cuevas o en lo más profundo del bosque. Su testimonio es importante porque nos ayuda a comprender nuestra propia búsqueda, incluso aunque sus experiencias individuales llegaran mucho más lejos de lo que podamos soñar para nuestro caso particular.

### **El lado oscuro del silencio**

También debemos permanecer alerta al lado oscuro del silencio, saber que demasiado silencio puede sumirnos en el desaliento, y en ocasiones incluso ser causa de desorientación y de aterrorizarnos. Igual que la oscuridad, puede constituir un acicate para que la imaginación deambule por territorios que escapan a nuestro control. Algunas personas intentan evitar el silencio en la vida a toda costa, porque tal vez conozcan a nivel subconsciente la amenaza que contiene. Si fueran capaces de encontrar esos momentos, que están a nuestra disposición, en los que el silencio nos sana y nos da paz, perderían el miedo.

Hay también demasiados testimonios, incluso en nuestros días, de personas que se han tenido que enfrentar al lado más oscuro del silencio, cuando les ha sido impuesto por otros, sufriendo a manos de regímenes brutales o de dictadores caprichosos. El aislamiento en celdas y la privación sensorial son formas de tortura que se emplean como arma política; se encierra y se aparta del mundo a rehenes para utilizarlos como peones en juegos de poder. En algunas sociedades millones de personas viven con miedo de decir lo que piensan: el terror las silencia porque quienes expresaran sus ideas podrían desaparecer en plena noche.

### **Encontrar un punto quieto**

El propósito principal de este libro, sin embargo, no es centrarnos en esas experiencias extremas (aunque tienen su lugar, que es muy importante y que

analizaremos), sino explorar formas sencillas de extraer, disfrutar y saborear los momentos de silencio que ya tenemos a nuestra disposición en la vida cotidiana. Algunos serán breves —tal vez solo se puedan identificar en unos cuantos minutos en nuestra rutina diaria—; otros pueden ser más largos y durar todo un fin de semana, como una visita improvisada a la playa, o algo más formal como un retiro organizado. También subrayaré algunos de los riesgos que puede encontrarse el principiante que busca silencio, así como ciertas maneras de evitarlos.

Además, reflexionaremos sobre los beneficios de una disciplina de meditación diaria y sencilla, con algunas instrucciones fáciles sobre cómo arrancar, cómo hacer hueco para tener un punto de quietud en este mundo que no para de girar. Por propia experiencia sé que la naturaleza es un gran proveedor de cosas buenas. El silencio es una de ellas. Creo que todos necesitamos caminar por el bosque o subir a la cima de un monte para reconectar con el mundo, que es nuestro verdadero hogar.



## CAPÍTULO 1



# BUSCANDO EL SILENCIO

*Muchas veces hasta que no sentimos la necesidad de buscarlo no valoramos el silencio: la mayor parte del tiempo es un recurso del que no hacemos uso.*

*Mi propio viaje, lleno de tropiezos y que describiré a lo largo de este libro, incluye un retiro formal cuando estaba en la universidad, y un silencio autoimpuesto en un páramo de Cumbria.*

*Lo que descubrí entonces fue que lo que mejor me sienta es el mundo natural.*



## AVENTURARSE EN EL SILENCIO

---

*El tema del silencio es muy curioso, ya que puede ser tu amigo o tu enemigo. Quien nunca haya experimentado un periodo extenso de silencio deliberado (de más de un día, pongamos) debería tener cuidado a la hora de lanzarse de forma precipitada a la soledad silenciosa, pues puede ser difícil de gestionar.*

**A**l final el silencio puede ser fuente de gran disfrute, pero sin preparación y planificación puede también ser un desastre, o dejarte perplejo y hacerte sentir solo. Mis propias experiencias tempranas de pasar varios días en silencio confirman estas afirmaciones.

Dar paseos por el bosque ha formado parte de mi vida desde que tengo memoria. Las zonas boscosas contienen su propio silencio mágico, algo que el trino de un pájaro, el crujido de una rama, los susurros misteriosos o el viento al agitar las copas de los árboles, no hace sino realzar. Durante la mayor parte de mi infancia y juventud di por sentado este silencio, sencillamente, concentrándome en lo que podía ver, en los champiñones y las setas, en la acedera salvaje o en un pájaro que alcanzara a atisbar. El silencio era algo secundario.

### **Noche de paz**

En los últimos años de la adolescencia sí experimenté el silencio, pero nuevamente se me presentó de incógnito, en circunstancias similares, estando completamente concentrado en el estudio de algo completamente nuevo para mí. Me fascinaba la luna, construí un telescopio y pasé interminables horas de la noche, al aire libre pese al frío, absorto ante las montañas y los valles, los cráteres y detalles del paisaje lunar. Hacía dibujos y los comparaba con las observaciones realizadas por otros aficionados. Volvía emocionado al telescopio después de comprobar una gráfica y encontrar un elemento nuevo nunca incluido en los mapas. A veces se me congelaban las pestañas y se quedaban adheridas al visor, por pasar tanto tiempo de pie, quieto como una piedra, olvidado del frío, envuelto en un manto de silencio.

Sin embargo, creo que no reflexionaba acerca del silencio, aunque sí recuerdo girarme en una ocasión, darle la espalda al telescopio para escuchar a una alondra cantar en el brumoso valle que había al pie de nuestro jardín. Era bastante antes del amanecer. Casi se me para el corazón al escuchar aquel silencio mientras aguardaba las líquidas cadencias de ese pájaro maravilloso.



## ESA PREGUNTA DE «¿QUÉ HAGO YO AQUÍ?»

---

*Mucha gente tiene momentos en su vida en los que siente una urgencia natural de «alejarse de todo», de estar solos en un feliz silencio, para resolver sus propios asuntos y disfrutar de una dicha ininterrumpida. No siempre sale bien.*

Una duda común que puede afligirnos cuando buscamos silencio es la sensación de falta de objetivo. Puede que nos hayamos apuntado a un retiro formal, o a lo mejor vamos a pasar un fin de semana a solas. Una corriente de aire frío se cuela en nuestros pensamientos y nos asalta la pregunta «¿Qué hago yo aquí?». Todavía no hemos descubierto ni el solaz del silencio ni los emocionantes pozos de creatividad que yacen en sus profundidades.

### **Llenar el silencio**

Cuando estaba en la universidad decidí pasar un fin de semana yo solo, en silencio, «a ver si escribía algo». En aquel momento me pareció buena idea, animado por inquietudes adolescentes en busca del sentido de la vida. Un amigo me prestó una casita, una de dos cabañas vacías en una pista junto a una granja abandonada junto al lago Devoke Water, en Birker Moor, en las colinas occidentales de la región de Cumbria. Lo que descubrí fue que un periodo largo de silencio sin más plan puede convertirse en un problema.

Lo más raro de este episodio, ahora que lo recuerdo, fue que yo no tenía ni idea de sobre qué iba a escribir, no llevaba un tema principal de pensamientos o ideas que fuera a desbrozar, no albergaba la semilla de una novela que quisiera ver la luz del día. Es cierto que me había acostumbrado a anotar ideas de forma esporádica o citas en un cuaderno de ejercicios, a veces un pensamiento filosófico o un haiku; pero no tenía nada planificado para la semana que tenía por delante.

**¿Y ahora qué?**

Viajé hasta Eskdale haciendo autostop y luego subí a pie hasta el páramo, un paisaje desolado de ásperos puñados de hierba muerta y helechos, manojos de juncos junto a los burbujeantes arroyuelos y en las ciénagas; montículos de musgo, ramos de brezo, viejos muros de piedra medio derrumbados y peñascos pelados. Las ovejas deambulaban libremente. El páramo es un lugar delicioso en un día soleado, lleno de color, de rojos profundos y ocres maravillosos bajo el cielo azul; pero con la lluvia se convierte en un sitio gris, desagradable e inhóspito. Yo llegué en un día de lluvia.

Silencio había de sobra, si no tenemos en cuenta los balidos de las ovejas, el gruñido de los cuervos y el crujir de las ventanas. Mi problema fue que no tenía tarea que hacer, nada en lo que concentrarme. Y eso fue una forma segura de buscarme... bueno, tal vez no de buscarme el desastre, pero sí una irritante sensación de vacío y soledad.

### **Sin un propósito en mente**

A diferencia de Adam Nicolson, que registra de manera tan ilustrativa en su libro *Sea Room* sus esfuerzos por mantener el silencio a raya en su vida en soledad en unas islas diminutas, las Shiant, en las Hébridas Exteriores, yo no tenía asunto alguno del que ocuparme. No había vallas que arreglar, ni huerto que cultivar, ni casa que pintar. Este vacío y esta fragilidad que a veces el silencio deja al descubierto es lo que lleva a la pregunta enfermiza «¿Qué hago yo aquí?». Hoy día me diría a mí mismo con firmeza «no sigas por ese camino».

---

«Sea cual sea la realidad, una especie de silencio parece cernerse sobre ti. No es silencio, porque las olas golpean la costa y los pájaros chillan y revolotean a tu alrededor. Pero es un silencio virtual, una ausencia de comunicación que reduce al isleño a una condición desnuda frente al universo. No está acolchado por la conversación de los demás».

Adam Nicolson, al escribir sobre estar solo  
en las islas Shiant, en las Hébridas Exteriores.  
Extraído de *Sea Room*, 2002.

---

Está claro que el silencio no tuvo la culpa; fue mi propia e ingenua falta de planificación y preparación mental y, por tanto, mi incapacidad para pensar en cómo usar el silencio, o en que el silencio podría haber tenido algo que brindarme si yo hubiera sido capaz de afrontarlo mejor.

### **Breve encuentro**

No todo lo que sucedió en Birker Moor fue malo. Di unas cuantas caminatas haciendo incursiones en el valle, escalé un pico o dos y pasé horas sentado sobre un risco de granito a modo de promontorio llamado Seat How, el Asiento de How, contemplando, bien el mar abierto, o bien tierra adentro hacia la gran masa del pico Scafell y la cordillera de montañas que lo flanquean. Solo me encontré con una persona en toda la semana; llegó por la pista dando brincos y tumbos en un tractor de granja. Era una genuina chica de la tierra que me miró un momento desde lo alto del tractor. Yo la reconocí, pero hacía quince años que no la veía, desde que se sentara a mi lado en la escuela de primaria de la zona. Hablamos un momento y luego arrancó el motor y se fue.

### **Oír cosas...**

Algunas personas oyen voces, o coros que cantan, cuando pasan largos periodos de tiempo en silencio y soledad. A mí nunca me ha pasado. Lo más cerca que estuve de ello es cuando me puse una concha marina contra la oreja para escuchar el lejano rugido del mar en Bootle, donde, de muy pequeño, oí asombrado aquel sonido por primera vez, o cuando escuchaba mi viejo coche, que producía un concierto de chirridos y crujidos, y que mi mente transformaba de forma onírica en la llamada del pinzón desde un seto en verano.

### **Un sueño inquietante**

Sí es cierto, no obstante, que tuve un problema con los sueños, y en particular con uno que invadió la luz del día. Ocurrió hacia el final de la semana, y fue

la causa, de hecho, de que aquella fuera mi última noche en el páramo. Todavía no había descubierto el papel que juegan los sueños en la exacerbación de la conciencia que se experimenta en soledad; no me esperaba sentir la fuerza que puede cobrar un sueño cuando estás solo. En otro capítulo, más adelante, exploraré este aspecto de la soledad a través de los testimonios que nos han llegado de la «búsqueda de la visión» de los indios americanos, los siux de las praderas y los ojibwa de la región de los Grandes Lagos. En aquellos pueblos antiguos, un joven que se marchaba a campo raso a solas no iba «a ver si escribía algo», sino a soñar un sueño que le contara una historia, un sueño que diría su propio nombre y su papel en la vida.

Mi sueño no fue particularmente revelador ni significativo, creo yo, más allá de reflejar una ansiedad inesperada y una sensación de falta de sentido ante esos días sin planificar en una cabaña remota. Soñé que me despertaba en medio de la noche oyendo el viento en la chimenea y entre los sicomoros. Abajo empezó a sonar un teléfono, lo que en cualquier otra circunstancia sería un sonido corriente, familiar; pero, acurrucado en la oscuridad, yo solo podía pensar: en esta casa no hay teléfono.

Normalmente no le tengo miedo alguno a la oscuridad, y no se lo he tenido desde muy pequeño; de hecho, la oscuridad me encanta, me encantan sus sombras y el cielo nocturno; pero esa noche era distinto. Algo en aquella casa quería que yo saliera de la cama y bajara las escaleras; algo me quería engañar y, tal y como yo lo veía, tenía que ser algo malévolos. Era un sueño y, sin embargo, al despertar, no fui capaz de sacudirme el miedo; invadió la mañana. Me vestí, tomé un desayuno rápido, preparé la mochila y me fui.

### **De vuelta a la normalidad**

Había pasado demasiado tiempo en silencio, con el tiempo no había estructurado mi actividad y no tenía planes. No había escrito nada que mereciera la pena conservar y necesitaba volver a la vida ordinaria. El sueño me acompañó durante todo el día y recuerdo estar sentado en el tren en Whitehaven, camino de Carlisle, preguntándome cuándo me iba a levantar para encontrarme de nuevo solo y a oscuras, con algo que me tentaba a bajar.Cuál sería el sueño y cuál la realidad, me preguntaba, al irse ambos

fundiendo.

Mi semana de retiro silencioso para «ver si escribía algo» había sido un fracaso total. ¿Seguro? Sin duda había aprendido la lección de que hay que acercarse al silencio con cautela y con un plan de acción. Pero había aprendido algo más también, y no fue hasta muchos años después cuando empecé a darme cuenta de lo que era. Este descubrimiento tiene que ver con la necesidad de reconocer la importancia de encontrar una historia personal en la vida. Examinaré esta necesidad, y en qué medida el silencio puede ayudarnos a satisfacerla, en otro capítulo.

## ESCOGER EL SILENCIO PARA UNO MISMO

---

*No podemos empezar a invocar el silencio en nuestras vidas si no es como consecuencia de una decisión personal. Puede que suene pasado de moda, pero hay que verlo como una llamada, una vocación. Nos debe atraer la idea de disfrutar del silencio, de explorarlo, y escogerlo de forma interna y voluntaria, acercándonos a la decisión con respeto y circunspección.*

La siguiente experiencia que tuve de pasar un periodo considerable de tiempo en silencio se desarrolló en circunstancias muy diferentes, y esta vez lo que aprendí fue que no sirve de nada que sea otra persona quien te organice el silencio (en caso de que, como yo, seas un poco terco). Mi primera licenciatura fue en Teología y Filosofía y después pasé a hacer un curso de un año para formar parte del clero anglicano. Esto suponía vivir en un seminario masculino durante un año, en régimen semimonástico, dedicando mucho tiempo a leer y a pasear. Una de las normas de la residencia era practicar el silencio total después del último servicio de la tarde, las Completas, y hasta el final de las oraciones matutinas, es decir, no podía hablar desde las 9:30 de la noche hasta las 8:30 de la mañana, todos los días durante un año. A la edad de veintitrés años, me encontré planteándome de nuevo esa pregunta tan familiar: «¿Qué hago yo aquí?».

No había escogido voluntariamente la regla del silencio; era solo algo que venía en el paquete, y creo que me molestaba. Al final me resultó bastante fácil, e incluía buenas oportunidades para leer, pero se suponía que tenía valor espiritual y me temo que, en ese momento, yo pasaba de aquello.

### **Retiro de Cuaresma**

La cosa se complicó cuando llegó la Cuaresma. Se cernía sobre toda la comunidad escolar una semana entera de retiro y yo me vi obligado a poner en marcha una estrategia de supervivencia. Mi plan consistió en salir regularmente a dar un paseo; muchas veces iba andando hasta el pie de una colina baja coronada por una fortificación de la Edad de Hierro que se



distinguía en el horizonte. Cley Hill es un hito del paisaje de la zona. Además, había decidido leer la traducción de *La Divina Comedia* de Dante al completo, «Infierno», «Purgatorio» y «Paraíso». Estos planes me servían de tarea a completar durante el silencio, y la rutina diaria del seminario me ofrecía regularidad en las comidas, oración, dirección espiritual y lecturas en la capilla, así como horas de sueño. Y así la semana transcurrió sin problemas.

No soy la persona más indicada para hablar del valor de este retiro religioso; el silencio impuesto me resultaba fastidioso y en cierto modo poco realista, algo que «hay que pasar»; y los jueguecitos tontos que los compañeros se inventaban a la hora de comer para que les pasaran la sal sin hablar, o las risas ahogadas de los pasillos, me sacaban de quicio.

### **Recuerdo Cley Hill...**

Y, sin embargo, de alguna manera, algo había sucedido; ciertos aspectos de aquella semana permanecieron en mi memoria y me dieron algo sobre lo que escribir. El retiro estaba establecido en los días que conducen a Pascua, y se suponía que yo debía estar contemplando los hechos tradicionales de la Semana Santa, del Jueves Santo y el Viernes Santo, la traición de Jesús, su negación y su juicio; pero no es eso lo que recuerdo con emoción. Olvida el seminario, los estudiantes deambulando en silencio; olvida las horas pasadas en la capilla, y aquellas incómodas comidas silenciosas. Lo que yo recuerdo es Cley Hill.

Cley Hill es un montón de tierra caliza asentado sobre los sustratos también calizos de la zona. Tiene casi 250 metros de altura y es un elemento prominente del paisaje de los Wiltshire Downs, que no están muy lejos de Stonehenge, en la planicie de Salisbury. El promontorio se fortificó en la Edad de Hierro, dejando esa zanja reveladora por todo el borde superior que distingue a tantos emplazamientos defensivos a lo largo del sur de Inglaterra.

Cley Hill me absorbía días enteros, mañana, tarde y noche. Por primera vez en mi vida empecé a darme cuenta de cómo un elemento natural cambia de carácter e incluso de tamaño dependiendo de la luz y del momento del día, del tapete de nubes o de la niebla. Pero, apareciera como apareciera, en sus

muchas formas, estaba siempre ahí, en silencio, sin hacer preguntas.

### *La colina en todos sus estados de ánimo*

Al andar hacia el huerto antes de desayunar durante el retiro silencioso de aquella semana, la escarcha aún cubría las coles de Bruselas, que eran como nudosidades verdes y apretadas que hubieran sobrevivido al invierno agarradas al suelo endurecido, contrahechas ya como árboles viejos. Unos copos de nieve tardíos anunciaban la primavera por llegar. Más allá del jardín y de la frondosidad del seto, una línea de olmos llevaba mi mirada al horizonte, más allá de las áreas boscosas y de los arbustos, hasta la silueta familiar y confiable de la colina, a veces envuelta en una neblina de madrugada. Otras veces se veía atrapada por un sol radiante, mientras las sombras reinaban aún en los jardines del seminario y en los prados que lo rodeaban. Entonces, sus flancos cubiertos de hierba se elevaban hacia el cielo, como si un campo se hubiera puesto inesperadamente de lado, hacia el brillante limón del sol, llamativo y brutal.

Con la llegada de pesadas nubes de lluvia, Cley Hill se volvía gris, del tono carboncillo de un dibujo, a veces con algún amago de morado. Entonces, de repente se abría un claro al atardecer y podía apagarse calladamente y fundirse en el paisaje hasta casi desaparecer, convirtiéndose en poco más que un discreto montículo azulado dibujado contra el horizonte, empequeñecido por los árboles y los setos más cercanos.

### *Sin hacer preguntas*

Venus y Júpiter dominaban los cielos nocturnos aquellas noches, reluciendo con fuerza entre las hojas de los olmos incluso antes de que el fulgor melocotón del ocaso se hubiera desvanecido en el oeste y el azul oscuro de la noche se extendiese desde lo alto. La luna llena elevándose en el este proyectaba sobre la tierra una quietud y allí, siempre allí, estaba Cley Hill, ahora bajo una luz suave, alzándose sobre las sombras bajas que arrojaba la luna sobre el campo a su alrededor. Siempre estaba ahí y, como escribí en mi desordenado diario de aquellos días, «sin hacer preguntas»: sencillamente, ahí.

Creo que era ese «estar ahí» de Cley Hill lo que me cautivó. Me absorbió como en su día me absorbiera la superficie de la Luna, cuando empecé a aprenderme sus montañas y cráteres. Por más inquietud que me produjera la idea de un retiro religioso obligatorio en un seminario, había descubierto una cosa: el silencio me había permitido ver y reconocer un aspecto del mundo natural que se me podría haber escapado: su quietud, solidez y «otredad». Y este despertar a determinadas realidades tal vez no estuviera tan lejos de las intenciones religiosas del seminario.

## EL REBAÑO

---

*A veces tenemos que descansar de todo el ruido que hay en el mundo. El bullicio incesante de la vida familiar, el zumbido de las actividades estresantes del trabajo, el ruido de la ciudad; hay días en los que llega a ser incesante y tenemos que decir basta, encontrar la calma. Algo tan sencillo como la llama de una vela puede funcionar.*

**D**os años más tarde me encontraba en los montes Cotswolds, haciendo vida de cura en el precioso pueblo color miel de Cirencester. Corrían los años sesenta del pasado siglo, cuando los tiempos estaban cambiando: festivales de música, *flower power*, amor libre y la píldora. El futuro resplandecía lleno de promesas y el «ocio» estaba a punto de pasar a dominar nuestras vidas, o al menos eso creíamos. Estos cambios radicales en el estado de ánimo de la cultura tuvieron un efecto inevitable en las vidas de los clérigos, y en nuestra existencia entró una proporción considerable de lo que entonces se llamaba «confusión de roles». ¿Para qué servíamos? ¿Cuáles tenían que ser las exigencias morales que debíamos hacernos a nosotros mismos? ¿En qué nos diferenciábamos de un trabajador social? ¿Tenía alguna importancia que creyéramos en Dios, o que no? ¿Y, en cualquier caso, quién era Dios?

Yo trabajaba con un pequeño equipo de clérigos rurales. Manteníamos la disciplina de celebrar los oficios a primera hora de la mañana y a última de la tarde, en la capilla de la iglesia medieval en la plaza del mercado, decíamos misa los domingos, visitábamos a los enfermos, bautizábamos, casábamos y enterrábamos a los parroquianos, pero, aparte de eso, podíamos hacer lo que quisiéramos. Yo me involucré en el trabajo de concienciación y recaudación de fondos de la ONG cristiana Christian Aid, organizando caminatas patrocinadas, y esto a su vez me llevó a conocer el club juvenil del pueblo. Teníamos un club juvenil típico, con ruidosas bandas de música de la época que hacían temblar las puertas del salón social de la iglesia a causa del sonido, y nos dejaban una reverberación en los oídos que duraba días. Los

niveles de ruido, de lío y de estrépito llegaron a su punto álgido cuando, poco a poco, sin que lo hicieran a propósito, el club juvenil fue pasando a residir en mi casa, como una bandada de estorninos parlanchines que hubieran cambiado de rama donde posarse a diario.

### **El Rebaño se muda a casa**

Yo no era contrario a este interesante desarrollo, y de hecho probablemente fuera yo quien lo animase. Me había trasladado de un piso bajo que compartía con un tímido detective de policía a un edificio, propiedad de la Iglesia, de cuatro plantas en la calle principal. Estaba un poco estropeado y le hacía falta una buena reforma. El grupo de jóvenes se trasladó encantado, y aparecieron cubos de pintura blanca en todos los pisos. Pero eso fue solo el principio. Un chaval alto de la tienda de bicis demostró una habilidad increíble para copiar dibujos de Picasso en las paredes con rotuladores negros. En la cocina de la parte de atrás cubrió todas las superficies con diablos medievales del Bosco. Mientras, otros pintaron el techo del salón de color rojo sangre. A lo largo de las siguientes semanas los chavales se iban subiendo por turnos a una silla montada sobre una mesa para tapar todo el techo con margaritas amarillas. Aparecieron más margaritas en un viejo piano, que pintaron de verde. Se convertía en un asiento más cuando se sentaban treinta a ver *Top of the Pops* un jueves por la noche. El hueco de la escalera estaba dominado por cuadros de un metro de alto de los doce signos del Zodiaco.

Mis días se llenaron de ruido durante los siguientes tres años. La música pop se convirtió en el fondo sonoro permanente de mi vida; el colmo era que una de las cintas que más se ponían incluía «The Sound of Silence», de Simon and Garfunkel.

### *Reglas sencillas*

Nadie tenía que ser miembro de nada para usar la casa del 53 de Dyer Street. «Tú pásate por ahí» era la regla. Nos autodenominábamos «El Rebaño». Yo decidí no tener ninguna posesión privada; había una habitación cerrada con llave en lo alto de la casa donde tenía mi cama, una silla y una lámpara, y

echaba a todo el mundo de allí a patadas a las 10:30 de la noche. Las reglas eran simples, del tipo de «lava tu propia taza de café»; y yo me encontraba con regularidad en mi propia cocina a gente que no conocía de nada: «¿Tú quién eres?», me preguntaban cuando entraba en casa desde la calle. Un día a la semana cerraba la casa y pasaba una noche y un día con amigos que vivían fuera de la parroquia, en los pueblos cercanos. ¡Le doy gracias a Dios por aquellos buenos y abundantes amigos! Parecían respetar intuitivamente mi necesidad de un poco de silencio.

### **Los mods y los rockers toman el té de las cinco**

El control del gentío se convirtió en un problema. Muchos de los que venían a mi casa de visita iban en escúter y zumbaban por el pueblo de noche con sus parkas forradas en piel, con banderas ondeando desde las motocicletas y las novias de paquete. Esos eran los *mods*, y estaban orgullosos de serlo. Eso en sí no creaba ningún problema. La dificultad radicaba en que por las noches una gran banda de *rockers*, enfundados en sus cueros negros, con sus motos relucientes, se congregaban en el centro del pueblo. Los *mods* se sentaban en mi portal o se asomaban por las ventanas y se mofaban de los *rockers* al pasar. Me di cuenta de que la cosa se empezaba a poner fea.

Entonces hice una de esas cosas arriesgadas tan típicas de un cura joven. Me acerqué al centro del pueblo a charlar con los *rockers* y los invité a todos a tomar el té el sábado siguiente. E insistí en que si los *mods* querían seguir usando mi casa iban a tener que servir el té y preparar los sándwiches para los invitados. Fue una velada extraña, algo apagada y en realidad bastante amistosa. La hilera de motocicletas aparcadas en la calle era todo un espectáculo; hicieron un gran estruendo al marcharse. Desde entonces, las aguas volvieron a su cauce, para mi gran alivio.

### **Ya está bien**

Los niveles de ruido, no obstante, seguían siendo un problema, y yo ansiaba algo de silencio. Mi casa seguía siendo el local de referencia para hordas de jóvenes felices y charlatanes. Hacían bulla en la cocina a todas horas, se sentaban en cualquier parte, avanzaban escalando unos sobre otros,



bromeaban, gritaban, reían y chillaban. Esparcieron sus nombres (eran más de un centenar) en las paredes de la cocina. Era una marea que entraba y salía en sincronía con los programas más populares de la televisión. Calentaban latas de judías con tomate, preparaban café o té y (con una gratitud siempre encantadora) aparecían de tarde en tarde con un carrito lleno de artículos de primera necesidad del supermercado local, con los que rellenar mi despensa.

Sin embargo, como todos sabemos, el exceso de ruido se vuelve intolerable: desgasta. Me sentía exprimido y exhausto, y empecé a preguntarme si sería capaz de soportar mi modo de vida, compartiendo mi casa con una multitud de gente tan ruidosa. Dándoles vueltas a algunas ideas, se me ocurrió empezar a pensar en la meditación, al principio para mí solo (algo que me llevara más allá de las oraciones de la mañana y la noche en la iglesia) y luego para ellos. ¿Le apetecería al Rebaño probar un poco de meditación silenciosa?

### *Un resultado pacífico*

Me asombró el poder de convocatoria de la idea la primera vez que la lancé. Dos docenas de miembros del Rebaño dijeron inmediatamente que sí a la propuesta, con sorprendente entusiasmo. Tal vez fuera el momento: estábamos en los sesenta; el yoga y la meditación trascendental estaban empezando a estar en boga; el *flower power* y los estilos de vida alternativos agitaban a la sociedad. Fuera cual fuera la razón por la que esta ruidosa multitud aceptó el silencio de tan buen grado, lo cierto es que aprendí que en la mayoría de las vidas existe un deseo de silencio que no es reconocido.

### **Meditación a la luz de una vela**

Necesitábamos un punto en el que concentrarnos para nuestra primera meditación y elegimos democráticamente la llama de una vela. Les había explicado que el objetivo de esta meditación era sencillamente saborear el silencio. Para ello era necesario tener algo que mirar para que sostuviera nuestra atención, de forma que los pensamientos y las distracciones se acallaran; así sería más fácil escuchar el silencio.

Después de cerrar con llave la puerta principal y de apagar las luces del piso

inferior, nos reunimos en un círculo informal en la sala principal del primer piso. Los que conocían el tema algo más se sentaron con las piernas cruzadas; los más usaron cojines y se apoyaron contra la pared. Yo les hablé un poco sobre la respiración, la postura y sobre cómo gestionar los pensamientos que les molestaran o distrajesen. También les sugerí algunos ejercicios de visualización de escenas o dibujos si notaban que la mente estaba muy agitada. En una mesa baja en el centro se consumía una vela.

### *Cayó el silencio...*

Se hizo el silencio. La escena era extraordinaria; caras calladas, relajadas, contemplando la vela como se contemplarían las ascuas de la madera en una chimenea, rostros que me resultaban más familiares cuando mostraban los rasgos inquietos de unos adolescentes garrulos y bulliciosos. Dejamos que nuestras mentes se relajasen, permitiendo que los pensamientos se desvanecieran a medida que toda nuestra concentración era absorbida por algo externo, la llama titilante de la vela, la luz central que arrojaba sombras sobre las paredes.

En la calle, lejos, ladraba un perro, una ambulancia se dirigía hacia el hospital, a las afueras del pueblo; pasaron voces por la calle y un coche frenó ante el semáforo. Dentro de la sala, la llamita que temblaba ligeramente sostenía con suavidad nuestra atención y el círculo de rostros se mantuvo inmóvil durante una hora ante aquellos sonidos externos.

«¿A que ha sido raro...», comentó una chica después de la meditación, «... que todos esos sonidos de fuera hicieran que el silencio pareciera aún mejor?», y todos estuvimos de acuerdo.

### **El encuentro con los cuáqueros**

Compartimos esta experiencia varias veces. Aparte de su propio valor, que variaba según la persona, hubo un par de consecuencias imprevistas a partir de aquellos momentos de silencio con la llama de una vela, cosas que no me habría esperado: efectos colaterales.

El sabor del silencio llevó a algunos miembros del Rebaño, que cantaban en el coro de la iglesia (la mayor parte del Rebaño no iba a misa), a mostrar

interés por una comunidad local que celebraba el culto en silencio, los cuáqueros, también conocidos desde el siglo XVII como la Sociedad Religiosa de los Amigos.

Había un viejo salón de actos cuáquero a la vuelta de la esquina de la iglesia parroquial, y yo conocía a varios de los Amigos. Eché mano de mis contactos y conseguí una invitación para un grupo pequeño de chavales interesados en ir a experimentar su reunión dominical. Después de la comunión en la parroquia, con canciones e himnos, el sermón y el sacramento, seguido de un café rápido, marchamos hacia el salón de actos cuáquero y nos sentamos muy serios en silencio en un entorno muy diferente. Sin clero, sin vestimentas rituales, sin canciones, sin credo recitado de forma comunal. El edificio era sencillo, con ventanas sencillas, sin ornamentación, y muy protestante en su simplicidad. Me sentí profundamente atraído por esta forma silenciosa de culto cristiano. Los cuáqueros creen que cada uno se enfrenta al silencio (y a Dios a través del silencio) a solas, pero juntos. Cada uno de nosotros contiene una chispa de lo divino y, si vivimos creyendo en esto, descubriremos que es verdad.

### **Silencio patrocinado**

La segunda consecuencia inesperada llegó a través de una chica que había participado en un par de grandes caminatas organizadas en los montes Cotswolds a favor de Christian Aid. ¿Por qué no organizamos un silencio patrocinado este año en lugar de ir andando hasta Cheltenham? Estudiamos la idea y, una vez más ante mi sorpresa, fue bien recibida.

Siempre hemos dicho (sin saberlo a ciencia cierta) que este fue el primer gran silencio patrocinado a favor de una ONG. Pedí prestado el gimnasio al colegio público local, y luego el Rebaño, junto con un montón de gente más empezaron a recoger patrocinios de familiares y amigos. Algunos maestros de los colegios del pueblo prometieron hacer donaciones generosas y las cumplieron. El día de autos yo personalmente disfruté de la experiencia casi milagrosa de observar ¡a más de setecientos adolescentes en silencio absoluto durante siete horas! Dibujaban, leían, terminaban proyectos escolares y a veces guiñaban un ojo y sonreían.

¡Fue a esto a lo que nos condujo el ruido del Rebaño! Sus patrocinadores pagaron, y consiguieron reunir muchos miles de libras para proyectos de prospección de aguas en la India. Y, a su vez, tuvimos la oportunidad de explorar lo que significan el silencio y la soledad en las religiones de Asia. Había leído mucho sobre el yoga y la meditación silenciosa, sobre la quietud del Buda y los descubrimientos espirituales de las escrituras sagradas indias, el *Vedanta-sutra*, compuesto en selváticas ermitas, pero no había tenido tiempo de investigar estos temas con más detalle. Aquí estaba mi oportunidad.

### **Imaginación para la meditación**

A muchas personas les parece difícil al principio apaciguar las distracciones de su mente cuando meditan, y por eso tal vez pueda ayudarte mantener la atención en la llama de una vela, o en un icono religioso, o en el dibujo circular de un mandala budista. Otro método consiste en aprovechar la propia imaginación. Para este propósito se usa muchas veces algún pasaje de las Escrituras. Un buen ejemplo podría ser la historia de Jesús, dormido en una barca en el mar de Galilea (ver *Marcos* 4, 35). Se levanta una tormenta que aterroriza a los discípulos que están con él (a pesar de que son pescadores). Despiertan a Jesús, que se pone en pie y reprende a la tormenta: «Calla, enmudece», ordena, y la tormenta se apacigua. El método de la meditación consiste en visualizar esta escena con todos sus detalles, avanzando desde el terror de los discípulos y la turbulencia de la tormenta hasta las palabras finales de Cristo. Después de usar este método varias veces, puede que sirva simplemente con decir las palabras «Calla, enmudece».

## CAPÍTULO 2



# SILENCIO PROFUNDO

*A lo largo de la historia se han registrado casos de personas excepcionales y extraordinarias que han hecho cosas increíbles para encontrar el silencio y la soledad totales: una búsqueda que ha dominado sus vidas.*

*En las selvas y montañas de Asia, en los desiertos ardientes y secos de Egipto y en monasterios en islas rocosas y heladas sacudidas por tempestades atlánticas, estos individuos han llegado más allá en su exploración del silencio profundo de lo que nosotros podríamos si quiera imaginar para nosotros mismos. No es necesario que emulemos a esos eremitas, de la misma manera*

*que no hace falta convertirse en un atleta de élite, cruzar a nado el canal de la Mancha o escalar el Everest para mantenerse en forma.  
Pero podemos aprender de ellos.*



## ¿QUÉ ES EL SILENCIO?

---

*Antes de seguir avanzando deberíamos definir el silencio, cosa que podría no ser tan obvia como parece. No es tarea fácil, porque, aunque todos podemos usar la palabra a menudo y con seguridad, no existe acuerdo cuando intentamos centrarnos en una definición precisa.*

**P**ara una madre, el anhelado silencio puede consistir sencillamente en la paz que reina una vez que los niños están acurrucados en sus camas; para el obrero de una fábrica, el apacible camino a casa por la calle después de pasar el día en medio del estrépito ensordecedor de las máquinas es un momento de silencio que atesorar. Cada uno tenemos nuestra propia experiencia.

Sería un gozo absoluto para muchas personas ser capaces de silenciar su propia mente, el torbellino interno de los pensamientos agitados. No es solo el ruido del mundo moderno lo que puede ser agotador, las alarmas de los coches y las sirenas, el sonido incesante de la música en algunas tiendas y grandes superficies comerciales y el zumbido sin interrupción del tráfico, las taladradoras, los aviones y los tonos de los móviles. Vivimos en un mundo de mucho ruido físico, y mucha gente ha empezado a considerarlo un nuevo tipo de contaminación. El ruido se convierte en un enemigo de nuestras vidas, generando ira y desgastando nuestras fuerzas a causa de la frustración. Encontrar silencio para mucha gente supone descansar la mente y dejar que se quede en blanco, y esto no tiene nada que ver con el ruido externo. Algunas personas que viven en ciudades encuentran el silencio, paradójicamente, a través de los cánticos budistas, por el efecto que tienen sobre la mente.

### **El silencio: ¿es algo o no es nada?**

Tenemos que preguntarnos «¿silencio de qué?». Y tal vez «¿silencio para qué?». Y sin duda cada uno pensara una respuesta diferente. Para muchos de nosotros será sencillamente una cuestión de no hablar y de que no nos hablen.

Tal vez la idea más negativa sobre la palabra silencio es la que consagra el concepto radiofónico del «aire muerto». Un silencio vacío en una emisión, que dure más de unos pocos segundos, es «aire muerto», algo que evitar a toda costa; los oyentes podrían apagar la radio o, pero aun, cambiar de dial. Sobre esta base podríamos definir el silencio como un hueco, una nada que ocurre entre momentos de sonido. Mucha gente que no ha descubierto aún el solaz del silencio, ni su poder creativo regenerador, podría optar por una definición del silencio como nada.

### **Una experiencia personal**

Una de las razones por las que estoy escribiendo este libro surgió de una conversación con amigos sobre las experiencias humanas que realmente no se pueden filmar para un programa de *reality* o para un documental. Estar abandonado en una isla desierta, por ejemplo, solo tiene sentido si crees que podría no haber posibilidades de rescate y que no hay nadie contigo observando tu tesitura. Quedar abandonado con un equipo de televisión transforma la experiencia completamente y, aunque tal vez resulte entretenido, es, en última instancia, ridículo. Un observador siempre estropea la calidad de la soledad.

Lo mismo ocurre cuando intentas filmar la vida del ermitaño, de alguien que renuncia a la sociedad y busca la privacidad de la soledad. La cámara, el observador, cambia inevitablemente la experiencia de estar en silencio, convirtiéndolo en otra cosa.

He aquí algo, por tanto, que podemos decir muy claramente sobre el silencio: no puede practicarse como pose, ni para conseguir un efecto. Es una experiencia personal, e, incluso cuando se comparte con los demás, se disfruta en privado y por el bien en sí que supone. Se puede escribir o hablar sobre ello en retrospectiva, pero no puede ser observado por un tercero mientras se está experimentando. El ermitaño no dice «¡mírame!». Y, si lo hiciera, no comprendería su aislamiento y dejaría de ser capaz de encontrar lo que estaba buscando.

### **Los sonidos del silencio**



Henry David Thoreau, que se retiró de la sociedad a una cabaña en los bosques de Nueva Inglaterra en el siglo XIX, buscaba un silencio en el que pudiera oír el sonido del viento entre los juncos. Otros podrían decir que ese no es un verdadero silencio: para un purista el sonido del canto de los pájaros o de una catarata, del viento y de la lluvia son interrupciones y distracciones. Rechazan todos los sonidos en su definición del silencio.

Yo estoy con Thoreau. Recuerdo muchas ocasiones en las que los sonidos de la naturaleza han contribuido al silencio, y a su manera han formado parte de él. Una vez, por ejemplo, paseando por los Cotswolds, recorriendo el perímetro de un prado, oí un sonido que me dejó perplejo al principio: un suave silbido en algún punto de la distancia. No estaba seguro de la dirección de la que venía. Me detuve bajo un castaño, esperé y recorrí con la mirada un gran huerto de coles. Despacio, fui dándome cuenta de lo que ocurría. Un chaparrón de lluvia del que yo no era consciente hasta ese momento venía hacia mí, silbando a un volumen cada vez más alto, repiqueteando contra las hojas de las coles. Entonces, de repente, el castaño estalló de vida ruidosa en el momento en que pasó el chaparrón deprisa sobre él con un breve soplo de viento. El sonido de la lluvia no interrumpió el silencio del campo: lo realzó, incluso diría que lo abrió en canal.

## LA EXPERIENCIA INDIA DEL SILENCIO

---

*Muchos de los primeros textos espirituales se inspiraron en la meditación y en temporadas dedicadas al retiro en soledad en una montaña o en una selva en la India. Hoy, hinduistas, jainistas y budistas buscan guía en la experiencia de aquellos hombres y mujeres que escogieron la soledad y descubrieron algo extraordinario: que el silencio vibra, repleto de contradicciones.*

Tuve el gran privilegio de estar implicado en el trabajo para la India de la ONG Christian Aid en Gloucestershire. El Rebaño y sus amigos, tras recaudar muchos miles de libras a través de aquel silencio patrocinado, quisieron saber si el dinero iba a gastarse bien. Se decidió que alguien tendría que ir y comprobar el funcionamiento de los diversos proyectos de desarrollo agrícola que se estaban financiando. Yo no me quería perder semejante oportunidad; tuve la suerte de que me eligieran y de que se me concediera tiempo libre para viajar.

Mi tarea principal radicaba en inspeccionar y fotografiar proyectos financiados por Christian Aid y organizados sobre el terreno en cooperación con hinduistas y musulmanes de la zona. La mayor parte de las obras consistían en proyectos de agua, la construcción de enormes presas de muros de tierra o cavar pozos del tamaño de campos de fútbol. Toda la tierra, de un color profundamente rojizo, se evacuaba en cestas tejidas a mano, que portaban con elegancia sobre la cabeza mujeres vestidas con saris. Los colores eran maravillosos, y la sensación de logro comunitario, contagiosa. Los niños corrían por todas partes y reían con libertad. Pude ver esta escena esperanzadora muchas veces en mis viajes por toda la India. Menos en el estado de Bihar.

### **Un silencio debilitado**

En Bihar coleaba aún una hambruna; 30 millones de personas se enfrentaban a la muerte por inanición. Se veía con claridad cómo la falta de agua para

regar, o simplemente para beber, puede reducir al silencio a toda una comunidad. La gente apática, sentada sobre el polvo en las puertas de sus casas; los niños sin fuerzas para jugar. Yo no me había esperado este silencio, y empecé a darme cuenta de que el silencio tiene un lado oscuro. Buscar un silencio creativo, valioso, precisa de buena salud, una dieta equilibrada, agua y sueño reparador. La gente de Bihar no disponía de ninguna de estas ventajas. Afortunadamente la hambruna pasó, y se mantuvo con vida a comunidades enteras gracias a la entrega de grano importado del extranjero. En la actualidad, la India goza de economía próspera, con buenos sistemas de riego, y ha disfrutado de una revolución agrícola.

### **Un encuentro lleno de serendipia**

Durante todo el tiempo que estuve viajando pude ir satisfaciendo mi creciente interés en la espiritualidad india. La simplicidad de las mezquitas del Imperio mogol se disputaba mi atención con la rica ornamentación de motivos animales de los templos hindúes. Pero eran las ideas que había detrás de estas religiones lo que más me atraía; las enseñanzas de hombres y mujeres santos que habían experimentado el silencio a través del yoga, y aquí fue donde tuve un golpe de suerte.

Conocí por azar a un político indio que a su vez me invitó a su casa de Delhi. Era un diplomático muy ocupado, pero consiguió dedicarme algo de tiempo y descubrió mi interés por las *Upanishads*, una parte muy antigua y respetada de las escrituras indias. «Ah, pues entonces», me dijo, «debe usted conocer a mi viejo amigo el doctor Radhakrishnan. Es nuestro mejor estudioso, el traductor de las *Upanishads* al inglés».

#### **Las Upanishads**

Las *Upanishads* son unos escritos conocidos a veces como *Vedanta-sutra*, que surgieron de las experiencias espirituales de hombres y

mujeres que, hace casi tres mil años, se retiraron de la sociedad para vivir en retiros en la selva. Ya estaban hartos del tipo de religión que exigía sacrificios animales, el ruido de las grandes ceremonias religiosas y las coloridas procesiones que organizaba la casta clerical superior. Querían comprender la naturaleza del alma humana, y si la realidad era un sueño o algo real. Esto condujo a la escritura de una de sus más hermosas oraciones, registrada en el *Brihadaranyaka Upanishad* o *Upanishad del bosque* (la *aranya* del título es la palabra que significa «selva» en sánscrito):

*Irreal no, a lo real ven.*

*Oscuridad no, a la luz ven.*

*Muerte no, a lo inmortal ven.*

*¡Om!, paz, paz, paz.*

*Brihadaranyaka Upanishad (I, 3, 28)*

### **Una audiencia con el doctor Radhakrishnan**

Se me presentaba una oportunidad increíble. Nunca podría haber conseguido por mi cuenta una audiencia con este académico y hombre de Estado jubilado que había llegado a ser presidente de la India. El político de Delhi me escribió una carta de presentación, y tomé un tren rumbo a Madrás [actual Chennai]. Quería hacerle preguntas sobre las percepciones que se tienen durante la meditación silenciosa y en qué medida estas divergían de las de mi tradición cristiana; y quería saber si el hinduismo había conseguido adaptarse al auge de la medicina moderna, y en concreto a la teoría de la evolución de Darwin.

El doctor Radhakrishnan vivía en un modesto bungalow en una zona residencial de la ciudad. Un criado me recibió y me llevó a una gran sala de

estar. No tuve que esperar mucho. Apareció un hombre vestido con *dhoti* blanco que parecía más un digno profesor que un famoso político, el primer presidente de la democracia más grande de la Tierra. Nos sentamos en unos cómodos sofás y estuvimos charlando.

### *La paradoja del silencio*

Las *Upanishads* ilustran bien que un retiro a la soledad callada revela lo rico y paradójico que puede ser el silencio y cómo lo contrario a una verdad profunda puede ser otra verdad profunda aparentemente contradictoria. Cómo interpretemos nosotros esas verdades depende de nuestra predisposición y preparación. Las *Upanishads* fueron una fuente viva de inspiración para Radhakrishnan, como escribió en la introducción a su traducción de los textos principales:

---

«Se nos pide que nos retiremos a un campo o a una selva donde el mundo y sus ruidos estén fuera y lejos de la vista, donde el sol y el cielo, la tierra y el agua hablen todos el mismo idioma, y recuerden al buscador que está aquí para desarrollarse, igual que todas las cosas que crecen a su alrededor».

---

### *Una realidad*

Cada vez me encuentro más a menudo con esta idea, en mis viajes y en mis lecturas: que somos parte de la naturaleza, un elemento más en un mundo rico en permanente desarrollo. Esta identificación con el mundo vivo que nos rodea, a la que estamos despertando por nuestra preocupación tan del siglo XXI por el medioambiente, ya está ahí en el *Vedanta-sutra*. Creían que detrás de la apariencia (exterior) del mundo, detrás de toda su multitudinaria diversidad y de la rica selva de la vida (uno piensa en el árbol baniano de muchos troncos, con sus misteriosas cortinas de raíces colgantes, repleto de loros y de monos, de serpientes enroscadas y bellísimas mariposas), hay una sola realidad: Brahman, el Ser del Mundo, o el Alma del Mundo. Incluso los dioses de los cleros consagrados (Agni el dios del fuego, Indra el de la

tormenta y demás) y la multitud de dioses que hay por las aldeas, en árboles y rocas sagradas, en montañas y arroyos son todos ellos solo rostros del Único, de Brahman (a quien nosotros en Occidente llamamos Dios).

*Eso eres tú...*

Esta sensación de identificación va más allá en algunas *Upanishads*: incluso tu propia alma, tu *atman*, también eso es Brahman. Contemples lo que contemples, descubrieron, ya fuera dios o el mundo o la naturaleza, «eso eres tú». Esta experiencia de unicidad es universal y hay testimonios de ella en las crónicas del silencio de los místicos en todas y cada una de las tradiciones espirituales; así como en los diarios de viajeros contemporáneos.

Este mensaje hoy es necesario para consolidar la idea de que pertenecemos al mundo de la naturaleza; cuidémosla y estaremos cuidando de nosotros mismos; dañémosla y nos estaremos haciendo daño a nosotros. Y con este pensamiento empecé, a través de mis conversaciones con el doctor Radhakrishnan, a encontrar una respuesta a mi pregunta sobre cómo estas enseñanzas casaban con nuestra visión contemporánea de un mundo en evolución que puede explicarse a través de la ciencia. Las *Upanishads* ven la vida como algo que surge de la materia física; y, de la vida, a su vez, nace la conciencia de la mente; y de la mente, el espíritu. «¿Lo ve?», me dijo, «la teoría de la evolución no tiene nada que añadir a eso, en esencia».

### **Un ángulo diferente**

Otros textos adoptan una postura diferente, aparentemente contradictoria, ante nuestra relación con Dios. En última instancia, sostienen, nos sentimos plenos, no al identificarnos con el Alma del Mundo, «convirtiéndote en uno», perdiéndonos como una gota de agua en el océano, sino a través del culto y la adoración. Desde su punto de vista, la verdad última que se descubría en el silencio profundo sería un encuentro con el trasfondo divino del universo, con Dios, que sigue siendo absolutamente «Otro». Mediante la adoración recordamos nuestra propia noción del yo (a través de la adoración conectamos con nuestro verdadero yo). El dios indio Krishna, por ejemplo, encarna con suma frecuencia en esta tradición devocional; tiene el papel

protagonista en el texto sagrado indio más conocido, el *Bhagavad Gita* («La canción del Señor»).

### **El yo es silencioso**

Hay otras temáticas. Radhakrishnan cita una pregunta y una respuesta entre un maestro y su discípulo sobre el misterio de Brahman. El discípulo pedía a su maestro que le enseñase cuál es la naturaleza de Brahman. «Enséñeme, señor», le suplicó. El maestro guardó silencio. El discípulo se dirigió a él una segunda y una tercera vez, hasta que el maestro por fin le respondió: «Yo le enseño pero usted no me sigue. El yo es silencioso».

Esto me recuerda al Buda, que también a veces se mostraba reticente a responder cuando le preguntaban acerca de lo que había aprendido con la meditación silenciosa. En la tradición zen se enseña que una vez dio un sermón silencioso, limitándose a sostener en alto una flor. Solo un discípulo comprendió la idea y sonrió; a partir de él este mensaje silencioso (y la sonrisa) fueron pasando de uno a otro, sin palabras, de generación en generación, durante mil años hasta llegar a los maestros zen japoneses.

### *El camino del Buda*

El Buda, a través de preguntarse por el silencio, llegó a un punto de vista radicalmente diferente del de muchos de sus contemporáneos sobre la naturaleza de la realidad última. Durante seis años practicó una forma extrema de abnegación, siguiendo los pasos de muchos hombres sagrados de su tiempo. La creencia entonces era que la única manera de descubrir una verdad espiritual era subyugando el cuerpo y todos sus apetitos, tomando una actitud muy negativa hacia todo lo físico. Vivir completamente en otro mundo. Para Buda este esfuerzo se convirtió en una especie de anorexia basada en el control, una de cuyas consecuencias fue quedarse tan delgado que se le podía ver la columna vertebral a través de la fina piel del estómago. Hay muchas estatuas que muestran esta primera etapa de la búsqueda de la verdad del Buda.

No consiguió nada con ello, y, en cambio, empezó a experimentar ese apagamiento mortecino que yo había observado en las pobres gentes

hambrientas de Bihar. Buda se rebeló una vez más, esta vez contra el ascetismo radical. Desde aquel momento adoptó y enseñó el camino medio: comer, dormir y hacer ejercicio con sensatez, y luego meditar.

### **Un príncipe joven y rico...**

La historia de Buda y su iluminación es un clásico memorable y muy conocida (incluso dejó su impronta en el calendario cristiano a través de una versión medieval; el 12 de noviembre es el día de San Josafat, cuyo nombre es una corrupción verbal de *bodhisattva*, uno de los títulos de Buda). Un príncipe joven y rico, a quien su padre, el rey, ha protegido ocultándole la visión del sufrimiento del mundo, que tenía de todo en abundancia, riqueza, mujeres y cualquier lujo que pudiera desear, se rebeló contra su suerte. Las escenas de vejez, enfermedad y muerte que se encontró al salir de palacio de incógnito le abrieron los ojos a la realidad de la vida. Y entonces un hombre sagrado que pasaba por allí, un asceta, capturó su atención y su imaginación. Se sintió inspirado para marcharse de casa, abandonar su estilo de vida regalado y buscar la verdad; el resto, como se suele decir, es historia.

### *Iluminación*

Buscando silencio, sentado bajo el árbol que se convertiría en el famoso árbol de Bodhi, el Buda alcanzó su objetivo. Había encontrado una manera de comprender el mundo y el sufrimiento que, para él, tenía sentido.

Su «descubrimiento» más notable en el silencio le separaría del resto de aquellos otros iluminados que produjeron las *Upanishads* desde sus retiros selváticos. No se sentía atraído hacia perderse en la unicidad con Dios, ni le llamaba rendir culto a Dios con adoración. Su mente fue más allá de los dioses y más allá de Brahman, a quienes veía como productos de la imaginación del hombre. Llegó a la conclusión de que no hay un creador divino que sea responsable del universo, sino que solo existe el ciclo de la



vida y la muerte dominado por el sufrimiento y una posibilidad de alzarse por encima de todo: el noble camino óctuple que conduce al nirvana.

### **Compartir la visión del Buda**

Buda no fue el único en llegar a conclusiones ateas. En aquella época, otro hombre, generalmente conocido como Mahavira, había llegado a una visión muy similar meditando en silencio. El jainismo, fundado por Mahavira, cree que Dios no existe, lo que hay es una larga tradición de hombres sagrados que, a través de los siglos, han llegado a la misma conclusión: las almas humanas están atrapadas en el mundo a causa de la ignorancia y aprisionadas en existencias desgraciadas. El objetivo del yoga meditativo es liberarlas.

Los testimonios de silencio radical que se practicaba en la India en estos primeros tiempos subrayan algunas interesantes contradicciones, que permanecen hoy día. O bien Dios está detrás de todo esto y entonces lograremos nuestra mayor satisfacción a través del culto o, en cambio, nos sentimos atraídos por la idea de identificarnos con lo divino y nos dejamos atrapar por un estado de gozosa Unicidad; o, lo que es aún más radical, Dios no existe y tenemos que encontrar la paz reconociendo en silencio esa realidad.

Quienes buscamos silencio en la actualidad, en privado o en un retiro organizado, haríamos bien en recordar estas conclusiones contradictorias a la hora de intentar encontrar nuestra propia historia y nuestro propio esfuerzo callado por hallar sentido a la vida.

## EREMITAS CRISTIANOS

---

*Una de las paradojas de la tradición cristiana es que un evangelio tan centrado en los valores sociales y en el descubrimiento del Reino de Dios por parte de las personas haya servido en cambio a tantos individuos como inspiración para retirarse de la sociedad a la silenciosa desolación del desierto egipcio, o a vivir en remotos monasterios en solitarias islas celtas.*

**U**no de los aspectos de su búsqueda silenciosa hoy creo que no atraería a tantos seguidores: su extrema abnegación y renuncia. En lugar de enorgullecerse de su individualidad querían destruir el orgullo.

La tradición cristiana siempre ha tenido claro el objetivo de la oración silenciosa y de la meditación. «Estad quietos y conoced que yo soy Dios», escribió el autor del Salmo 46. Creía en el Dios que es un poder omnipresente, una Presencia Eterna, oculto bajo las distracciones del mundo. Y san Ignacio, fundador de los jesuitas, escribió en sus *Ejercicios espirituales*: «cuanto más sola y aislada se encuentre nuestra alma, más apta será para acercarse y alcanzar al Creador nuestro Señor».

### **Al desierto**

La creencia de que Dios siempre está ahí, aguardando a ser conocido, tuvo que ser una de las motivaciones principales que llevaron a los primeros cristianos al desierto, a encontrar silencio y soledad y, luego, a través de este silencio y soledad, a Dios. Muchos puede que también se vieran a sí mismos como seguidores de Jesús y de Moisés, que pasaron cada uno cuarenta días con sus noches solos en el desierto, cautivos de su propia disciplina, aprendiendo a escuchar, descubriendo la historia que se convertiría en su destino.

Pero hay otro tema que recorre esta crónica. Muchos de estos primeros cristianos parecen adoptar una visión muy negativa de la humanidad: la ven como algo profundamente fallido y pecaminoso. El cuerpo y todos sus apetitos, concretamente la sexualidad, era algo que suprimir y finalmente

conquistar. Al retirarse a la soledad y al silencio se enfrentaron al enemigo y lucharon contra las imponentes fuerzas de su propia naturaleza humana, librando una batalla contra «el mundo, la carne y el Diablo».

### **Una batalla espiritual**

Algunos eremitas llevaron esta idea de la batalla aún más lejos, contagiándose de una mitología que lo dividía absolutamente todo entre lo bueno y lo malo: el espíritu era bueno, mientras que el cuerpo y todos sus deseos eran malos. Creían participar en un drama cósmico, en la guerra espiritual entre el bien y el mal, la materia y el espíritu. Querían quebrar sus propios espíritus egocéntricos, rechazar todas las consolaciones del cuerpo, negar sus apetitos humanos y suprimir o romper su sexualidad.

Estas actitudes no resultan muy atractivas a la forma de pensar del siglo XXI. Nos parece difícil identificarnos con visiones tan negativas de la naturaleza humana o del mundo que habitamos.

Es cierto que la vida humana puede ser dura; todos debemos ser conscientes de eso. Pero, cuando buscamos silencio y nos preguntamos a nosotros mismos hoy en día, no utilizamos el mismo tipo de lenguaje ni la misma mitología que empleaban estos primeros eremitas. Necesitamos guía y dirección, y a veces mucha ayuda. También somos capaces de comportarnos de forma atrozmente egoísta. Pero en general no nos odiamos a nosotros mismos, y trabajamos bajo la concepción de que, a grandes rasgos, somos una creación positiva; y, si creemos en Dios, de que nuestra naturaleza humana, con todos sus apetitos, es parte de un mundo en evolución tras el que se encuentra la voluntad divina.

### *Héroes reticentes*

No obstante, es un homenaje a la fascinación que nos produce la autosuficiencia, la soledad y el silencio el hecho de que estos eremitas se hicieran tan famosos. Incluso en su propia época se les trataba como a héroes, y se creía que sus luchas internas les aportaron sabiduría y agudeza. El asceta Simeón el Estilita se retiró del mundo en el siglo V a lo alto de un pilar en una ciudad en ruinas en Siria. Enormes multitudes acudían a verle y a oírle

hablar. No había forma de que le dejaran en paz.

Parece que el silencio tiene cosas muy reales que decir acerca de los asuntos del mundo. Es como si el acto mismo de retirarse de la vida cotidiana durante un tiempo aclarase la mente y ayudase a poner las cosas en perspectiva. Quienes frecuentan el silencio se descubren girando a mirar el mundo con nuevos ojos. Tienen consejos para quienes llevan vidas ruidosas y agitadas.

### **Visiones de la soledad**

Peter France ha escrito extensamente sobre esta paradoja del extraño atractivo de los eremitas en su libro *Hermits: the Insights of Solitude*. La gente siempre se ha sentido atraída por los eremitas solitarios por sus visiones sobre la vida: acudían a ellos en masa en busca de consejo, no sobre cómo estar solos o enfrentarse al silencio, sino sobre cómo prosperar en la sociedad, cómo sobrevivir a la vida familiar, cómo gestionar los negocios. France estudia este fenómeno a través de la historia, desde los tiempos de los primeros Padres del Desierto hasta los hombres *startsy*, que vivían en los bosques rusos en el siglo XIX. Encuentra en ellos sabiduría y humor, e incluso consejos sobre el insomnio, o sobre fumar puros.

### **Vida de escriba**

No todos los eremitas se dedican a la titánica lucha espiritual. Una vida sencilla de silencio y soledad puede ser dura, pero también cuenta con sus placeres. Muchos monjes celtas vivían calladamente en monasterios y dedicaban su tiempo a hacer copias de las escrituras, creando obras de arte maravillosas como el *Libro de Kells*, que puede verse en la biblioteca del Trinity College de Dublín. Estos ermitaños obviamente no veían el mundo como un lugar malvado del que retirarse, sino que se deleitaban en actividades corrientes. Sus manuscritos están prolijamente decorados con tiernos dibujitos de perros y gatos, peces, pájaros, pavos reales y viñas enredadas.

## LUGARES SAGRADOS PARA EL SILENCIO Y LA SOLEDAD

---

*Nunca sabremos de primera mano lo que es vivir en los confines del mundo o en un rincón en medio de un desierto desolado; pero, si visitamos con atención plena esos lugares, concediéndoles un poco de tiempo, podremos apreciar parte de la experiencia del eremita.*

**A**lgunas de las islas asociadas con los ermitaños celtas bien merecen una visita, como Iona, junto a Mull, en las islas Hébridas, o Skellig Michael, en la costa suroeste de Irlanda. Para hacerse una idea de cómo debían de ser sus vidas, merece la pena sentarse por ahí o pasear en silencio y saborear algo de su soledad, respirar el aire limpio, puro, que ellos respiraban.

### **Iona**

Iona es el lugar preferido de mucha gente (mi hermano Inigo bautizó a su hija con el nombre de Iona en honor a esta isla) y miles de personas la visitan cada año. Su atractivo ha ido creciendo a partir de la fundación de la Comunidad de Iona, a través de la inspiración de George MacLeod. Han reconstruido la abadía (que originalmente fue un monasterio benedictino) y la han convertido en el objetivo de una peregrinación en memoria de san Columba, del siglo VI, y para quienes quieran visitar las tumbas de antiguos reyes escoceses (incluido Macbeth). Se cree que fue aquí donde se transcribió el *Libro de Kells*, que luego sería trasladado al monasterio de Kells, en Irlanda, cuando los monjes empezaron a sentirse amenazados por los saqueos vikingos. La abadía se ha convertido en un centro neurálgico espiritual, un vibrante punto de encuentro para el diálogo interconfesional, para conocer a gente de todos los órdenes de la vida, para sumarse a las tareas cotidianas y debatir sobre los problemas a los que se enfrenta el mundo. Las comidas en grupo y el culto colectivo mantienen a la comunidad unida. A quienes visitan Iona les encanta regresar.

## **Visitar Iona**

Es muy fácil llegar a Iona. Cuando yo visité la isla llevé mi propio coche en el ferri para poder ir conduciendo por el maravilloso paisaje de Mull, su brezo y sus cañadas. Si quieres saborear el silencio, conformado por los sonidos del viento y las olas, entonces sería interesante reservar con cierta antelación para poder pasar la noche en el hotel o en uno de los Bed and Breakfast de la isla. Los turistas acuden en masa al ferri por las tardes y la isla recupera su calma. Es entonces cuando puedes ir andando a solas colina arriba, o hacia una de las preciosas bahías en cuyas playas a veces se pueden encontrar los guijarros de mármol verde que se llaman «lágrimas de san Columba». Todo queda cerca; la isla solo tiene cinco kilómetros de largo. El clima viene del Atlántico, bañando de sol las rocas y los pequeños prados para inmediatamente atizarlos con lluvia.

Puede ser un delicioso ejercicio de atención plena identificarse con los monjes que vivían aquí, en relativo aislamiento, y con quienes trabajaban en silencio alumbrando manuscritos como el *Libro de Kells*. Puedes visitar también la celda de san Columba (aunque hay quien cree que se trata simplemente del refugio de piedra de algún pastor).

## **Skellig Michael**

Quienes quieran una experiencia más radical y salvaje del silencio y lo remoto pueden ir a Skellig Michael. La isla es poco más que un peñasco de roca que se alza sobre el Atlántico pasada la punta más suroccidental de Irlanda. Puede ser difícil acceder a ella, incluso en verano, pero se puede conseguir.

Sube por la escarpada pista que asciende desde el mar y encontrarás una corta hilera de chozas llamadas *clochans*, construidas piedra sobre piedra. Son las celdas en las que hace mil años los monjes se confinaban a vidas de silencio. Cada monje vivía solo, aunque se reunían para orar siete veces al día en una pequeña iglesia que también puede visitarse.

*Un silencio de otro orden*

Es un mundo dominado por el rostro cambiante del mar; a veces, rara vez, está en calma, y entonces su color cambia, pasa de los tonos oscuros y amenazantes del gris a un aguamarina lechoso, en un pulso rítmico a base de oleaje atlántico. La mayoría de los días, sin embargo, el mar golpea la isla con un rugido incesante, impulsando al aire grandes chorros de agua blanca que atrapa el viento. En el cielo, sobre tu cabeza chillan las gaviotas, sacudidas por un vendaval, y el viento aúlla y gime al colarse por los agujeros que hay entre las piedras de las celdas. Cuando las nubes se sientan sobre el océano, la tierra puede volverse invisible; y las poderosas corrientes y el tirón de un mar furioso pueden hacer imposible un viaje en barco. La sensación de aislamiento es total.

Este es un silencio de otro orden, aislado del mundo y conformado por los sonidos de la naturaleza.

Me pregunto qué perspectivas habrían animado las vidas de los monjes, ¿qué sueños les sostenían? Aguzando la mirada en un día claro, hay gente que dice haber visto, en lo más distante del horizonte, al oeste, en el borde del cielo, la mítica isla de la Juventud, *Tír na nÓg*. Tal vez los monjes soñaran con ese paraíso que desde tiempo inmemorial era una inspiración para los celtas, un lugar de eterna juventud, sin ansiedad ni sufrimiento. ¿O sería posible que vivieran y rezaran en el momento presente, sin sueños, satisfechos y conscientes en el ahora?

### **Silencio en el desierto**

La calidad del silencio en un desierto es bastante distinta a la de una remota isla celta. Para hacerse una idea de la experiencia de los antiguos Padres del Desierto, es preciso viajar al sur. Hay agencias de viajes, como Wind Sand & Stars, especializadas en organizar retiros individuales en el desierto para quienes deseen saborear el silencio total. Sara Maitland describe su experiencia con ellos en *Viaje al silencio*. Escribe sobre el paisaje yermo y las rocas rotas; mirando el arco que traza el sol por el cielo, moviendo las sombras; y sobre despertarse y encontrar diminutas huellas de escorpiones en la arena cerca de su saco de dormir. Pasó siete días, uno detrás de otro, encaramada sobre la escarpadura de un *uadi* (el estrecho cauce de un río

seco), abrumada por el silencio.

### *¿La música de las esferas?*

Como no se oye nada, en la caliente quietud del desierto, empezamos a notar un silbido continuo que es difícil de describir: se trata del sonido arrullador y susurrante de nuestra propia sangre corriendo por las venas. A veces me pregunto si no sería este sonido misterioso el que animó a Pitágoras, el primitivo matemático y místico griego, a enunciar su teoría de la música de las esferas.

Pitágoras creía en la belleza y armonía matemática de toda la creación. Fue este el descubrimiento temprano de un principio que guía aún hoy, en el siglo XXI, a matemáticos y físicos. En el universo pitagórico, el Sol, la Luna y los planetas giran todos en torno a la Tierra en esferas concéntricas de algo parecido al cristal; en sus rápidas revoluciones cada una resuena en un tono diferente, produciendo una gloriosa música celestial. Si te esfuerzas por escuchar atentamente en el silencio total puede que percibas algo de esas armonías celestes; pero, según la tradición, solo el propio Pitágoras tenía el don de oír la música de las esferas.

El desierto ha tenido una profunda influencia en nuestra concepción occidental de lo que es Dios. Tanto el islam como el cristianismo y el judaísmo nacieron en el desierto. Mahoma, Jesús y Moisés se retiraron a páramos áridos y calientes en algún momento de su vida y volvieron llenos de inspiración.

Tal vez para comprender el lenguaje y la imaginería de estas tradiciones religiosas, y para apreciar su núcleo espiritual, todos deberíamos experimentar alguna vez el silencio del desierto antes de morir.



## ARTISTAS EN LUGARES SILENCIOSOS

---

*Cada continente posee lugares donde reina el silencio, y merece la pena ir a buscarlos. Algunos son famosos, como el Gran Cañón del Colorado en los Estados Unidos, o el monte Uluru en el centro de Australia; otros son menos conocidos y, como no atraen a tantos turistas, se convierten fácilmente en sitios favoritos. Invitan a hacer un peregrinaje.*

**D**os de mis lugares solitarios preferidos han estado asociados con artistas, uno en Nuevo México y el otro en el oeste de Australia. La grandiosidad del mundo natural se ha convertido muchas veces en una potente fuente de inspiración para escultores y pintores. La pintora americana Georgia O’Keeffe encontró dibujos y colores en formaciones geológicas, mientras que el escultor británico Antony Gormley experimentó con instalaciones, colocando a la figura humana en paisajes poco habituales.

### **Plaza Blanca**

El primero lo encontramos casi por accidente. Mi pareja, Ros, y yo conducíamos por Nuevo México e hicimos una parada para visitar la casa y el estudio de una de nuestras artistas americanas favoritas, Georgia O’Keeffe, en Abiquiú. Nos encantaban sus misteriosos cuadros de las Colinas Negras y su vívido uso del color al retratar la geología de Nuevo México: paisajes naranjas, con peñascos morados, malva y rojo óxido. Pero fue una conversación azarosa con una pareja en la mesa de al lado en un restaurante lo que nos condujo a Plaza Blanca, uno de los puntos favoritos de Georgia O’Keeffe. O’Keeffe capturó la atmósfera de Plaza Blanca en muchos cuadros de diseño casi abstracto.

Para llegar a Plaza Colorado, que la artista rebautizó como el «Lugar Blanco», Plaza Blanca, fuimos con el coche por una carretera secundaria de Abiquiú, aparcamos y luego entramos a pie en el paisaje laberíntico del cañón. Estaba en silencio y paseamos solos por empalizadas en los riscos y por cañones que eran como catedrales de reluciente piedra blanca, tallados

por el viento y la lluvia, elegantes formaciones creadas a lo largo de eones. Había grandes piedras redondeadas por el tiempo montadas sobre pináculos góticos y pilares de piedra. En el terreno del cauce seco del río crecían pinos enanos, y había flores azules parecidas a las violetas apretadas contra el suelo pedregoso. Había tanto silencio que daba ganas de susurrar.

### **Antony Gormley en Australia**

El segundo lugar muy especial asociado con un artista es mucho más remoto y exigió una planificación muy estudiada antes de poder visitarlo. Nos estábamos quedando en Perth, en el oeste de Australia, y queríamos ver lo que habíamos oído que era una notable instalación artística a cargo de Antony Gormley.

Cogimos un tren de Perth a Kalgoorlie, un viaje de siete horas, y pasamos la noche en un hotel. Al día siguiente alquilamos un todoterreno y condujimos más de cincuenta kilómetros en dirección norte sobre pistas de tierra, pasando por el pequeño pueblo minero de Menzies y después continuamos hacia el interior y el lago Ballard. El lago Ballard es un lago en el sentido australiano: puede que una vez cada diez años, o quizá menos, haya agua, por una de esas inundaciones ocasionales, pero la mayor parte del tiempo es una sartén seca y salada. A un europeo lo remoto de este paisaje reseco le puede resultar un poco inquietante. A los visitantes se les informa de que en la zona las comodidades son limitadas. Tómense en serio la advertencia.

#### *Llegar al lugar*

Cuando aparcamos el vehículo y salimos andando por la pista hacia la sartén de sal, la escena que percibimos fue surrealista. El calor caía a plomo de un cielo descarado, y el horizonte desaparecía en un espejismo, un borrón tembloroso de arbustos bajos que parecían posarse sobre una sábana de agua. Alrededor de nuestras cabezas volaban enjambres de moscas.

Gormley había escogido aquel lugar porque la cama de roca que subyacía a la sartén de sal era una gran pieza de piedra de la era arcaica, uno de los fragmentos más antiguos de la corteza terrestre que podamos encontrar en el mundo. El Festival Internacional de las Artes de Perth, en un arranque de

inspiración, encargó esta obra, aunque los visitantes tuvieran que hacer un largo peregrinaje para visitar el lugar.

### *Misterio austero*

De pie en aquella sartén de sal había cincuenta y una figuras humanas desnudas, construidas a partir de una aleación especial de elementos que se explotan en el oeste de Australia. Las estatuas están tan bien colocadas que no pueden verse todas a la vez, al estar cada una erigida en espléndido aislamiento, a unos cien metros de su vecina. Aunque tienen la misma altura que una persona, son más delgadas (su ancho está reducido como en un tercio); y esto, de alguna manera, incrementa su austero misterio. Cada figura es diferente y están todas basadas en las dimensiones de cincuenta y un habitantes de Menzies, que aceptaron que sus cuerpos desnudos fueran escaneados por láser. Las figuras se alzan en callada contemplación del horizonte, cada una de ellas sobre su propia parcela refulgente de la sartén de sal, algunas con los pies perdidos en un espejismo. Parecen extrañas y humanas a un tiempo.

### **Una nota de cautela**

El impacto de hacer un retiro silencioso en un desierto afecta a la gente de diversas maneras. No todo el mundo se siente abrumado por la belleza de los lugares desolados y silenciosos; hay quien odia el vacío desierto.

Brian Keenan y John McCarthy, que cohabitaron como rehenes durante cuatro años en Beirut, se hicieron la excéntrica promesa de que, si salían de aquello, se dedicarían a pastorear yaks en la Patagonia. En *Between Extremes* presentan una divertida crónica de la peregrinación que hicieron juntos de una punta a otra de Chile, regocijándose en su libertad. Keenan se siente aplastado por el paisaje yermo de un lago salado seco. Le enfurece que la literatura presente los desiertos como lugares de sanación y soledad; «cualquier místico del desierto... era un maldito mentiroso», escribe. Su poeta preferido, Neruda, le decepciona cuando lee su respuesta romántica al desierto de Atacama. Pero, justo cuando crees que ha dado por perdidos a todos los poetas del desierto por ser unos fantasiosos, su odio se ve superado

por la iluminación, al contemplar el fabuloso valle de la Luna.

## CAPÍTULO 3



# EL LADO OSCURO DEL SILENCIO

*El silencio tiene un lado oscuro, con el que nos hemos encontrado en multitud de formas.*

*El silencio en sí puede contener una amenaza que no terminamos de comprender, traer miedos que se ciernen poderosamente sobre nosotros. O puede ser empleado como perniciosa forma de tortura en la celda de una prisión. Para millones de personas en el mundo de hoy, el silencio tiene un gran peso como huésped no invitado en sus vidas, al prohibírseles hablar libre o abiertamente sobre cosas importantes. La opresión política genera este tipo de silencio sofocante.*



## MIEDO A LO DESCONOCIDO

---

*El silencio, como la oscuridad, puede dar miedo. No siempre sabemos cómo gestionarlo o qué es aquello a lo que nos enfrentamos. El miedo a lo desconocido es un mecanismo de defensa natural, una advertencia para que vayamos con cuidado. En un mundo ruidoso, el estallido repentino del silencio puede suponer toda una conmoción.*

Cuando yo era muy pequeño vivíamos en la aldea de Seathwaite en Dunnerdale, un valle muy bonito y remoto de Cumberland (actualmente en Cumbria). Un día llamaron a la puerta de la vicaría y yo eché a correr para abrir antes que nadie. Había allí un hombre de pie, chorreando sudor, exhausto y con aspecto preocupado. Respirando pesadamente, me dirigió una mirada. «¿Está el reverendo en casa?», me preguntó.

No se marchó hasta dos horas más tarde.

### **El cuento del ministro metodista**

Mi padre se cuidaba mucho de no compartir las confidencias o los cotilleos que le contaban en su estudio (sermoneaba con regularidad sobre los efectos destructivos del cotilleo malicioso en la parroquia). Pero esto sí fuimos capaces de sonsacárselo. El visitante agotado era un ministro metodista de Manchester; lo estaba pasando mal en la ciudad y había decidido concederse un descanso y dedicarse unos días de senderismo como vacaciones, una especie de retiro privado en el Distrito de los Lagos. Estaba solo, buscando algo de paz y silencio.

Había subido a Harter Fell, un pico rocoso con forma de pirámide que se extendía entre los páramos de Seathwaite y Eskdale. Sentado en la cumbre, comiéndose feliz su pícnic bajo el cielo azul, escuchando el silencio, se sintió de repente afligido por una sensación abrumadora del mal, o de lo que él interpretó que era el mal. Sintió terror y salió huyendo, corriendo por toda la ladera de la montaña hasta el valle, pasando por las cascadas del río Duddon, en busca del oyente más empático que se le podía ocurrir: el vicario local.

## **Asustado en una montaña**

Intentamos encontrarle sentido a su experiencia. El punto de vista de mi madre (que también procedía de Manchester) era que el silencio era un contraste tan grande con el bullicio y el ruido constantes de la ciudad que no le sorprendía que lo encontrase inquietante. Sencillamente, no estaba acostumbrado. Le produjo un sobresalto que no podía comprender. Quizá hiciera aflorar problemas internos que, por el momento, era incapaz de asumir.

Sé que de niño yo me identifiqué con él (como me pasa ahora retrospectivamente, aunque por razones diferentes) porque sabía lo que suponía tener miedo en una montaña. No hacía mucho, por mi cuarto cumpleaños, habíamos subido a Caw Fell, en el flanco sur del valle. En pleno esfuerzo por subir, me fijé en una piedra enorme del típico granito rosado de la zona y me convencí a mí mismo de que era un gigantesco cerdo salvaje que estaba durmiendo. Hicimos un pícnic en la cima para celebrar mi ascenso, y también mi cumpleaños, y luego nos encaminamos de vuelta a casa. Yo iba a la cola, sin hablar con nadie sobre mis miedos privados, temiendo el momento en que tuviéramos que pasar junto al monstruo dormido. Tardé años en mencionar la amenaza del cerdo. Tal vez supiera ya entonces que estaba siendo fantasioso y disfrutara entreteniéndome el estremecimiento del miedo, aunque supiera que no existía tal cerdo grotesco; que no era más que una roca. Sigo recordándolo vívidamente.

### *Sintonizar con el mal*

Mi padre, que tenía esa tendencia, adoptó una postura mucho más romántica ante la experiencia del visitante, aunque no sé si «romántica» es la palabra más adecuada. El ministro metodista y él especularon sobre los druidas, y se preguntaron si las rocas de lo alto de Harter Fell no podrían haber sido utilizadas en sacrificios humanos. Sin duda forman un teatro espectacular. Tal vez el sufrimiento y el mal de tales ceremonias dejasen una huella en las rocas y él, al ser una persona sensible, había percibido esta huella, había sintonizado, como si dijéramos, con su longitud de onda.

Estaba claro que los picos de alrededor estaban llenos de rastros de primitivos asentamientos que databan de hacía varios miles de años. Los campesinos arrasaban los bosques para poner en marcha las primeras formas de agricultura; pero no hay señales, al menos hasta donde yo sé, de prácticas drúidicas, así que no comulgo con la hipótesis del ministro metodista y mi padre por dos razones. En primer lugar, creo que probablemente se haya difamado mucho a los druidas. Solo los conocemos por boca de sus enemigos; cotilleos maliciosos de una cultura que habla mal de otra. En segundo lugar, no creo que el mundo natural se haga cargo de las cosas horribles que los hombres se hacen unos a otros. Las rocas no guardan memoria de nuestros males pasajeros, ni las flores, ni los árboles. Son inocentes. Incluso aunque se hubieran producido sacrificios humanos o asesinatos en la cima de Harter Fell, estoy convencido de que las rocas no saben nada de eso. Pero, claro, yo no creo en una fuerza del mal en sí, sino solo en las cosas malvadas que las personas son capaces de hacerse las unas a las otras por egoísmo, ignorancia, estupidez y la falta total de una imaginación afectuosa o compasiva.

### *El estremecimiento del miedo*

Desde entonces me he preguntado si su sobresalto al enfrentarse solo al silencio sobre una montaña, después de vivir en Manchester, despertó en aquel hombre pensamientos sobre las tentaciones de Jesús en el desierto. Es una historia que le resultaría muy familiar como ministro metodista. Todos traemos mucho equipaje al silencio, tanto personal como cultural; podría haber esperado subconscientemente encontrarse al «maligno» al estar solo en un lugar así. Tal vez él también disfrutara del estremecimiento del miedo que produce el psicodrama, y, en cierta manera, le gustara abandonarse a él; el Diablo y las fuerzas del mal formaban ya parte de su cosmovisión religiosa: de forma que intentó así racionalizar sus temores, que habían aflorado, sin duda, por el silencio que se encontró en aquella montaña. Quería encontrarle algún sentido a aquello.



## PODEROSAS DISTRACCIONES EN EL SILENCIO

---

*El silencio le permite a nuestra mente deambular libremente, a veces trayendo a la superficie pensamientos oscuros y tentaciones. Pueden convertirse en distracciones severas si no nos enfrentamos a ellas y las desestimamos. Pero no estamos solos en este tipo de aflicción; la mayoría de los grandes líderes espirituales han sufrido el mismo problema.*

**P**uede haber muchas distracciones cuando se busca el silencio en un lugar salvaje: el rugido profundo de una avioneta que vuela bajo y rompe de repente la paz; el zumbido constante de una autopista a lo lejos. Pero las peores distracciones vienen de nuestro interior. La historia de la búsqueda de la iluminación que emprendió Buda y la de los cuarenta días de Jesús en el desierto lo atestiguan.

El Buda, meditando bajo un árbol baniano, fue asaltado por Mara «el maligno», uno de cuyos objetivos parece haber sido tentar a Buda para tener éxito en sus meditaciones y descubrir la paz del nirvana final, pero a condición de no volver al mundo para explicarle a la gente la doctrina de la liberación. En otras palabras, Mara representaba el deseo egoísta de caminar solo, rechazando todos aquellos sentimientos compasivos que podrían emplearse para ayudar a quienes están atrapados por la ignorancia y el sufrimiento.

### **El Ejército y las hijas de Mara**

Los relatos budistas están llenos de demonología popular, dioses y espíritus de la naturaleza, un bosque rico de fantasía, de mitología y de historias, aunque las enseñanzas del Buda terminarían llevando a sus seguidores más allá de todo eso. Mara es el rostro popular y la personificación de los deseos internos egoístas. Lo sabemos porque Mara tiene un ejército con el que atacar al Buda cuando intenta conseguir algo de paz y silencio, y los nombres de sus soldados son Lujuria, Aversión, Hambre y Sed, Ansia, Vagancia e Indolencia, Cobardía, Duda, Hipocresía y Estupidez. ¡Mara llega incluso a

infligirle un dolor de tripa en uno de los relatos!

En otra fuente, este ejército enemigo toma la forma de las tres hijas de Mara: Ansia, Ira y Lujuria, que bailan ante el Buda de forma lasciva, intentando distraer su mente mientras él intenta evocar el silencio en paz. El Buda conquistó estas tentaciones, se deshizo del ejército y de las hijas de Mara, y avanzó en su búsqueda de un silencio más profundo.

Jesús, al parecer, tuvo un problema similar.

### **Tentado por el Diablo**

No sabemos prácticamente nada sobre Jesús antes de su aparición en Galilea predicando sobre el Reino de Dios, a diferencia de lo que pasa con la historia del Buda, cuya iluminación y enseñanza vienen precedidas por un ciclo completo de relatos. Al principio de su ministerio, se dice que Jesús pasó cuarenta días con sus noches en el desierto, solo y en silencio, donde fue tentado por el Diablo. El Diablo le ofrece poder: que Jesús podría, si lo deseara y se dedicara a ello con todas sus fuerzas, convertirse en el rey del mundo entero. Es curioso que esta sea también una de las tentaciones que Mara despliega ante el Buda. Ambos hombres llevaban en su interior la semilla de un gran líder mundial. Y ambos rechazaron esa tentación.

En la colorida historia del Evangelio, Satán le ofrece a Jesús varios poderes fantásticos: convertir las piedras en pan, saltar desde una altura y ser salvado por los ángeles, blandir un poder al descubierto sobre todas las naciones de la tierra. Jesús y Satán se desafían el uno al otro citando las Escrituras. Al final, Satán es sumariamente despedido y abandona el escenario, de una forma totalmente similar a como Mara había sido despedido quinientos años antes por el Buda.

### **Una visión del desierto**

Una vez, cuando daba clases en el colegio femenino St. Paul's de Londres, les puse el siguiente ejercicio a mi clase de chicas de catorce años. «Imaginaos que os dan un millón de libras para hacer una película sobre la vida de Jesús: ¿cómo filmaríais esta escena de las tentaciones de Jesús en el desierto? Sin límite de gastos, pensad solo en cuál sería la mejor manera de

representar lo que ocurrió».

Los resultados de este ejercicio de la imaginación fueron tan variados como me imaginaba. Algunas se divirtieron con un colorido demonio de pantomima: manto, rabo, cuernos y demás, con el rojo como color dominante. Un par de niñas optaron por el cómic, un medio que les ofrecía mayor libertad de expresión. La mayoría, no obstante, decidió que era demasiado problemático representar al Diablo en la pantalla y decidieron sencillamente utilizar una voz en *off*, que iba desde la de serpiente untuosa de amistoso encanto a ese tono grave americano que a veces se oye en los anuncios de la tele.

### *Escenario ganador*

A una niña se le ocurrió una idea, que fue votada como la mejor después de un debate en clase, para la que no hacían falta ni más actores ni más voces.

«Yo pondría a Jesús sentado en una roca, contemplando el suelo en silencio, a lo mejor observando una hormiga. Entonces haría que su doble interno se pusiera en pie, separándose de él, caminará hacia otra roca y se sentará sobre ella y se enfrentará a sí mismo. Las tentaciones entonces serán un diálogo entre Jesús y su doble interior en busca de sí mismo».

Aquello me gustó. Acababa de ir a ver una exposición de pinturas de Stanley Spencer que representaban a Jesús solo en el desierto, un ser humano amable y considerado contemplando con cariño a un escorpión. Las distracciones a las que se enfrentaba en el silencio del desierto surgían de su interior, porque, si en el mejor de los casos es difícil ser un hombre, cuanto más si te enfrentas a una gran tarea.

### **Superando la tentación en silencio**

Buda y Jesús, grandes hombres ambos, tuvieron que enfrentarse a fuerzas internas poderosas y superarlas: distracciones y tentaciones que solo revelaron su verdadera naturaleza al ser encaradas en silencio y soledad. Uno de los elementos más interesantes de sus retiros del mundo era que la experiencia les condujo a ambos de regreso al mundo. Por medio de preguntarle al silencio descubrieron su preocupación y su compasión por la

humanidad, y su misión de servir de guía y de luz.

Podríamos medir nuestras propias y limitadas experiencias del silencio ante esta vara. Lejos de llevarnos en volandas a un sueño privado, los frutos del silencio pueden consistir en ser capaz de ver el mundo y a los demás con nuevos ojos, y cultivar una compasión y una comprensión más profundas de los demás. El deseo de escapar, de encontrar la propia paz, se da la vuelta para convertirse en el deseo de regresar con la gente, de ser amable y ofrecer tu ayuda.

### **El silencio como arma**

Mucha gente ha tenido la experiencia de tomarse un tiempo de respiro, apartarse del ruido y del estrés de la vida, con resultados muy positivos. Nos da una perspectiva nueva más relajada sobre las cosas, nos ayuda a relativizar las cosas; puede liberar esas emociones naturales de cuidado y amabilidad para con quienes nos rodean, unos sentimientos que suelen verse neutralizados muy fácilmente por el cansancio y la ansiedad.

Pero el silencio, como otras muchas cosas buenas, puede convertirse en un arma de doble filo, en una espada para causar daño y dolor. Pensemos en cómo el silencio puede suponer un peso en una relación o en una familia. Alguna disputa pequeña, un incidente, puede llevar a un silencio malhumorado y sostenido; un adolescente insolente que se niega a hablar puede hacerle la vida muy difícil a un padre con buenas intenciones; un padre con prejuicios puede causarle mucho dolor a un hijo al darle la espalda y negarse a hablar con él. Todos sentimos la tentación de usar el silencio de esta manera en algún momento; «¡Así aprenderán!», pensamos, con un toque de santurronería y placer vengativo.

Se trata de un arma peligrosa capaz de debilitar la confianza de la persona contra la que se blande. También puede hacerle daño a la propia persona que ha instaurado el silencio, incluso aunque (y tal vez porque) sienta que tiene la sartén por el mango.

### **Un silencio muy largo**

He aquí un caso paradigmático. Cuando yo tenía cinco años nos mudamos al

otro lado del páramo, de Dunnerdale a Eskdale, de una vicaría a otra. A medida que mi padre iba conociendo a su nueva parroquia, a veces regresaba de visitar granjas remotas y nos hablaba de la gente que vivía allí. Un día volvió de una granja particularmente lejana, en la linde de la parroquia, en lo más alto de los páramos.

«¡Qué sitio tan raro!», dijo. «Están un granjero y su mujer, sin hijos, y un peón agrícola que sube todos los días desde el valle. Es un paraje solitario, al final de una larga pista de tierra. Había algo extraño y triste en aquel lugar, pero no fui capaz de identificarlo».

«¿Tú qué crees que andaba mal?», preguntó mi madre.

*Tú dile a ella; tú dile a él...*

«¡Bueno, pues lo he descubierto!», nos contó. «Estuve charlando con el peón. Bajó conmigo por la pista. Parece ser que el granjero y su esposa tuvieron una riña y no se hablan. Así que le pregunté que cómo llevaban la finca en esas condiciones. «¡Ah...!», me contestó, «él me dice que le diga a ella lo que sea; como que es hora de limpiar los gallineros; y entonces ella me dice: dile que no ha arreglado el cierre de la puerta». Por lo visto, desde aquella pelea se han negado a dirigirse la palabra. Todos los mensajes pasan a través del peón que tienen a sueldo».

## **Romper el silencio**

El silencio se convierte en una trampa que nos ponemos a nosotros mismos. Solo hay una manera de lidiar con él: rompiéndolo; pero puede resultar enormemente difícil. La gente atrapada en una trampa de este tipo puede necesitar la ayuda profesional de un terapeuta, o al menos un amigo que sepa escuchar. Si se gestiona deprisa no tiene por qué convertirse en un problema: «no se ponga el sol sobre vuestro enojo», reza el proverbio; y lo mismo puede decirse del silencio infligido sobre otra persona. Tenemos que encontrar estrategias: decir «lo siento», sencillamente; o «¿podríamos hablar de tal cosa en algún momento?»; o hacer una broma (si resulta apropiada), o un pequeño regalo. Todos somos principiantes a la hora de pedir perdón.



## PRISIONEROS DE CONCIENCIA

---

*El silencio no se puede romper cuando ha sido impuesto sobre un individuo por un régimen de opresión. La única esperanza es que los que están en el poder alivien la tortura, y que entre los oprimidos se cultive un sentido más profundo de la humanidad «por debajo del silencio».*

**E**s aterrador pensar en la cantidad de prisioneros de conciencia que existen en el mundo en estos tiempos, y cuántos sufren en celdas de aislamiento hoy, esta mañana, ahora mismo, mientras yo escribo esto y ustedes lo leen.

Cualquier persona sometida al confinamiento solitario deviene muda. Muchas de estas personas guardan historias que jamás serán contadas. Algunos, si son afortunados, llaman la atención del mundo a través del trabajo leal de sus amigos, o gracias a la defensa de organizaciones como Amnistía Internacional. Amnistía lleva más de cincuenta años repitiendo el mensaje de que el confinamiento solitario prolongado puede tener efectos muy graves sobre la salud física y mental de los prisioneros. Y sin embargo, un rápido repaso de su página web nos revela que las instituciones y los Gobiernos siguen utilizando el uso de esta práctica de bárbaros o haciendo la vista gorda ante la misma.

### **Todos somos culpables**

Sería bastante fácil hablar de las condiciones inhumanas y miserables en las que algunos regímenes opresivos mantienen a los prisioneros en confinamiento solitario; parece que casi todas las sociedades son culpables, a pesar del trabajo del Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas. El denunciante israelí de armas nucleares Mordejái Vananu fue sometido a aislamiento durante los primeros once años de su prisión por revelar al periódico británico *The Sunday Times* los detalles del arsenal nuclear de su país cerca de la ciudad meridional de Dimona. La razón esgrimida por las autoridades israelíes para explicar este trato draconiano fue que había que

protegerlo de otros prisioneros.

Es evidente que no todos los prisioneros en celdas de aislamiento son inocentes. Hoy (en junio de 2011) he leído que hay dos hombres que han pasado cuarenta años en celdas de aislamiento en una cárcel de Luisiana (EE. UU.). Pasan veintitrés horas al día encerrados en sus pequeñas celdas. Cuando el tiempo lo permite, les dejan salir tres veces por semana durante una hora de recreo solitario en una pequeña jaula exterior. Durante cuatro horas a la semana se les permite salir de la celda para ducharse, o caminar, a solas, por un pasillo. Entraron en la cárcel por robo a mano armada, pero luego les acusaron, muy dudosamente según los abogados que han examinado el caso, del asesinato de un guardia de la prisión (de ahí su confinamiento solitario). Nadie merece que le traten así.

El problema es que todos olvidamos: es uno de los temas que atormentan a la sociedad; nuestra compasión llega en pequeñas oleadas. Puede que escribamos una carta a favor de nuestro prisionero de conciencia «favorito», o incluso de un culpable que está siendo maltratado. Pero luego la vida sigue y nos olvidamos de que todos estamos conectados; que vivimos en el mismo mundo, que compartimos el silencio.



## EL SILENCIO COMO ESTRATEGIA DE SUPERVIVENCIA

---

*Puede haber comunidades enteras atemorizadas, en servidumbre de silencio a causa del miedo: de la policía secreta, de un arresto arbitrario, de desaparecer en mitad de la noche o de ser denunciado por un vecino. Cuando el gobierno de un país está en manos de matones, ¿de quién te puedes fiar? Es mejor mantener la boca cerrada.*

Los regímenes abusivos y los dictadores odian las críticas. Protegen su poder por medios inhumanos, temerosos de perder el control, paranoicos respecto de la oposición. La historia del siglo xx está dominada por regímenes autoritarios adictos al poder. Las biografías de Stalin, Mao, Hitler, Idi Amin y muchos otros cuentan la misma historia de millones de personas aterradas y reducidas al silencio a través de un control despiadado. Es un tema bien documentado en novelas: uno piensa en *1984* de George Orwell, o en *El Proceso* de Kafka. La historia se repite una y otra vez, en el siglo xxi, en zonas de África, en Oriente Próximo y en Asia.

Incluso en los EE. UU., «el país de la libertad», los más ancianos recuerdan la década de 1950, cuando la ansiedad en torno al comunismo dificultó que las personas de mentalidad liberal alzarán la voz, por miedo a ser investigados por el Comité de Actividades Antiestadounidenses de la Cámara de Representantes del Congreso. Todo el mundo era sospechoso. El miedo paranoico ejemplificado en la frase «Rojos bajo la cama» silenciaba la opinión. Hasta los países más civilizados deberían mantenerse alerta ante los abusos de poder de los Gobiernos o de los medios de comunicación.

### **Una mirada literaria al silencio**

A los que tenemos la buena fortuna de vivir en democracias directas donde el imperio de la ley se mantiene con fuerza y se valora la libertad de expresión nos resulta difícil imaginar lo que tiene que ser no poder decir lo que piensas. Debe de ser terrible pensar en el silencio como estrategia de supervivencia y

no como un consuelo.

Tengo que hacer uso de una novela histórica para intentar comprender y empatizar con lo que debe de ser quedarse en silencio un día tras otro por miedo. *Silencio*, del escritor japonés Shusaku Endo, trata del periodo de la historia japonesa en el que los misioneros cristianos fueron expulsados del país, en el siglo XVII, y el cristianismo mismo estuvo prohibido, bajo pena de muerte o tortura. El poder europeo estaba creciendo en el Lejano Oriente, y Japón empezaba a temer perder su identidad. Pero los jesuitas portugueses siguieron viajando por aquella tierra de incógnito, y Endo basa su novela en uno de esos personajes históricos reales.

### *Sostener la fe*

Los campesinos de quienes se sospechaba que mantenían prácticas de la religión prohibida o, lo que era incluso peor, que alojaban sacerdotes eran juzgados y obligados a pisotear una imagen de Jesús y de la Virgen María. Solo una renuncia completa a su fe garantizaba su liberación (y a menudo ni siquiera eso). La tenacidad de esta pobre gente y su lealtad a su Dios fue bastante notable. El secreto, para poder preservar su fe, era la ley de sus vidas. Y, cuando tenían que sufrir, sufrían en silencio, sin protestar.

Pero había un lado aún más oscuro de este silencio, que atormenta al sacerdote jesuita a lo largo de todo el relato. Es el silencio de Dios. Parecía que Dios se hubiera cruzado de brazos y no quisiera saber nada de su cuita.

### *¿Por qué me has abandonado?*

Dos campesinos del pueblo que habían protegido y escondido al cura son investigados por las autoridades de Nagasaki, famosas por su brutalidad. Al ver que los hombres no cooperan, los atan a postes clavados en la orilla del mar y los abandonan ahí para que la marea suba y se ahoguen. «¿Por qué nos has abandonado por completo?», reza el sacerdote, y recuerda una vez más el lamento de Jesús en la cruz, «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?».

Escucha el sonido de las olas rompiendo en la orilla durante toda la noche; las olas que lamieron sin descanso los cuerpos de los dos campesinos. La

oscuridad mantenía su obstinado silencio. Al cura le parecía que Dios era tan frío e indiferente al destino de aquellos hombres como el propio mar.

El sacerdote sucumbe, finalmente, al terror y pisotea la imagen de Cristo y, en ese momento de traición y derrota, llega al pensamiento de que Dios no le había abandonado en absoluto, ni a él ni a los campesinos torturados, sino que había estado con ellos todo el tiempo en su sufrimiento callado.

## CAPÍTULO 4



# EL MUNDO NATURAL

*La naturaleza, nuestro hogar natural, es una gran fuente de silencio, si por silencio nos referimos a no hablar con otras personas ni que nos hablen. Puede que no nos apetezca, ahora que vivimos en estas casas modernas en ciudades modernas, con todo el ruido de la tecnología y de la comunicación, con teléfonos móviles y televisiones, lavadoras y coches, pero somos producto de la naturaleza y tenemos una profunda afinidad con el bosque y la selva. Hemos surgido en la tierra por procesos naturales y orgánicos a través de la evolución. Por nuestra propia salud, y también la del planeta, tenemos que pensar con atención plena en estas cosas.*



## EL TÓNICO DE LO SALVAJE

---

*«Necesitamos el tónico de lo salvaje», escribió el escritor de Nueva Inglaterra Henry David Thoreau en su libro Walden, la vida en los bosques. «Cuanta más naturaleza, mejor». Entonces, a mediados del siglo XIX, era más fácil apartarse de todo, había mucha menos gente en el planeta de la que hay ahora, y más espacios abiertos.*

**L**a pequeña ciudad de Concord, donde vivía Thoreau, estaba rodeada de naturaleza: «La vida en nuestro pueblo sería bastante monótona si no fuera por los bosques aún inexplorados y las praderas que lo circundan». A sus amigos y vecinos el retiro al bosque de Thoreau les dejó perplejos. Sospechaban que se trataba de mera holgazanería y se preguntaban cómo podría sobrevivir sin la compañía de otros seres humanos, temiendo que se sintiera solo en esta existencia de semiermitaño. Pero Thoreau estaba siguiendo su propio camino; hay una frase de su libro muy citada: «Si un hombre no guarda el paso con sus compañeros, acaso se deba a que oye un tambor diferente. Que marche al son de la música que oiga, por lenta y alejada que resulte».

Thoreau era de todo menos indolente, y en realidad disfrutaba oyendo los sonidos lejanos de la vida en el pueblo que llegaban por el aire de la tarde; entretenía con regularidad a los invitados que emprendían el camino hasta la puerta de su sencilla cabaña en el bosque; y le gustaba oír el rugido de los trenes de mercancías a lo lejos (le hacían sentirse, dentro de su reclusión, como un ciudadano del mundo).

### **El santuario de Thoreau**

Thoreau trabajaba duro, aunque dejaba tiempo de sobra para la observación silenciosa y la contemplación de la naturaleza. Construyó su aireada cabaña sin enyesar a partir de planchas recicladas de madera que le costaban unos pocos dólares, y cultivaba un huerto grande de judías. Pero de lo que más

disfrutaba era de la quietud y la soledad. «Jamás di con compañía más acompañadora que la soledad». Podía pasarse semanas a solas, sin hablar ni que le hablasen. Quería por encima de todo «estar despierto», alerta a los pájaros carboneros y a los tordos, a la vida cambiante del lago Walden de verano a invierno; compartir la compañía de un pino, de un abeto o de un sauce. «Fui a los bosques porque quería vivir con un propósito; para hacer frente solo a los hechos esenciales de la vida...». Era la vida sencilla sin los embrollos que acarrea el exceso de posesiones o las conversaciones que le resultaban atractivas. No había prisa ni problemas en su vida en el bosque, no había presiones de reloj o de horario. «El tiempo no es más que el arroyo en el que pesco».

---

«No puede ser muy negra la melancolía del hombre que vive en medio de la Naturaleza y en posesión aún de sus sentidos».

*Walden, la vida en los bosques,*  
de Henry David Thoreau.

---

### *Patrones sencillos*

Es la sencillez del silencio solitario de este único observador lo que hace que los escritos de Thoreau sean tan reveladores. Muchas de sus observaciones sobre la belleza y la armonía de la naturaleza me han parecido inmensamente conmovedoras. Sus reflexiones eternas sobre cosas sencillas están llenas de una esperanza gozosa, como si viviéramos al principio de la primavera del mundo.

Examina con detalle la formación de burbujas en el hielo del lago Walden a medida que avanza el invierno con una curiosidad absorta; ve patrones sencillos en la naturaleza que subyacen a toda su rica y floreciente complejidad. Los arroyuelos de arcilla que se van extendiendo en el barro cuando se descongela en la orilla de las vías ferroviarias le llevan a ver los mismos patrones de desarrollo en el hielo que se va formando sobre el cristal

de una ventana, el crecimiento de un árbol o la estructura de las venas de una hoja. Acerca de los dibujos que se crean en el «follaje de la arena» por la luz del sol en primavera apuntó que «Parece, por consiguiente, que esta fina ladera ilustra perfectamente el principio que rige las operaciones de la Naturaleza. El Creador de esta tierra se limitó a patentar una hoja».

### *Un futuro creativo*

A diferencia de quienes pasamos demasiado tiempo atrapados y distraídos por el ruido de la ciudad, Thoreau permanece atento al sonido del canto de los pájaros. En el caso del grajo, percibe una imperfección de la naturaleza y, con gran optimismo, busca una mejora. «Vi unos pájaros negros, grajos por lo visto, cantando, a su manera, en un árbol junto al río... Se estaban acicalando y rompiéndose la garganta en vano, intentando cantar... Toda melodía salía volando echa pedazos. [...] Sin embargo, dado que la naturaleza es un convertirse, puede que al final sus notas se tornen melodiosas». Me encanta esta idea que tiene de la naturaleza como un proceso en desarrollo, de final abierto, sin terminar. El mundo, tal y como él lo ve, tiene un futuro creativo; ese pensamiento me eleva el ánimo.

### *Sonido y silencio*

Thoreau muestra mucho más respeto por el búho del que muestra por el grajo, incluso aunque a veces encuentre que su ulular rebosa melancolía y malos augurios. Reflexiona sobre el hecho de que es mucho más difícil ver al búho que oírlo, y es capaz de recorrer kilómetros para oír su llamada. En el silencio de un bosque en la noche, el ulular solitario de un búho despierta al oyente a grandes extensiones de espacio abierto que antes no había podido apreciar. Crea en el silencio una catedral de enorme profundidad y altura entre los troncos del bosque. «Me produce una renovada sensación de la enormidad y el misterio de la naturaleza, que es nuestro común hogar».

Encuentro en estas reflexiones sobre el ulular de los búhos en la noche una idea importante acerca del juego que se establece entre el sonido y el silencio: dependen el uno del otro, y se mejoran. Nunca podremos buscar el silencio por sí solo, sin sonido; en el mundo natural, el sonido y el silencio van de la

mano.



## SILENCIO EN EL CANTO DEL RUISEÑOR

---

*La mayoría de las actividades humanas son ruidosas, ya estemos yendo al trabajo, cocinando, o construyendo una casa; incluso antes de que la maquinaria entrara a formar parte de la escena doméstica, nuestras vidas creativas estaban llenas de estrépito y charla. Pero el mundo orgánico natural es diferente; un gran castaño crece en silencio.*

**S**e trata de uno de los misterios del mundo que habitamos: la belleza emerge silenciosamente de la tierra. Solo hace falta quedarse quieto y contemplar un jardín o un seto en primavera para apreciarlo; las hojas frescas se desenroscan en las ramas secas del invierno; aparece perejil silvestre a la orilla de los ríos; los tulipanes salen de sus bulbos bajo tierra y estallan en la brisa. Nosotros no hacemos nada; es algo que sucede a nuestro alrededor.

Lo mismo pasa con el canto de los pájaros. El poeta Tennyson contempló este misterio al preguntarse por el canto de una de las aves que migran al norte, uno de los trinos más melodiosos de cuantos cantan en la oscuridad. ¿De dónde sale esa gloriosa canción?

---

«Yace escondida, como la música de la luna  
duerme en los claros huevos del ruiseñor».

---

### **Anunciando la llegada de la primavera**

Michael McCarthy da testimonio de la relación entre el sonido y el silencio al contemplar la canción del ruiseñor en su libro *Say Goodbye to the Cuckoo*. Escribe sobre una de las maravillas del mundo moderno, la migración anual de dieciséis millones de aves del África Subsahariana hasta los bosques y arboledas de Gran Bretaña. Son parte de nuestro folclore y de nuestra historia, anuncian la llegada de la primavera y nos levantan el ánimo. Desgraciadamente, la población de muchas de nuestras aves migratorias

favoritas (la golondrina, el carricero de pinar, el ruiseñor y el cuco) se está viendo mermada debido a cambios en las prácticas agrícolas, al calentamiento global y a las sequías del hemisferio sur. En *Say Goodbye to the Cuckoo*, McCarthy pasa una temporada de primavera localizando, viendo y escuchando a todas estas especies de aves, y preguntándose si hay algo que podamos hacer para detener su disminución.

### **Un dueto con el silencio**

Un amigo le guía a un punto desde donde puede escuchar al ruiseñor cantando en la oscuridad, en una zona silvestre de Surrey. Es ahí donde, maravillado, descubrirá la interrelación entre el sonido y el silencio, y en concreto el papel del silencio en el canto del ruiseñor. «Con los ojos abiertos no veía nada. No podía escuchar otra cosa. Lo único que existía era ese canto, y entonces me di cuenta de que era un dueto con el silencio. El silencio era su fondo; el silencio lo moldeaba; el silencio lo hacía perfecto, porque llenaba el mundo plenamente».

## BUSCANDO EL SILENCIO EN LA NATURALEZA

---

*No hace falta ir muy lejos para encontrar un sitio en el que poder encontrar silencio en la naturaleza. No hace falta seguir las huellas de Thoreau o retirarse durante años a un monasterio. Lo único que hay que hacer es salir a pasear y, al llegar a un bosque, a una arboleda, a un campo abierto o a un seto, pararse y escuchar.*

**A**lgunas de las señales del silencio son visuales y no se oyen. Yo no tengo que andar mucho desde mi casa en el este de Sussex para llegar a la orilla del serpenteante río Cuckmere a su paso por los South Downs. En un día de primavera no tardaré en ver una garza.

Una garza pescando es una clase práctica de paciencia y silencio. Se queda absorta y concentrada, totalmente inmóvil. Rodeada de juncos, con las patas perdidas en la hierba mojada, la garza permanece quieta durante más tiempo del que nos apetezca observarla. Su mirada baja por la daga mortal de su pico, echándole un ojo a una rana, a un pez o a un renacuajo. A un paso adelante cauteloso le sigue más quietud. Así, creo yo, es como deberíamos observar la naturaleza: absortos, en silencio, que la respiración sea lo único que le dé forma a la quietud.

### **De quietud a quietud**

Ahora busco el silencio en el comportamiento de otras aves y animales donde quiera que voy; puede hallarse en las criaturas más pequeñas y también en las más grandes.

En una visita al norte de Kenia, una tarde salí de la zona de matorrales para subirme a una estepa abierta de hierba. Al verme, unos antílopes impala echaron a correr, brincando por encima de los arbustos de zarzas con una habilidad mágica, una demostración de destreza y agilidad cuyo objetivo era distraerme de sus crías. Pero lo que más me cautivó fue una pareja de chorlitos diminutos, no más grandes que una golondrina. A diferencia de otras aves, como las currucas, que siempre están buscando comida y andan

ocupados saltando de rama en rama, llamándose unos a otros, activos y agitados, estos chorlitos estaban completamente quietos y en silencio, concentrados en el terreno que tenían delante. De repente se movían unos pocos pasos y asumían una vigilancia silenciosa. Se iban escabullendo a base de permanecer inmóviles tras cada pequeño avance.

### *Elefantes silenciosos*

En el otro extremo de la escala de tamaño me sorprendió descubrir lo inesperadamente silenciosos que pueden llegar a ser los elefantes. Estaba yo sentado junto a las últimas brasas de un fuego. El paisaje azulado de arbustos de *Leleshwa sage* iluminado por la luna se extendía ondulándose hasta el horizonte; la luna y las ascuas eran la única luz visible en cualquier dirección. Percibí un movimiento afuera, en el campo, y observé cautivado una tropa de elefantes que avanzaban en silencio entre las acacias por una pista de hierba descolorida. Parecían enormes, con sus crías corriendo a su lado como adultos en miniatura. Los elefantes era gigantescas sombras azules, del tamaño de los árboles, grandes como casas. ¿Quién iba a pensar que un animal tan inmenso como un elefante pudiera caminar con tanto sigilo?

## UNA CITA CON UN ÁRBOL

---

*El poeta indio Tagore escribió una vez: «entonces estate quieto, porque un árbol es una plegaria silenciosa». Existe incluso una tradición folclórica en la India en virtud de la cual los árboles son las reencarnaciones de los filósofos, que tras una vida entera dedicada a pensar necesitan un descanso de la filosofía para disfrutar solo de «ser» en silencio.*

**J**unto a la quietud de un árbol podemos encontrar un gran sitio donde meditar en silencio, particularmente si se trata de un árbol que lleve ahí desde antes de nuestro nacimiento. Los árboles tienen una presencia eterna, callada, que merece la pena llegar a conocer. Nos haríamos un favor identificando un árbol o dos a los que hacer peregrinaciones menores de vez en cuando, para llegar a conocerlos, y vincularnos con su paz. Thoreau recuerda incluso caminar durante diez millas en la nieve para mantener una cita con un haya. No cuenta por qué; solo refiere el acontecimiento como si fuera lo más natural del mundo.

### **En comunión con los árboles**

Thoreau era un gran lector y siempre disfrutaba de sus conversaciones con vecinos bien leídos. Y sin embargo había veces en las que prefería la compañía de un árbol, tal y como dejó escrito: «en lugar de llamar a algún estudioso, hice muchas visitas a árboles concretos, de un tipo poco frecuente en este vecindario, que se yerguen lejos en medio de algún pasto, o en las profundidades de un bosque o de una zona pantanosa, o sobre una colina...».

Hay muchos árboles a los que guardo un viejo cariño, tanto en el campo como en la ciudad. Me encanta quedarme parado bajo sus copas, acariciar el tronco, elevar la mirada hacia las ramas. Uno de ellos es un viejo roble que se alza en un pequeño prado junto a un muro de piedra en Wasdale, Cumbria. Como Wasdale es un valle húmedo, el árbol tiene musgo verde adherido alrededor de todo el tronco, y no solo del lado que da al norte, lejos de la luz moribunda del sol. El tronco es robusto y grueso, y se retuerce según

asciende y antes de abrirse hacia fuera en grandes ramificaciones; su corteza es áspera y está agrietada, como la piel de un viejo mamut. La cálida brisa que baja por una loma suave trae el dulce olor a coco de un tojo amarillo de un campo cercano; bajo mis pies crujen viejos helechos quebradizos. Junto a la antigua pista de frenado en vetustos muros de piedra se han formado bancos de hierba donde crecen campanillas y acederas silvestres.

### **Una visita al roble**

Visité el roble esta primavera, como suelo hacer por Semana Santa desde hace muchos años. Encuentro que lo anciano del árbol y lo nuevo de la primavera son una combinación maravillosa, constituyen un símbolo vivo de esperanza, renovación y resurrección tras los días más oscuros. Cuando las hojas aún son pequeños puñitos apretados de fresca amarilla, que empiezan a desenrollarse bajo la luz del sol, una candelita real, recién llegada de África en la migración de primavera, llama buscando insectos bajo la copa del árbol. Sacudiendo suavemente la roja cola, repite su llamada de tono profundo y me doy cuenta de que el invierno ha llegado a su fin. No conozco un silencio mejor que la quietud de ese gran roble.

## UNA MEDITACIÓN EN EL BOSQUE

---

*Entrar en una arboleda, o en un bosque o una selva a solas, para encontrar un lugar donde detenerte, y si es posible sentarte un rato, para contemplar con atención plena todo lo que ves a tu alrededor, y luego considerar la idea de que también tú formas parte de la rica escena orgánica, puede estar muy bien.*

Nuestra palabra «jungla», con toda su riqueza de connotaciones de biodiversidad y vida silvestre, viene del sánscrito, uno de los idiomas más antiguos de los que se tenga conocimiento en la tierra. Los bosques y las junglas nos han rodeado durante toda la historia de la humanidad, y conforman nuestra experiencia del mundo. Son parte de nuestra psique y figuran con preeminencia en nuestros mitos y leyendas, en los cuentos de hadas y en el folclore. Hansel y Gretel no son los únicos que sintieron terror perdidos en lo más profundo del bosque.

### **Bañarse en el bosque**

A algunas personas les dan miedo los bosques, y no se sentirían como en casa en absoluto paseando a solas por uno de ellos. Es un miedo natural, pero bien merece la pena superarlo, porque la experiencia de caminar por un bosque puede ser maravillosa. Muchos parques nacionales tienen ya pistas bien señalizadas por las que puede aventurarse hasta el más temeroso. Al principio los miedosos pueden probar a ir con un amigo; más adelante, cuando cojan confianza, pueden dar un paseo cortito, a solas, por el borde de un bosque. El esfuerzo merecerá la pena.

De hecho, parece que pasar tiempo en un bosque puede sentarnos bien físicamente. Unos investigadores japoneses han descubierto que pasar dos o tres días de vacaciones en un bosque estimula el sistema inmunitario. Sin embargo, emplear un tiempo equivalente como turista en una ciudad o en un centro de ocio no tiene el mismo efecto. La práctica se llama *Shinrin-yoku*

(«bañarse en el bosque»). La teoría es que al adentrarnos en un bosque (bañándonos en su atmósfera, empapándonos de ella) nos exponemos a sustancias químicas que vuelan por el aire liberadas por las plantas para protegerse de la putrefacción y de los insectos. ¡Benditos sean los árboles!

### **Ser uno con el bosque**

Siéntate un momento, mira a tu alrededor, escucha e imagina que eres parte del bosque. Esto se puede convertir en una meditación positiva, de atención plena. Intenta profundizar en el pensamiento de que toda la naturaleza es una sola telaraña de vida en desarrollo. Los seres humanos no quedamos fuera de esta red, sino que formamos parte de ella, somos una de las muchas ramas de la rica jungla de biodiversidad que cubre la superficie de la tierra. Cuando miramos el bosque examinamos una extensión de nosotros mismos, nos vemos a nosotros mismos como una extensión del bosque. Este es el lugar al que pertenecemos.

Di con esta idea de formar parte del bosque en uno de los parques nacionales mejor gestionados del mundo, el Parque Nacional del Monte Field, en Tasmania. Algunos de los eucaliptos más altos de Australia crecen en las laderas de Mount Field; hay gigantescos eucaliptos de pantano (llamados a veces fresnos de montaña) que se alzan más de cien metros sobre los helechos arborescentes y los mirtos que hay a nuestros pies, sobre el suelo del bosque. Cacatúas blancas de cresta amarilla chillan en lo alto del follaje, y revolotean petirrojos por el sendero de un montículo de musgo a un tronco partido. Las cataratas aportan aún más exuberancia. Es un lugar evocador.

Me llamó la atención una original nota junto a un asiento bien colocado. «Para un momento e imagina que eres parte del bosque», sugería. He aquí un pensamiento que merece la pena seguir, reflexioné, mirando a mi alrededor a los enormes troncos de los árboles.

### **Nuestra extensa familia**

Repasar el árbol genealógico se ha convertido recientemente en una actividad popular, especialmente porque Internet lo ha facilitado mucho. El árbol más sencillo se convierte rápidamente en un complejo arbusto de conexiones que



comparte savia con otros arbustos igualmente densos y llenos de ramas. Imagina que pudiéramos trazar la línea de nuestros antepasados a través de la historia, hasta los primeros mamíferos, los anfibios, los peces y más allá. Tal línea existe, sin duda, o no estaríamos aquí (aunque, como descubrimos con la metáfora del arbusto, habría muchas líneas alternativas de descendencia, todas igualmente ciertas). Finalmente la línea de antepasados (sea cual sea la que sigamos) nos llevará a un periodo de la historia de hace mil millones de años, allí donde se juntan nuestras líneas genealógicas con las del árbol... en un solo ancestro común.

### *Primos lejanos*

Los árboles son primos nuestros muy lejanos. Parte de nuestro ADN coincide con el suyo. Los árboles han seguido un linaje distinto al nuestro, como han hecho los musgos, los renacuajos y los pájaros que revolotean entre las ramas, pero, a pesar de eso, estamos emparentados. También somos primos de todas las flores, la hierba de la pradera y el trigo a partir del que hacemos el pan nuestro de cada día. ¿Qué mejor lugar para absorber y digerir estas nociones que en el silencio de un paseo por el bosque?

### *Compartiendo raíces*

Hace unos veinte años una alumna me recomendó un artículo fascinante de Ernest Kurtz; presentaba una idea parecida sobre nuestros orígenes comunes con el resto de la naturaleza, pero a través de la lingüística. Dos palabras comunes del inglés parten de la misma raíz indoeuropea (*ghom*): «humano» y «humus». Observa nuevamente el rico abono que es el suelo del bosque, las hojas retorcidas, la madera podrida, la vegetación de marga de olor tan intenso, en proceso de descomposición gracias a bacterias, hongos e insectos: «humus». Estupendo para el jardín, pensamos. Pero nuestro propio crecimiento depende de la vegetación, y estamos vinculados por parentesco, tanto con la tierra como con los árboles, la hierba y el trigo. Somos, como si dijéramos, nada más que pedacitos animados de tierra.

## EL ÁRBOL COMO CONSEJERO

---

*La frase «toca madera» reconoce subconscientemente una veneración antigua y profunda por los árboles. Algunos druidas modernos han revivido incluso este respeto religioso por los árboles, e incluso han desarrollado una técnica para utilizar un árbol como consejero silencioso ante el que descargarse de los problemas.*

La primera vez que tropecé con esta práctica de hablar con los árboles fue cuando intervine en una conferencia de profesores de ciencias en un hotel rural de Dorset. Medio hotel estaba ocupado por científicos, y la otra mitad por druidas. ¡Menuda mezcla! Los druidas se reunían al aire libre, de pie en círculo en los campos. A veces desaparecían en el bosque de uno en uno, y nosotros nos quedábamos intrigados. Durante la cena hablábamos los unos con los otros y, al poner en común nuestros diversos intereses, me enteré de lo de abrazar a los árboles, y lo de contarle confidencias a un árbol. Me resultó un poco incómodo porque se alejaba mucho de mi propia tradición, ya fuera como cura o como científico. Pero me pareció inofensivo, y las personas que lo recomendaban me resultaron encantadoras y de trato fácil, así que decidí probarlo. De hecho, varios del grupo de científicos terminamos apuntándonos.

Eché a andar hacia el bosque sintiéndome, tengo que admitirlo, un poco tontaina. Tras investigar un poco y pasear sin un objetivo muy claro durante un buen rato, acabé al pie de una gran haya de tronco liso, ajenos (cosa que comprobé con muchísimo cuidado).

### **¿Puedo hablar contigo?**

Las instrucciones que te dan son que le pidas al árbol permiso para usarlo como consejero, después de rodear su base tres veces en el sentido de las agujas del reloj, dejando el árbol a tu derecha. Tuve que abrirme paso entre unos retoños y pasar por encima de algún que otro tronco para hacer mis tres círculos rituales, y luego me detuve: «¿Puedo hablar contigo?», pregunté

vacilante.

Al elevar la mirada hacia las ramas (aún estábamos a principios de primavera) vi un gavián trazando círculos en la copa del árbol sobre una corriente termal, girando en la misma dirección en la que yo acababa de andar. Lo tomé como un «sí». Por tanto, sabía que iba a estar allí una hora, planteándole al árbol varias preguntas, sentado en la base mirando al este, al oeste, al norte y luego al sur. ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Adónde voy? ¿Qué debo hacer ahora?

El árbol mantuvo su silencio y lo cierto es que la hora fue bastante fructífera. Una vez que me puse a ello me di cuenta de que había varios temas a los que me tenía que enfrentar. El silencio continuo (afortunadamente ninguno de mis compañeros se decidió por el mismo árbol) y la belleza del paisaje ayudaban mucho a la reflexión. Cuando le pregunté «¿adónde voy?» mi atención se centró en un brote reciente que colgaba cerca de mi cara. Estaba empezando a desenrollarse y a convertirse en una vida nueva, fresca y deliciosa. Me resultó una imagen sorprendentemente útil, y muy apropiada en aquel momento.

## LA QUIETUD Y EL SILENCIO DE LAS ROCAS

---

*Las grandes rocas tienen su propio peso, por su presencia callada, en reposo, tal vez desde hace miles de años, en un mismo lugar. Cualquiera que se haya parado en medio de las altísimas formaciones rocosas de Monument Valley, en el estado de Utah, en los Estados Unidos, o al pie del monte Uluru, en el centro de Australia, lo sabe: la gravedad de su silencio es inmensa.*

**L**a quietud de una roca es arquetípica y literalmente monolítica. Siempre nos han fascinado las piedras que se yerguen, ya sean en pequeños círculos erigidos en tiempos anteriores a los celtas en los páramos de Cumbria, o en los grandes *henges* que pueden verse en las islas Orcadas más septentrionales o en la llanura de Salisbury. Hasta un simple monolito, de pie, solo, en un prado, contiene un misterio silencioso, una historia callada.

Una de mis rocas preferidas tiene nombre: «la Dwarfie Stane»; yace sobre el brezo de un valle que hay bajo un acantilado llamado Dwarfie Hamars, en la isla de Hoy, en el archipiélago de las Orcadas. Esta gran peña cayó de la colina que tiene por encima probablemente al final de la última glaciación. Hace cinco mil años fue vaciada para convertirla en una cámara de enterramiento doble; hoy está hueca y uno puede encaramarse y meterse en la tumba a través de una entrada pequeña y cuadrada a ras de suelo. El silencio y la quietud son ostensibles, y ni el viento que sopla por el valle entre el brezo, ni la llamada de un zarapito en el cielo consiguen perturbarlos.

### **Una mente caritativa**

Cuando pienso en la Dwarfie Stane, me acuerdo de un verso del humanista del siglo XVI Thomas Lupset: «no hay roca más quieta que la mente de un hombre caritativo». Lupset subraya un hecho importante cuando sugiere que ninguno de nosotros puede conseguir la quietud interior y el silencio si no desarrollamos también una actitud correcta y apropiada hacia nuestros congéneres. Esta noción se puede reducir al mandamiento judeocristiano

«ama a tu prójimo como a ti mismo»; en el budismo está englobada en el noble camino óctuple como «hablar correcto, actuar correcto y medio de vida correcto». El silencio sin una vida de amabilidad nunca podrá ser del todo descansado.

## LA NOCHE SILENCIOSA Y LAS ESTRELLAS

---

*Un breve paseo en la oscuridad antes de irse a la cama puede producirnos una gran sensación de reposo. Por encima del bullicio del mundo, más allá de las nubes, la Luna y las estrellas giran silenciosamente por el cielo; contemplarlas puede relajar nuestro ser y llevarlo a un estado mental más apacible.*

Conocer las constelaciones ayuda, así como saber sus nombres y los de las estrellas que contienen. Ir conociendo el cielo es más sencillo de lo que a veces podría parecer, y además es muy gratificante; las estrellas siempre están ahí, y solo la Luna y los planetas cambian de posición a medida que te vas familiarizando con las formas de las constelaciones. Muchas tienen nombres muy antiguos: Orión y las Pléyades, la Osa Mayor o el Carro, el Cisne... Contemplarlas en silencio puede tener efecto balsámico después de un día ruidoso.

### **El sonido de la luz de las estrellas**

En realidad las estrellas en sí mismas no son silenciosas; son hornos gigantes de poderío contenido que generan energía nuclear en cantidades inconcebibles. No hay en la Tierra mar agitado por ningún temporal, por titánica que sea la tormenta, que llegue siquiera a ser una milésima parte de la tempestad que convulsiona la superficie de una estrella; las olas de calor que atraviesan los gases incandescentes de su atmósfera; los géiseres de energía que se alzan en llamas a cientos de miles de kilómetros de altura, atronando en decibelios a unos truenos que nos destrozarían los oídos y nos sacudirían hasta hacernos pedazos si estuviéramos ahí. Esto lo sabemos porque ahora conocemos en profundidad nuestra estrella más cercana, el Sol.

Las estrellas rugen. Las olas de sonido que golpean su superficie son más profundas que las vibraciones que hacen temblar catedrales del mayor cañón

de órgano bajo profundo que haya sido diseñado o imaginado por el hombre. Pero no las oímos, por lo lejos que están y porque el espacio interestelar está básicamente vacío, de forma que las olas de sonido no nos pueden alcanzar. La distancia (igual que muchas veces entre las personas) otorga su propia paz y silencio.

---

«Es un lugar solemne y sobrecogedor. Al entrar en el círculo encantado de sombrías piedras me descubrí instintivamente la cabeza. Era como entrar en una gran catedral. Se estaba celebrando un gran oficio solemne y las piedras se susurraban inaudiblemente las unas a las otras en gran secreto».

El reverendo Kilvert sobre su visita  
a Stonehenge en 1875.  
*Diario De Kilvert, 1960.*

---

## LOS BUSCADORES DE VISIONES DE LOS INDIOS AMERICANOS

---

*Desde hace muchos años es una tradición entre los hombres (y, en menor medida, las mujeres) jóvenes, descendientes de las tribus precolombinas de América del Norte, buscar una guía para la vida en el campo salvaje, lejos de otras personas. A solas en el silencio del bosque, consultan a los espíritus de la naturaleza, que les envían sueños y visiones.*

**D**espués, un chamán o anciano de la tribu interpretará estos sueños y así descubrirán su nombre adulto y el papel que están destinados a desempeñar dentro de la comunidad. Puede que se les indique que sean rastreadores o guerreros o, si en su sueño aparecen plantas o hierbas, curanderos.

A lo largo de toda la historia el paso a la edad adulta se ha marcado con ceremonias, y los rituales de iniciación son un elemento común en la gran mayoría de las sociedades. Estas ceremonias son uno de esos importantes «ritos de paso» que marcan un punto de inflexión en la vida de una persona. Muchas veces han resultado un desafío, o han dado miedo, y pueden ser una prueba de supervivencia. En nuestra sociedad moderna se han vuelto mucho más mansos: una ceremonia de confirmación en el colegio o en la iglesia local, un Bar Mitzvá.

### **El ritual para buscar una visión**

Los detalles difieren de tribu a tribu, de los siux a los paiute y los ojibwa, pero todos siguen un patrón similar. Con frecuencia hay un baño con sauna, en una choza bajita hecha de ramas cubiertas de tierra construida expresamente para la ocasión. Dentro colocan piedras calentadas al fuego y les arrojan agua encima. Se trata de la purificación a la que el joven iniciado se ha de someter antes de emprender su viaje solitario como buscador de una visión. Puede que su padre le acompañe al bosque y le ayude a cavar una zanja de visión al pie de un árbol, un pequeño hueco en el terreno cubierto de ramas. Entonces le dejarán solo, tal vez desnudo, para enfrentarse al silencio



en soledad, durante tres días o tal vez una semana.

### *Sueños de futuro*

Los miedos son reales: el lobo, el oso y el puma comparten el mismo bosque. Y está el problema de encontrar comida. En algunos rituales se le deja una pipa al iniciado, con tabaco, para estimular las visiones. Los sueños nocturnos y las visiones diurnas (inducidas tal vez por la falta de sueño, el fumar, los miedos adolescentes y también las expectativas) los siente muy reales. Son el material que guiará, más adelante, a un anciano sabio a encontrarle un nombre al chico: «Gacela que Corre» o «Toro Sentado». También descubrirá a través de estos sueños si habrá de ser un rastreador, un curandero o un soldado (y esperemos que no un *heyoka*, un hombre bendecido por el poder sagrado pero condenado a pasarse la vida siendo el tonto del pueblo, haciéndolo todo al revés, desde conducir un caballo a responder preguntas, diciendo sí cuando es no, y viceversa). Los sueños también determinarán el contenido de su puñado de medicinas, una bolsita con objetos que llevará alrededor del cuello como talismán protector.

### **El Hiawatha original**

Cuando vives en una cultura que se toma tan en serio los sueños y las visiones, y vives con la expectativa de tenerlas, no sorprende que un chico al que se deja solo en el campo tenga historias extrañas que contar sobre las cosas que ha oído y visto.

Algunas visiones del rito de iniciación adulto han pasado a formar parte del acervo de relatos populares y se han hecho famosas. Una de ellas es la leyenda de Mondawmin, sobre la que el poeta Longfellow basó su historia *The Song of Hiawatha*. El personaje original era Wunzh, un indio ojibwa de la región de los Grandes Lagos.

### *La historia de Wunzh*

Wunzh viene de una familia pobre que pasa muchísima hambre porque su padre no es buen cazador. El chico se retira al bosque para ayunar durante una semana, con la esperanza de que, a través de una visión, descubra alguna

idea sobre cómo alimentar mejor a su hambrienta familia. Durante un par de días deambula por las montañas y los bosques, examinando las plantas y las flores y preguntándose cuáles podrían ser comestibles. Todas las noches regresa al pequeño vivac que le han construido. Al tercer día está ya tan cansado y mareado por el hambre que no puede andar, y se echa lánguidamente en la cama. Aquí es donde empiezan sus visiones.

Un joven guerrero vestido en alegres tonos verdes y amarillos, con un gran penacho de plumas en la cabeza, desciende de las nubes diciendo que le envía el Wakan Tanka, el Gran Espíritu, y le desafía a una pelea amistosa. Esto se repite día tras día hasta el último día de su ayuno, cuando el guerrero del cielo le ordena pelear de nuevo, pero esta vez habrá de ser una lucha a muerte; Wunzh tendrá que matar a su nuevo amigo. Tras hacerlo, habrá de limpiar la tierra junto a su vivac y enterrar el cuerpo. De entonces en adelante tendrá que volver con regularidad a este lugar y mantener el terreno limpio de malas hierbas.

### *Final feliz*

Wunzh obedece fielmente las instrucciones de su amigo celestial. Al limpiar de hierbajos el suelo, surge una brizna nueva, y crece. Al llegar el otoño, se ha convertido en una planta grande y sana, verde y amarilla, con plumas sobre grandes cáscaras de trigo.

«Es mi amigo Mondawmin [maíz]», exclama el chico. «Ha vuelto». La familia puede comer y la tribu decide dedicarse a la agricultura, en la que ahora tienen mucho éxito, en lugar de ser cazadores fracasados. Uno no puede evitar darse cuenta de la creativa utilidad de esta leyenda, que explica un episodio de la historia social; así como del respeto que muestra hacia las consecuencias prácticas del hecho de pasar tiempo a solas y en silencio.

### **Enfrentarte a ti mismo en el silencio**

En la actualidad diversas organizaciones se ofrecen a ayudar a los adolescentes estadounidenses de cualquier raza o religión a experimentar en persona una ceremonia de iniciación a la vida adulta, retirándose a un lugar salvaje durante un par de días y saboreando la soledad. Se subrayan no tanto

los sueños o las visiones como el enfrentarse a uno mismo en silencio; tener la oportunidad de descubrir algo más sobre quién eres; crecer. Oí que una vez una pareja pasó tres días en el Valle de la Muerte. Acamparon por separado y dos veces al día añadían una piedra a un mojón para indicar que estaban bien. Una tercera persona comprobaba los mojones con regularidad. Yo he conducido por el Valle de la Muerte. Es un horno donde apenas un estornino lanzaría su canto roto desde un hierbajo seco. Aunque me encanta el calor, creo que sería demasiado para mí; en mi opinión, sofocaría el silencio.

## CAPÍTULO 5



# EL EXTRAÑO ATRACTIVO DEL MONASTERIO

*Desde que los Padres del Desierto se retiraron a vivir en soledad en el desierto egipcio, ha habido cristianos que han sentido la llamada de una vida de silencio tras los muros de un monasterio. Cientos de años antes, monjes y frailes que seguían las enseñanzas de Buda respondieron a la misma necesidad de congregarse y meditar. Si queremos entendernos a nosotros mismos mejor, puede que nos resulte útil reflexionar sobre por qué tantas personas se han sentido atraídas por una vida de silencio total. El monacato tiene algo importante que enseñarnos sobre la naturaleza humana.*



## UN TIEMPO DE GUARDAR SILENCIO

---

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora [...] tiempo de callar, y tiempo de hablar

Eclesiastés 3

---

*Para la mayoría de nosotros es suficiente con localizar las pausas en el ruido y el ajetreo de la vida en este mundo moderno, detener la actividad durante esos momentos de quietud, y atesorarlos. Pero hay otros que sienten una llamada más allá, hacia la profundidad de sí mismos, en busca de paz y silencio.*

**H**ay mucha gente que, voluntariamente, y con cierta emocionada anticipación, busca la disciplina de una vida monástica, no como una forma de escapar del mundo o de las responsabilidades de la vida, sino como un movimiento positivo hacia una forma de vida más consciente y atenta. Lo ven, de hecho, como una evolución.

El conocido escritor de viajes Patrick Leigh Fermor también escribió sobre su camino interior en algunos de los monasterios más antiguos y venerables de Europa. Citando el texto del Eclesiastés mencionado más arriba, tituló su libro, corto pero delicioso, *Tiempo para callar*.

### **La reclusión en una celda**

Las visitas a estos antiguos monasterios afectaron profundamente al autor, y en la introducción al libro escribe sobre su descubrimiento del silencio y la soledad. «Porque en la reclusión de una celda (una existencia cuya quietud se sale de la monotonía solo en las comidas silenciosas, la solemnidad del ritual y los largos paseos solitarios por el bosque) las aguas agitadas de la mente se vuelven claras y quietas, y muchas cosas escondidas y todo lo que las enturbia flota hacia la superficie y puede ser retirado; después de un tiempo uno llega a un estado de paz mental que es inconcebible en el mundo

ordinario».

Admiro mucho la perseverancia de Leigh Fermor por comprender la vida monacal. Yo mismo tuve bastante menos éxito de joven. La experiencia en el seminario que refiero en un capítulo anterior me dejó en gran medida indiferente, y sentía la necesidad de explorar aquello con mayor profundidad. Le escribí al abad de uno de nuestros monasterios católicos más famosos para preguntarle si podía pasar una semana o dos con ellos a cambio de trabajar en las cocinas. «No hace falta que trabajes en las cocinas», me respondió el amable abad. «Ven solo como invitado».

### *Estancia monástica*

Me recibió cordialmente el prior encargado de los invitados, que me mostró mi alojamiento; no era tanto una celda como una habitación pequeña y limpia con una cama, una mesa y una silla. Había instrucciones sobre la salida de incendios pegadas a la puerta y desde las ventanas se veía otro edificio lleno de más ventanas anónimas. Era una gran institución. Me dio el horario de las comidas colegiales y de los diversos oficios diarios en la capilla, me enseñó el refectorio, los claustros y el jardín, y luego, en silencio, me dejó a mis cosas. El monasterio tenía un aire de actividad bien dirigida y la capilla olía a incienso.

Yo no acababa de encontrar mi lugar y quería escapar de allí y pasar a otra cosa. Mi plan de ofrecer mis servicios en las cocinas se había visto frustrado. La vida monástica es normalmente una mezcla de trabajo físico duro, generalmente en los jardines, intercalado con oración, sueño y estudio. Me había traído varios libros para estudiar, pero no tenía trabajo alguno. Necesitaba algún esfuerzo físico para darle un respiro a la mente. Así, tal y como me habían dejado, me sentía inquieto, y no descubrí silencio interior alguno.

### *No es para mí...*

Pronto se hizo evidente que había tropezado con el mismo error cometido al marcharme una semana a solas a una cabaña en Birker Moor «a ver si escribía algo»: irme de retiro sin un objetivo claro en mente. Los monjes

seguían con sus actividades cotidianas y era obvio que se alegraban de mi presencia, pero yo me sentía como un extraño. La pregunta de «qué hago yo aquí» volvió a atizarme. Esta vida no era para mí. No tenía la paciencia necesaria, ni la dedicación; aguanté como pude unos días y me marché.

Nunca encontré silencio por medio del enclaustramiento. Hay otras personas que sí lo consiguen. Para mí la experiencia de soledad y silencio siempre ha formado parte del mundo natural, un descubrimiento glorioso que se hace caminando con atención plena y meditando; conociendo la superficie de la Luna y contemplando las estrellas; y observando pacientemente el comportamiento de los pájaros.

### **El retiro de Leigh Fermor**

Leigh Fermor contaba con la sensata ventaja de tener un plan positivo y un propósito que le mantuvieron dentro del monasterio durante los primeros y difíciles días: tenía que escribir un libro. Su retiro le llevó de una vida ajetreada de veladas con un círculo de amigos en París a un silencioso valle de hayedos en Normandía, a la Abadía de Saint-Wandrille de Fontanelle. Saint-Wandrille está habitada por una comunidad benedictina y lleva siendo un lugar de oración y silencio desde el siglo VII. La historia de la abadía podría representar la historia de Francia desde hace más de mil años, a través de guerras y revoluciones, iluminación y reforma; a través de días de poder (cuando la abadía contaba con propiedades y parroquias en Inglaterra) y días de destrucción. Las magníficas ruinas de Saint-Wandrille son conocidas por miles de turistas que pasan por allí cada año, para comprar miel o betún para zapatos (del duro y del tradicional) en la tienda de la comunidad. Lo que los turistas no ven es la vida calmada y ordenada de los silenciosos monjes que viven su callada vida de oración, allí mismo y sin embargo remotos, más allá de los altos muros. Es otro mundo.

#### *Encontrar la paz*

Los primeros días del retiro de Leigh Fermor fueron penosos: debido al contraste repentino con su vida de alterne social en París, su experiencia inicial fue de soledad y aburrimiento extremos. Se quedaba despierto por la

noche en la cama, durante el día estaba cansado, y los ratos que pasaba en la capilla le resultaban tediosos. Pero superó ese obstáculo inicial y se encontró entonces sobrecogido por horas prodigiosas de sueño profundo que le dejaron asombrado; era como si se estuviera poniendo al día con todas las ansiedades y tensiones de su vida anterior. Fue solo después de todo esto cuando su cuerpo y su mente pudieron ajustarse al nuevo ritmo de la abadía y así empezó a encontrar la paz en la celda que describe en *Tiempo para callar*.

### **Silencio total**

Más adelante en sus viajes Leigh Fermor visita la austera abadía de Nuestra Señora de La Trappe, sede principal y originaria de monjes trapenses, que es un término amplio y general que se refiere a la Orden Cisterciense de la Estricta Observancia. El silencio allí es prácticamente total.

#### **El gran silencio**

Algunos lectores conocerán la película de Philip Gröning de 2005 *El gran silencio*. Este documental lento y de exquisita belleza revela algo de la vida silenciosa de los monjes mientras rezan o trabajan en el jardín de la Grande Chartreuse, el monasterio principal de otra orden religiosa contemplativa (la cartuja) en los Alpes franceses. El silencio es menos absoluto que en Nuestra Señora de La Trappe, pero nos podemos hacer una idea del ritmo de la vida allí cuando pensamos que Gröning tardó nada menos que dieciséis años, desde su primera carta al prior general, hasta que le dieron permiso para filmar dentro de los muros del monasterio.



## SILENCIO ELEGIDO

---

*Es una ironía de la vida religiosa que fuera un monasterio trapense, el de Nuestra Señora de Getsemaní en Kentucky (fundado sobre los principios de La Grande Trappe, pero algo más relajado en sus modos y maneras), el que produjo uno de los grandes escritores religiosos del siglo veinte, Thomas Merton.*

**M**erton era un admirado contemporáneo de mi padre, y su libro *Silencio elegido* ocupaba un lugar preeminente en la estantería de su estudio. Otro ejemplar adorna mi propio despacho. *Silencio elegido* es una versión inglesa del muy popular *La montaña de los siete círculos*; su publicación inspiró a muchos jóvenes a seguir a Merton a Getsemaní y a otros monasterios; se había convertido de hecho, y sin darse cuenta, en un sargento que reclutaba voluntarios para la vida silenciosa.

### **Una vida contemplativa**

Merton tuvo una infancia y juventud algo problemáticas y turbulentas, pero desde muy pequeño tenía dentro de sí un ansia profunda por la vida disciplinada de la contemplación silenciosa. Recuerda que estando aún en la escuela elemental, encontró una imagen en un volumen de arquitectura religiosa del monasterio cartujo La Grande Chartreuse: «mi corazón se llenó de una especie de anhelo de respirar el aire de ese valle solitario y escuchar su silencio».

Que un trapense se convirtiera en escritor suponía una notable ruptura con la tradición; a diferencia de otras órdenes contemplativas, la regla cisterciense de los trapenses dejaba poco espacio para el estudio privado o la contemplación; era la suya una vida austera de duro trabajo físico y oración, sin apenas espacio privado, y vivida casi siempre en compañía de otros monjes.

*Por señales y gestos*

Existía comunicación, claro, pero, a no ser que fuera en conversación con el confesor o acerca de asuntos importantes relativos a la comunidad, tenía que producirse a través de señales o de gestos. Merton recuerda que en Getsemaní se usaban más de cuatrocientos gestos de manos, incluyendo un gran vocabulario de signos de broma, con uno que significaba «muérete». ¡La vida silente no carece del todo de humor!

La popularidad de *Silencio elegido* reveló la tremenda necesidad humana de paz y quietud, especialmente después de un periodo de guerra. Tras la Segunda Guerra Mundial, cuando la Guerra Fría acababa de empezar a tomar el control de los países, muchos veteranos de guerra buscaron refugio en los monasterios de las órdenes contemplativas. Buscaban paz en la disciplina silenciosa de la vida monástica.

Ansiamos encontrar un punto fijo en este mundo que gira sin parar. La fama de Merton se extendió y se convirtió en un héroe de la vida espiritual, ilustrando con renovada claridad esa paradoja subrayada por Peter France en su libro *Hermits: The Insights of Solitude*: que el mundo entero se abrirá camino hasta la puerta de una persona que se haya retirado de la sociedad.

## EL SILENCIO COMO FUERZA UNIFICADORA

---

*Creo firmemente que uno de los frutos de la contemplación silenciosa es el descubrimiento de una profunda unidad entre las distintas religiones del mundo. Nos permite enfrentarnos a las diferencias doctrinales con mayor comprensión y respeto. En un mundo desintegrado por el odio y la desconfianza, el silencio compartido se convierte en una gran fuerza unificadora.*

**D**emasiado a menudo son los fundamentalistas radicales quienes ocupan los titulares; los fundamentalistas de las escrituras de la tradición cristiana que proclaman que solo ellos poseen la verdad y que todas las demás religiones son obra del Diablo; los yihadistas del islam fascinados por el martirio. Parecería que todas las religiones tienen su ala intolerante, atrapada en la opinión de que solo ellos tienen razón.

Sin embargo, una de las señales verdaderamente esperanzadoras en medio del creciente sufrimiento de nuestra economía global es el auge del Movimiento Interconfesional desde finales del siglo XIX. En 1893 se reunió en Chicago un Parlamento Mundial de Religiones, el primero de su especie. Señaló el principio de un proceso de sanación.

### **Merton en el mundo**

Thomas Merton fue uno de los que, desde el silencio de su monasterio, comenzó un diálogo creativo y escrutador con la espiritualidad religiosa oriental, con el budismo, el hinduismo y el taoísmo. Sus escritos se hicieron muy conocidos, su correspondencia era inmensa (había más cartas dirigidas a su celda de las que había para todos los demás monjes juntos), y finalmente le permitieron viajar a modo de encargado de relaciones públicas de la tradición trapense; una situación de lo más incongruente.

### *Atención desnuda*

Se sintió muy atraído por la tradición budista zen, con ese énfasis en «ver»

cómo son las cosas en el aquí y el ahora. Publicó un libro delicioso, *El zen y los pájaros del deseo*, en el que escribe sobre la importancia del *mindfulness* en la tradición budista. «El *mindfulness*, o la conciencia budista... en su forma más elemental, consiste en esa “atención desnuda” que ve sencillamente lo que tiene delante sin añadir comentario, ni interpretación, ni juicio, ni conclusión alguna. Solo ve. Aprender a ver de esta manera es el ejercicio básico y fundamental de la meditación budista».

### *Una búsqueda compartida*

Merton desarrolló grandes amistades con monjes de otras tradiciones, budistas tibetanos y zen; juntos descubrieron un lenguaje común, compartiendo en lo más profundo la misma búsqueda espiritual. Reían mucho, y algunos de sus nuevos colegas sostenían la opinión de que era un «Buda innato». Yo puedo entender esto muy bien. Cuando estudiaba un máster en la Universidad de Lancaster, había una docena de monjes budistas vestidos de azafrán en mi curso, asistiendo a las mismas tutorías. Lo que más me llamó la atención de estos compañeros fue que después de solo unas semanas dejamos de pensar en ellos como monjes budistas; no eran más que monjes, que vivían una vida silenciosa y disciplinada, familiarizados con la meditación y el silencio.

Tal vez esta sea la manera de avanzar para las religiones del mundo; estimular la creciente conciencia plena de que somos una sola raza humana, que lucha por una existencia frágil y precaria. En lugar de fomentar guerras, la religión podría convertirse en la gran fuerza unificadora. Compartimos la misma búsqueda espiritual, sea cual sea nuestra cultura o nuestro lenguaje, y en lo más profundo del silencio hay una oportunidad muy real de encontrar por fin una sola fe humana.

**Copos de nieve que caen...**

Hace años leí un haiku budista zen que me impresionó por su sencilla esencia. Los haikus zen ayudan tanto al compositor del poema como al lector a ver las cosas tal como son; estimulan una conciencia plenamente atenta a la realidad del momento presente. Ya no soy capaz de identificar el instante en que me encontré con este haiku, ni siquiera recuerdo exactamente las palabras que contenía, así que he tenido que reconstruirlo. Era una descripción del silencio.

*Copos de nieve que caen  
del cielo se posan suavemente  
en un cuenco de plata.*

Con frecuencia hago una pausa en lo que esté haciendo y dejo que esta imagen se pose suavemente en mi mente.

## CAPÍTULO 6



# LIDIAR CON EL RUIDO

*No podemos, excepto en sueños, decir «¡paren el mundo, que me quiero bajar!». En el siglo XXI la sociedad humana tiene que enfrentarse a muchos problemas y desafíos que, con voluntad, podrían solucionarse si hubiera cooperación y respeto mutuo entre la gente. Menos urgente, tal vez, que algunos de los grandes males que atenazan a millones de nuestros conciudadanos es la contaminación acústica. ¿Qué podemos hacer al respecto? Y, si no podemos cambiarlo y tampoco podemos escapar, entonces, ¿cómo vivir con ello?*



## LA SENSIBILIDAD ACÚSTICA

---

*Cada uno de nosotros tolera cantidades y niveles diferentes de ruido, incluso en casa. Algunos pueden trabajar con la música muy alta; hay otros a quienes les resulta imposible concentrarse si la radio está puesta, aunque sea en otra habitación; hay gente que deja la tele encendida para sentirse acompañada; otras personas odian su presencia a no ser que la estén viendo.*

**A**lgunos de nosotros somos realmente, desde un punto de vista físico, más sensibles al ruido. Una vez organicé un club de natación para niños autistas en la piscina de nuestro colegio y descubrí que, aunque a estos pequeños la comunicación se les daba fatal (le lanzabas la pelota a uno y la agarraba para luego tirarla por ahí sin el menor interés en ti; hablabas con otro y te atravesaba con la mirada sin prestar atención alguna a nada de lo que le dijeras), reaccionaban intensamente al ruido. Si uno chillaba, los demás se metían los dedos en los oídos y echaban a correr, muy alterados, hasta la otra punta del edificio. El truco preferido de un adolescente autista era hundirse silenciosamente bajo el agua de la piscina si los niveles de ruido ascendían. La paz sin sonido del mundo subacuático debía de resultarle tranquilizadora. Siempre salía del agua riendo, mientras todos los demás vigilábamos con cierta ansiedad que no se ahogara.

### **Una escala de silencio**

Sospecho que todos estamos colocados a lo largo de un espectro de sensibilidad y, en consecuencia, la definición del silencio de cada uno de nosotros vendrá determinada por el lugar que ocupa en dicha escala. Nuestra tolerancia o aprecio por el silencio está también en una escala proporcional que, en ciertos aspectos, está relacionada con la edad. Hoy en día adoro y atesoro la más mínima cantidad de silencio, pero cuando era niño el silencio podía pesarme mucho, especialmente durante las vacaciones escolares. ¿Quién no se ha quedado parado de niño frente a una ventana, contemplando la lluvia fría y gris y no se ha quejado: «¡Mamá, me aburro!».

El silencio puede ser un lugar muy emocionante, cosa que podemos tener la suerte de descubrir al hacernos mayores. Cualquiera que desee conocerlo debería darse el capricho de irse de retiro, para empezar. No hace falta que sea algo para «meapilas», aunque hay muchas excelentes casas de retiro religiosas y, si lo que uno quiere es un retiro formal con un director de retiro, entonces merece la pena investigarlas. Si prefieres estar solo, entonces una semana o un fin de semana en una casita de campo puede ser una buena forma de empezar (¿qué tal alquilarla durante una semana e invitar a alguien a reunirse allí contigo pasado el fin de semana?). Al principio no conviene ser demasiado ambicioso.

### **Silencio remoto**

La Comunidad de Iona, a la que me referí en un capítulo anterior, alquila cabañas para grupos o de forma individual (se pueden ver en la página web tan bonita que han diseñado). Uno de los centros, que se llama Camas, en Mull, tiene un lema maravilloso: «juntos buscamos crecer en el amor, el respeto y la conciencia de nosotros mismos, los demás, Dios y el medioambiente». No se me ocurre mejor definición del propósito de la búsqueda de silencio. Entre el otoño y la primavera (en temporada baja) puedes planificar tu propio retiro sin pensión en Camas, en una cabaña remota entre las rocas y el mar, y estar tan solo como quieras. Pero recuerda que, a no ser que ya te conozcas a ti mismo muy bien, puedes aprender de mis errores de principiante. Ten un plan y un propósito para cada día; no dejes hundirte con esa pregunta solitaria: «¿Qué hago yo aquí?».

### **Retiro de atención plena**

Yo he dirigido algún que otro retiro colectivo para gente de la iglesia, y siempre he guiado al grupo para salir a dar paseos y desarrollar conciencia del entorno vivo que les rodea; para hacer una búsqueda personal de observación y percepción. Puede ser de lo más sencilla, como buscar distintos tipos de musgo o aprender a reconocer cómo crecen las ramas en los diferentes árboles. Ese mundo que damos por sentado, el medio natural, tiene su propia vida, es «otro»; no es solo un ambiente para las ajetreadas vidas de



la gente. Yo encuentro que este es un tema que funciona bien en los retiros.

Si te atrae la idea de hacer un retiro, investiga un poco, pregunta por ahí, y descubre quién recomienda qué cosa y por qué. Hay muchas opciones: retiros cristianos, budistas, hindúes o seculares. Buscar el retiro adecuado para ti es parte del proceso que te preparará para la experiencia.

## ENCONTRAR SILENCIO EN EL GRAN CHACO

---

*Después de varios intentos a lo largo de mi vida, he encontrado la manera de pasar una semana o más en gozosa soledad y silencio; necesito tener un propósito y un proyecto, algo que le dé estructura al tiempo que paso a solas. Sospecho que debe de ser parecido para la mayoría de la gente.*

**P**asé diez días solo en Paraguay hace poco. Ni siquiera pensé en ello como un retiro, pero el silencio y la soledad me resultaron gloriosos, y contaba con un proyecto, que le dio sentido a todo. ¡Había aprendido de mis errores del pasado!

Tengo en mi biblioteca un fino volumen que lleva conmigo más de medio siglo; se trata de un librito titulado *Pájaros de La Plata*, de W. H. Hudson. Contiene dieciséis ilustraciones a color de maravillas tales como la cardenilla crestada, el colibrí esmeralda; la tangara azul y amarilla y el mosquerito escarlata; el leñatero y el chajá. Mi proyecto era ver todas estas aves y esbozarlas, como base para pintar algunos cuadros. Unos amigos míos tienen un rancho en Asunción, y me dejaron quedarme allí mientras ellos estaban de viaje por Chile. No tener que hablar con nadie aparte de conmigo mismo durante diez días: eso es lo que el silencio significa para mí. Una maravilla.

### **La paz antes de la tormenta**

Esos días en silencio pasaron jubilosamente. Pude ver todos los pájaros que estaba buscando y muchos más; mi cuaderno de bocetos y mi diario me mantuvieron ocupado. Daba paseos todos los días, maravillado ante los jacintos de agua violeta que crecían al borde del sendero, los caimanes en el pantano; el armadillo del tamaño de un erizo que se me cruzaba en el camino. Con frecuencia tenía tiempo de sentarme en el porche a contemplar la puesta de sol y esperar allí a que el día se convirtiese en noche y los murciélagos sustituyesen a los pájaros a medida que se iba oscureciendo el cielo.

En la sabana y la pampa del Chaco reinan el calor y el silencio durante el día, quitando el graznido ocasional de algún pájaro y alguna brisa rara que

agite las hierbas secas o remueva las quebradizas hojas muertas de las palmeras. Pero una tarde empezaron a reunirse oscuras nubes de tipo cúmulo, el aire se volvió opresivamente cálido y húmedo y empezaron a oírse rugidos de truenos en el horizonte. Todo canto de pájaros cesó. Todo aguardaba en silencio a la tormenta.

### *La tormenta se rompe...*

Cuando llegó la lluvia lo hizo con un clamor, derramándose del cielo en forma de torrentes. Me quedé parado en el quicio de la puerta del rancho, aliviado por el frescor del sonido, y observé. ¡Los pájaros! Yo pensaba que los pájaros se pondrían a cubierto. Ni hablar. ¡El chipe suelero y los grandes bienteveos estaban prácticamente aplaudiendo! Se posaban en los árboles y luchaban por dejarse oír por encima de la lluvia, con alaridos de alegría, aclamaciones estruendosas. Su gozo resultaba contagioso, y me hizo carcajearme con ellos y lanzar vivas.

La lluvia cesó, el ruido descendió por canalones desde los tejados, y los pájaros calmaron su eufórica celebración. El cielo se aclaró y pude contemplar una puesta de sol gloriosa, mientras el día daba paso a una noche reposada. O eso pensaba yo. Hubo silencio durante un rato mientras caía la noche. Salieron las estrellas, Alfa Centauri y la Cruz del Sur en ese cielo de terciopelo negro que ya no vemos en Inglaterra. Empezaron a revolotear luciérnagas entre las ramas de los árboles como si las estrellas estuvieran de traslado, mudándose de una constelación a otra. Todo era silencio y paz.

### *Una cacofonía gloriosa*

Y entonces empezó el ruido. Las cigarras abrieron el concierto; una oleada de sonido *in crescendo* que recorrió las pampas con la energía vocal de una muchedumbre de hinchas de fútbol. A continuación, se incorporaron al recital insectos más cerca de mi promontorio en el porche; sonaban como motosierras con el acompañamiento de una pequeña flota de motocicletas de arranque de pedal. La diversidad de chirridos y rechines, arañazos y aserraduras era extraordinaria. Yo estaba asombrado ante el volumen de ruido que puede llegar a generar un insecto. Una banda a mi izquierda sonaba como

una patrulla de hombres con sierras de arco trabajando deprisa y con fuerza para cortar los barrotes de una cárcel. Y toda esta cacofonía era solo por atraer a una pareja, o a lo mejor para defender un pedazo de territorio.

Pero el concierto no había hecho más que empezar. Luego entraron las ranas, que añadían una potente sección de viento y algo de revoltosa percusión, con cada rana sincopada a un ritmo diferente, croando y eructando con egocéntrica pasión. Algunas ranas resonaban como la nota más grave de un contrabajo, mientras que otras ponían el toque operístico con lamentos infantiles de profunda y trágica decepción.

Esta cortina de sonido me pareció un deleite, la naturaleza dando salida a su propia voz; y reflexioné sobre el hecho de que estos miles de millones de insectos y ranas cantores eran la dieta básica de todas las magníficas aves que yo había venido a ver: el mosquero cardenal, el hoco que se paseaba por el rancho, la chauna del tamaño de un pavo que volaba en círculos con su pareja en lo alto del cielo durante el ocaso, lanzando un dueto atonal de chillidos.

Estos conciertos se han interpretado noche tras noche durante muchos millones de años antes de que surgieran los humanos y añadieran su sonido al silencio.

## LIDIANDO CON EL RUIDO EN LA VIDA COTIDIANA

---

*El mundo moderno (para todos los que tenemos la suerte de vivir en la abundancia), con todos sus inventos y ventajas, comodidades y estilos de vida mejorados, se ha vuelto, como nos vemos de vez en cuando obligados a admitir, innecesariamente ruidoso. Esto sucede a veces cuando la gente no le pone atención alguna a la paz y el confort de sus vecinos.*

**L**as alarmas de los coches y las de seguridad; los villancicos en las tiendas; la música alta en los bares y la charla de la tele puesta de fondo; la música dura y machacona que la gente pone por la noche; motos pequeñas que corren a más velocidad de la que su peso permite; aviones que vuelan bajo, y tráfico, tráfico, tráfico... Cada uno tenemos nuestro ruido más íntimamente odiado, nuestro ejemplo de contaminación acústica innecesaria. ¿Qué podemos hacer al respecto?

Lo primero que hay que hacer, claro está, es ver si podemos limitar ese ruido molesto. Todos deberíamos hacer presión contra la contaminación acústica a la menor oportunidad razonable, pero no a modo de viejos cascarrabias que han perdido contacto con el mundo y a quienes enfadan las invasiones. El mundo moderno nos bendice a muchos de nosotros con un modo de vida que para nuestros ancestros sería el paraíso. Pero el ruido innecesario es precisamente eso: innecesario.

### **¡Silencio, por favor!**

Es fácil calentarse con los vecinos ruidosos, pero la mayor parte de las veces resultan ser personas perfectamente razonables a las que se les puede pedir silencio si se hace con tranquilidad y respeto. Y esa moto que arranca el motor al caer la noche y se pasea rugiendo por todas las calles del pueblo, interrumpiendo la tranquilidad de la tarde... bueno, en ese caso a quien hay que comentárselo es a la policía local. Una palabra con tranquilidad en el lugar adecuado puede resolver muchos problemas. Solo necesitamos valor y decisión.

Muchas tiendas ponen música en Navidad, villancicos que te podrían volver loco si los oyeras demasiadas veces (¿cómo pueden sobrevivir los pobres vendedores a «Noche de Paz» durante seis horas seguidas?) ¿Por qué no sugerirle al encargado una tarde de compras sin música?

Y, en cuanto a los bares, merece la pena felicitar al encargado o al camarero si no hay música ambiental o una pantalla de tele que te distraiga. Necesitan *feedback* de sus clientes y les reconfortará que queramos ayudarles a mejorar. El problema de la música de fondo es que la sociedad la termina aceptando por defecto. Tenemos derecho, y lo tienen los demás, a pedir silencio si lo preferimos.

### *Pasos drásticos*

La contaminación acústica en las zonas más pobres de nuestras ciudades es un verdadero infierno, y en realidad un problema social de primer orden: los vecinos están muy pegados y a veces son poco compasivos; las paredes son finas y no existe un código comunitario sobre cómo comportarse. Que otra gente ponga música alta a las cuatro de la madrugada puede volver locos, literalmente, a los vecinos cansados que madrugan para ir a trabajar. La sociedad aquí ha de tomar alguna decisión audaz: hay que fortalecer a los poderes policiales, y a los propios oficiales de policía hay que formarles para que comprendan la gravedad del problema. La confiscación inmediata de equipos de música potentes ha sido una solución que han probado con éxito en algunas ciudades. Alguien que se haya gastado un dineral en un equipo se lo pensará dos veces antes de despreciar con crueldad los derechos naturales de sus vecinos.

### **Una forma de escuchar con atención plena**

Sin embargo, hay ruidos que distraen y frente a los que no puede hacerse nada, aparte de cambiar de actitud. A veces no queda otra que (y es muy difícil) «dar un paso atrás» y dejar marchar la ira y la frustración que el ruido genera en nuestro interior.

Una vez entablé conversación con un budista tailandés de voz suave. Era el típico monje budista, con su sencilla túnica suelta y sonrisa abierta y gentil: el

espíritu mismo de la calma. Estaba trabajando de forma temporal en la oficina de turismo de Tailandia en Londres. Le pregunté qué tal le iba. «¡Bien!», me contestó, «pero mis colegas ahora mismo tienen un pequeño problema». «¿Y eso?», le pregunté. «Hay una obra al lado de nuestra casa y todo el día se lo pasan demoliendo lo que había allí antes. Las taladradoras hacen mucho ruido durante todo el día. Pero he meditado sobre ello y he decidido que pensaré en el ruido como en un eco de los taladros usados por los dioses para la creación del mundo. ¡Y ahora vivo feliz con ello!».

### *Una nueva actitud*

Es un truco sencillo. No, «truco» no es la palabra; se trata más bien de una forma de escuchar con atención plena. Tiene que ver con adoptar una nueva actitud, al tiempo que comprendemos que el silencio verdadero es una cosa interna, algo que, una vez que lo has descubierto, puedes llevar contigo a un mundo ruidoso.

He probado personalmente el método de atención plena de mi amigo. En el pasado siempre me resultaba difícil dormir en vuelos de larga distancia, confinado en el espacio limitado de un asiento en clase turista con el rugido incesante de los motores del avión. Llegaba a mi destino grogui y descompuesto. Luego intenté concentrarme en el sonido en lugar de odiarlo; ahora, cierro los ojos y me imagino entrando en la selva junto a las grandes cataratas del Iguazú en Argentina. Millones de toneladas de aguas rápidas caen cada minuto desde el acantilado de roca a la garganta. El rugido de los motores se convierte en el rugido de la catarata, y me deslizo fácilmente hacia el sueño.

### **Silencio interior en la calle**

Para mí el silencio es estar en un sitio en el que no tengo que hablar con nadie y nadie hablar conmigo. Pero hay otro tipo de silencio que necesita nuestra

atención plena: el que aquieta una mente agitada. Este silencio interior es aún más importante que el silencio físico. Siempre me ha parecido que la mejor manera de hacer reposar las distracciones reiterativas de mi cabeza es abrir mi mente y centrar la atención en algo externo. Ahora tenemos una caldera en la que quemamos madera, y contemplar las llamas y ascuas entre los leños es una manera maravillosa de soltar las cadenas de pensamiento construidas a lo largo del día. La llama de una vela, según he podido comprobar, sirve al mismo propósito. Paradójicamente también encuentro que, aunque vivo en el campo, pasar un día en Londres (entrar en una galería de arte, deambular por una calle de tiendas o simplemente mirar a la gente) me resulta maravillosamente reposado y trae consigo su propio silencio interior.



## ENCONTRAR EL SILENCIO INTERIOR

---

*Antes de poder llevar nuestro propio silencio interior al mundo ruidoso, tenemos que identificarlo, conocerlo como a un amigo. Todos los que han descubierto este silencio interior lo habrán hecho a su propia manera. Podemos encontrarlo incluso de pie junto a una valla sin más.*

**E**n mi parroquia de Yorkshire había una madre con tres niños que trabajaba en uno de los molinos locales y que inevitablemente llevaba una vida muy ajetreada. Pero ella, en sí misma, era calmada y proyectaba seguridad. Me explicó su secreto: «mi marido sale a trabajar temprano, y entonces yo les doy el desayuno a los niños antes de que se marchen al colegio. Cuando se van tengo la casa para mí sola durante media hora antes de tener que irme a trabajar. Es *mi momento*. Me hago un té y dejo que el silencio se vaya aposentando».

Sin practicar meditación de modo formal, había descubierto de manera natural su propio silencio interior, y ello se convirtió en un regalo que se concedía a sí misma todos los días, algo que atesorar y sobre lo que reflexionar durante la jornada.

Todos nos debemos a nosotros mismos encontrar estas pausas en la vida y saborearlas. Pueden ser en realidad más frecuentes de lo que pensamos, pero a menudo pasan sin que las reconozcamos.

### **«Mi momento»**

He estado preguntando a muchos amigos recientemente sobre estos momentos de silencio y me ha sorprendido la cantidad de gente que se refiere a ellos como «mi momento». Anna, una atleta de élite australiana, utilizó esa frase para describir sus salidas a correr a primera hora de la mañana cuando se estaba preparando para una maratón. Lo define como una «meditación no metódica», casi empleando el lenguaje de los místicos: «empiezo con la mente en blanco, con un vacío, y entonces veo una línea blanca horizontal; corro por debajo de ella, y la atravieso y encuentro una soledad maravillosa».

Su hija, Steph, nada varios kilómetros al día antes de ir al trabajo o a la universidad; sin que yo le diera pistas, me dijo «me encanta, es mi momento».

Mi hijo Josh, que tiene su propia empresa, encuentra silencio en la ducha; con el agua cayéndole por la cabeza, puede soltar las amarras de la mente y abrirse a nuevas ideas. Mi hija Imogen sigue el movimiento budista Soka Gakkai y encuentra (paradójicamente, según ella misma observa) el silencio a través de los cánticos. Se refiere a ello como escuchar con atención plena. «En mi calle del sur de Londres hay siete budistas, así que es fácil encontrar a alguien con quien recitar cánticos. Llega un momento en el cántico en que empiezo a escuchar los matices tonales, que son muy hermosos, y en mi mente se abre un espacio enorme, que está muy quieto».

Otra persona con la que hablé, que ha protestado mucho contra la maldición de la contaminación acústica en las ciudades, viaja una vez al año a Verbier, en los Alpes, en julio, cuando la nieve de las laderas más bajas se ha derretido. Y camina. Me comentó que el silencio en lo alto de los Alpes es maravilloso.

### *Paz en un kibutz*

Hace muchos años trabajé en una piscifactoría en Israel durante seis meses. La vida en un kibutz es muy colectiva, como un pueblo con mucha densidad de población, y todos comen juntos en la cantina central. Yo compartía habitación con otros dos voluntarios y nos levantábamos a las cinco de la mañana para trabajar en las piscifactorías junto al río Jordán en el norte de Galilea. Empecé a sentir la necesidad de tener un espacio propio y descubrí que uno puede encontrar silencio en cualquier parte.

Me gustaba pasar unos veinte minutos al día más o menos meditando u orando, cosa que apenas era posible en el espacio apretado y más bien público de nuestra cabaña, de forma que a primera hora de la mañana bajaba paseando hasta una verja que llevaba a un huerto; a esa hora no había nadie trabajando en esa parte del complejo. Podía quedarme allí contemplando el valle y las colinas de Judea durante media hora sin ver a nadie. Y si pasaba alguien tampoco importaba, yo no hacía más que admirar las vistas en

silencio. Había encontrado mi espacio privado, un momento de quietud y silencio, sencillamente de pie junto a una verja. Llegué a valorarlo y a tenerlo en muy alta estima.

## ENCONTRAR UNA HISTORIA PERSONAL

---

*Uno de los aspectos más importantes a la hora de llegar a conocerse a uno mismo es poder contar con confianza la historia de quién es uno y cómo llegó hasta aquí. Esta narración empieza por la infancia y, en sus mejores ejemplos, habrá asumido cualquier tiempo difícil o cualquier trauma.*

Mucha gente ha descubierto que un periodo extenso de tiempo silencioso, pasado a solas, tiende a despertar recuerdos de la infancia que, o bien se habían olvidado, o bien nunca fueron atendidos de la forma oportuna. Resolver el pasado, estar satisfecho de él, dejar atrás los malos momentos es una de las mayores contribuciones que podemos hacer a nuestro disfrute del presente; nos trae una sensación de seguridad, paz y confianza. En gran medida, nuestros recuerdos y las historias que conforman nuestra narración personal nos definen. Al ir las uniendo logramos nuestro sentido duradero del yo, esa callada realidad interior que hace que el de setenta piense «no me siento para nada diferente ahora de como me sentía a los diecisiete, o a los siete; solo más viejo y más lento por fuera, con alguna que otra dolencia más».

### **Un viaje por el pasado**

El descubrimiento de un relato personal coherente que se extienda hasta la mismísima infancia es algo sobre lo que escribe Sara Maitland en *Viaje al silencio*. Reflexiona sobre el asunto durante una caminata de diez días sobre los páramos solitarios y ventosos del norte de Galloway, por las montañas y colinas en las que se crio. La actividad de andar, recuerda, mejoró su memoria. «Tenía recuerdos muy vívidos de episodios, acontecimientos y emociones... Cosas muy remotas de la infancia».

Esta experiencia es idéntica a la que yo tuve cuando, en mis tiempos de estudiante, pasé aquella semana mal planificada en Birker Moor «a ver si escribía algo». Ya escribí sobre este aparente fracaso en el capítulo 1, como lección práctica acerca de cómo no disponerse a pasar un periodo extenso de

tiempo en silencio y soledad. Pero durante todo el tiempo que estuve allí, sentado sobre las piedras o deambulando por los páramos, mi mente repasaba el pasado. En aquel momento no comprendí el significado de lo que estaba ocurriendo mientras ordenaba recuerdos de la infancia.

### *Recuerdos mezclados*

Como mi padre era un hombre inquieto, durante mi infancia nos mudamos muchas veces de casa. Para cuando cumplí cinco años había vivido ya en seis lugares distintos de Inglaterra. Esta es una de las razones por las que mi sistema mental necesitaba algo de silencio y soledad allá arriba en el páramo. Quería dejar las cosas claras: organizar y poner en orden esa confusión de «instantáneas» internas. Mis recuerdos más antiguos eran de mi segundo año: el sonido de las sirenas antiaéreas en Bristol; caminar con algún adulto por el bosque de Dean y ver los huesos blancos de un animal muerto; dejar caer un ovillo de lana en una calle empinada de Cinderford en Gloucestershire y verla rodar calle abajo. No eran en absoluto recuerdos desgraciados; solo estaban enredados; y me alegré de poderlos identificar y colocar en orden, para encontrar las raíces de mi historia.

Todo el proceso de repasar mi vida con el pensamiento desde la infancia pasando por la adolescencia hasta mis tiempos de estudiante me resultó sanador y fortalecedor, y me dio una idea mucho más clara de mi propio yo, aunque en su momento no lo supiera reconocer.

## TOMARSE EL TIEMPO DE MEDITAR

---

*Tal vez sintamos que no nos basta con encontrar pausas en la rutina diaria en nuestra búsqueda de un silencio con sentido. Entonces querremos dar un paso más y ser proactivos, haciendo tiempo para el silencio de forma regular.*

Un camino evidente hacia el silencio es la meditación. Mucha gente la practica de forma regular y los resultados siempre son beneficiosos. Que no te intimide la seriedad de la palabra, ni carecer de maestro: es muy fácil. Puedes hacerlo ahora mismo. Más adelante, si oyes hablar de algún buen maestro por tu zona, tal vez a través de algún amigo que medita con un grupo, pregunta por ahí y si te gusta lo que oyes puedes unirte a ellos.

La mayoría de las buenas librerías tienen algún estante dedicado al yoga, la vida sana y la meditación. Mira los libros y fácilmente encontrarás uno que te vaya bien como guía. El mejor que yo haya encontrado jamás es *Meditation: An In-Depth Guide*, por Ian Gawler y Paul Bedson. Los autores enseñan un sistema que ellos llaman MBSM: *Mindfulness-Based Stillness Meditation* (meditación quieta basada en la atención plena). Está escrito con claridad y te cuenta todo lo que necesitas saber.

### **¿Estás cómodamente sentado?**

He aquí algunas instrucciones para empezar:

- Ponte como objetivo meditar de 10 a 15 minutos al día, todos los días. Eso, en sí mismo, ya será un logro.
- Intenta que sea siempre a la misma hora; es mejor por la mañana, y nunca después de una comida copiosa.
- Encuentra un lugar tranquilo donde no vayan a interrumpirte.
- Asegúrate de llevar ropa cómoda.
- Escoge un asiento firme en el que sentarte cómodamente (¡que no sea un sillón ni un sofá!), con los pies pegados al suelo y la espalda erguida, y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba si eso te resulta natural.

- Cierra los ojos, o déjalos abiertos, como mejor te vaya. Lo importante es descansar la vista.

- Recorre tu cuerpo con la mente, observando tu postura, notando cómo tienes los pies, cómo reposas en el asiento.

- Hazte consciente de tu respiración y sigue el sube y baja de tu pecho.

- Tus pensamientos vagarán: esto le pasa a todo el mundo. Toma conciencia de tus pensamientos y diles quizá «¡más tarde!», y déjalos marchar. El objetivo es, con el tiempo, descubrir una mente aquietada que reposa dentro de su propio silencio.

- No esperes nada deslumbrante: este no es otro que tú mismo, sentado y en silencio.

- Antes de terminar, dedícale un pensamiento al día que tienes por delante, sabiendo que puedes llevar esta paz contigo.

Aprenderás a recordar el silencio que encuentres a través de esta sencilla disciplina cuando regreses a las demandas de la familia o a los ajetreados desafíos del trabajo.

## EL SILENCIO Y LAS HISTORIAS PERSONALES

---

*Tener una visión del mundo que le dé cierto significado y sentido a nuestra vida ayuda; una historia (que probablemente compartamos con los demás) que nos cuente por qué estamos aquí y si tenemos algún propósito.*

**H**ay una pregunta que preocupa a algunas personas religiosas. ¿Es posible que la gente busque silencio a través de la meditación para disfrutar de la soledad interior sin tener una fe religiosa ni una historia personal espiritual? Me refiero a una historia religiosa del mundo que les proporcione alguna idea sobre por qué estamos aquí y adónde vamos; es la crónica mayor de la que forma parte integral y significativa nuestra autobiografía. En la tradición judeocristiana tenemos los anales, en los Evangelios, de la revelación de Dios y de sus objetivos para el mundo, que los judíos centran en la Torá, y los cristianos en la figura de Jesucristo; una historia en la que también nosotros tenemos nuestro papel.

### **Espiritualidad sin religión**

El budista tiene una razón para buscar el silencio a través de la meditación: una comprensión de la realidad plenamente atenta que le conduce hacia la iluminación y el gozoso estado de nirvana, ese gran despertar que está más allá de las palabras. El cristiano moderno, aunque sea agnóstico respecto del cielo como estado del ser más allá de la muerte, tiene, sin embargo, una creencia básica en Dios, y en la posibilidad de vivir en el amor de Dios por toda la eternidad.

Una autobiografía contemporánea puede ser espiritual, por supuesto, sin la definición de ninguna tradición religiosa en concreto; puede asentir internamente a la idea de que la vida tiene significado espiritual, y que este significado tiene consecuencias a la hora de decidir cómo vivir, reconociendo el valor de las vidas de los demás y reconociendo que también ellos tienen sus propios mundos interiores.



## **Una historia magnífica**

La ciencia hoy en día proporciona una historia alternativa que da cierto sentido a las vidas de quienes no se adscriben a ninguna tradición religiosa. La historia de nuestro cosmos es alucinante. Dando comienzo en silencio, con una azarosa fluctuación cuántica en el vacío, el universo surgió prácticamente de la «nada» para convertirse en este gran «algo» en constante desarrollo que observamos hoy. En la rica biodiversidad del planeta que habitamos, el cosmos explora a través de la evolución todo el rico potencial de su asombrosa química autogeneradora. Esta historia es demasiado magnífica como para contarla brevemente. Pero aquí estamos, tú y yo, y somos parte de ella; pioneros de la vida en evolución, con mentes que despiertan y están alerta al proceso que nos dio la vida.

Sería difícil no emocionarse (ya sea con fe religiosa o sin ella) y reflexionar, en silencio, sobre la extraordinaria circunstancia de nuestra propia existencia individual en el aquí y ahora. Estar vivos y ser conscientes de ello ya es un milagro.