

Siruela Tiempo de Mirar

En busca del silencio

La atención plena en un mundo ruidoso

Adam Ford

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) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.
c/ Almagro 25, ppal. dcha.
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.

Los 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 autococonocimiento, 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 dis-

ponible (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 tes-

timonio 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.

Al 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