



KANKYO TANNIER

LA
MAGIA
DEL
SILENCIO

Traducción de Palmira Feixas

 **Planeta**

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *Ma cure de silence*

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de portada: Meditating Samurai, © Bachtz

Fotografía de la autora: © Manuela Böhme

© de las ilustraciones del interior, © BigMouse – Shutterstock, © anastasiaromb –Shutterstock,

© Natali Li – Shutterstock

Diseño de maqueta: Diego Carrillo

© 2017, Kankyo Tannier

© 2017, Éditions First, un département d'Édi8

© 2017, Traducción, Palmira Feixas Guillamet

© 2017, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: octubre de 2017

ISBN: 978-84-08-17731-9

Primera edición impresa en México: abril de 2018

ISBN: 978-607-07-4839-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE

Introducción	13
--------------	----

PARTE PRIMERA

¿QUÉ ES EL SILENCIO?

Capítulo 1. Las virtudes del silencio	29
Intento de definición	30
Algunos beneficios de una vida más silenciosa	36
Supera los obstáculos	42
Capítulo 2. Los grandes silenciosos	53
Los animales, los reyes del silencio	54
La gata <i>Lala</i> y el instante presente	64
En el silencio de un monasterio zen	67

PARTE SEGUNDA

SILENCIARLO TODO

Capítulo 3. El silencio visual	83
Cuando nos capturan la mirada: contaminación visual y reino de las pantallas	83
Controla la mirada: ¿por qué y cómo?	89
Apacigua la mirada: las pausas visuales	92
Los beneficios de la sencillez	97
¿Qué tengo en la cabeza? En busca de las imágenes mentales. Aprende a dejarte llevar	99
 Capítulo 4. El silencio de las palabras	 109
El mito del silencio absoluto	110
Aprende a callarte	118
Ejercicios de purificación de la mente y de la vocecilla interior	127
 Capítulo 5. El silencio del cuerpo	 137
¿Un cuerpo demasiado ausente?	139
En busca de una nueva relación con el cuerpo: aprender a sentir	150
El cuerpo silencioso	166

PARTE TERCERA

LA PRÁCTICA DEL SILENCIO

Capítulo 6. **Una cura de silencio en casa (método)** 173

Preparación 174

Desarrollo 183

Capítulo 7. **El silencio de los actos
o la espiritualidad ética** 191

La Tierra, una madre muy paciente 192

La vuelta a la sencillez 194

El vegetarianismo o el arte de no comerte
a tus amigos 200

Para ir más lejos. Recursos y pequeñas magias 209

Algunos ejercicios para el día a día 217

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

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

INTRODUCCIÓN

UN LIBRO DISTINTO

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

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

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

Mientras una parte de tu cerebro reflexiona detenidamente sobre esta cuestión, apuntaré algunos detalles sobre los ejercicios del libro. Están pensados para que puedas integrarlos sin dificultad en tu día a día. No hay ninguna necesidad de que te levantes al amanecer ni de que te despejes la agenda para dedicar largas horas a los ejercicios

propuestos. Se trata, más bien, de salpicar tus actividades de pequeños toques de consciencia y de concentración, como si añadieras una sutil especia a un plato. Ya lo verás: el sabor de las horas cambiará, revelando sorprendentes aromas.

A veces, por supuesto, tomarse más tiempo para hacer las cosas, disfrutando maravillosos ratos ociosos, resulta todavía más beneficioso. Para los privilegiados que disponen de un poco de tiempo libre (¡sed conscientes de vuestra suerte en esta sociedad hiperactiva!), hablaré de los retiros monásticos o de las curas de silencio, de uno o varios días, en casa.

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

UN LIBRO EN EL QUE LA AUTORA EMPIEZA DISCULPÁNDOSE

Este libro sobre el silencio tiene más de treinta mil palabras. Menuda paradoja, ¿verdad? Todas estas páginas

para describir lo indecible, cuando hubiera bastado con un cuadro de Rembrandt o una pieza de Satie. De hecho, para invitar al silencio a que se sume al festín de la vida, no hay nada más sencillo que dedicar una fracción de segundo a prestar atención, aguzar el oído, observar un pájaro que atraviesa el cielo... o cualquier otra aparición espontánea que te asombre.

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

WHO'S WHO? EL BAILE DE LAS ETIQUETAS

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

La mayoría de las veces me pongo la etiqueta de «monja budista zen». Sin duda, es la que se impregna mejor a mi ser. No es de extrañar, pues se parece más a un tatuaje imborrable que a una calcomanía. Llevo quince años ejerciendo la noble función de «monja». Sin embargo, la palabra está mal elegida. Aunque expresa la parte profundamente espiritual de mi vida, deja de lado varias cosas. En mi tradición zen, al igual que en otras escuelas budistas, podemos casarnos (tengo un compañero encantador), tener hijos (yo no lo deseé) y muchos desempeñamos una actividad profesional al margen del cargo monástico. De ahí que la palabra «monja»

resulte un poco anticuada, más aún teniendo en cuenta que una parte de mi trabajo tiene lugar en Internet. Además de mi blog, me encargo de las redes sociales del monasterio y de otras asociaciones budistas. ¡Así que soy una monja 2.0! Con el paso de los años, he ido desarrollando otras actividades que cada vez me llevan más tiempo: acoger a los principiantes, enseñar meditación, dar conferencias, recibir a gente que participa en debates, escribir artículos para revistas, discutir con colegas, etcétera. En fin, que mis jornadas son de lo más ajetreadas, ¡además de muy interesantes!

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

que nuestros contemporáneos —encontrar un trabajo, ganar dinero— nos permite, sin duda, estar en la misma onda en las conversaciones, las conferencias y otras lecciones.

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

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

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

EL COMITÉ DE REDACCIÓN

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

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

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

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

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

Los amigos, el viento, los pájaros, los cafés, los caballos,

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

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

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

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

ALGUNOS ESCENARIOS DE LA ESCRITURA

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

Por ejemplo, en el monasterio zen de Weiterswiller, donde viví durante más de quince años, un lugar mágico situado en la Alsacia, en los Vosgos del Norte, perdido en la linde de un bosque. Regreso allí con mucha regularidad, especialmente en invierno, cuando mi cabaña se transforma en una auténtica nevera. Fue el caso del invierno pasado: con temperaturas que rondaban los -10 °C, las cañerías heladas y un viento glacial que atravesaba las paredes de madera, renuncié a la vida de eremita para refugiarme en el monasterio y contemplar la escarcha a través de las ventanas. En ese entorno, el tiempo tiene un sabor muy especial. Estamos pendientes de la actualidad, conectados al mundo a través de Internet, pero el monasterio desprende una energía sosegada que invita a aminorar la marcha. Como meditamos por la mañana y por la noche, los lugares están tejidos de una nube de ondas positivas, envueltas por un manto de buenas frecuencias que permiten que el espíritu se apacigüe, al fin. En cuanto a Internet, y para que no haya dudas al respec-

to, quisiera aclarar que se sugiere a las personas que llevan a cabo un retiro de corta duración que apaguen su *smartphone* durante su estancia, con el fin de hacer un verdadero retiro digital, como explicaré más adelante.

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

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

¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

La mayoría de los temas y ejercicios están ilustrados con ejemplos sacados de la vida real. Parto de un principio muy sencillo: si alguien ha probado algo con éxito, deja la puerta abierta de par en par para que otros lo sigan. Durante mis estudios de hipnosis, ahondamos en el ámbito de la programación neurolingüística, un concepto

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

Después de esos estudios, me puse a modelizar a diestro y siniestro. En cuanto alguien hacía algo interesante o mostraba un talento especial, yo examinaba con detalle su manera de proceder para descubrir la quintaesencia. Supongo que llegué a hartar a algunos de mis interlocuto-

res con mi batería de preguntas. Por ejemplo, a una monja llamada Michèle, que gastaba una flema a toda prueba ante las observaciones impertinentes de otra practicante. La invité a tomar un té y la interrogué durante un rato largo: «¿Qué haces para no ponerte nerviosa?», «¿Qué sientes emocionalmente?», «¿Qué te dices de ti misma, o de la otra mujer, cuando te ataca?», «¿Cómo te las arreglas para no pensar más en ello?», etcétera. Se mantuvo estoica ante el aluvión de preguntas y aprendí muchísimo imitando su comportamiento.

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