



*Para mis nietos:  
Rose, Sam y Layla*







# En busca del silencio

*La atención plena en un mundo ruidoso*

Adam Ford

Traducción del inglés de  
Eva Cruz

**S**iruela

Tiempo de Mirar

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.

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

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-16964-45-1

Depósito legal: M-355-2017

Impreso en Anzos

*Printed and made in Spain*

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados  
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1

BUSCANDO EL SILENCIO 17

CAPÍTULO 2

SILENCIO PROFUNDO 41

CAPÍTULO 3

EL LADO OSCURO DEL SILENCIO 71

CAPÍTULO 4

EL MUNDO NATURAL 89

CAPÍTULO 5

EL EXTRAÑO ATRACTIVO DEL MONASTERIO 117

CAPÍTULO 6

LIDIAR CON EL RUIDO 131







# 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 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.

*El silencio en nuestras vidas es  
un secreto oculto que la mayor parte  
del tiempo no se reconoce, pero que está  
siempre disponible.*

