



El arte de
observar las aves





El arte de observar las aves

Reflexiones sobre la libertad y el ser

Claire Thompson

Traducción del inglés de
Rosana Esquinas López

 Siruela

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

Título original:

The Art of Mindful Birdwatching

Reflections on Freedom and Being

© Claire Thompson, 2017

Diseño y maquetación © Quarto Publishing Plc

© De la traducción, Rosana Esquinas López

Esta traducción de

The Art of Birdwatching,

publicada originalmente en inglés, se edita por acuerdo con

Quarto Publishing Plc y su sello Leaping Hare Press

© Ediciones Siruela, S. A., 2023

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid.

Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-19419-75-0

Depósito legal: M-1.019-2023

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 UNO

CONOCER LAS AVES 17

CAPÍTULO DOS

VOLVER A NUESTROS SENTIDOS 51

CAPÍTULO TRES

BAILAR CON LAS OLAS 79

CAPÍTULO CUATRO

ABRAZAR LOS CIELOS 109

CAPÍTULO CINCO

SOBRE LAS ALAS DE LA SABIDURÍA 133

BIBLIOGRAFÍA 153

RECURSOS EN INTERNET 154

AGRADECIMIENTOS 155







INTRODUCCIÓN

*¿Quién no ha mirado alguna vez
con envidia a un ave que surca el cielo?
¿O quién no se ha deleitado con las melodías
edificantes de los cantores de la naturaleza?*

*Las aves son una fuente cotidiana de belleza, sabiduría
y admiración. También son la inspiración ideal para
practicar el mindfulness. El vuelo de las aves es un
maravilloso símbolo de nuestra libertad para volar
por la vida sin ataduras, y lo mismo sucede con
el mindfulness, ya que nos permite atraer a nuestra
vida esa libertad. La observación de aves es también
el punto de partida perfecto para reavivar nuestro
vínculo innato con el mundo natural.*





DESCUBRIR EL *MINDFULNESS* A TRAVÉS
DE LA OBSERVACIÓN DE AVES

¿Con qué frecuencia te fijas en los pájaros? ¿Puedes identificar diferentes especies? ¿O es la primera vez que practicas la observación de aves? Ten por seguro que tu experiencia hasta la fecha es irrelevante. Este libro no trata de cuánto sepamos o de cuánta experiencia tengamos, sino de disfrutar al máximo de nuestros encuentros con las aves.

La humanidad siempre ha sentido fascinación por las aves. Poetas, artistas y científicos siempre se han inspirado en ellas y la mayoría de las culturas las incluyen en su arte, música y leyendas. Las aves también están presentes en la mitología del Antiguo Egipto, donde el ibis sagrado era venerado como símbolo del dios Thot; en los Imperios inca y tiahuanaco de Sudamérica, las aves se representaban transgrediendo los límites entre el mundo terrenal y el mundo espiritual del más allá; además, el canto de las aves ha inspirado a músicos y compositores como Vivaldi, Beethoven y Chaikovski. Las aves pueden tener un impacto positivo en nuestra mente y en nuestro corazón si les prestamos la atención necesaria, y es aquí donde entra en juego el *mindfulness*.

Una vez, estaba paseando por la cima de unos acantilados blancos preciosos. Era una tarde soleada de primavera, y disfrutaba de la suave brisa marina que me acariciaba el rostro y del aroma del aire salado. Me detuve y observé el mar. Cuatro gaviotas surcaban el viento a lo largo de los acantilados, sobrevolaban las olas y volvían otra vez a la pared del acantilado. Se



dejaban llevar por las corrientes de aire, ascendían y descendían flotando lentamente. Volaban libres y sin ningún esfuerzo. Empecé a seguir a una de ellas con la mirada mientras se elevaban en el cielo, arrastradas por una inesperada corriente ascendente. Durante un momento, permaneció suspendida en el aire. La habilidad que tenía para mantener el equilibrio era asombrosa (no dejaba de adaptar su inclinación para permanecer en posición vertical, como si no pesara, descansando en la brisa). Mientras yo veía cómo se elevaba, aquel cuerpo blanco y puro parecía brillar enmarcado en el cielo azul claro, y los rayos de sol iluminaban los contornos de su grácil silueta. En armonía con el viento, esta gaviota estaba totalmente presente. Inspirada y sintiendo algo de envidia, experimenté el impulso de unirme a esa gaviota y abrí los brazos con la mirada fija en aquella ave. En ese momento, todos mis pensamientos y complejos desaparecieron. La gaviota y yo volamos juntas, y la sensación de libertad fue embriagadora. Me sentí viva en todos los sentidos.

Ellas muestran su placer, ¿y debo yo ser menos?
Por más feliz que me sienta, no puedo,
como ellas, apoderarme de los cielos,
ascender en un impulso descuidado y revolotear allá,
uno en una extraordinaria multitud, cuyo movimiento
es una armonía y una danza magnífica.

DE *EL RECLUSO*
WILLIAM WORDSWORTH (1770-1850)



¿Qué es el *mindfulness*?

El *mindfulness* es el acto de prestar atención de forma consciente a nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y a nuestro entorno, sin juzgarlos y aceptándolos. Cuando practicamos el *mindfulness*, somos conscientes, aceptamos y experimentamos de forma directa nuestra vida en el momento presente. Solemos vivir gran parte de nuestra vida con el piloto automático encendido, perdidos en nuestros pensamientos. El *mindfulness* nos ayuda a despertar y a deshacernos de las aparentes barreras de nuestra mente para vivir la vida de forma plena.

¿Qué es la observación de aves?

Hay varios términos que se utilizan en relación con diferentes enfoques de la observación de aves. En caso de que sea tu primera incursión en el mundo de la observación de aves, en esta sección tenemos un breve curso intensivo sobre quién llama a cada cosa de una manera y por qué.

Los principales términos utilizados son: «observación de aves», «avistamiento de aves» y *twitching*. «Observación de aves» se ha convertido en el término de uso general para describir el acto de observar y escuchar a las aves. «Avistamiento de aves» es un término que se utiliza en relación con la observación de las mismas, pero lo usan expertos en la identificación de aves que se encargan de hacer una búsqueda activa para encontrarlas y estudiarlas. Estos expertos conocen diferentes especies, sus hábitats y movimientos y saben cómo identificarlas. El *twitching* se refiere a los observadores de aves que buscan



de forma activa a las aves raras que han avistado otras personas, y que son capaces de recorrer largas distancias para verlas. Algunos *twitchers* y observadores de aves tienen listas de las especies que se van encontrando, lo que a veces confiere un carácter competitivo a este pasatiempo.

Este libro está dirigido a todos los que quieran observar aves, independientemente de sus conocimientos, experiencia o motivación. Para los observadores de aves más experimentados, este libro ofrece un enfoque más consciente que puede enriquecer muchísimo la experiencia de su afición favorita. Para los principiantes, espero que os iniciéis en el *mindfulness* y que disfrutéis de la increíble diversidad del mundo aviar.

¿Por qué el *mindfulness* y la observación de aves?

La naturaleza siempre está presente en nuestro entorno y en nuestro interior. ¿Cómo podríamos experimentar la vida si no fuera gracias a nuestro cuerpo, el aire, el agua, el sol y el cielo? La respuesta es muy fácil: no podríamos. La naturaleza es el origen de la vida, incluida la nuestra. Nuestro cuerpo y nuestra mente se originaron en el mundo natural y están hechos de elementos de la naturaleza. Nosotros somos naturaleza.

El problema es que, en la vida actual, a menudo olvidamos nuestro vínculo innato con el mundo natural. Hemos empezado a perder contacto con el resto del mundo natural porque nuestra vida se desarrolla en el entorno urbano y pasamos la mayor parte del tiempo dentro de casa. De hecho, muchos de nosotros apenas pasamos tiempo en la naturaleza. No cuidar este vínculo es la causa principal de gran parte del sufrimien-



to del mundo. Esta desconexión ya tiene consecuencias graves en nuestro bienestar y se ha convertido en la causa principal de la actual crisis medioambiental mundial.

Me apasiona la vida y creo que ser más consciente de la vida que hay a nuestro alrededor y en nuestro interior es el secreto para aumentar la felicidad, la paz y la satisfacción. Las aves son uno de los pocos grupos de animales del mundo natural que están siempre presentes dondequiera que estemos, en todo el mundo. Compartimos nuestro día a día con ellas, por lo que prestarles atención no requiere un gran cambio en lo que hacemos o en nuestra forma de vida. La observación de aves es un magnífico punto de partida para reactivar nuestra conexión innata con nuestro hogar natural.

La observación de aves es también la actividad ideal para combinar con la práctica del *mindfulness*. Debido a la asombrosa diversidad del mundo aviar, hay infinidad de cosas que apreciar de las aves. Son hermosas, divertidas, fascinantes, sorprendentes, misteriosas e inspiradoras. Las aves también tienen mucho que enseñarnos sobre el *mindfulness*, sobre la felicidad y sobre la vida misma. Ser conscientes de la existencia de las aves no hará sino atraer más belleza, diversión y sabiduría a nuestra vida.

Una invitación a volar

Nuestra experiencia al observar aves variará en función del lugar en el que estemos, ya que cada hábitat ofrece oportunidades diferentes para descubrir nuevos aspectos del *mindfulness*. La observación consciente de aves no consiste en obser-



var las aves cuando estén aisladas, sino que se trata de tener encuentros con ellas en momentos y circunstancias únicas. Te invito a acompañarme en un viaje que empieza en casa y que nos llevará a países, bosques, costas y montañas en los que tener experiencias con las aves, a la vez que aprenderemos a comprender mejor la práctica del *mindfulness*.

Este libro es una invitación a disfrutar de la magnífica diversidad de colores, cantos, patrones de vuelo y comportamientos de las aves. Es una guía para observarlas, explorar cómo nos hacen sentir y descubrir lo que podemos aprender de ellas.

Nuestro sueño de poder volar es tan antiguo como la propia humanidad. ¿Acaso no es verdad que todos hemos deseado volar alguna vez? Inspirados por el vuelo de las aves, hemos inventado globos aerostáticos, planeadores y aviones. Sin embargo, ¡es poco probable que alguna vez nos crezcan alas! Si nuestro deseo de volar es fruto de un anhelo de libertad, de experimentar nuevas perspectivas y de vivir sin ataduras, tal vez la observación de aves sea un buen recurso. ¿Por qué no dejar que las aves nos inspiren a volar por la vida con mayor libertad y felicidad?