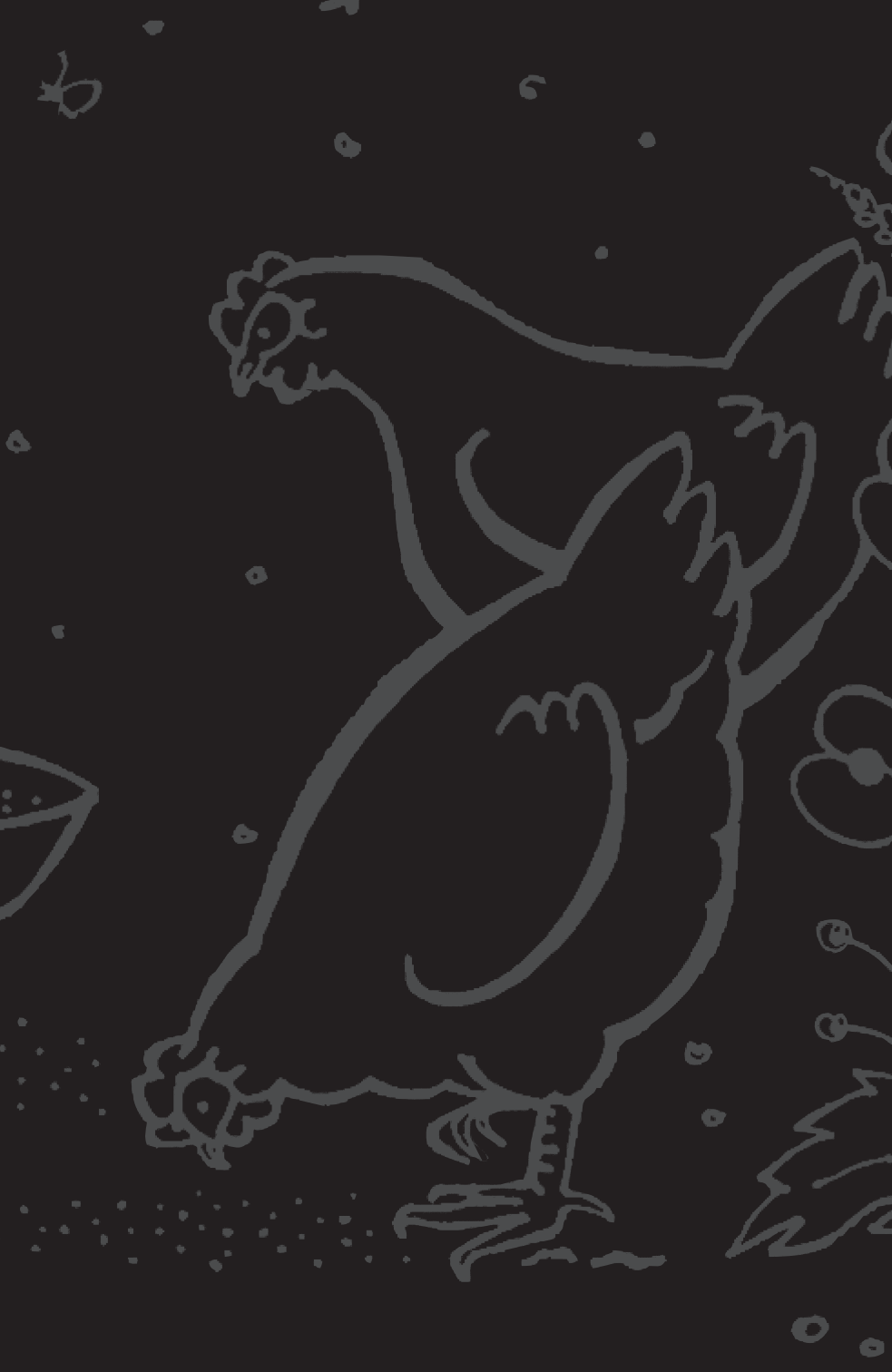
A minimalist line drawing of a chicken, possibly a hen, standing in a garden. The chicken is the central focus, drawn with simple, thick black outlines. It has a large, rounded body, a long neck, and a small comb. Its tail feathers are depicted with several curved lines. The chicken is facing left. The background is filled with various garden elements: a large, stylized flower on the left, a smaller flower on the right, and several small, round objects scattered on the ground, which could be seeds or pebbles. The overall style is clean and modern, with a focus on the essential shapes and forms of the scene.

El zen y el arte  
de criar gallinas





# El zen y el arte de criar gallinas

Clea Danaan

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](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

*Zen and the Art of Raising Chickens.*

*The Way of Hen*

© Clea Danaan Edelblute, 2010

Diseño y cubierta © Quarto Publishing Plc

© De la traducción, Rosana Esquinas López

Esta traducción de *Zen and the Art of Raising Chickens*,

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

ISBN: 978-84-19553-20-1

Depósito legal: M-6.794-2023

Impreso en Anzos

*Printed and made in Spain*

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

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 6

## CAPÍTULO UNO

EL SONIDO DEL ALETEO 13

## CAPÍTULO DOS

MENTE DE AVE, MENTE DE PRINCIPIANTE 39

## CAPÍTULO TRES

CORTAR MADERA, ALIMENTAR GALLINAS 65

## CAPÍTULO CUATRO

¿LA GALLINA O EL HUEVO? 93

## CAPÍTULO CINCO

LA MENTE DE LA GALLINA ES INASIBLE 131

BIBLIOGRAFÍA 149





## INTRODUCCIÓN

---

*Estoy sentada en la hierba, cerca de nuestro pequeño manzano. La tierra firme bajo mis huesos me sostiene. Una suave brisa refresca mi piel. Mi hija parlotea animada, pero intenta quedarse quieta. Quiere que Maisy, nuestra gallina buff orpington, se acerque a picotear una brizna de hierba que ella tiene en su pequeño puño. La gallina la mira con curiosidad, recelosa. Finalmente, Maisy se acerca y se hace con la alargada brizna verde. Mi hija sonríe, está contenta y le brilla la cara. Maisy lanza una pregunta en su idioma desde lo más profundo de su garganta y luego se aleja para unirse a sus tres compañeras de gallinero, que escarban en el mantillo en busca de insectos.*

Un avión ruge sobre nosotros, dejando a su paso una raya en el amplio cielo azul. Los corgis de nuestro vecino ladran desesperadamente, quizás a un transeúnte o al viento. El autobús número diez pasa de largo por la calle. En nuestro jardín trasero crecen ruibarbo, maíz y zanahorias, en un rincón también hay un gran montón de abono y un gallinero de color rojo oscuro, pero vivimos lejos del campo.

Vivimos en un barrio suburbano con diversidad étnica y económica, a las afueras de una gran área metropolitana. Compartimos una valla metálica, cuidadosamente cubierta de bambú, con tres grupos de vecinos. Las casas de nuestra calle se construyeron en los años cincuenta, siguiendo el diseño propio de fincas de tamaño moderado. No son las t picas tierras de cultivo. Nos mudamos aquí para estar cerca del trabajo



de mi marido en un hospital de la zona. Pero yo, que crecí en un entorno más rural (aunque no en una granja, ni mucho menos), anhelaba una relación más directa con la tierra y vivir un estilo de vida más sostenible. Así que nosotros, como miles de personas que viven en áreas urbanas y suburbanas, decidimos criar gallinas.

Hoy en día, parece que tener un pequeño grupo de gallinas está de moda. Si se busca en internet «cría de gallinas», aparecen muchas páginas webs sobre el tema, y Amazon vende títulos sobre la cría de gallinas para ayudar a cualquier persona que quiera empezar. Las revistas de moda hablan de forma poética sobre lo bonito, cómodo y sensacional que es recoger huevos marrones en tu propio jardín. Gran parte del fervor es resultado de un renovado interés por las prácticas de vuelta a la tierra y otras formas de estilo de vida más ecológico. Como escribe Susan Orlean: «Criar gallinas era un pasatiempo en un momento en el que hacer las cosas uno mismo se veía como una declaración de autosuficiencia, una celebración del trabajo manual, una forma de dejar atrás una vida insensible y dependiente de los grandes almacenes». Queremos recuperar esa conexión con la tierra y ejercer más control sobre nuestros alimentos. Anhelamos una vida más sencilla y pura, en la que nuestras almas puedan respirar libremente y nuestros cuerpos se sientan en consonancia con el ritmo de la tierra.

Incluso se podría decir que anhelamos una existencia más zen. Entre los teléfonos móviles que se conectan a internet y los coches que nos dicen a dónde ir, semanas de trabajo de cincuenta horas y colas de tres horas en el aeropuerto, ansia-



mos sentarnos en una colina y alimentar a una gallina con hierba. ¿No respiras profundamente al leer esto? Nuestra verdadera naturaleza es ir más despacio. Sentarnos. Observar las nubes. Las gallinas, con sus simples rascamientos y picotazos, claman a nuestra verdadera naturaleza.

Sitúate en el jardín de tu casa y sostén un huevo de gallina recién puesto y todavía caliente en la palma de la mano, y verás cómo tu cuerpo se relaja. El bullicio de tu mente se detiene. Te acuerdas de respirar. En ese momento, todo va como tiene que ir. El huevo, tu mano, la gallina que se acicala las plumas a tus pies.

Tanto si eres budista, cristiano, pagano o sigues cualquier otro camino espiritual o, como yo, una combinación de varias creencias eclécticas, tu práctica espiritual surge, en realidad, del lugar en el que te encuentres en ese momento. En el budismo zen, esto significa estar presente con la realidad y ver lo que te enseña, ver hacia dónde te lleva ahora mismo tu vida. Para mí, eso implica mi vida como madre, jardinera, escritora y propietaria de gallinas, todo es mi práctica espiritual. Mi objetivo, en un sentido espiritual, es aportar presencia, empatía y crecimiento personal en todo lo que hago.

Este libro es una invitación para que hagas lo mismo. Deja que lo que te importa, criar gallinas, vivir una vida más sostenible, crear un mundo en el que cada uno de nosotros sea responsable de su propio ser dentro de una comunidad más amplia, guíe tu práctica espiritual. Las historias de este libro y los debates sobre la naturaleza humana, la visión espiritual y la transformación cultural tienen el objetivo de iluminar las di-





menciones espirituales de la simple práctica de criar gallinas. El budismo zen, al centrarse en la presencia y la empatía, es una de las lentes que utilizaremos para explorar por qué criar gallinas es una puerta de entrada a una vida más espiritual. Y como incluyo otras facetas de la espiritualidad en mi propio camino, también hablaremos un poco sobre otras religiones. Hablaremos un poco de psicología y estudios de la naturaleza humana, ya que, en el fondo, todo es uno.

**Criar gallinas no es solo criarlas, sino también:**

- Una forma de ser responsable con los alimentos que consumimos.
- Un acto de empatía, puesto que la mayoría de los huevos se producen en una cultura industrial.
- Una declaración de independencia, por pequeña que sea, de las empresas de alimentación que tratan a los animales como mercancías.
- Una declaración política a favor de una sociedad más justa y sostenible.

«Lo más importante es expresar tu verdadera naturaleza de la forma más sencilla y adecuada, y ponerla en valor en la existencia más pequeña».

DE *MENTE ZEN, MENTE DE PRINCIPIANTE*,  
SHUNRYU SUZUKI