

2.8 -----> lecturas + espiritualidad

# La budista que enseña el silencio

La francesa Kankyo Tannier dejó su carrera de derecho y los conciertos de jazz y hoy es una monja budista que vive en una cabaña en medio del bosque, rodeada de animales. El año pasado publicó *La magia del silencio*, que ya está traducido a trece idiomas.

Nació en el norte de Francia, en los años setenta, en un hogar católico con padres muy practicantes. Estudió derecho y cantaba en un grupo de jazz. Esa solía ser rutina: la universidad, los conciertos. Pero ella se hacía preguntas sobre la vida. Muchas preguntas. Y un día leyó un libro en el que sintió que por fin encontraba las respuestas que andaba buscando. Y su vida cambió de rumbo. Hoy Kankyo Tannier es una monja budista. Durante más de quince años vivió en un monasterio en Alsacia, Francia, y hace poco optó por pasar sus días en una cabaña rodeada solo de árboles y animales (aunque suele volver a menudo al monasterio, que le queda a pocos metros). “La mayoría de las veces me pongo la etiqueta de monja budista zen. Sin duda es la que mejor se impregna a mi ser”, dice Kankyo cuando se ve en la necesidad de dar definiciones. Y le agrega algo más: *es una monja 2.0*. Enseña meditación, dicta conferencias, da clases de canto, escribe columnas en medios como *The Huffington Post*, tiene una página web en la que alimenta casi a diario un blog, atiende sus redes sociales (en Twitter es @Kankyo-ZEN), y el año pasado escribió un libro que ya está traducido a trece idiomas: *La magia del silencio*. Porque está convencida de que su misión es divulgar su conocimiento con el propósito de que otras personas alcancen una vida más feliz. “Este libro está escrito para todos aquellos que alguna vez han dicho ‘no puedo más’ o ‘me falta el aire’ en esta época llena de tensiones en la que todo va demasiado rápido y en la que no cabe la opción de parar”, escribió en el prólogo. *La magia del silencio* narra historias personales—vivas en el monasterio o durante sus diferentes tareas—que se complementan con ejercicios prácticos que ayudan a lograr el silencio interior.

**¿Cómo recuerda el momento en que tomó la decisión de seguir el camino del budismo?**

¡Fue un momento absolutamente mágico! Un cambio completo en mi visión del mundo, que antes era bastante nihilista. Tenía 18 años y buscaba el sentido de la vida. Encontré un libro del Dalai Lama en la biblioteca pública y cuando lo leí, en la terraza de un café, ¡se abrieron las puertas del cielo! El libro se refería a la interconexión entre todas las cosas, la posibilidad de vivir en plena conciencia. Me dio una gran esperanza en la vida. Sentí que había encontrado lo que siempre había estado buscando de forma inconsciente.

**¿Qué libro era ese?**

*El arte de la felicidad*. Algunos años después de leer ese libro, y otros más que empecé a buscar sobre el tema, decidí moverme de la lectura a la experimentación, de la teoría a la práctica. Me inscribí en un retiro de meditación (zazen) en un monasterio Soto Zen, en el centro de Francia. Allí pasé diez días y pude tener una experiencia verdaderamente fundamental: la de estar en silencio, la de la meditación sentada, zazen. Puedo decir que fue como un “regreso a casa”, o lo que también se conoce como el “regreso a la tierra de origen”: la sensación de poder encontrar refugio en uno mismo. Esta experiencia fue un gran alivio, algo muy intenso. Unos meses más tarde decidí mudarme a un monasterio (donde todavía vivo parte de mi tiempo).

**Creció en un hogar católico. ¿Qué descubrió en el budismo que no encontró en el catolicismo?**

Encontré los mismos valores de compartir y cuidar a los demás. Recibí una educación católica de parte de sacerdotes trabajadores, dedicados a ayudar a los



Fotografía • Cortesía de Kankyo Tannier

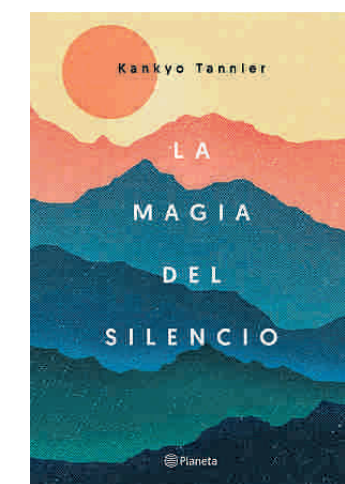
Kankyo Tannier vive en una cabaña rodeada de bosques y caballos, en el norte de Francia.

otros, en los suburbios de París, en momentos en que se vivía mucha inmigración. Personas de culturas diferentes estábamos aprendiendo a vivir juntas. Lo que sí me pareció diferente y me agradó mucho fue el aspecto no dogmático del budismo. El Buda dijo: “No confíes en mi palabra porque sí; sé tu propia lámpara, experimenta por ti mismo”, que es una enseñanza magnífica porque le da a cada individuo la responsabilidad de su práctica espiritual y eleva al ser humano.

**¿Quién ha sido su principal maestro en el budismo zen?**

Mi maestro es Olivier Reigen Wang-Genh. Él fundó el monasterio zen donde viví todos estos años. Fue discípulo del maestro japonés Taisen Deshimaru, que fue quien estableció el budismo zen en Europa. Estos dos maestros tienen en común una inmensa energía, mucha determinación y un compromiso inquebrantable que me sirve de ejemplo cada día. Cuando estoy cansada o me falta coraje, miro al maestro Wang-Genh y puedo fundirme en su energía. ¡Es una oportunidad increíble! Él también es un gran practicante de zazen. Cuando está en la sala de meditación, todos los días, por las mañanas y por las noches, enseña con su propia presencia.

**En su libro plantea que es más importante encontrar el**



**silencio interior que buscar el silencio exterior. ¿Cuáles cree que son las razones por las que nos alejamos de nuestro silencio interior?**

La virtud del silencio es que nos reconecta con nosotros mismos. Pero ese “nosotros mismos” a veces se encuentra con emociones negativas que nos hacen difícil vivir en paz. Y entonces nos escapamos. Miramos hacia otras partes, hacia cosas externas (en suma, adicción telefónica, etc.), en busca de soluciones para distraernos de nosotros y de nuestras emociones. Sin embargo, estas emociones

—cualquiera que sean—no permanecen. A través de la meditación nosotros podemos aprender a darles la bienvenida y a estar completamente vivos otra vez.

**¿Cuál sería una de las técnicas para lograr este silencio interior?**

Una de las primeras prácticas que propongo es volver a recuperar el control de tus ojos. Porque en nuestra sociedad los ojos a menudo quedan atrapados en el exterior (en otras personas, en las pantallas, en los anuncios, en los celulares...). Esto genera un montón de confusión interna, y también provoca muchos pensamientos. Un ejercicio clave es, por lo tanto, “el silencio de los ojos”: en el lugar donde estás ahora, dirige la mirada hacia abajo (a 45 grados), mantén una postura erguida y permanece inmóvil durante un minuto. O tal vez dos. Inmediatamente vas a sentir cómo te vuelves a enfocar. ¡Es muy beneficioso!

**También se refiere al ruido que produce la contaminación visual y propone varios ejercicios para evitarla.**

Así es. Por ejemplo, puedes caminar por la ciudad durante unos minutos con la mirada hacia abajo, desarrollando una forma de concentración. Sorprendentemente, vas a notar que no chocas con nadie, ni con los semáforos. Hay una especie de ul-

travigilancia, de claridad interior, que tiene lugar en ese momento. Y esto hace que nos sintamos cada vez más vivos.

**Usted pasa sus días en medio de un bosque, rodeada de muchos caballos. Los cuida, los alimenta, los acompaña. ¿Qué ha aprendido de ellos?**

Me enseñan la presencia todos los días: la capacidad de estar plenamente en el momento. Para mi amigo caballo Efstur (que es un nombre islandés) yo no soy ni una monja budista, ni una escritora, ni Kankyo: simplemente soy otro ser vivo con quien entra a tener una relación. Esa forma simple y directa de ser me inspira mucho. Si no he estado a su lado por unos días, él se pone feliz de verme otra vez (y yo también), sin análisis ni reflexiones: espontáneamente.

**Es una budista muy presente en las redes sociales. En relación con el tema de su libro, ¿cómo hacer para que la urgencia de las nuevas tecnologías no eliminen el silencio interior?**

Sí, el mundo digital es un gran desafío para vivir con conciencia. ¡Es muy, muy difícil! Cuando uso estas nuevas tecnologías para compartir prácticas espirituales como la meditación, el silencio o la “meditación en acción”, estoy muy a menudo frente a una pantalla. La dificultad es que en ese momento la conciencia está como absorbida por otro mundo, ya no sientes tu cuerpo, estás literalmente en otra parte, ausente del mundo real. Como respuesta a esto, he desarrollado muchas prácticas y ejercicios para aprender a reconectarme con la vida. Por ejemplo, tomo descansos frecuentes, miro hacia abajo, me concentro en mi cuerpo y en mi respiración.

**¿Piensa que estaríamos mejor si viviéramos un poco menos informados de lo negativo que sucede en el mundo?**

Creo que es demasiado fácil poner las culpas fuera de uno mismo. A menudo queremos quejarnos de los políticos, de los ricos egoístas, de los medios de comunicación que buscan sensacionalismo, etc. En el budismo preferimos establecer nosotros mismos las condiciones para una vida mejor. Por ejemplo, poner límites en el acceso a la información y no ‘tragarse’ durante horas los contenidos de Facebook o Twitter, como si fuéramos robots. Tomar la responsabilidad por tu vida y recuperar tu libertad de acción. Depende de cada uno decidir lo que está viendo. Tenemos que ser cada vez más y más conscientes.

**¿Cómo es su rutina diaria? Dentro de sus actividades suele recalcar que come sola y en silencio. ¿Por qué lo aconseja?**

Mi rutina depende mucho de dónde esté. En el monasterio sigo el horario diario, que es bastante estricto y preciso. Cada actividad tiene como objetivo vivir en plena conciencia. Si estoy viajando o un poco más lejos del monasterio, cerca del bosque, practico la meditación zen muy temprano en la mañana y en la tarde. Y es verdad que recomiendo comer en silencio. Las comidas que tomamos en silencio, después de cantar una oración de gratitud, nos permiten centrarnos en el hecho de comer. Disfrutamos más el plato y lo digerimos mejor. En general, el silencio permite calmar nuestra mente, estemos en medio de un bosque o en una gran ciudad. Traten de comer en silencio, sentados, durante su próxima pausa para el almuerzo, y ya verán. **L**

**KANKYO TANNIER EN EL HAY FESTIVAL**  
Conversará en Cartagena con Mario Mendoza. Viernes, 1 de febrero, Hotel Sofitel, a las 3 p.m.

