

CHANDRA LIVIA CANDIANI

El  
silencio  
es algo  
vivo



El arte  
de la meditación

*Ariel*

CHANDRA LIVIA CANDIANI

El  
silencio  
es algo  
vivo



El arte  
de la meditación

Traducción de Carlos Gumpert

*Ariel*

Título original: *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*

Primera edición: octubre de 2022

© 2018, Chandra Livia Candiani  
© 2018, Giulio Einaudi Editore S. p. A., Turín  
© 2022, Carlos Gumpert, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español:  
© Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN: 978-84-344-3576-6  
Depósito legal: B. 15.121-2022

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



## Índice

<i>Prólogo</i> . . . . .	11
Otra clase de nacimiento . . . . .	15
El cuarto de la meditación . . . . .	23
Esperar . . . . .	37
Inclinarse es bueno para la tierra . . . . .	39
Así . . . . .	49
No me dejes en paz . . . . .	51
El silencio honesto . . . . .	63
La recogida selectiva . . . . .	65
La ardiente espera . . . . .	71
El arte de meditar . . . . .	73
El sueño de la realidad . . . . .	81
Camino para saber adónde ir . . . . .	83
Aprender a temblar . . . . .	91
La alegría de la ética . . . . .	93
Nada . . . . .	99
Cuando el miedo llama, abre . . . . .	101
Este es el momento . . . . .	117
Los sonidos del mundo y las voces . . . . .	119

Acuérdate de que estás vivo . . . . .	123
La compasión ante el dolor y la alegría ante la alegría . . . . .	125
Añicos . . . . .	133
El vacío . . . . .	137
Lo que buscan los perros . . . . .	151
<i>Nota al texto</i> . . . . .	153
<i>Agradecimientos</i> . . . . .	155

## Otra clase de nacimiento

Quizá no escriba este libro. Hace tres días murió mi hermana. La última que me quedaba. Todavía no he eliminado su número de mi móvil. El peor momento es por la mañana. Nada más despertarme. Nada más despertarnos, nos arrepentimos. No sé de qué. No se sabe si hemos sido las presas de la noche o si hemos sido nosotros los depredadores del mal para entregarnos cual supervivientes al olvido. Pensemos en un lobo asaltado por la duda de haberse transformado en mariposa por la noche.

«¿Dónde?» es la pregunta de la muerte. ¿Cuál es el dónde de la muerte? Dejar que se asiente la noticia exige un largo recorrido, que lo sepan los huesos, los órganos, la piel, las distintas capas de nosotros. Que se inserte la noticia en la memoria, poco a poco, sin la explosión de la mañana. Lo llaman duelo. Si aceptas sus invitaciones, sus llamadas a sentir la muerte, a interrumpirlo todo, a sentarte o recostarte y saborear la ausencia, enton-

ces es un regalo. Si finges que no te llama, si llenas cada momento de distracción, te hace pedazos, jirones de ti que no están ya en la integridad de la realidad que ha cambiado: actualizar el archivo, con este agujero que requiere espacio, requiere hospitalidad.

Se piensa a menudo que la solución para el dolor está en otra parte, pero la solución para el dolor está en el dolor: al sentirlo, al habitarlo, al saborearlo, se vuelve poco a poco parte de nosotros, deja de ser un extraño para convertirse en un huésped incómodo, vehemente, tormentoso, y, al final, en un amante, y, después del final, en un trozo de nosotros mismos.

Lo que siento en este momento en relación con la práctica budista es la gratitud que se experimenta ante los regalos extremos. No me pide que sea ejemplar, no me pide que sea heroica, no me pide que tienda a nada ideal, no elimina, no agudiza, está. Conmigo. Aprender a estar. Aprender a ser vastos y a navegar por todos los mares y a descubrir entre ola y ola un puerto. Provisional, arriesgado y, sin embargo, precisamente por eso, digno de confianza, porque es real.

¿Qué andan buscando los perros? No digas que van buscando comida. Se nota que han perdido algo y que lo buscan por todas partes con la nariz, con el olfato. Se nota que tienen mapas para la ausencia. De modo que yo también olfateo este olor de alta montaña de la ausencia. Esta grieta

que se ensancha. Cuando sea toda grieta, estaré de nuevo entera.

¿Qué día es hoy? Sin números, ¿qué día es? Se lo pregunto al corazón, lo que significa a todo el cuerpo que siento, a la precisión de las percepciones internas y externas: seguid huyendo si queréis, es vuestra naturaleza. Yo me quedo aquí.

En los colegios, en los seminarios de poesía de la escuela primaria, acostumbro a trabajar con los niños en torno a «Lo que queda», y ahora lo que queda para mí es el poema de Monica, diez años, filipina:

#### LO QUE QUEDA

[...]  
*Hemos pasado momentos  
duros  
pero luego  
ha salido el sol  
para darnos la felicidad.  
Somos colinas  
y, lentamente,  
nos agachamos.  
Maestra,  
el verbo quedar  
no está en infinitivo.\**

\* En *Ma dove sono le parole?*, Chandra Livia Candiani y Andrea Cirolla (eds.), Pavía, Efiggie, 2015, p. 133. [Para entender los últimos versos, téngase en cuenta que el término



Y un niño albanés de diez años:

LO QUE QUEDA

*A algunas cosas les he dicho adiós  
a otras, buenos días  
pero en lo más profundo de mí  
estoy triste.  
Siento algo  
algo áspero  
y duro.  
Algo que se desmorona enseguida  
y se convierte en polvo.  
Algo pesado  
con agujeros  
y que me corta.  
Ya no está en nosotros  
el miedo a ser poderosos  
sino a que nos asuste  
la luz.*

Maestra, el verbo *quedar* no está en infinitivo. Agujeros que me cortan. Los niños sí que dejan que la muerte los sacuda, los abata. Cuando era pequeña, me parecía que los adultos se aferraban demasiado, no se dejaban arrancar lo suficiente y sanaban demasiado pronto, dejaban de sentir el

---

original italiano *infinito* puede significar tanto «infinito» como «infinitivo». (N. del T.)]

mar de la inconsistencia bajo los pies, no eran marineros de la muerte. Hoy me gustaría que la muerte siguiera siendo un escándalo. Dejar que nos sacuda con fuerza, permanecer mudos frente al misterio, es así para mí como se acepta lo inaceptable, no aceptándolo pasivamente, sino dejando que nos agite, hospedándolo.

Leo en un diccionario que *escándalo* es una «turbación de la conciencia colectiva provocada por un hecho, por una actitud o por un razonamiento que ofende los principios morales corrientes; la reacción de desaprobación e indignación, el revuelo suscitado en la opinión pública». La muerte escandaliza nuestra visión autorreferencial, nuestro «todo bien» siempre, nuestro control. Muerte, por favor, no te dejes domesticar, no te vuelvas turística, sigue provocándome un daño absoluto y dame el misterio de ti, de mí, de la no separación.

*Escándalo* es también trampa, tropiezo, impedimento. Una palabra con raíces múltiples como las raíces de la muerte. Es un choque, pero también es yo cojeo. Y además de estas raíces griegas, tiene otras sánscritas que la relacionan con cubierto, secreto, aunque también con descender, caer. Gracias, lengua hecha jirones después del descalabro de la muerte, gracias por decir lo que ya sentía y no tenía nombre. La muerte es también una forma de etimología. Nómbrame, dame la raíz.

Mi hermana murió en verano, a finales de julio. Pero ya llevaba mes y medio en el hospital. No todos querían estar al tanto de las novedades, les estropeaban el verano. Lo respeté, guardé silencio. Y ahora sé que, como todos los extremos, la muerte es espada, a este lado quien está aquí, al otro quien está en otra parte. Yo estoy aquí.

Y, sin embargo, la muerte es otra clase de nacimiento. Lo he visto, no solo en el cuerpo de quien muere, que tan a menudo se vuelve parecido a un feto, sino incluso en los que quedan, se nace de nuevo, se cambia de piel. Recuerdo una viñeta en la que hay una serpiente en el diván de un psicoanalista que, detrás de ella, está tomando notas. En el suelo, una piel de serpiente vacía, y la serpiente que dice: «Me pasa cada vez que cambio».

*Adiós* y *buen viaje* son dos conceptos que me ayudan en la despedida. *Adiós* tiene algo de definitivo, de final, pero abre a la vez un horizonte más amplio, una visión donde yo y tú se ven absorbidos en una inmensidad que da vértigo, pero es obligada, se nos impone y solo podemos abandonarnos a nosotros mismos. Y *buen viaje* me da la idea de detrás del muro, de la continuación en lo invisible, de confianza en la ciencia, en la astrofísica, que nos dice que más del noventa y cinco por ciento de la materia del universo es invisible.

No sé en qué te convertirás, hermana mía, pero sé que estás de viaje. Sé que todo viaje deshace, sé que todo viaje restituye. Sé que se vuelve siempre.

Sé que siempre hay una casa, por más que no sepa cómo es ni dónde está.

Paseando por el páramo, una amiga inglesa me contó un cuento de hadas. Un niño que vive en la cima de una colina ve cada tarde, en la cima de otra colina frente a la suya, una casa con todos los cristales de oro, y piensa: «Cuando sea mayor, haré un hatillo, saldré temprano por la mañana y tal vez llegue al atardecer a la casa de los cristales de oro, y entonces sí que... Por ahora soy demasiado frágil para un camino tan largo, esperaré a crecer». Y pasan los años y el niño nunca deja de adorar desde lejos la casa con los cristales de oro, y un buen día siente que es lo suficientemente mayor para marcharse. Y camina, camina, camina, suda la gota gorda, las suelas de sus zapatos se vuelven finas como la nieve, su chaqueta se desgarran, pero por fin, con las primeras sombras del ocaso, llega a la casa y... es una casa como todas las demás, con los cristales perfectamente transparentes e incoloros. El niño, exhausto y desesperado, está a punto de dejarse caer al suelo, cuando, como por casualidad, se vuelve hacia su casa lejana: todos sus cristales refulgen como el oro.

Y mi amigo-ángel Angelo me ha regalado una frase de Eduardo Galeano: «Bienaventurados los borrachos, porque ellos verán a Dios dos veces». Mi hermana vivió la vida del alcohol, que le robó la suya, la memoria, el sentir, la delicadeza, dejándole solo la cuchilla de la agresividad. El alcohol

que se había alzado entre nosotras como un muro furioso, un descuidado asesino, en los últimos tiempos, en la forzada disciplina del hospital, se hizo añicos. Nos quisimos en el umbral del final; nunca me dijo: «Claro, pero fue porque tú...». Nunca esgrimió justificaciones. Demasiado tarde para cualquier lógica de contraposición, e incluso de aclaraciones, solo quedó el lenguaje del amor sin razones.

Me despido, hermana mía: buen viaje, adiós.

Y adiós a ti también, Zivago, gato incómodo y complicado, gato espejo de mis espinas, que tengas un buen viaje y no pienses demasiado en mí.