

LA ESCUCHA INTERIOR

MEDITACIÓN EN EL SONIDO DEL SILENCIO



AJAHN AMARO

Una canción de Pura Esencia clara y brillante,
La ilimitada paz interior de la luz
Cuya incesante presencia ruge
Como el océano en sus orillas.

LA ESCUCHA INTERIOR

MEDITACIÓN EN EL SONIDO DEL SILENCIO

AJAHN AMARO



AMARAVATI
PUBLICATIONS

LA ESCUCHA INTERIOR

MEDITACIÓN EN EL SONIDO DEL SILENCIO

AJAHN AMARO

MONASTERIO BUDISTA AMARAVATI
ST. MARGARETS LANE, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ, UK
WWW.AMARAVATI.ORG
(0044) (0) 1442 842455

ISBN: 978-1-78432-075-1

ORIGINALMENTE PUBLICADO EN INGLÉS EN 2012 POR AMARAVATI PUBLICACIONES
2012© AMARAVATI PUBLICATIONS

PARA PERMISOS DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN DE ESTE TEXTO A FIN DE PUBLICARLO EN CUALQUIER
FORMATO O MEDIO INCLUYENDO TAPA DURA Y ELECTRÓNICO, POR FAVOR CONTACTE AMARAVATI
PUBLICACIONES: PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGA GRATUITA EN WWW.FSBOOKS.ORG

DISEÑO DE TAPA Y DEL LIBRO: NICHOLAS HALLIDAY
TRADUCCIÓN DEL INGLÉS: FERNANDO MANCEBO, ESTHER MOLINA Y RICARDO SZWARCER.
REVISIÓN: RICARDO SZWARCER
KENILWORTH, NOVIEMBRE 2016
FOTOGRAFÍAS DE LA OLA Y DEL AGUA © FREESTOCKIMAGES.ORG
TIPOGRAFÍA DEL TEXTO: TRAJAN, MYRIAD PRO Y GENTIUM

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA
POR FAVOR NO VENDA ESTE LIBRO

ESTE TRABAJO ESTÁ LICENCIADO BAJO 'CREATIVE COMMONS'
ATRIBUCIÓN NO-COMERCIAL – NO-DERIVADOS 4.0 LICENCIA INTERNACIONAL

PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, VISITE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES ACERCA DE SUS DERECHOS Y RESTRICCIONES
BAJO ESTA LICENCIA

ESTA EDICIÓN IMPRESA EN 2017, EN MALASIA

DEDICATORIA

Esta pequeña obra esta dedicada con profunda gratitud a Luang
Por Sumedho, quien nos ha revelado el Sonido del Silencio y la
Realidad Incondicionada que en forma tan espléndida representa.

CONTENIDO

El Sonido interior.	8
El Sonido interior y cómo encontrarlo.	9
Las dos dimensiones de <i>samādhi</i>	10
<i>Nada</i> como soporte de la tranquilidad - <i>samatha</i>	12
<i>Nada</i> como soporte del conocimiento interior directo (<i>insight</i>)	13
<i>Nada</i> que permite que escuches tus pensamientos	17
<i>Nada</i> vacío y 'talidad'	20
<i>Nada</i> y <i>Atammayatā</i> - contemplando <i>el</i> mundo en la mente	26
<i>Nada</i> incluye actividad y compromiso	29
<i>Nada</i> y el desarrollo de la compasión.	32
<i>Nada</i> ayuda a hacer transparente la visión de sí mismo	35
<i>Nada</i> y el cuestionarnos	38
Los atributos de <i>Nada</i>	41
<i>Nada</i> como un símbolo de trascendencia	43
<i>Nada</i> y sus diferentes manifestaciones.	45
Preguntas frecuentes	47
Conclusión	73
Citas	74
Referencias.	80
Sobre el autor	83

EL SONIDO INTERIOR

Hay una serie de temas que son muy familiares a las personas que practican meditación budista: “La plena atención en la respiración” que trata de focalizar la atención en el ritmo de la respiración; “la meditación caminando”, que se centra en la sensación de los pasos al caminar arriba y abajo por un sendero, y la repetición interior de un mantra, como por ejemplo “Budo”. Todos estos métodos están pensados para ayudar a fijar la atención en la presencia de cada momento, en la realidad presente.

Junto a todos estos bien conocidos métodos de meditar, hay muchos otros que pueden servirnos para cumplir una función similar. Uno de ellos es conocido como la “escucha interior” o “meditación sobre el sonido interior”, *Nada Yoga* en sánscrito.

Estos términos hacen referencia a lo que ha sido llamado “el sonido del silencio” o “el sonido *Nada*”. *Nada* es la palabra que

en sánscrito se usa para “sonido”, y su significado en español es “nada”, una interesante y accidentalmente significativa coincidencia.

EL SONIDO INTERIOR Y CÓMO ENCONTRARLO

El sonido *Nada* es un agudo timbre interno. Cuando prestas atención a la escucha, si lo haces cuidadosamente hacia los sonidos a tu alrededor, percibirás un sonido agudo continuo similar a un “ruido blanco” (es un sonido similar al que emite un televisor cuando pierde la señal de los canales y la pantalla se queda con el conocido “efecto nieve”), un sonido sin principio ni final que centellea ahí en el fondo.

Mira a ver si puedes percibir ese sonido y lleva tu atención a él. De momento no necesitamos teorizar o preguntarnos qué es exactamente, solo préstale atención, comprueba si puedes captar esa apacible vibración interior.

Si eres capaz de oír ese sonido interno, entonces puedes usar esa simple escucha como otra forma de practicar meditación. Lo puedes utilizar como la respiración, como otro objeto sobre el que situar la conciencia. Simplemente lleva la atención hasta él y permítele que llegue a la esfera de la conciencia.

LAS DOS DIMENSIONES DE SAMĀDHI

La concentración meditativa, *samādhi*, puede ser descrita como un objeto mental que “ocupa totalmente la conciencia por un tiempo” o como “fijar la atención en un único objeto”. Por lo tanto es un único punto fijo, pero esta unificación de la atención puede funcionar de dos maneras:

La primera, es que podemos considerarla como un “punto excluyente”; es decir, que la atención se cierra en torno a un único objeto, dejando afuera todo lo demás. De esta manera

este primer modo es una ceñida o estrecha fijación, como si fuera (la atención) el haz de luz de un foco o una linterna. Esta es la base de *samatha*, que es sinónimo de calma y tranquilidad.

La segunda manera de considerar *samādhi* puede ser como “punto incluyente”, que se refiere a una expansión de la conciencia de tal modo que situaría a la totalidad de lo que ocurre en el momento presente como objeto de meditación, permitiendo a este “punto único” expandirse hasta abarcar todas las percepciones que lleguen a la conciencia en el momento presente. Como si alumbrásemos con el haz de luz del foco o la linterna toda la variedad de objetos que se manifiestan en el presente, incluyéndolos a todos en la luz de la conciencia, en lugar de que haya un único sitio brillantemente iluminado. Esta es la base de *vipassanā* o conocimiento directo o intuitivo (*insight*).

Uno de los grandes beneficios de la meditación sobre el silencio interior, es que puede servir de apoyo a cualquiera de estos dos tipos de *samādhī* con facilidad, sea el del punto excluyente como el del incluyente.

NADA COMO SOPORTE PARA LA TRANQUILIDAD - SAMATHA

Podemos hacer que el sonido interior sea el objeto primario de atención, permitiéndole ocupar todo el espacio de lo que se está conociendo. Muy conscientemente dejamos cualquier cosa que pueda aparecer (ya sean las sensaciones del cuerpo, los sonidos que nos llegan, pensamientos que surjan, etc.) en la periferia, en los alrededores de nuestro centro de interés, de modo que en lugar de perdernos en estos objetos periféricos, dejamos que el sonido interior llene por completo todo el foco de nuestra atención, todo el espacio de la conciencia. De esta

forma sostiene directamente el establecimiento de *samatha*, de la tranquilidad. Lo usamos de igual modo que la respiración, dominando nuestra atención. Al ser un único objeto de atención, es de gran ayuda para focalizar y estabilizar la atención con firmeza en el presente.

NADA COMO SOPORTE DEL CONOCIMIENTO DIRECTO O INTUITIVO- VIPASSANĀ

Si mantenemos la atención en el sonido interno el tiempo suficiente para que se establezca de forma firme y sostenida, de manera que la mente descansa tranquilamente en el presente, podemos entonces dejar que el sonido del silencio se sitúe en el fondo, convirtiéndolo en una especie de pantalla de fondo en la cual se proyectan todos los sonidos, sensaciones físicas, estados de ánimo e ideas que vayan surgiendo.

Como si estuviésemos viendo desplegados en esa pantalla todos los patrones de nuestra experiencia, como si fuera una película, y los contemplamos en esa pantalla perfectamente plana y uniforme, donde no hay interferencias ni confusiones con cualquier otro objeto que pudiera surgir, aunque esté presente de forma muy obvia.

Es como si tuviéramos una pantalla algo moteada o que tiene un signo distintivo, sobre la que se proyecta una película, pero si prestas atención eres consciente de que se trata tan solo de una pantalla, sobre la que se proyecta la luz. Lo que te recuerda que: “tan solo se trata de una película, es solo una proyección, no es la realidad”.

De este modo dejamos que el sonido sea simplemente una presencia en el fondo, y esta presencia es la que nos sirve para recordar, para hacernos saber que: “solo son *sankhārās* (formaciones mentales) surgiendo y cesando. Todas las formaciones son insatisfactorias. Cualquier cosa formada es

un “algo”, una “cosa”, tiene la cualidad de *dukkha* (carencia de satisfacción duradera) y es transitoria por su cualidad de “cosa”, por lo que no vale la pena apegarse, enredarse o identificarse, no me pertenece, ni soy yo. La dejo ir”.

De este modo, el sonido del silencio nos es útil para que veamos con facilidad cada *sankhārā*, se trate de una sensación física, un objeto visual, un sabor, un olor, un estado de ánimo, un estado de refinada felicidad o cualquier otro que pudiera surgir – como algo vacío y sin dueño. Nos ayuda a mantener una clara objetividad, una atención sin enredo, y una participación en el presente sin liarse.

Hay un flujo de sensaciones – el peso del cuerpo, la sensación del contacto de nuestra ropa, el fluir del ánimo, cansancio, duda, comprensión, inspiración, etc.- sea lo que sea, nos ayuda a desarrollar una clara objetividad en medio de todos estos patrones de humores, sensaciones y pensamientos. Nos ayuda

a permitir que el corazón descansa en la plena conciencia, siendo esta misma conciencia la que recibe todo el flujo de la experiencia, tomando conciencia de algo y dejándolo ir, reconociendo la insubstancialidad, la transparencia y el vacío en todos los fenómenos.

El sonido interior continúa en el fondo recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo es un atributo de la naturaleza que viene y se va en continuo cambio. Eso es todo. Es una verdad que quizás hemos intuido durante años, pero que la hemos ido olvidando por la confusión que nos produce el apego a nuestra personalidad, nuestros recuerdos, nuestros estados de ánimo y pensamientos, incomodidad con el cuerpo o con nuestros deseos.

El estrés del apego a las experiencias de toda nuestra vida, desde que nacimos, hace que la atención esté confusa, embriagada, encantada, desconcertada. No obstante podemos usar la presencia del sonido *Nada* para romper ese trance,

para poner fin al apego, para conocer la verdadera naturaleza de ese flujo de sentimientos y sensaciones, para verlos como pautas de la naturaleza que vienen y van, cambiando, siendo tal cual son. No son quién ni lo que somos, y nunca pueden proporcionar satisfacción duradera, y cuando los observamos con penetración, nos decepcionan.

NADA TE PERMITE ESCUCHAR TUS PENSAMIENTOS

Según desarrollas esta escucha interior como un aspecto de tu meditación formal, empiezas a darte cuenta de que prestando atención a un objeto auditivo aprendes a escuchar objetivamente tus pensamientos y estados de ánimo.

En muchos aspectos, el parloteo de nuestro pensamiento no es más que un zumbido que centellea en el sonido Nada. Son tan solo las vibraciones de la mente pensante transformándose en patrones o formas conceptuales, solo eso, simplemente una

larga, continua y murmurante corriente de vibraciones. De esta manera podemos aprender a escuchar nuestros propios pensamientos del mismo modo que lo haríamos con una corriente de agua, el chapoteo de una fuente o el canto de una bandada de pájaros. Con el mismo tipo de libertad que nos permite no involucrarnos ni identificarnos con ello. Solo se trata del arroyo murmurante de la mente, eso es todo. No es gran cosa, no es nada de qué asombrarse o preocuparse.

Ahora, eso es muy fácil decirlo, pero ¿acaso no estamos todos embelesados con nuestras historias? Amamos nuestras historias, particularmente las que tienen que ver con nosotros mismos: lo bueno que hemos hecho, lo que hemos hecho mal, las cosas memorables, las conmovedoras, los arrepentimientos, lo que queremos hacer, lo que esperamos hacer, lo que tememos que nos ocurrirá, lo que los demás piensan de nosotros, etc.

Estos patrones tan amados son todas manifestaciones del elemento “yo”, los hábitos de pensar en términos de yo, mi y mío durante toda una vida. En pali, a esto se le denomina *ahamkāra*,

“la ilusión del yo” y *mamankāra*, “apego egoísta”, y ellos son los atributos principales que crean “la visión personal”.

Estos hábitos son los que más eficiente y repetidamente llevan nuestra atención al campo de los conceptos, que luego desvían la mente hacia otra parte. Si una historia tiene “mi” en ella, tiende a parecernos mucho más interesante que otras más lejanas. Esto es algo natural, es un hábito básico en todos nosotros.

Respecto a todo esto, cabe decir que la meditación del conocimiento introspectivo, del desarrollo de *vipassanā*, tiene que ver con reconocer el hábito de “la ilusión del yo” y “apego egoísta” dentro de los pensamientos que experimentamos. *Ahamkāra* literalmente significa “hecho de yo”, mientras que *Mamankāra* significa “hecho de mío”; el verdadero conocimiento directo introspectivo da como resultado el reconocimiento de aquellos hábitos y el no ser atraídos por la historia: viendo su vacuidad, su transparencia y dejándolos ir.

NADA, VACÍO Y TALIDAD

A la mayoría de los practicantes budistas -sin tener en cuenta su tradición- les resulta familiar lo que se conoce como “las tres características de la existencia”: *anicca* (transitoriedad), *dukkha* (insatisfacción) y *anattā* (no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias que surgen y pasan de largo, y reconocer su presencia es el aspecto más activo de la meditación *vipassanā*.

Existen, sin embargo, otras características universales de la existencia, que igualmente pueden ser utilizadas para ayudar al corazón a liberarse de sus limitaciones, sus cargas y su estrés. Dos de estas características, las cuales operan en cierto modo a la par son: *suññatā* y *tathatā*: vacío y ‘talidad’. El término “vacío” deriva de decir “no” al mundo fenoménico: “no voy a creer en esto, es insustancial, vacío, hueco, no es enteramente real”.

“Talidad”, es una cualidad que armoniza con “vacío” de la misma manera que la mano derecha armoniza con la izquierda.

En contraste con su compañero, su naturaleza sin embargo viene de decir “sí” al universo. Puede que no haya algo sólido, separado, individual, sea un pensamiento, un narciso o una montaña -sin embargo hay *algo*, hay una Realidad Última aquí que subyace, que lo impregna, lo abarca y lo constituye por completo.

De ese modo, el término “talidad” expresa una apreciación de la verdadera naturaleza de esa realidad y su realización puede ser caracterizada por el conocimiento y la personificación de la presencia de lo Incondicionado, lo Inmortal (*Amata-Dhamma*).

Cuando se habla de vacío en el Canon Pali (las escrituras del mundo budista del sudeste asiático) generalmente significa “vacío de yo y de lo que pertenece a un yo”, pero también se refiere a la insubstancialidad de los objetos. Cuando desarrollamos la habilidad de la escucha interior y la atención al sonido *Nada*, puede aumentar notablemente tu capacidad de percibir estas dos clases de vacío: el vacío de ambos ‘sujeto’ y ‘objeto’; de ambos ‘yo’ y ‘otro’.

Cuando hayas establecido la escucha en el sonido *Nada* de forma razonablemente firme y estable, donde la presencia de su tono de brillos plateados sea constante, te será mas fácil percibir la insubstancialidad de todo lo que tiene que ver con 'yo' 'mi'y 'mío'; como se describe mas arriba. Es como una luz brillante gracias a la cual podemos ver claramente que está hueco, la oquedad de las burbujas mientras pasan flotando.

De igual modo, para todos los objetos mentales que experimentamos, tales como cosas que vemos, oímos, olemos, gustamos o tocamos, así como recuerdos, planes, sentimientos e ideas que surgen en nuestras mentes, la presencia del sonido *Nada* ayuda a iluminar la transparencia de todos estos patrones tal como Buda nos enseñó:

“La forma es como un montón de espuma,
Que se siente como una burbuja del agua;
La percepción es tan solo un espejismo,

La voluntad como el tronco del plátano,
Y la conciencia como un truco de magia
Así dice el Pariente del sol.

Sin embargo uno debe ponderarlo
E investigarlo cuidadosamente,
Todo aparecerá hueco y vacío
Cuando sea visto en verdad”
(S 22.95)

El sonido *Nada* te podrá ayudar también a reconocer la “talidad” de todas las experiencias. Aunque estas cualidades puedan parecer contradictorias, en realidad es más acertado decir que son complementarias. Cuando observas atentamente el sonido del silencio y le permites llenar el interior de la

conciencia, su cualidad energética, junto con la riqueza sin forma de su presencia, es un potente recordatorio intuitivo de su “talidad”. Es como si el sonido interior fuera la expresión de un infinito “ESSSSSSSS” ó “ASIIIIIIII” que te hace volver a la realidad.

“Talidad” es, por definición, difícil de precisar conceptualmente. Tiene una intrínseca cualidad inaprensible que puede hacer que sea vista como algo vago o irreal, pero irónicamente esa es una parte necesaria de su significado.

Es significativo que el término que Buda acuñó para referirse a sí mismo fuera *Tathāgata*, cuyos significados son: “Uno que ha alcanzado la ‘talidad’” o “Uno que ha ido a la ‘talidad’”, dependiendo de la interpretación.

De modo que aun cuando la palabra ‘talidad’ pueda contener un tono intangible, eso es deliberado y necesita ser reconocido como que expresa una realidad fundamental.

Se podría comparar con el mundo de las matemáticas y el concepto de raíz cuadrada de menos uno. En el mundo real de los números no hay ningún número entero que multiplicado por sí mismo dé como resultado menos uno. Si tal número existiera, se abriría entonces un sinfín de interesantes posibilidades, como fue descubierto en tiempos inmemoriales y desarrollado por los matemáticos del siglo XVIII.

Curiosamente, incluso pensando que este número no existe en el mundo real y que solo se trata de algo imaginario, aun así se maneja como algo esencial en la construcción de osciladores de cambio de fases (usado por los ingenieros de sonido) y se usa de forma frecuente en áreas tales como la generación de gráficos por ordenador, robótica, procesamiento de señales, simulaciones por ordenador y astrodinámica.

Esto quiere decir que al igual que la “talidad”, aún pensando que se trata de algo inaprensible, tiene una clara y demostrable presencia en el mundo real [1].

NADA Y ATAMMAYATĀ: VIENDO EL MUNDO EN LA MENTE

Una tercera, e incluso más sutil, característica de la existencia es *Atammayatā*, que literalmente significa “no hecho de eso”. Cuando las cualidades de “vacío” y “talidad” son tenidas en cuenta, aun cuando la presunción de ‘Yo soy’, *asmi-māna*, pueda ya haber sido vista a través, pueden aún quedar algunas trazas sutiles de apego, apego a la idea de un mundo objetivo que es conocido por un conocimiento subjetivo, incluso cuando no es posible discernir para nada la noción de un ‘yo’. Puede haber sensación de un “esto” que está conociendo un “eso”, sea diciéndole “sí”, en el caso de la “talidad”, o “no” en el caso del “vacío”.

Atammayatā es la clausura de todo ese dominio. Expresa el conocimiento directo “no hay ‘eso’”. Es el auténtico colapso de ambas, la ilusión de separación entre sujeto y objeto, y la discriminación entre fenómenos como siendo de alguna manera substancialmente diferentes entre sí.

Una forma en que puedes desarrollar esta introspección a un nivel práctico, es combinar la escucha del sonido *Nada* con una simple reflexión tal como se explica a continuación.

Tendemos a pensar en la mente como estando en el cuerpo. Estamos equivocados, el cuerpo está más bien en la mente. Todo lo que sabemos sobre el cuerpo, ahora y en cualquier tiempo pasado, se ha sabido a través de nuestra mente. Esto no significa decir que no hay un mundo físico, pero lo que podemos afirmar como seguro, es que la experiencia del mundo, ocurre dentro de nuestra mente.

Todo ocurre ahí. Y cuando ese “ahí” es verdaderamente reconocido y despertamos a él, la sensación de separación con el mundo exterior cesa. Cuando nos damos cuenta que sostenemos el mundo entero dentro de nosotros, su ‘cosa-idad’, su ‘alteridad’ fue revisada. Somos más capaces de reconocer su verdadera naturaleza.

Si focalizas en el sonido interior y entonces simplemente reflexionas, recuerdas que “el mundo está en mi mente. Mi cuerpo y el mundo están aquí, en este espacio de conciencia impregnado con el sonido del silencio”. Esto eventualmente traerá consigo un cambio de visión. Sosteniendo las cosas de este modo, de pronto encontrarás a tu cuerpo, la mente y el mundo llegando a un acuerdo; hay una comprensión de ordenada perfección. El mundo se equilibra dentro del corazón de ese vibrante silencio.

Atammayatā es una cualidad en ti que sabe que , “No hay ‘eso’. Hay solo ‘esto’.” Entonces cuando esta verdad se comprende, incluso la “cualidad de esto” y la “cualidad de aquí” carecen de significado. La presencia del sonido *Nada*, te lleva a comprender y a mantener esa perspectiva. De este modo la mente va perdiendo poco a poco su hábito de querer siempre salir fuera, atrapándose en sus proliferaciones, perdiéndose así en los asuntos mundanos. Desarrollarás una comfortable

contención, una compostura interior y una libertad hacia las compulsiones que acosan al corazón tan fácilmente y que hacen que nos encallemos y nos enredemos.

Atammayatā ayuda al corazón a liberarse de los hábitos más sutiles que causan desasosiego y aquietta las reverberaciones de nuestras ilusiones de raíz, sobre la dualidad de sujeto y objeto. Ese sosiego lleva al corazón a darse cuenta de que: solo hay la totalidad del *Dhamma*, completamente espaciosa y plena. La aparente dualidad de esto y eso, sujeto y objeto son vistas esencialmente como carentes de significado.

NADA ABARCA ACTIVIDAD Y COMPROMISO

Una vez que has logrado desarrollar una firme atención en el sonido-*Nada* durante la práctica formal de una sentada de meditación, puedes hacerlo extensible para que sea parte de tu meditación caminando también. Verás que mientras tus ojos

permanecen abiertos y tu cuerpo camina tranquilamente de acá para allá entre los dos extremos de tu sendero meditativo, podrás aún oír el sonido-*Nada* abarcándolo todo. Siempre está ahí, sólidamente en el fondo, e impregnando toda la experiencia, recordándote que todo está siendo percibido dentro de la esfera de tu conciencia. El cuerpo y el mundo están en efecto dentro de la mente.

En la medida en que vayas ganando experiencia en sostener la atención en el sonido del silencio, con toda esta variedad de objetos sensibles, verás que podrás ponerle atención en casi todas las situaciones, tu atención plena se fortalece. Cuando estés caminando por la calle, jugando con tus hijos, en una reunión de negocios, comiendo, aguardando en una cola, sentado en un avión, charlando con amigos, viendo la tele, escribiendo un artículo, visitando a tu madre, etc. Incluso, en medio de una actividad estridente y llena de ruidos, como en un atasco de tráfico, cerca de una motosierra o un martillo

neumático; si escuchas, siempre está ahí. Por lo que podemos utilizarlo como soporte para la atención plena y aclarar la conciencia.

Además, cuando usamos esta escucha para ayudarnos a mantener las cosas de este modo en perspectiva, nos ayuda a relacionarnos con la actividad en cuestión con mayor sensibilidad. De alguna manera, no parece que divida nuestra atención, sino que la mejora. Incluso, poniéndole atención en medio de la actividad y el compromiso, te permite manejar la situación con una menor preocupación personal que confunda la imagen.

Te estás dando una oportunidad para responder con plena atención a los innumerables eventos y experiencias de la vida, de acuerdo con las leyes de la naturaleza, en vez de reaccionar ciegamente desde el hábito y la compulsión. Te podrás liberar de los ciclos interminables de impulsos y remordimientos en los que la mayoría de nosotros estamos atrapados.

NADA Y EL DESARROLLO DE LA COMPASIÓN

Además de ayudarnos a liberar el corazón de tales tendencias obstructivas, y de apoyar las cualidades saludables mientras atendemos actividades y compromisos, la presencia del sonido-*Nada* también se puede usar para estimular y sostener la benevolencia y la compasión.

Cuando consideramos cómo recibimos y abordamos el mundo en general, estas son las cualidades más útiles a cultivar.

Es significativo que en la tradición budista *mahayana*, el *Bodhisattva Guan Yin*, *Avalokiteshvara*, asume el rol de la personificación de la compasión. El nombre significa “el que atiende a los sonidos del mundo”, y en este sentido, es una poderosa indicación de dónde yacen las raíces de la verdadera compasión.

Incluso si pensamos en tipificar la compasión principalmente como “hacer cosas útiles por los seres que están sufriendo”, este

nombre (tanto como la práctica de meditación recomendada por *Guan Yin*, descrita mas abajo), apunta a su cualidad central como estar más bien en receptividad y armonía con las cosas tal como son. Entonces, sobre la base de esa radical aceptación bondadosa, las miles de manos de *Guan Yin* pueden trabajar.

Las características del *Bodhisattva* son un símbolo espiritual que apunta a los modos en que podemos entrenarnos. Podemos tomar la práctica de escuchar el sonido interior y utilizarlo para ayudarnos a encarnar la compasión en nuestras vidas. Abriendo el corazón a la atención del sonido del silencio y dejando ir cualquier otra preocupación, podemos estar plenamente conscientes y sabiamente atentos al momento presente y a todos sus contenidos. A través de esa plena conciencia, la innata disposición a la compasión del corazón puro se habrá despertado; esa actitud compasiva tiende entonces la mano a todos los seres a nuestro alrededor.

Además, el mero entrenamiento de la escucha interior tiene su impacto en la manera en que nos relacionamos con los demás. Se explicaba mas arriba cómo escuchar el sonido *Nada* nos sirve de ayuda para escuchar nuestros pensamientos. Bien, esto funciona de la misma manera para escuchar a otras personas. Afecto y compasión suponen mucha paciencia y aceptación, y la práctica de la escucha es un poderoso medio para incubarlas y moldearlas. La verdadera escucha del otro -sin reacción, sin embelesamiento, sin rechazo, sin aburrimiento- es un arte y una gracia. Tomar lo que una persona está diciendo y recibirlo completamente, es una bendición para la otra persona y para ti mismo.

A mayor escala, podemos aun extender esta actitud de compasiva atención, escuchando los sonidos del mundo, de modo que el corazón se entrene en abarcar a todos los seres y sus problemas. Es importante que esto no sea tan solo una aceptación hipotética. Sino que, (tal como *Avalokiteshvara* que

no solo escucha, ya que tiene muchas cabezas, manos, ojos y hábiles medios) esa armonización de nuestros corazones con el mundo entero, suscita una acción y palabras que ayudan de la manera más práctica y tangible.

Aprendiendo a estar atentos al sonido del silencio de forma similar sin embelesamiento, aversión o aburrimiento, desarrollamos un camino directo hacia esas actitudes de bondad y compasión, que son una ‘morada sublime’ para el corazón, y que iluminan el mundo de forma tan hermosa.

NADA AYUDA A HACER TRANSPARENTE LA VISIÓN DEL YO

Una de las obstrucciones clave entre las ilimitadas que hay, es esa creadora de problemas, la visión del Yo. Afortunadamente podemos utilizar el sonido interior, *Nada*, como soporte del esfuerzo para hacer transparente el hábito mental de la creación del Yo, y la compulsión que continuamente lo

alimenta.

Una práctica que puede ayudar a liberar el corazón de tales compulsiones es meditar sobre tu propio nombre. Comienza tomando un momento para escuchar el sonido interior. Focalizando en eso hasta que tu mente esté clara y abierta, vacía, entonces simplemente di tu nombre internamente, cualquiera este sea. Escucha el sonido del silencio antes, luego el sonido del silencio entre medias por detrás el sonido de tu nombre, y finalmente el sonido del silencio después de que lo repitas, “A-ma-ro”, “Su-sa-na”, “Ju-an”, mira, siente qué cualidades trae el sonido, solo es el sonido de tu propio nombre, tan familiar, tan normal para nosotros; mira qué ocurre cuando es soltado dentro del silencio de la mente y realmente se siente y se sabe de un modo distinto. Observa qué cualidad trae, cómo se amplía la manera de vernos a nosotros mismos de una forma en particular. Afloja los límites. Para nuestra sorpresa, el

nombre, esas sílabas tan familiares, pueden de pronto sentirse como la más peculiar, misteriosa palabra del mundo. Algo en el corazón se agita e intuye: “¿Que tiene esto de real?”.

En ese momento nos damos cuenta de que la palabra que forma nuestro nombre que normalmente se toma para referirse a él es ahora una cualidad del todo impersonal. Pronunciando nuestro nombre en un claro espacio abierto de sabiduría como este, podemos sentir como si intentásemos escribir nuestro nombre con un rayo de luz sobre una cascada de agua. No hay nada con lo que se pueda dejar marca y no hay superficie que lo adhiera.

Este tipo de práctica puede ser por un lado un poco perturbadora y por otro gloriosamente liberadora, y si la permitimos que nos libere, todo lo que nos deja es ese sabor de libertad y el sonido de la impetuosa cascada.

NADA Y EL CUESTIONARNOS

Otra manera, quizás mas directa aún, de trabajar con la escucha interior, es usar la formula del interrogatorio para abordar y disolver los hábitos de la visión del Yo. De nuevo, escucha el sonido del silencio, focaliza en él hasta que tu atención sea firme, deja la mente lo más silenciosa y alerta que te sea posible, entonces haz surgir la pregunta: “¿Quién soy yo?”.

Primero, escucha el sonido del silencio. Luego haz la pregunta y entonces atiende; toma nota de lo que ocurre cuando planteas sinceramente la pregunta, “¿Quién soy yo?”. No buscamos explícitamente una respuesta verbal o conceptual, pero date cuenta que hay una brecha, un breve vacío después de plantear la pregunta y antes de que aparezca cualquier respuesta verbal o conceptual.

Cuando realmente preguntamos tal cuestión, “¿Quién soy yo? O “¿Qué soy yo?”, aparece un hueco, un espacio que se

despliega por un momento, en el cual el corazón intuye, se abre a la duda sobre las presunciones que nos hemos hecho sobre ser una persona: ser una mujer, ser un hombre, anciano, joven..... hay un momento de “oh!!!” antes de que todos los detalles personales empiecen a entrar pisando fuerte. Existe una laguna, una vacilación. “¿Quién soy yo”.

Deja descansar tu atención en ese hueco después del final de la pregunta y antes de que las respuestas empiecen a aparecer. Deja que tu atención se aposente en esa brecha, en esa espaciosidad, por que en el más veraz de los sentidos, el silencio de la mente es la respuesta a la pregunta.

Permite y alienta a la mente a descansar en ese espacio abierto, atento, no-construido, porque en ese momento la visión del Yo se interrumpe. La habitual auto-creación de hábitos es confundida y refutada. La auto-creación de hábitos es atrapada en el acto. De pronto la cámara se da la vuelta hacia el fotógrafo antes de que pueda escabullirse. Ese es el momento

no construido, no condicionado. Hay atención, la mente está alerta, en paz, luminosa. Pero no hay sensación de “yo”. Es extraordinariamente simple, natural. Deja a la atención descansar en esto.

Tras un momento, cuando otro interés habitual por algo aparezca, un dolor en la pierna, el sonido de un coche que pasa, un cosquilleo en la nariz.....cuando las visiones del Yo se hayan reintegrado (a la experiencia del momento presente), focaliza entonces la mente, regresa al sonido-*Nada*, escucha y deja emerger la pregunta de nuevo: “¿Quién soy yo?”, para así abrir esa misma ventana de curiosidad, de realidad, para pinchar la burbuja de la visión del Yo por tan solo un momento.

Toma nota de lo que ocurre cuando esa burbuja deja de teñir, de distorsionar por mas tiempo nuestra visión de las cosas y la visión del Yo cae; ¿Qué hay aquí?, ¿Qué es de la vida cuando esos hábitos se interrumpen?

Al igual que con la meditación sobre tu nombre, esta práctica puede suponer simultáneamente una amenaza y un alivio, pero si somos capaces de no aturdirnos por cada uno de esos sentimientos y simplemente permanecer alerta y abiertos al presente, lo que tiene lugar es la presencia de una pureza, brillantez, profunda paz, una radical normalidad y clara simplicidad; todo sostenido en el abrazo del clamoroso silencio.

LOS ATRIBUTOS DE NADA

Varios de los atributos del sonido *Nada* encarnan cualidades espirituales útiles, algunas de las cuales hacen que, como mínimo, *Nada* sea tan universalmente accesible y útil como la atención plena en la respiración, sino más.

Primeramente, tomando el sonido *Nada* como objeto de meditación, alentamos la actitud de escuchar y la receptividad. Esto le requiere a uno ser más un experimentador de corazón abierto, que el director de una actividad.

En segundo lugar, ese sonido no está sujeto a un control personal; a diferencia de la respiración, la cual podemos acortar o alargar o cambiar de otras maneras a voluntad. No podemos elegir hacer al sonido interior más fuerte o más tenue, o hacerlo comenzar o terminar, de hecho nada podemos hacer con él. Tan solo volvemos hacia él y prestarle atención o no, pero no esta sujeto a dirección personal alguna o elección.

De este modo, de forma natural incentivamos la comprensión de la absoluta impersonalidad de la experiencia, carente de una característica particular que nos haga pensar de ella como “yo” o “mío”. No es femenino ni masculino, joven o viejo, listo o tonto, no tiene talla ni nacionalidad, color o idioma, simplemente es, con la imparcialidad de la Naturaleza misma.

Por último, provee energía, posee una cualidad natural de despertar. Cuanto más atención le prestamos, más lúcida tiende a estar nuestra mente. Funciona como una espiral de retroalimentación positiva, de modo que cuanto más fuerte sea

la atención en ello, más alimenta la capacidad de estar atento. De este modo sostiene la acción de meditar, ayudando a la mente a estar más alerta.

NADA COMO UN SÍMBOLO DE TRASCENDENCIA

El sonido del silencio es un objeto en el reino de los sentidos que refleja muchas características del *Dhamma* como una cualidad trascendente, por lo tanto puede actuar como una refinada presencia simbólica del mismo y ser un buen recordatorio de esa Verdad Última.

Por ejemplo, el sonido-*Nada* está siempre “aquí”. De este modo es un buen símbolo para la cualidad de *sanditthiko* del *Dhamma*, es decir que “es evidente aquí y ahora”.

Aparentemente, *Nada* no tiene principio ni final, así pues es una buena forma de representar *akāliko* o la cualidad atemporal del *Dhamma*. Es no-personal, siempre está presente.

Una vez que notamos *Nada*, anima a la investigación, por lo tanto ahí resuena *ehipassiko*, el atributo del *Dhamma* que invita a “venir y ver”.

Nos conduce hacia dentro, desalentándonos a ser absorbidos por el mundo de los sentidos, por lo que la cualidad del *Dhamma* de *opanayiko* también está bien representada.

Por último, toma la iniciativa de aquellos interesados en prestarle atención y valorarlo, por lo que *paccattam veditabbo viññūhī* –“ser conocido por cada persona sabia por sí misma”- está apropiadamente representado por ese atributo.

Por lo tanto, incluso si pensamos que se trata tan solo de un objeto sensible, al menos dentro del sistema filosófico budista, sus atributos lo convierten en un refinado símbolo del *Dhamma* mismo, una resonancia -si prefieres- en el reino de los sentidos, de aquellas fundamentales y trascendentes cualidades de la Verdad Última.

NADA Y SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES

No obstante lo dicho, es un hecho que alguna gente encuentra muy difícil discernir este sonido interior. Así pues, leyendo todo esto puede que te preguntes: “¿de qué demonios está hablando?”.

No todo el mundo puede identificar fácilmente esta experiencia en el ámbito del oído. Esto puede ser porque nuestros rasgos característicos han podido ser condicionados de otro modo, digamos por ejemplo que eres un artista gráfico, esa vibración interna puede ser más perceptible en términos de una cualidad visual, una sutil oscilación en el campo visual.

O si has desarrollado mucha conciencia en el cuerpo como un profesor de hatha yoga, podrás sentirlo en el cuerpo como una delicada y generalizada cualidad vibratoria, un zumbido que resuena, un cosquilleo en las manos o una sutil y energética presencia, una continua corriente vital a través del cuerpo.

A veces, el modo en que lo notamos depende de nuestro condicionamiento o de nuestros propios hábitos y formaciones *kármicas*. Por mi experiencia de haber estado enseñando este método por cerca de veinte años, a la mayoría de la gente le resulta más fácil percibirlo en el ámbito del sonido. Por eso se le denomina *Nada yoga*, el yoga o la disciplina espiritual del sonido.

Pero si tú estás más en predisposición de percibir esa vibración universal a través de la visión, o de tu cuerpo, o incluso a través del gusto o el olfato, es una práctica igualmente viable. Focalizar en esta presencia y las dinámicas de sus efectos funciona exactamente del mismo modo, sin importar el medio sensitivo a través del cual lo experimentes. Lo puedes usar igualmente para todas las prácticas descritas arriba obteniendo equivalentes resultados. Si esa es tu disposición, ahí es donde encontrarás la preciada recompensa. Como se suele decir: “El oro está donde lo encuentras”.

PREGUNTAS FRECUENTES

P.: No he visto ninguna mención sobre esta práctica de la escucha del sonido interior en ningún lugar de los *suttas* o los textos tradicionales, ¿de dónde viene?

R.: En primer lugar esta fue una práctica que el Ven. Ajhan Sumedho pensaba que había descubierto él mismo. Él vivió once años en los bosques de Tailandia, donde tiendes a hacer la mayor parte de tu práctica formal por la noche. Aquellas noches estaban llenas de una cacofonía de sonidos de insectos, e irónicamente, fue solo tras venir a vivir a Londres en 1977, cuando empezó a darse cuenta del sonido interior, que era especialmente claro en mitad de la noche, en el calmo y nevado clima invernal. Entonces un día se le tornó enormemente fuerte, aun cuando caminaba por la abarrotada calle de *Haverstock Hill*. Fue una presencia tan fuerte que empezó a experimentar

usándola como objeto de meditación, aun cuando nunca había escuchado algo parecido, y para su sorpresa encontró una herramienta sumamente útil.

Tal como escribió en su prefacio para una reciente edición del libro *The Law Of Attention* de Edward Salim Michael [2]: “había descubierto este “sonido interior” muchos años antes pero no había escuchado o leído referencia alguna a él en el Canon Pali. He desarrollado una práctica de meditación tomando como referencia esta vibración de fondo y he experimentado grandes beneficios desarrollando la atención plena mientras dejo ir todos mis pensamientos. Permite una perspectiva de consciencia trascendente, sobre la cual uno puede reflexionar en los estados mentales que surgen y cesan en la plena consciencia” .

También hablé a menudo acerca de cómo el desarrollo de esta escucha interior tenía un profundo efecto en su actitud hacia su práctica de la meditación. Habiendo llegado recientemente

a un país extranjero y particularmente no budista, y estando en una casa pequeña en una ciudad grande y ruidosa, le sobrevino un fuerte ansia de retiro y de alejarse de allí, de regresar a sus amados bosques de Tailandia, y fuera de todo ese tumulto de gente “molesta y fatidiosa”. Pero una súbita y clara introspección finalmente trajo una nueva luz a todo aquello. Envez de buscar el aislamiento físico de *kayaviveka*, necesitaba desarrollar el retiro interior de *cittaviveka*.

Además, encontró en este nuevo descubrimiento de la práctica de la escucha interior, la atención de lo que él llamó el sonido del silencio, algo ideal para apoyar esta cualidad, un método para encontrar retiro dentro de sí. Esta introspección resultó esencial para su comprensión de cómo trabajar mejor en este nuevo entorno, así que cuando se trasladó fuera de Londres a un bosque que les dieron en West Sussex, llamó al nuevo monasterio *Cittaviveka*, que suena parecido al nombre del caserío donde la nueva fundación se ubicaría, Chithurst.

Tras haber usado esta práctica durante unos años, comprobando sus pros, sus contras y sus resultados para sí mismo, empezó a enseñarla a la reciente comunidad del monasterio *Cittaviveka*. Era consciente de que no había referencia alguna sobre este método que se pudiera encontrar en las escrituras *Theravada*, pero sentía que desde que había obtenido tales beneficiosos resultados, ¿Por qué no enseñarlo después de todo?

En este sentido su enfoque fue muy similar al del Ven. Mahasi Sayadaw, quién desarrolló su propio método de introspección meditativa allá en los años 50. Unos cuantos de los elementos de su “método Mahasi” han sido criticados por no incluirse dentro de los métodos clásicos de la meditación *Theravada* -i.e. la práctica de anotación mental, y la observación de la sensación que provoca la respiración en el abdomen . De todos modos, así como Ajhan Sumedho encontró por sí mismo la escucha del sonido del silencio, si tu aplicas estas técnicas en tu práctica y

encuentras que son un soporte para mantener atención plena, ¿no es acertado ponerlas en uso en vez de denostarlas solo porque no son canónicas?

El espíritu de la práctica budista esta siempre orientado hacia el uso de medios hábiles que nos ayuden en el camino hacia la liberación y al cese de toda insatisfacción, de todo *dukkha*, por lo que si esto funciona, hemos de considerarlo como algo valioso.

P.: ¿Ha sido esta clase de escucha interior utilizada en otras tradiciones espirituales? Siendo que se llama *Nada yoga*, parece que al menos otras corrientes religiosas lo han descubierto.

R.: Después de que Ajhan Sumedho empezó a enseñarlo, la gente empezó a mencionarle cómo era que la conocían hace tiempo, bien por su propia experiencia o a través de otros grupos con los que habían meditado. Poco a poco, él empezó a

descubrir que una amplia variedad de tradiciones espirituales lo habían usado a través de los siglos.

Una de sus primeros hallazgos fue el libro anteriormente mencionado de Edward Salim Michael. De nuevo, en su prólogo de la edición de 2010 dice:

“Recuerdo que encontré este libro en la Escuela de Verano de la Sociedad Budista hace veinticinco años. Había una fotografía de una imagen de Buda en la portada, y me gustó el título, que entonces era ‘*The Way of Inner Vigilance*’ y empecé a ojearlo. Los capítulos sobre Nada yoga me interesaron especialmente, y valoré mucho las instrucciones que Edward Salim Michael daba sobre como ser mas concientes en la vida diaria”.

Los orígenes de la visión de Michael sobre el *Nada Yoga*, fueron en su mayoría producto de su su propia experiencia, influido también por el budismo y las prácticas del yoga hindú.

Años después, Ajhan Sumedho volvió a encontrarse con el libro *The Way of Inner Vigilance* y empezó a incorporar algunos de

los métodos contenidos en él en su propia práctica y enseñanza, y se encontró con otros lugares donde habían desarrollado su uso.

Estaba dirigiendo un retiro en California en 1991, y el lugar era un gran monasterio de la tradición budista *mahayana* llamado “La Ciudad de los Diez Mil Budas”. Aunque el retiro estaba orientado principalmente hacia un grupo de sesenta budistas laicos, que habían venido de todas partes de EEUU para el evento, había un pequeño número de monjes y monjas residentes en el mismo monasterio.

Hacia la mitad del retiro, Ajahn Sumedho introdujo la práctica de la escucha del sonido del silencio. Unos días después, el recién nombrado abad del monasterio, Ven. Heng Ch’i, comentó a Ajahn: “sabes, pienso que te has topado con el *Shurangama Samadhi*. Claramente, Ajahn Sumedho no estaba seguro a qué se estaba refiriendo, así que el abad le explicó.

“En nuestra tradición budista Chan, la escritura clave es el *Shurangama Sutra*, y particularmente la enseñanza de la

meditación contenida en él. El sutta describe 25 prácticas espirituales, que diferentes *bodhisattvas* presentan a Buda como el camino por el que ellos mismos se han liberado. La que Buda alaba como la más efectiva es la de *Avalokiteshvara*, el *Bodhisattva Guan Shi Yin*. Es una meditación basada en la escucha interior. El idioma chino en el que está escrito el sutta, puede ser traducido de varias formas, así que nunca estaremos seguros de lo que quiso decir. *Guan Yin* describe el método así:

“Yo empecé con una práctica basada en la naturaleza iluminada de la escucha. Primero focalicé mi escucha hacia el interior para entrar en la corriente de los sabios...” “Por los métodos que he descrito, entré a través de la puerta de entrada en la facultad de oír y perfeccioné la iluminación interior del *samādhi*. Mi mente que una vez había sido dependiente de los objetos percibidos, desarrolló el autodomínio y el reposo. Entrando en la corriente de los despiertos y del *samādhi*, me desperté totalmente. Este es entonces el mejor método.” [3]

“*Shifu* (Ven. Hsüan Hua, el abad fundador y maestro) trataría de explicar lo que esto significa diciéndonos cosas como:

“Escuchar sabiamente es escuchar dentro, no afuera. No permitas que tu mente persiga los sonidos. Anteriormente en el sutta, Buda habló de no perseguir los seis sentidos (ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente) y no dejarse influenciar por ellos. Revierte tu escucha para oír tu propia naturaleza verdadera. En vez de escuchar los sonidos externos, focaliza internamente hacia tu cuerpo y mente, para de buscar fuera de ti mismo y gira la luz de tu atención de modo que brille dentro de ti mismo”. [3]

“Por lo que ahora con este método de la escucha interior que has estado enseñando estos últimos días, todo empieza a ser más claro, especialmente frases como, “la corriente de los despiertos”, finalmente comprendí que la práctica es lo que ha sido tan importante en nuestra tradición. Gracias por resolver el misterio del significado de aquellas palabras, y gracias por

enseñarnos como utilizarlas”.

A lo largo del tiempo otros vinieron y describieron prácticas y enseñanzas que emplean este mismo sonido interior de forma similar. Hace pocos años la maestra Zen Chozen Bays, del Gran Vow Zen Monastery de Oregón, habló de cómo ella siente este mismo sonido, y la profunda escucha de él son las bases del famoso *koan* de Hakuin Ekaku: “Dos manos aplauden y hay un sonido; (pero) ¿cuál es el sonido de una sola mano?”.

Como ella escribió: “Este *koan*, el sonido de una sola mano, ha sido trivializado en Occidente, pero su significado real es muy profundo. El *koan* es una pregunta que no puede ser contestada con nuestro método habitual -el pensamiento. Solo puede ser contestado con el no-pensamiento. Se nos pide realizar una escucha profunda, escuchar como nunca hemos hecho antes, escuchar no solamente con nuestros oídos, si no con todo nuestro ser, nuestros ojos, nuestra piel, nuestros huesos y nuestro corazón.

Una escucha profunda requiere una completa receptividad. Esto significa que nada esté siendo emitido. No hay escapes. La escucha profunda nos incita a aquietar el cuerpo, la boca, la mente. Nuestros pensamientos deben ser silenciados. ‘Imposible’-podrías pensar. No es imposible, no lo es cuando escuchas cuidadosamente, tanto como para incluso escuchar los sonidos de tus pensamientos. Es una escucha absorbente, una completa absorción en el sonido.” [4]

Así pues, era desconocido para Ajahn Sumedho hasta ese momento, a pesar de no tener referencias de la práctica en los *suttas* o en los textos clásicos budistas *Theravada*, aunque en el Visuddhimagga, ha sido una práctica largamente utilizada después de todo.

Además de estos orígenes del mundo budista, la práctica de la escucha del silencio interior, juega un importante rol en muchas otras tradiciones espirituales. Por ejemplo en el movimiento espiritual de Sant Mat, originario de la tradición

Sikh, la “meditación en la luz y el sonido interior”, incluye la práctica del Sonido Presente, al que ellos llaman *Shabd*, *Naam* o “la manifestación de Dios en la Palabra.”

Más que en la tradición budista, donde al sonido interior no se le otorga gran significado espiritual de por sí, en esta y en otras escuelas, se lo considera como poseedor de una intrínseca naturaleza divina.

Algunos se refieren a él como la “Corriente Audible de la Vida,” el sonido interior o el sonido presente, el *Shabd* es considerado como la esencia esotérica de Dios, que está disponible para todos los seres humanos, según las enseñanzas del *Shabd Path* de Eckankar, Sant Mat y el *Surat Shabd Yoga*. En palabras de estas últimas tradiciones, el sonido interior es definido como:

“La esencia del Ser Supremo Absoluto, es decir, la fuerza dinámica de energía creativa que fue enviada como una vibración sonora desde el Ser Supremo hacia el abismo del

espacio, al comienzo de las manifestaciones del Universo, y así esparcida a través de los tiempos, armando todas las cosas que constituyen y habitan el Universo”. [5]

El *Surat Shabda yoga* describe su propósito como la “Unión del Alma con la Esencia del Ser Supremo Absoluto”. Otras expresiones para esta práctica incluyen el Camino de Luz y Sonido, y el Yoga de la Corriente del Sonido.

El sonido interior también ha sido desarrollado como un camino espiritual o un punto de referencia en otras tradiciones. Se ha dicho que va acompañado de los siguientes nombres en las siguientes escrituras y trabajos filosóficos:

Naad, Akash Baní y Sruti en los *Vedas*

Nada y Udgit en los *Upanishads*

La Música de las Esferas, enseñadas por Pitágoras

Sroasha según Zoroastro

Kalma y *Kalam-i-Qadim* en El Corán

Naam, Akhand Kirtan y *Sacha Shabd* en el *Guru Granth Sahib*

P.: Cuando sigo sus instrucciones en la escucha del sonido del silencio, parece un poco una especie de zumbido [tinnitus-condición médica], ¿tiene algo que ver? Anteriormente siempre he pensado de ese sonido interior que era una especie de molestia, ahora me anima a escucharlo, y he aquí que he llegado a deleitarme con su presencia, ¿Qué está pasando aquí?

R.: Hay un antiguo principio en el sector de la construcción que dice, que cuando te enfrentas a una anomalía inevitable en un proyecto en el que estas trabajando, como una viga en voladizo que sobresale en una habitación en una vieja casa, o una roca irrompible en la mitad de un jardín, “si no lo puedes ocultar, haz de él una característica distintiva.”

Si no venimos de una tradición que tome al sonido *Nada* como una cualidad excelsa y en su lugar nos hemos relacionado con ello como una intrusión molesta, sugiero que la mayoría de nosotros podemos cambiar nuestra actitud hacia el de forma

análoga al aforismo de los albañiles. Tal como lo describes, esto es justo lo que tú has encontrado como verdadero. Aquello que era una molestia se ha transformado en una valiosa presencia.

Para la mayoría de la gente, el sonido *Nada* no necesita tener una cualidad irritante o intrusiva. Como usted se dio cuenta aun en el espacio de unos pocos días u horas, con un pequeño cambio de actitud, esa roca molesta que estaba arruinando su césped puede ser vista nuevamente como una presencia agradable y apreciada.

En un taller de un día que impartí relacionado con este tema, una mujer dijo al grupo que ahora ella podía relacionarse con ello como un apoyo espiritual y verlo como una auténtica bendita compañía, pero tenía sentimientos de rabia por el dinero que había malgastado yendo a un montón de especialistas en la materia, sin provecho. “Estoy realmente enojada”, rió, “pero estoy tan aliviada de estar libre del sentimiento de verlo como un problema que pienso podré superarlo”.

Sobre esto, Chozen Bays ha escrito:

“Mucha gente viene a mi a quejarse que cuando meditan, se sienten molestos por un fuerte pitido o zumbido en sus oídos. Se apenan, porque su médico les ha dicho que tienen una enfermedad incurable (tinnitus). Cuando les pregunto más, encuentro que no se trata de un zumbido pues ellos han empezado a escuchar el sonido que se llama sonido *Nada*. Otros lo han llamado el sonido de la hierba, el sonido de todas las cosas vivientes, o el sonido entre dos sonidos. Algunos compositores han dicho que “A” es el tono fundamental y que cuando lo decimos estamos en resonancia con el sonido esencial de toda la existencia”. [4]

Para una menor proporción de personas, generalmente por una razón orgánica, el sonido interior es opresivo o catastróficamente fuerte. En estos casos, este tipo de práctica, la escucha interior, no es de ningún modo útil como meditación, dado que la intensidad subjetiva del sonido lo hace inutilizable

como objeto que aliente la paz y la claridad. Del mismo modo que si tuvieras un enfisema, con dolorosos y poco fiables problemas respiratorios, la práctica de la atención plena a la respiración sería sin duda alguna una herramienta poco útil para ti.

P.: Entonces ¿realmente qué es? ¿Qué provoca este sonido? Algunas tradiciones lo toman como una presencia divina, pero un psicólogo diría que es simplemente el efecto eléctrico de los impulsos neuronales dando fognazos entre tus orejas. ¿Qué es?

R.: En cuanto hace a la práctica que he estado describiendo aquí, no tiene importancia alguna. Una persona dice, “es la esencia del Ser Supremo Absoluto”, otra que es “simplemente el zumbido de tu sistema nervioso”.

Pitágoras diría, “desde que el Sol, la Luna y los planetas producen su propio y único zumbido en función de sus

revoluciones, escuchamos esta Música de las Esferas, la cual es exteriormente inaudible para el oído humano”, y un practicante de *hathayoga* diría “se trata de la resonancia de tu energía vital, tu *prana*, tal como se procesa a través de tus siete *chakras*. Es la audible, la sentida presencia de tu sistema energético físico-psíquico”, “es la canción de la Talidad...”, Uno podría seguir y seguir...

La cuestión es no teorizar, hacer juicios rígidos que no conducen a algún resultado, pero utilizar las cualidades benéficas de esta omnipresente vibración universal nos ayuda a despertar, a ser sabios y a estar en paz.

Es más bien como la respiración. Puedes relacionarte con la respiración simplemente de la manera científicamente occidental, como los pulmones extrayendo la energía necesaria del oxígeno que hay en la atmósfera y expulsando el dióxido de carbono sobrante, o puedes tomar la respiración como una cualidad cósmica y metafísica, el *prana* (que es la palabra sánscrita que significa respiración) del Universo, moviéndose

en inexorables ciclos. Independientemente del modo en que le encuentres un significado, como algo cosmológico o como algo mecánico, puedes mirar la respiración y usarla para ayudar a concentrarte y estar consciente.

El *Nada* yoga es similar, y esta es la actitud a la que yo siempre animo. Dejar de preguntarse qué es esto “en realidad” (si es que se puede usar con sentido esta palabra aquí), usémoslo y el resultado de dicho uso es algo real y muy tangible.

P.: He escuchado decir que si puedes oír este sonido significa que te has iluminado, ¿es esto verdad? Un amigo mío asistió a un curso carísimo de fin de semana de meditación donde aprendió este método. Seguramente le habrá hecho algo bueno, pero me parece un poco exagerado llamarlo iluminación. ¿Qué opina?

R.: Pienso que esta enseñanza no tiene precio, pero lo que no vale la pena es pagar 5000 \$ por un fin de semana! Al menos

esa es la tarifa que vi en un evento de este estilo en USA hace unos años.

Definitivamente, NO es el caso de que si puedes oír el sonido *Nada* significa que estés iluminado, al menos no de acuerdo con el modo en que se usa el término en círculos budistas. Estar iluminado, usando las clásicas definiciones budistas, significa que tu corazón y tu mente están irreversiblemente liberados de toda codicia, odio e ilusión e incapaz de actitudes egoístas de cualquier tipo. Los seres iluminados son totalmente puros de corazón, nunca actuarían con engaño, violencia, sin honradez o con indulgencia sensual. Permanecen en un estado de paz imperturbable, alegría e independencia.

El sonido *Nada* es una cualidad natural de la experiencia a la que podemos prestar atención, y si se usa sabiamente durante un tiempo, puede ser un método hábil que ayude a una liberación genuina. Es normal para la gente, que cuando han tenido una buena experiencia, se sientan entusiasmados

y quieran compartirla con los demás, aunque puedan exagerar una percepción errónea por ello.

Igualmente, pese haber recibido mucho beneficio para ellos mismos, la gente a veces desea descubrir algún significado más profundo de la experiencia u obtener alguna validación externa. A este respecto, cuando la gente que proviene de la tradición *Theravada* ha sido introducida a esta práctica de la escucha interior, a veces dice cosas como: “sabes que a los discípulos de Buda se les llamaba *Savaka-Sangha* –La Comunidad de los que Escuchan- lo que debe significar que eran los que podían oír el Silencio Interior”.

O con una aún mas dudosa derivación etimológica: “sabes como la palabra *Sotapanna* (que significa “aquel que ha logrado el primer estado de iluminación”) siempre se traduce como “El que ha Entrado en la Corriente”. Bien, considero que tienen el “sota” equivocado. Sí, significa “corriente”; pero “sota” también significa “oído, se deletrea exactamente igual. Por lo

que su verdadero significado es “Aquel que ha comprendido el *Dhamma* a través de la puerta de la facultad de oír”. Por lo que aquel que ha sido capaz de escuchar el sonido *Nada* es actualmente un *sotapanna!*”

¡Otra vez error! Es un pensamiento ilusorio, una vez más, ya que no es esto lo que este ‘sota’ particular significa, como muchas otras enseñanzas corroboran [6]. Yendo aún más lejos, si uno hace caso a esta interpretación de “La Entrada por el Oído”, es necesario mucho más que simplemente la escucha del sonido del silencio para poder tomar la experiencia como un signo de haber alcanzado el primer estado de iluminación.

Ser *sotapanna* significa que el corazón y la mente están completamente libres de cualquier identificación con el cuerpo y la personalidad. No hay apego a ello o confusión sobre convenciones sociales o religiosas y, por último, el que ha alcanzado esta realización, ha ido completamente mas allá

de cualquier duda sobre cuál es el camino a la liberación y cuál no. Este profundo despertar es una forma que va mas allá de cualquier bendición espiritual que pueda venir de una simple capacidad para escuchar el sonido *Nada*.

En esta línea, he escuchado a algunas personas hacer afirmaciones como “es el Sonido de lo Incondicionado” o “es la Canción de lo Inmortal”, e incluso he hecho algunas yo mismo:

Una canción de Pura Esencia clara y brillante,
La ilimitada paz interior de la luz
Cuya incesante presencia ruge
Como el océano en sus orillas. [7]

El error viene si asumimos que desde que podemos oír el sonido interior, realmente hemos “encontrado lo Inmortal”. No es así. Podemos estar todos seguros de que lo que hemos encontrado es un campanilleo en nuestros oídos. Una vez

más, aunque estas puedan ser unas poéticas e inspiradas palabras y puntos válidos encaminados hacia la Verdad, desde la perspectiva budista, esta presunción adicional de haber realizado algún logro esta sobreestimada.

Después de todo, considero que todos aquellos que han pensado que esto era un zumbido y lo han tratado como una dolencia molesta, deben estar muy lejos de cualquier hazaña espiritual.

Como decíamos antes, al menos desde la perspectiva budista, escuchar el sonido del silencio puede ser un método hábil para *ayudar* a la liberación, pero escucharlo no *constituye* la liberación.

El sonido *Nada* posee atributos que lo convierten en un símbolo ideal de la trascendencia del *Dhamma*, lo inmortal, pero es crucial tener presente que: estas cualidades son símbolos, en este contexto, del reino de los sentidos, de algo que está intrínsecamente más allá. Si tenemos esto en mente,

nos ayudará a apreciar su presencia, pero sin hacernos caer en el error de confundir esta útil señal como el aviso de haber llegado al final de nuestro viaje.

P.: Si no podemos oírlo, sentirlo, verlo o lo que sea....¿Qué pasa entonces?

R.: Bien, como se dijo “el oro está donde lo encuentras”, por lo que si no puedes sentir esta vibración de ningún modo, entonces quizás necesites escarbar en algún otro lugar. Es decir, usa un método de meditación que se ajuste más a tus características, como la atención plena en la respiración, o la meditación en el amor benevolente, o usa un mantra.

De todos modos, antes de darte por vencido, hay un par de maneras sencillas que puedes probar a ver si te ayudan a encontrarlo y entonces desarrollar la capacidad de usarlo. En primer lugar, solo intenta poner tus dedos en las orejas.

Esto puede parecer un poco burdo y obviamente no es lo que querrías usar para un período largo de práctica, pero puede ser una buena manera para establecer un contacto inicial, excluye todos los sonidos exteriores tanto como te sea posible y entonces observa qué resuena en la escucha.

Segundo, y esto puede resultar un poco mas complicado, la próxima vez que tomes un baño de inmersión o vayas a una piscina, mete las orejas debajo del agua y estate muy en calma. Una vez más, lleva tu atención hacia la facultad de oír y simplemente escucha. No hace falta decir, que si estás en una ruidosa piscina pública, es improbable que aprecies mucho la diferencia, pero si puedes probar esto en un lugar tranquilo, puede suponer una luminosa introducción al sonido interior.

CONCLUSIÓN

En la práctica budista siempre se está considerando, “¿esto funciona? ¿Cuál es el resultado de mi esfuerzo?”; y, si el resultado es beneficioso, lo usas como un aliciente para continuar en ese buen camino. Si tus esfuerzos no están dando frutos, entonces necesitas plantearte cómo estás trabajando y qué otros enfoques debes usar.

Siempre es importante entender que estas prácticas son para TI, están para servirte, más que para que tú seas siervo de ellas. Por lo que -por favor- toma este método de la escucha interior y mira si te funciona. Si lo hace, entonces es “lo correcto”, y si no, deberás encontrar otras vías para explorar y ascender a la montaña espiritual. El resto es silencio.

CITAS

SUTRA SHÜRANGAMA

“Empecé con una práctica basada en la naturaleza iluminada de la escucha. Primero focalicé mi escucha hacia el interior para entrar en la corriente de los sabios. Entonces los sonidos externos desaparecieron.

Con la dirección de mi escucha hacia el interior y con los sonidos aquietados, ambos, sonido y silencio, dejaron de surgir. Así fue como avancé poco a poco, lo que escuchaba y mi conciencia de lo que escuchaba terminaron. Incluso ese estadio de la mente en la cual todo termina desapareció, pero todavía no descansé, me faltaba llegar a un estadio más. Mi conciencia y los objetos de mi conciencia se vaciaron, y cuando ese proceso fue completado totalmente, entonces ese vaciar y lo que había

sido vaciado se esfumaron. El proceso de ser y dejar de ser se terminó. Así, la quietud última se hizo presente.

“De repente trascendí los mundos de los seres ordinarios y también trascendí los mundos de los seres que han trascendido los mundos ordinarios. Todo en las diez direcciones estaba completamente iluminado, y obtuve dos poderes extraordinarios. Primero, mi mente ascendió para unirse con la fundamental, maravillosa e iluminada mente de todos los Budas en las diez direcciones, y mi poder de compasión se convirtió en el mismo que el de ellos. Segundo, mi mente descendió para unirse con todos los seres de los seis destinos en las diez direcciones de tal manera que sentí sus penas y sus plegarias como mías propias”. (pp 234-5)

“Ahora digo esto al Honrado por el Mundo -El que vino a ser Buda en este mundo *Saha* para transmitirnos la verdadera

enseñanza esencial propia para este lugar- Yo digo que la pureza se encuentra por medio de la escucha. Todos aquellos que deseen obtener el *samādhi* seguramente encontrarán que la escucha es la vía de entrada”. (pp 253)

“¡Gran asamblea! ¡Ananda! ¡Detened el espectáculo de vuestra escucha distorsionada! Simplemente girad vuestros oídos para escuchar vuestra verdadera naturaleza, la que es el destino del camino que es supremo. Esta es la forma auténtica de abrirte camino hacia la iluminación”. (pp 256)

Extractos de: “El Surangama Sutra” recientemente traducido del Chino por el Comité de Traducción del Surangama Sutra de la Sociedad de Traducción de Textos Budistas.

HANDOGYA UPANISHAD

Ahora, la luz que brilla más alta que este cielo, detrás de todo, detrás de todas las cosas, en los más elevados mundos, donde no hay nada más arriba –verdaderamente es lo mismo que la luz que está aquí dentro de cada persona. Hay esta escucha de ella.- Cuando uno cierra sus oídos y escucha un sonido, un rugido, como un fuego ardiente.

[Chu 3.13.7 8] Cita de 'Mente como Fuego Ilimitado' Cap.1 Trad. Del Ven Thannisaro Bhikkhu

LOS VAGABUNDOS DEL DHARMA

El silencio es tan intenso que puedes oír tu propia sangre rugiendo en tus oídos pero mucho más fuerte que eso, es el misterioso rugir que siempre identifico con el rugido del diamante de la sabiduría, el misterioso rugir del silencio mismo,

el cual es un gran *'shhh'* recordándote algo que tu parece haber olvidado en el estrés de la vida cotidiana desde tu nacimiento.

Ojalá pudiera explicar a aquellos que amé, a mi madre, a Japhy, pero no había palabras para describir la nada y la pureza de eso. ¿“Hay una verdadera y definitiva enseñanza para dar a todas las criaturas vivientes?” Fue la cuestión preguntada al níveo cejijunto Dipankara, y su respuesta fue el rugido silencioso del diamante.

“Los Vagabundos del Dharma” de Jack Kerouac

SUBIDA AL MONTE CARMELO

Nada, nada, nada, nada, nada.

Y en el Monte, nada.

*“Ascenso al Monte Carmelo - El camino al puro espíritu”
de San Juan de la Cruz*

REFERENCIAS

[1] Un Cuento Imaginario: La Historia de i (La raíz cuadrada de menos uno) Princeton Library, Science Edition de Paul J. Nahin

[2] La Ley de la Atención: Nada Yoga y El Camino de la Vigilancia Interior (Inner Traditions; 2ª edición, 2010) de Edward Salim Michael

[3] El Surangama Sutra- Con extractos y comentarios del Venerable Maestro Hsüan Hua (copyright 2009 de la Buddhist Text Translation Society) Recientemente traducido del Chino por el Surangama Sutra Translation Committee del Buddhist Text Translation Society: Rev. Bhiksu Heng Sure; Bhiksu Jin Yan, Bhiksu Jin Yong, Novicio Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang, y Laura Lin.

[4] Manuscrito no publicado – cf “Escucha Profunda” una charla sobre Dharma por Jan Chozen Bays <http://www.zendust.org/audio/deep-listening>

[5] Del “Naam of Word” – “Libro dos: Shabd – El Principio del Sonido” por Sant Kirpal Singh

[6] Por ejemplo S55.5: “Sariputta, esto se dice: La corriente, la corriente; ¿qué ahora, Sariputta, es la corriente?” “Este Noble Óctuple Sendero, venerable señor, es la corriente; eso es, visión correcta, intención correcta, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, recta atención plena, recta concentración.” “¡Bien, bien, Sariputta!, este Noble Óctuple Sendero es la corriente”.

[7] Del poema “Autoretrato” del autor en “Silent Rain” P 263 , y en “Rain on the Nile” p. 65

SOBRE EL AUTOR

Ajahn Amaro empezó su formación en monasterios de la Tradición del Bosque del noroeste de Thailandia con Ajahn Chah, en 1978. Continuó su entrenamiento con Ajahn Sumedho, primero en el monasterio de Chithurst en Sussex, Inglaterra, y después en el monasterio budista de Amaravati, donde vivió durante diez años.

En junio de 1996, Ajahn Amaro se trasladó a California para establecer el monasterio de Abhayagiri. Entre enero de 1997 y julio de 2010 Ajahn Amaro guió el monasterio Abhayagiri como co-abad junto con Ajahn Passano. En el verano de 2010 Ajahn Amaro volvió a Amaravati invitado por Ajahn Sumedho para tomar la posición de abad.



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.