

# **LA ESCUCHA INTERIOR**

**Meditación en el sonido del silencio**

*Ajahn Amaro*

## DEDICATORIA

Esta pequeña obra esta dedicada con profunda gratitud a Luang Por Sumedho, quien nos ha dado a conocer el sonido del silencio y el gran valor que la realidad incondicionada representa

Traducción del inglés: Fernando Mancebo y Esther Molina  
Revisión y Edición: Mario Carrillo  
Madrid, Diciembre 2015

[www.dhammasati.org](http://www.dhammasati.org)

[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)

[www.forestsangha.com](http://www.forestsangha.com)

Una canción de pura esencia,  
clara y brillante  
La ilimitada y luminosa paz interior  
cuya continua presencia ruge  
como el océano en sus costas

## CONTENIDO:

El Sonido interior

El Sonido interior y cómo encontrarlo

Las dos dimensiones del *samadhi*

*Nada* como soporte para la tranquilidad - *samatha*

*Nada* como soporte para la profundización (*insight*)

*Nada* que te lleva a la escucha de tus pensamientos

*Nada* como vacío y talidad (ver las cosas tal como son)

*Nada* y *atammayata* – contemplación del mundo en la mente

*Nada* abarca actividad y compromiso

*Nada* y el desarrollo de la compasión

*Nada* ayuda a ver a través de la visión personalizada

*Nada* y hacernos preguntas

Los atributos de *Nada*

*Nada* como un símbolo de trascendencia

*Nada* y sus diferentes manifestaciones

Preguntas frecuentes

Conclusión

Citas

Referencias

Sobre el autor

## 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 de un *mantra*, como por ejemplo “*Bu-do*”. Todos estos métodos están pensados para ayudar a fijar la atención en la presencia de cada momento, en la realidad presente.

Junto a todas estas bien conocidas formas de meditar, hay muchas otras que pueden servirnos para cumplir una función similar. Una de ellas es conocida como la “escucha interior” ó “meditación sobre el sonido del silencio”, *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 casual 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 que 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 consciencia. Simplemente lleva la atención hasta él y permítele que llegue a la esfera de la consciencia.

## Las dos dimensiones de *samadhi*

La concentración meditativa, *samadhi*, puede ser descrita como un objeto mental que “ocupa totalmente la consciencia por un período de 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 nos encierra entorno a un único objeto, aislándonos de todo lo demás. De esta manera este primer modo es una ceñida y estrecha fijación, como si fuera (la atención) el haz de luz de un foco o una linterna. Esta es la base de *samatha*, la cual es sinónimo de calma y tranquilidad.

La segunda manera de considerar *samadhi* puede ser como “punto incluyente”, que se refiere a una expansión de la consciencia 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 consciencia en el momento presente. Como si las alumbrásemos con el haz de luz del foco o la linterna, sin descartar nada dentro de la variedad de objetos que se manifiestan en el presente, incluyéndolos a todos en la luz de la consciencia, usando esta como el mencionado haz de luz del foco. Esta es la base de *vipassana* o introspección (*insight*).

Uno de los grandes beneficios de la meditación en el silencio interior, es que puede apoyarse en cualquiera de estos dos tipos de *samadhi* con facilidad, tanto en el punto excluyente como en el incluyente.

## *Nada* como soporte para la tranquilidad - *samatha*

Podemos hacer del sonido interior que sea el objeto primario de atención, permitiéndole ocupar todo el espacio mental. 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 consciencia. De esta forma se establece directamente el apoyo de *samatha*, de la tranquilidad. Lo usamos de igual modo que la respiración, como control de nuestra atención.

Al ser un único objeto de atención, es de gran ayuda para focalizar y estabilizar con firmeza toda la atención en el presente.

## *Nada* como soporte de la introspección - *vipassana*

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 descanse tranquilamente en el presente, podemos entonces situar el sonido del silencio en el fondo, convirtiéndolo en una especie de fondo de pantalla en la cual proyectar todos los sonidos, sensaciones psíquicas, estados de ánimo e ideas que vayan surgiendo.

Como si estuviésemos viendo en esa pantalla todos los fenómenos 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 se presente de forma muy obvia.

Es como si tuviéramos una pantalla algo moteada o una pantalla de algún modo peculiar sobre la que se proyecta una película, pero a la que 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 *sankharas* (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 impermanente por su cualidad de “cosa”, por lo que no vale la pena apegarse, enredarse con ello o identificarse, no me pertenece ni soy yo. Lo dejo ir”.

De este modo el sonido del silencio nos es útil para que veamos con facilidad cada *sankhara*, se trate de una sensación psíquica, un objeto visual, un sabor, un olor, un sentimiento, un estado de refinada felicidad o cualquier otro que pudiera surgir, como algo vacío y sin pertenencia. Nos ayuda a mantenernos en el presente obser-

vándolo con objetividad, con una consciencia y una actitud que no se va tras los fenómenos que se manifiestan.

Existe un flujo de sensaciones – el peso del cuerpo, la sensación del contacto de nuestra ropa, un torrente de sentimientos, cansancio, duda, comprensión, inspiración, etc...- sea lo que sea, nos ayuda a desarrollar una clara objetividad en medio de todos estos patrones de sentimientos, sensaciones y pensamientos. Nos ayuda a permitir que el corazón descansa en la plena consciencia, siendo esta consciencia familiar la que recibe todo el flujo de la experiencia, tomando consciencia 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 siempre 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, insatisfacción 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 quien ni lo que somos, y nunca pueden proporcionar satisfacción duradera, y cuando los observamos internamente resultan desilusionantes.

## *Nada* te lleva a la escucha de 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 formas, 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 ni 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 lo que asombrarse o de lo que 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, nuestros temores a que nos ocurra, lo que los demás piensan de nosotros, etc...

Estos tan amados esquemas 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 *ahamkara*, "la ilusión del yo" y *mamankara*, "apego egoísta", y ellos son los atributos principales que crean "la visión personal".

Estos hábitos son los que más eficiente y rápidamente desvían nuestra atención al campo de los conceptos sacando fuera la atención. 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 de introspección, del desarrollo de *vipassana*, tiene que ver con reconocer el hábito de “la ilusión del yo” y “apego egoísta” dentro de los pensamientos que experimentamos. *Ahamkara* literalmente significa “hecho de yo”, mientras que *Mamankara* significa “hecho mío”; la verdadera introspección da como resultado el reconocimiento de aquellos hábitos dibujados en la historia, viviendo su vacío, dejándolos ir.

## *Nada*: vacío y talidad

Para muchos practicantes budistas, fieles a la tradición, les resulta familiar lo que se conoce como “las tres características de la existencia”: *anicca* (impermanencia), *dukkha* (insatisfacción) y *anatta* (no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias que surgen y pasan de largo, reconociendo su presencia en la mayoría de los aspectos que actúan en la meditación.

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: *suñata* y *tathata*: 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. Podría tratarse de algo no sólido, separado, individual, algo como un pensamiento, un narciso o una montaña, aún así, hay algo, hay una realidad última aquí que subyace, que lo impregna, lo abarca y lo constituye por completo.

El término “talidad”, además, 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.

Cuando se habla de vacío en el canon pali (las escrituras del mundo budista del sudeste asiático) generalmente significa “vacío de yo y que pertenece a un yo”, pero también se refiere a la insubstantialidad 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 entre “sujeto-objeto” y el vacío de “yo-otro”.

Cuando hayas estabilizado 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 Industrialidad de todo lo que tiene que ver con yo, mi, mío; con pensamientos y actitudes en base a lo descrito mas arriba. Es como una luz brillante gracias a la cual podemos ver claramente que está hueco, como si de pompas de jabón flotando a nuestro alrededor se tratara.

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* nos ayuda a iluminar la transparencia de todos estos patrones tal como Buda nos enseñó:

“LA FORMA ES COMO LA BURBUJA DE LA ESPUMA  
LA SENSACIÓN COMO LA BURBUJA DEL AGUA  
LA PERCEPCIÓN ES TAN SOLO UN ESPEJISMO  
LAS FORMACIONES COMO EL TRONCO DEL PLÁTANO  
Y LA CONSCIENCIA COMO LA ILUSIÓN  
ESTO LO EXPLICA EL PARIENTE DEL SOL  
SIN EMBARGO UNO DEBE PONDERARLO  
E INVESTIGARLO CUIDADOSAMENTE  
ENTONCES 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 consciencia, su enérgica cualidad, emparejada con la riqueza sin forma de su presencia, es una potente intuición que sirve como recordatorio de su “talidad”. Es como si el sonido interior fuera la expresión de un infinito “ESSSSSSSSS” ó “ASIIIIIIII” que te hace volver a la realidad.

“Talidad” es, por definición, difícil de conceptuar. Tiene una intrínseca cualidad imperceptible que puede hacer que sea visto como algo

vago o irreal, pero irónicamente eso es una parte necesaria de su significado.

Es curioso que el término que Buda acuñó para referirse a sí mismo fuera *tathagata*, cuyos significados son: “el que así ha venido” o “el que ha alcanzado la verdad” dependiendo de la interpretación.

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 sin fin 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, aún 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 inapreciable, tiene una clara y demostrable presencia en el mundo real.

## *Nada y Atammayata*: viendo el mundo en la mente

Una tercera, e incluso más sutil, característica de la existencia es *Atammayata*, que literalmente significa “no hecho de eso”. Cuando las cualidades de “vacío” y “talidad” son tenidas en cuenta pueden quedar algunas trazas de apego, apego a la idea de un mundo objetivo que se conoce como conocimiento objetivo. Incluso, considerando la no sensación de “yo” como perceptible del todo, puede haber sensación de un “esto” que conoce un “eso”, cada uno diciéndole “sí” en el caso de la “talidad” o “no” en el caso del “vacío”.

*Atammayata* es la clausura de ese dominio absoluto. Expresa la introspección que ve que “no hay eso”. Es el auténtico desplome de la ilusión de separación entre sujeto y objeto y de la discriminación entre el fenómeno como ser de algún modo sustancial diferente de los demás.

Una forma por la 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 de la mente que esta 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 psíquico, pero lo que podemos afirmar como seguro, es que la experiencia del mundo, ocurre dentro de nuestra mente.

Todo ocurre aquí. Y cuando ese “aquí” 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, de esta manera comprobamos que su cualidad de “cosa” tiene otra cualidad diferente. Estamos mucho mejor dispuestos para reconocer su verdadera naturaleza.

Si focalizas en el sonido interior y entonces simplemente reflejas, 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.

*Atammayata* es una cualidad en ti que sabe que “no hay “eso”. Solo es “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. De este modo la mente va perdiendo poco a poco su hábito de querer siempre salir fuera, atrapándose en sus desagües, perdiéndose así en los asuntos mundanos. Desarrollarás una confortable contención, una compostura interior y una libertad hacia las compulsiones que acosan al corazón tan fácilmente y que hacen que nos paralicemos y nos enredemos.

*Atammayata* ayuda al corazón a liberarse de los hábitos más sutiles que causan desasosiego y calma las raíces de nuestra ilusoria visión de la dualidad entre sujeto y objeto. Ese sosiego lleva al corazón a un 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 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 a formar 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 oír el sonido *Nada* abrazándolo todo. Siempre está ahí, solidamente en el fondo, e impregnando toda la experiencia, recordándote que todo está siendo percibido dentro de la esfera de tu consciencia. 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 plena consciencia 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 consciencia.

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, si no que la mejora. Incluso, poniéndole atención en medio de la actividad y el compromiso, te permite manejar la situación con una menor presencia de “yo” 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 obstruictivas, y de apoyar las saludables cualidades que hay entre la actividad y el compromiso, la presencia del sonido *Nada* también se puede usar para despertar y sostener empatía y compasión.

Cuando consideramos como recibimos y abordamos el mundo en general, estas son las más útiles cualidades 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 donde 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 bastante en receptividad y armonía con la forma en que son las cosas. Entonces, fuera de esa radical aceptación bondadosa, las miles de manos de *Guan Yin* pueden trabajar.

Las características del *Bodhisattva* son un símbolo espiritual que apunta los modos en que podemos entrenarnos a nosotros mismos. 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 al 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 consciencia, 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 como escuchando 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 están envueltas ambas de 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, aún podemos extender esta actitud de compasiva atención, escuchando los sonidos del mundo, tanto como el corazón esté entrenado en abarcar a todos los seres y sus problemas. Es importante que esto no sea tan solo una aceptación hipotética. Por más que (tal como *Avalokiteshvara* que no solo escucha, pues tiene muchas cabezas, manos, ojos y hábiles medios) esa armonización de nuestros corazones con el mundo entero, aporta una acción continua y palabras que ayudan de formas tangibles y prácticas.

Aprendiendo a estar atentos al sonido del silencio de forma similar sin embelesamiento, aversión o aburrimiento estamos en el camino directo a desarrollar estas actitudes de aceptación y compasión; las cuales son sublimes lugares para que more el corazón, iluminando así el mundo de forma tan hermosa.

## *Nada* ayuda a ver a través de la visión personal

Una de las obstrucciones clave entre las ilimitadas que hay, es esa creadora de problemas, la visión personal. Afortunadamente podemos utilizar el sonido interior, Nada, como apoyo para ver a través de ese artificial hábito mental y la compulsión que continuamente lo alimenta.

La práctica que puede ayudar a liberar el corazón de tales compulsiones es meditar sobre tu propio nombre. Tomando un momento para escuchar el sonido interior. Focalizando en eso hasta que tu mente este clara y abierta, vacía, entonces simplemente di tu nombre internamente, con toda la intensidad que puedas. Escucha el sonido del silencio anterior, 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 que cualidades trae el sonido, solo es el sonido de tu propio nombre, tan familiar, tan normal para nosotros; mira que ocurre cuando es derramado dentro del silencio de la mente y realmente se siente y se sabe de un modo distinto. Observa que cualidad trae, como se amplía la manera de vernos a nosotros mismos de una forma en particular. Desata 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 hacernos preguntas

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 personal. De nuevo escucha el sonido del silencio, focaliza en él hasta que tu atención sea firme, deja la mente lo mas 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 laguna, un breve vacío después de plantear la pregunta y antes de que cualquier respuesta verbal o conceptual aparezcan.

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 laguna, 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 abierto, atento, no creada espacio, por que en ese momento la visión personal se interrumpe. La habitual autocreación de hábitos es confundida y refutada. La autocreación 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 esta 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 picor en la nariz.....cuando las visiones personales se hayan reincorporado (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 personal 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 personal 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 alertas 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 útiles cualidades espirituales, algunas de las cuales hacen que como mínimo sea tan universalmente accesible y útil como la atención plena en la respiración, si no más.

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

En segundo lugar, el sonido no está sujeto a un control personal; a diferencia de la respiración, la cual podemos acortar o alargar o variarla de otro modo. El sonido interior no podemos elegir hacerlo mas fuerte o mas tenue, o hacerlo comenzar o terminar, de hecho nada podemos hacer. 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 auténtica 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 su naturaleza en si misma.

Por último, es energizante, posee una cualidad natural de despertar. A lo que prestamos más atención, es a esa tendencia, que hace que nuestra mente se vuelva luminosa. Funciona como una espiral de retroalimentación positiva, de modo que reforzar la atención en ello, alimenta mayormente la capacidad de estar atento. De este modo apoya cada acto de meditación, ayudando a la mente a estar mas alerta.

## *Nada* como un símbolo de trascendencia

El sonido del silencio en un objeto en el sentido que refleja muchas características del *dhamma* como una cualidad trascendente, por lo tanto puede actuar como una refinada presencia de ello 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 *sanditiko* del *dhamma*, que significa “hacerse evidente aquí y ahora”.

Es aparentemente sin principio y sin final, así pues es una buena forma de mostrar *akaliko* o la cualidad intemporal del *dhamma*. Es no-personal, siempre está presente.

Una vez que nos hemos dado cuenta de ello, 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 *apanayiko* también está bien representada.

Por último, toma la iniciativa de aquellos interesados en prestarle atención y valorarlo, por lo que *paccatam veditabbo viññuhi* –“ser conocido por cada persona sabia para ellos mismos”- está apropiadamente representado por ese atributo.

Por lo tanto, incluso si pensamos que se trata tan solo de un objeto sensible, al menos entre el sistema filosófico budista, sus atributos le convierten en un refinado símbolo del budismo en sí mismo, una resonancia si prefieres, en el sentido de aquellas fundamentales y trascendentes cualidades de la verdad última.

## *Nada* y sus diferentes manifestaciones

Todo lo dicho es un hecho que mucha gente encuentra muy difícil discernir este sonido interior. Así pues, leyendo todo esto, te debes preguntar: “¿de qué demonios está hablando?”.

No todo el mundo puede recoger fácilmente esta experiencia en el ámbito de la escucha interior. 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 mas perceptible en términos de una cualidad visual, una sutil oscilación en el campo visual.

O si has desarrollado mucha consciencia 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 picor en las manos o una sutil y energética presencia, una continua corriente vital a través del cuerpo.

A veces lo cogemos dependiendo de nuestro condicionamiento o de nuestros propios hábitos y formaciones *kármicas*. Por mi experiencia como profesor de este método desde hace veinte años, para la mayoría de la gente resulta más fácil percibirlo en el ámbito del sonido. Por eso se le denomina *Nada yoga*, el yoga del sonido.

Pero si tú estás más en predisposición de percibir esa vibración universal a través de la visión, o 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 funcionan exactamente del mismo modo, sin importar el medio sensitivo a través del cual lo experimentes. Lo pueden 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. Hemos vivido once años en los bosques de Tailandia, donde tiendes a hacer mucha de tu práctica formal por la noche. Aquellas noches estaban llenas de una cacofonía de sonidos de insectos, que irónicamente, fue solo tras venir a vivir a Londres en 1977, cuando él empezó a darse cuenta del sonido interior, el cual era especialmente claro en mitad de la noche, en el calmo y nevado clima invernal. Entonces un día se le tornó enormemente fuerte, como si anduviese paseando por una abarrotada calle de *Haverstock Hill*. Fue una presencia tan fuerte que empezó a experimentar como objeto de meditación. Incluso pensaba que nunca antes 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*: “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 atención plena mientras dejo ir todos mis pensamientos. Permite una perspectiva hacia el despertar trascendente sobre el que uno puede proyectar todos los estados mentales que surgen y cesan con plena consciencia”

También habló 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 nuevamente a un país extranjero y no budista, y estando en una casa pequeña en una ciudad grande y ruidosa, le sobrevino un fuerte ansia de retiro y de salir de allí, de regresar a sus amados bosques de Tailandia, y fuera de todo ese tumulto de gente “molesta y dañina”. Pero una súbita y clara introspección finalmente trajo una nueva luz a todo aquello.

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 enfoque para encontrar retiro dentro de sí. Esta introspección resultó esencial para su comprensión de cómo trabajar mejor en este nuevo entorno, así que cuando le trasladaron 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 practica durante unos años, comprobando sus pros y contras, y sus resultados por él 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 a pesar de todo?

Bajo esta luz su enfoque fue muy similar al del *Ven.Mahasi Sayadaw*, quién desarrollo 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 ambos métodos clásicos de la meditación *theravada* –i.e. la práctica de verbalizar “nada”, y la observación de la sensación que provoca en el abdomen la respiración-. De cualquier modo, tal como *Ajhan Sumedho* encontró por sí mismo con 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 por que 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? Algunas lo han llamado *Nada yoga*, por lo que parece que al menos otras corrientes religiosas lo han descubierto.

R.: Después de que *Ajhan Sumedho* empezó a enseñarlo, la gente empezó a mencionarle como ellos lo conocían anteriormente, bien

por su propia experiencia o a través de otros grupos con los que habían meditado. Él poco a poco empezó a descubrir como 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 cuando 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 encantó el título, *The Way of Inner Vigilance* y empecé a hojearlo. Los capítulos sobre *Nada yoga* me interesaron especialmente, y valoré mucho las instrucciones que *Edward Salim Michael* daba sobre como ser mas consciente en la vida diaria”.

Los orígenes del entendimiento de *Michael* sobre el *Nada yoga*, fueron en su mayoría por 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. Un día o así después, el recién nombrado abad del monasterio, *Ven. Heng Ch'i*, comentó a *Ajhan*: “sabes, pienso que te has topado con el *Shurangama Samadhi*. Claramente, *Ajahn Sumedho* no estaba seguro a que 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*. 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 las formas en que lo he descrito, entré a través de la puerta de entrada en la facultad de oír y perfeccioné la iluminación interior del *samadhi*. 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 *samadhi*, me desperté totalmente. Este es entonces el mejor método.”

“*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. **Invierte tu escucha a 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”.

“Por lo que ahora con este método de la escucha interior que has estado enseñando estos últimos días, todo empieza a ser mas 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 podrán venir y describir prácticas y enseñanzas que empleen 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) cual es el sonido de una sola mano”.

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 por nuestra forma 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, debes 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.

Así pues, era desconocido para *Ajahn Sumedho* hasta el 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 palabra manifestación de Dios”.

Más que en la tradición budista, donde al sonido interior no se le otorga gran significado de por sí, en esta y en otras muchas escuelas, se le 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, la cual 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, que es fuerza dinámica de energía creativa que fue enviada como una vibración sonora desde el Ser Supremo hacia el abismo del espacio, hasta el nacimiento de las manifestaciones del Universo, y así esparcida a través de los tiempos, armando todas las cosas que constituyen y habitan el Universo”.

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 del sonido actual.

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 Udgít en los Upanishads*  
La Música de las Esferas como enseñó *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, ¿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 estás trabajando, como una viga en voladizo que sobresale en una habitación en una vieja casa, o una roca irrom-

pible en la mitad de un jardín, “si no lo puedes ocultar, dale una función”.

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 es necesariamente una cualidad irritante o intrusiva. Ciertamente, tal como tú lo has encontrado, incluso en pocos días y horas, con tan solo un pequeño cambio en la actitud, la fastidiosa roca que estaba arruinando tu césped puede volverse una agradable y querida presencia.

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, ella tenía sentimientos de rabia por el dinero que había malgastado yendo a un montón de especialistas en la materia, sin provecho. “Estoy realmente cabreada”, 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. Cuando les pregunto más encuentro que no se trata de 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”.

Para una menor proporción de personas, generalmente por una razón orgánica, el sonido interior es opresiva y 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 efisema, con dolorosos y poco fiables problemas respiratorios, la práctica de la atención plena a la respiración sería sin duda alguna una nada útil herramienta 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 fogonazos entre tus orejas. ¿Que es?

R.: En cuanto a lo que es, en la práctica que he estado, describiendo, 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 *hatha yoga* 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...

El punto está en no teorizar, hacer juicios rígidos no surte efecto, pero utilizar las cualidades benéficas de esta omnipresente vibración universal nos ayuda a despertar, a ser sabios y a estar en paz.

Es 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 ayudarte a concentrarte y estar consciente.

El *Nada yoga* es similar y esta es la actitud a la que yo siempre animo. Dejar de preguntarse que 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.

Este no es ese caso en 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 experiencia a la que prestar atención y si se usa sabiamente durante un periodo de tiempo, puede ser un hábil método que ayude a una liberación genuina. Es normal para la gente, que cuando han tenido una buena experiencia, sentirse entusiasmados y 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 proveniente del theravada han sido introducidos en esta práctica de la escucha interior, a veces dicen 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 mas, aquí tampoco esta lo que verdaderamente significa “sota”, como muchas otras enseñanzas corroboran. Yendo aún más lejos, si uno hace caso a esta interpretación de “La Entrada por el Oído”, podría tener un montón más de justificaciones 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 y luminosa paz interior  
cuya continua presencia ruge  
como el océano en sus costas

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 hábil método para ayudar a la liberación, pero escucharlo no constituye 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 los cuales están intrínsecamente más allá del propio contexto. 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*.

Antes de rendirte piensa, hay un montón 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 más complicado, la Proxima vez que vayas al baño o 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 si “¿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 como 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 la misma que la 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 Uno que vino a ser Buda en este mundo *Saha* para transmitirnos la verdad, la enseñanza esencial dirigida a este lugar- Yo digo que la pureza se encuentra por medio de la escucha. Todos aquellos que deseen obtener el *samadhi* seguramente encontrarán que la escucha es la vía de entrada”. (pp 53)

“¡Gran asamblea! ¡*Ananda*! ¡Detened el espectáculo de vuestra escucha distorsionada! Simplemente girar vuestros oídos para

escuchar vuestra verdadera naturaleza, la cual es el destino del camino que es supremo. Esta es la forma auténtica de abrirte camino hacia la iluminación”. (pp 256)

### *CHANDOGYA UPANISHAD*

Ahora, la luz que brilla más alta que este cielo, detrás de todos, detrás de todo, en los más elevados mundos, donde no hay nada mas 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.

### *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 el cual 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.

Ojala pudiera explicar a aquellos que amé, a mi madre, a Japhy, pero no había palabras para describir la nada. ¿“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) An Imaginary Tale: The Story Of  $i$  (the Squire root of minus one) Princeton Library Science Edition by Paul J. Nahin
- (2) The Law Of Attention: Nada Yoga And >The Way Of Inner Vigilance (Inner Traditions; 2<sup>nd</sup> edition, 2010) by Edward Salim Michael
- (3) The Surangama Sutra- With Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsüan Hua (copyright 2009 by the Buddhist Text Translation Society)  
Recientemente traducido del Chino por el Surangama Sutra Translation Committee del Buddhist Text Translation Society: Rev. Bhiksu Heng Sure (certifier); Bhiksu Jin Yan, Bhiksu Jin Yong, Novice Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang, and Laura Lin.
- (4) Manuscrito no publicado – cf “Deep Listening” una charla sobre Dharma por Jan Chozen Bays  
  
[Http://www.zendust.org/audio/deep-listening](http://www.zendust.org/audio/deep-listening)
- (5) Del “Naam or Word” – “Book two:Shabd – The Sound Principle” por Sant Kirpal Singh
- (6) Por ejemplo S55.5: “Sariputta, esto se dice: La corriente, la corriente; ¿que ahora, Sariputta, es la corriente?”  
“Este Noble Octuple 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 Octuple Sendero es la corriente”.
- (7) Del poema “Self Portrait” 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 el 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 Amaro guió el monasterio Abhayagiri como co-abad junto con Ajahn Passano. En verano de 2010 Ajahn Amaro volvió a Amaravati invitado por Ajahn Sumedho para tomar posesión del puesto de abad.