



Curso Escuelas Filosóficas Espirituales

“El Juego del Espejo del Espíritu”

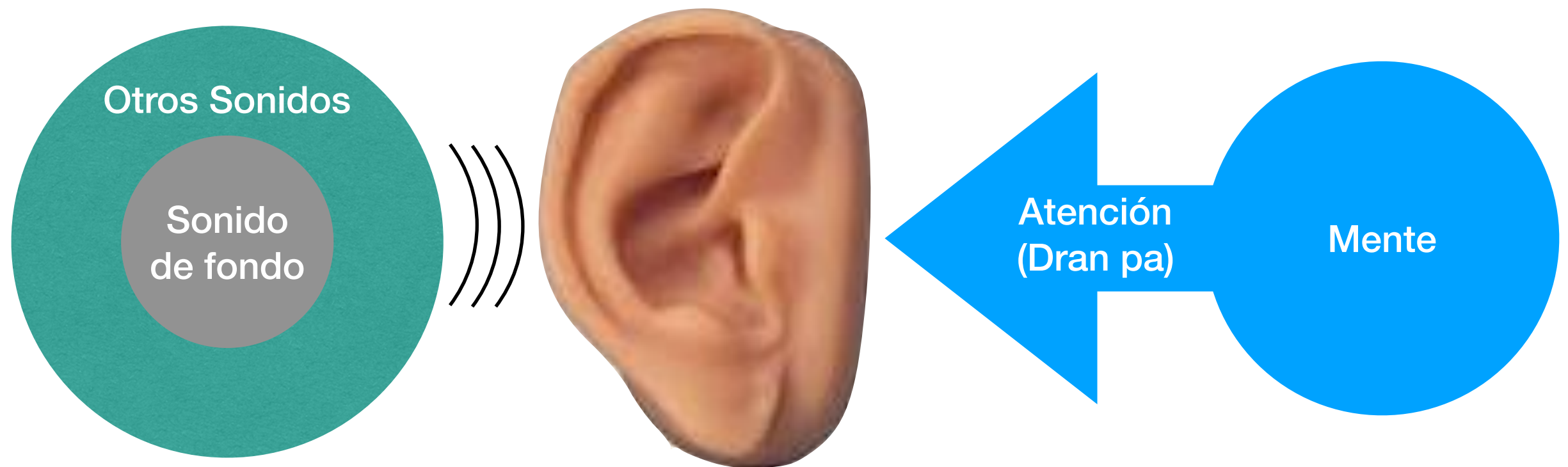
Sesión de Meditación: "Cesación del Sufrimiento"

El Sonido del Silencio

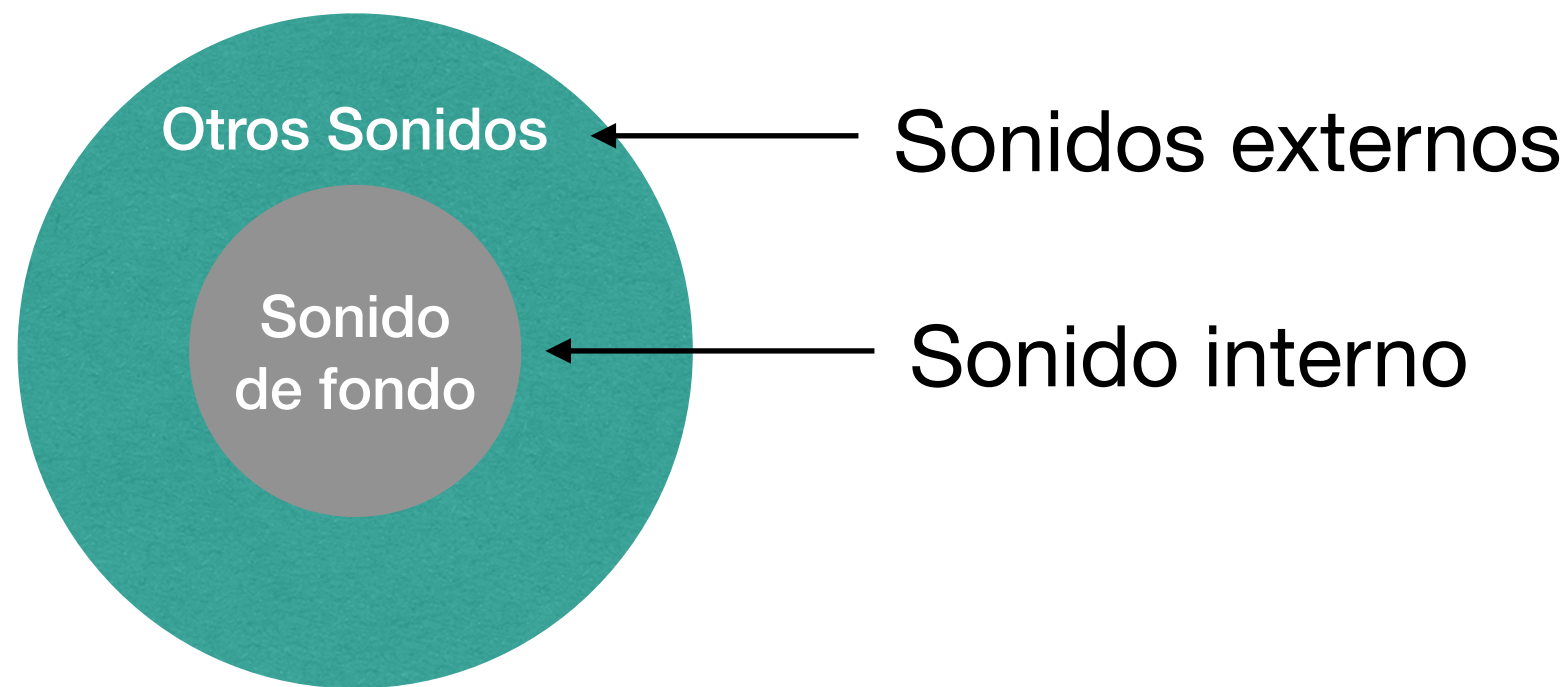
Meditar en el Sonido Exterior

2a Sesión

Jueves 29 Mayo 2025



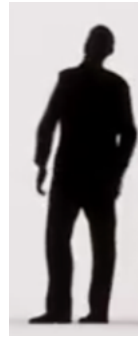
"Para detectar el sonido del *Nada*, dirige tu atención hacia tu oído. Si escuchas atentamente los sonidos que te rodean, es probable que oigas un sonido interno continuo y agudo, como un ruido blanco de fondo. Es un sonido sin principio ni fin".



"No hay necesidad de teorizar sobre esta vibración interna para intentar averiguar qué podría ser exactamente. Simplemente centra tu atención en ella. Si logras oír este sonido interno, puedes usar el simple acto de escucharlo como otra forma de práctica de meditación, de la misma manera que se usa la respiración como objeto de consciencia. Simplemente dirige tu atención al sonido interno y permite que llene toda tu esfera de consciencia".

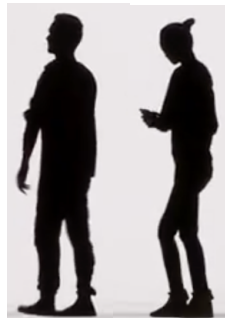
C

no logra percibir el
sonido interno, por lo
tanto no lo puede
utilizar



B

Sonido interno
opresivamente
fuerte, perturba, no
genera paz ni
claridad. No es útil
para ésta meditación



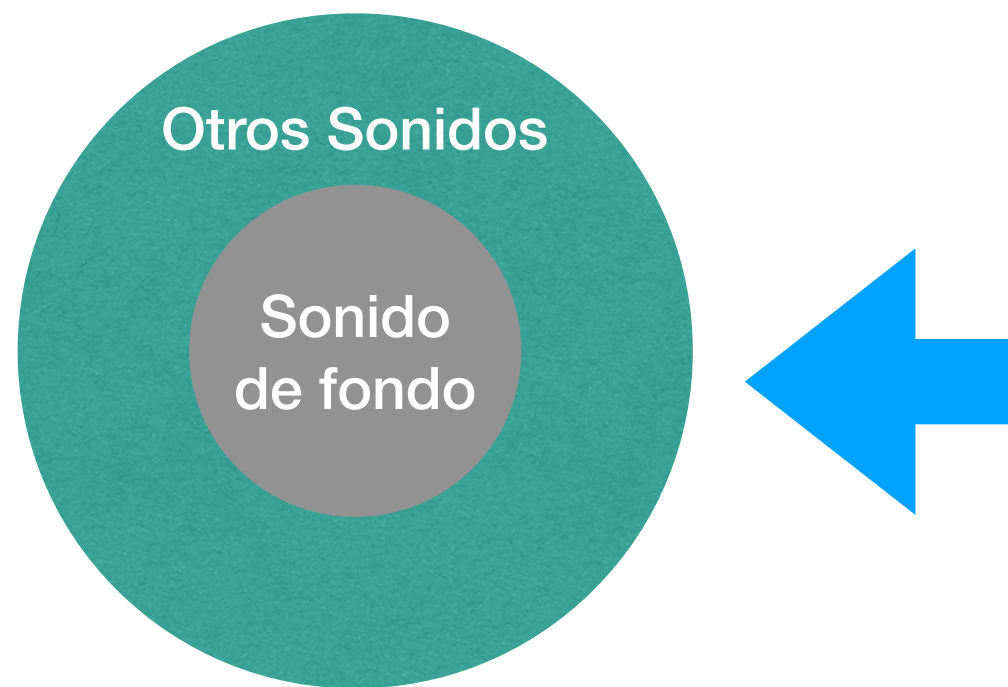
A

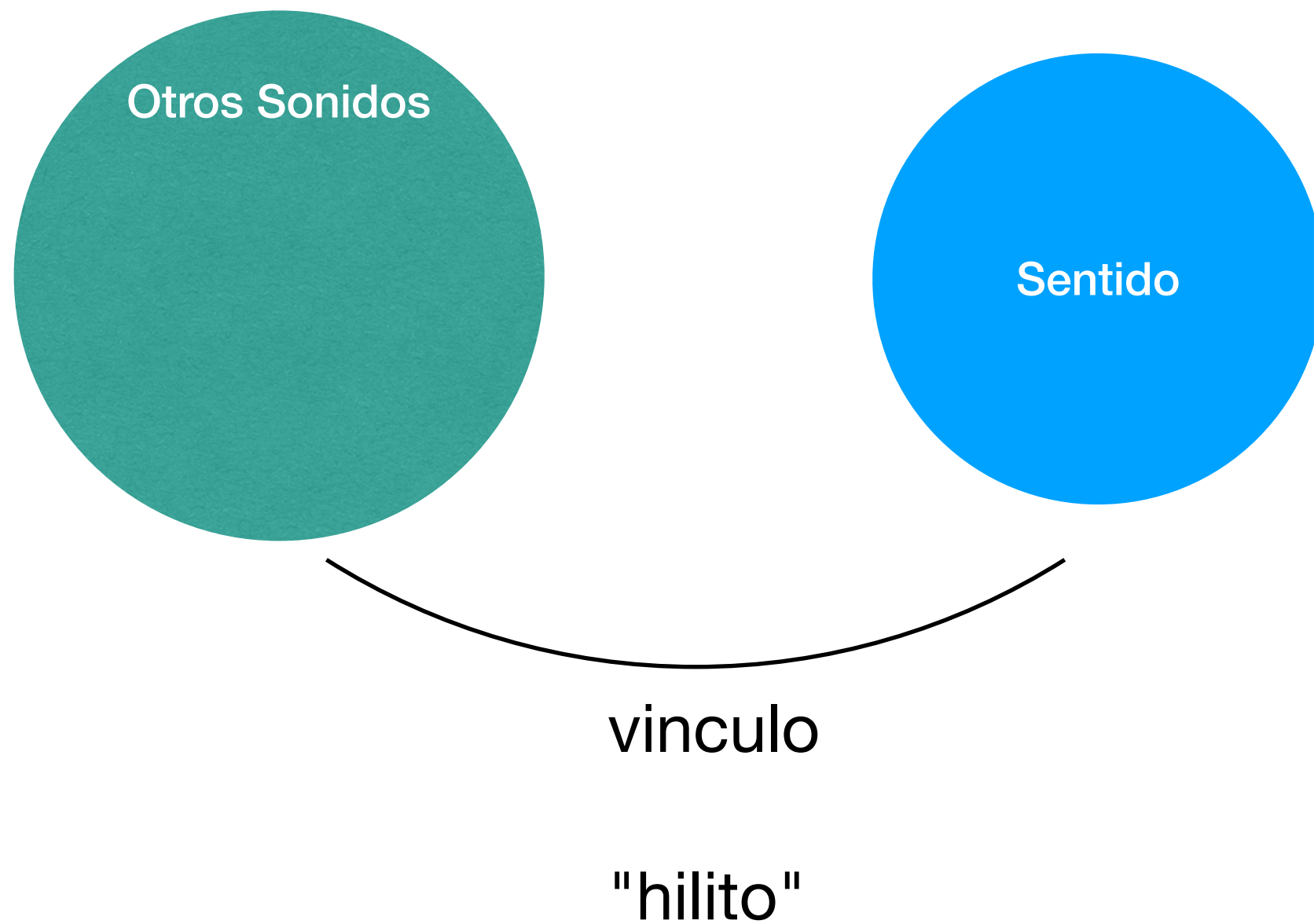
Sonido interno es útil como
práctica de meditación, porque
fomenta la paz y la claridad

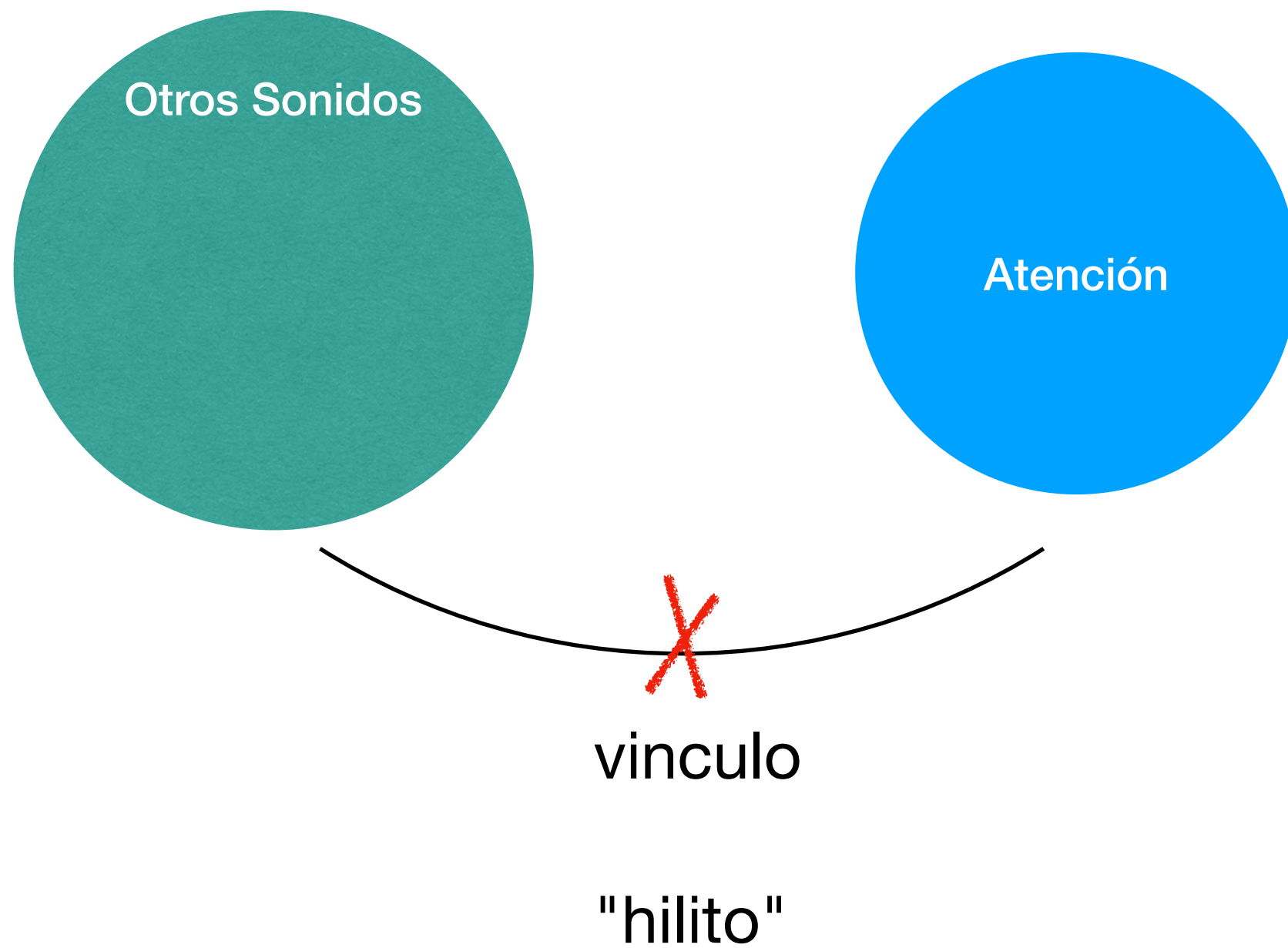


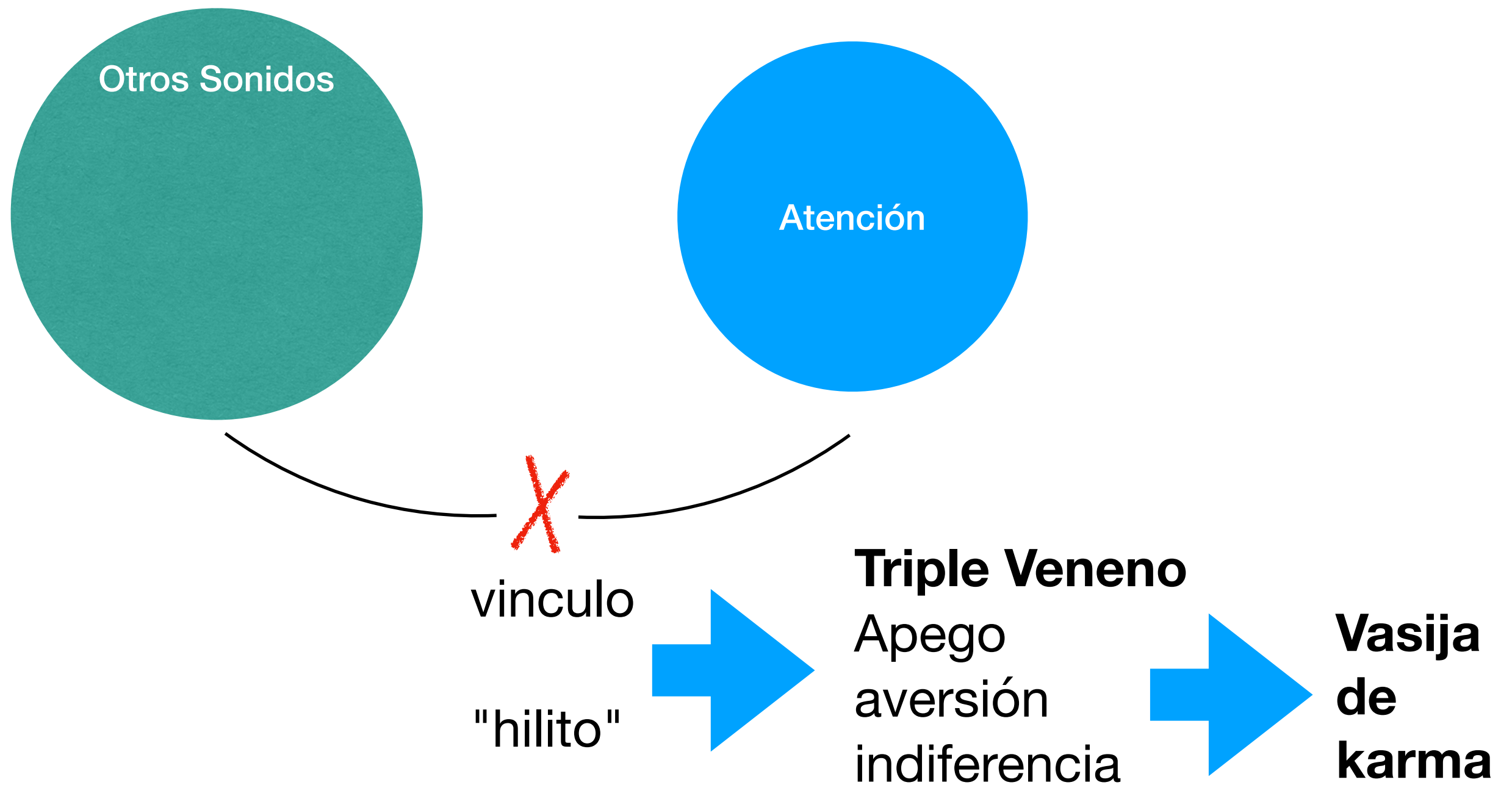
"En un pequeño número de personas, el sonido interno es opresivamente fuerte, generalmente por una razón orgánica. En estos casos, es poco probable que la escucha interna sea útil como práctica de meditación, ya que la intensidad subjetiva del sonido lo hace menos útil como objeto para fomentar la paz y la claridad".

Cerrar la Puerta de los Sentidos



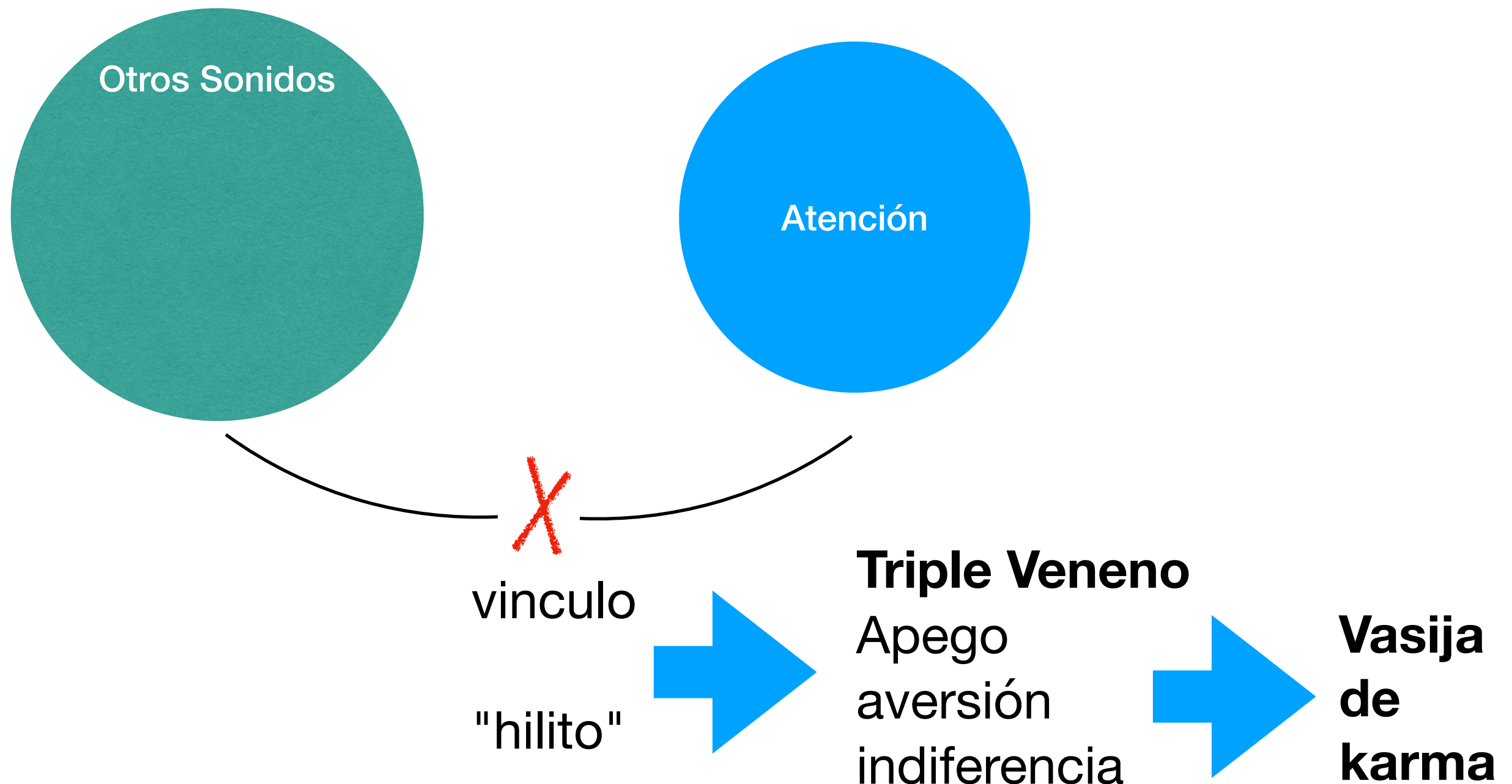






Dos Características

- Primarias: sólo sonido
- Secundarias: sonido agradable o desagradable, agudo o grave, alto o bajo, continuo o discontinuo, fuerte o bajo, me gusta o no me gusta, etc.



Etiquetas

pensamiento

idea

proyecto

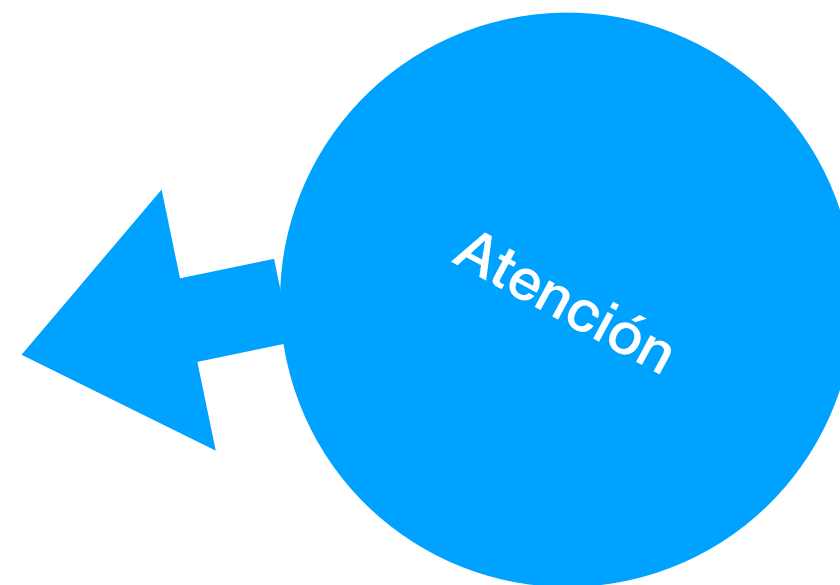
recuerdo

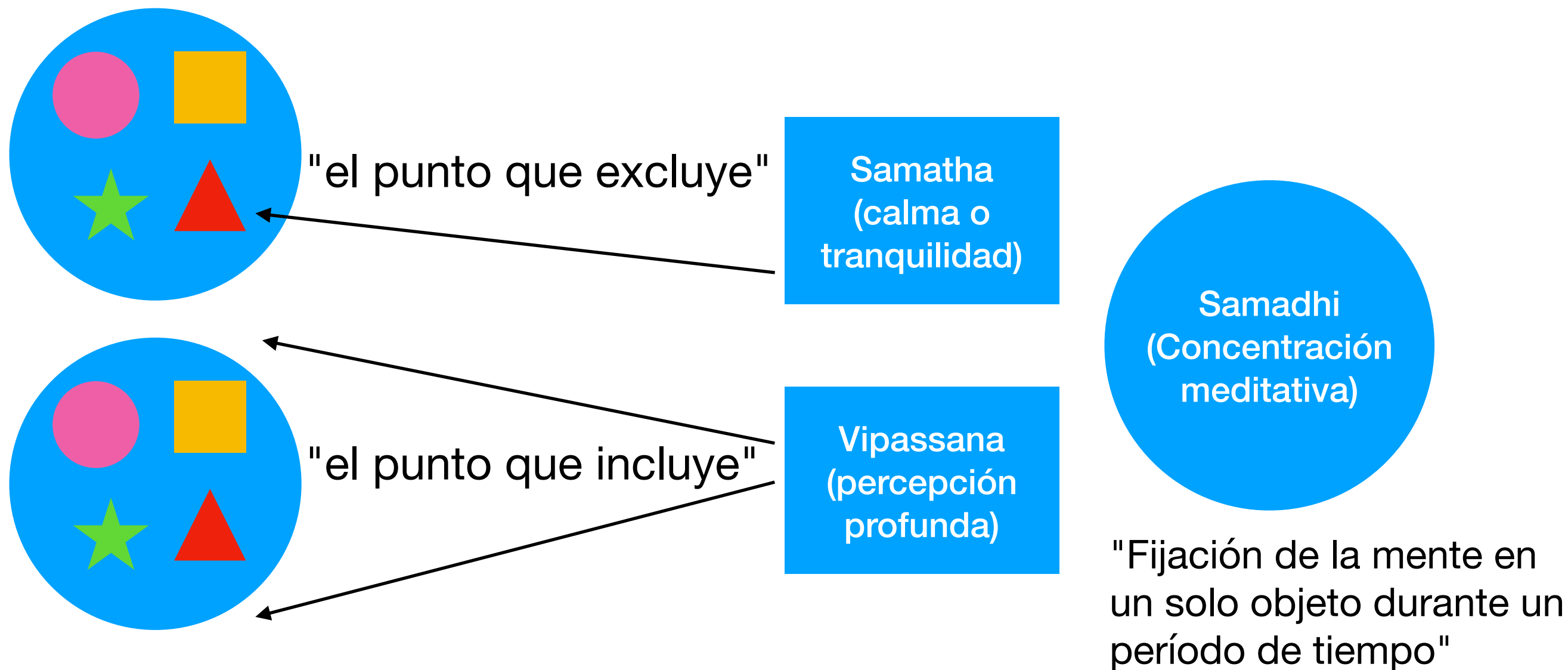
sonido

sensación

emoción

dolor





"Una de las grandes virtudes de meditar en el sonido interior es que facilita el desarrollo de ambos aspectos del samadhi (concentración meditativa): samatha («shamatha» en sánscrito, que significa calma o tranquilidad) y vipassana (percepción profunda). El samadhi puede describirse como la fijación de la mente en un solo objeto durante un período de tiempo. Y esta concentración, o unidireccionalidad, puede funcionar de dos maneras distintas. La primera, que constituye la base del samatha, puede considerarse como «el punto que excluye». Es como usar el haz de luz de una linterna ajustable para enfocar un solo objeto y bloquear todo lo demás".

"La segunda, la base del vipassana, puede describirse como «el punto que incluye». La unidireccionalidad se expande hacia una consciencia que convierte la experiencia completa del momento presente en objeto de meditación. Utilizando el haz de luz amplio de la misma linterna ajustable, todos los diversos aspectos del presente —no solo un punto brillante— quedan abarcados por la luz de la consciencia."

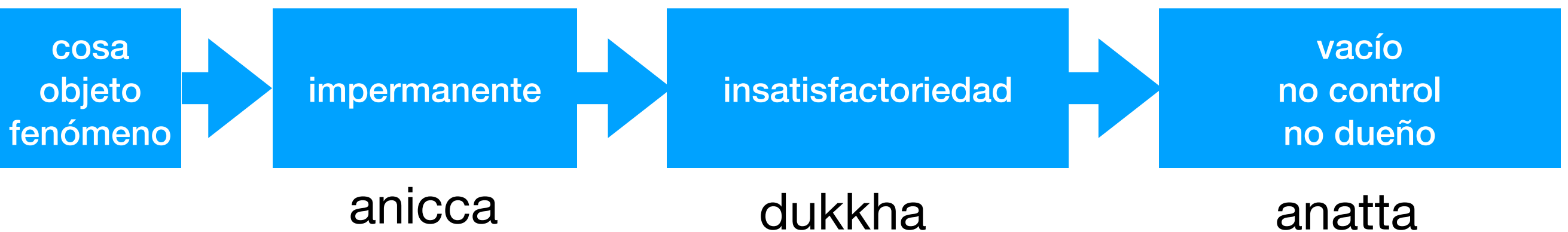


Gueshe Sherab cuenta el caso de si en la noche tenemos que iluminarnos con una vela, esta situación no nos resulta familiar, pero en su infancia de Geshe era normal. Podemos estar en oscuridad y tener una vela y tratar de leer algo. Si hemos tratado de leer algo en la oscuridad iluminados por una vela. Para poder leer lo que queremos, tenemos que tener una luz luminosa valga la redundancia. Esta sería la sabiduría (lo que da la meditación vipassana). Pero si la vela oscila, si hay una corriente de aire que hace que la vela se mueva, eso dificulta la lectura, y aunque haya luz suficiente no podemos leer, por lo tanto necesitamos que esta luz sea estable, que permanezca firme en una posición, esta es la meditación de concentración (samatha). Necesitamos las dos cosas. Si tenemos suficiente luz y se mantiene estable, entonces podemos ver la realidad y esto es lo que estamos intentando hacer, que es ver con claridad.



"Si te concentras en el sonido interior durante el tiempo suficiente para lograr estabilidad, en el que tu mente descansa plácidamente en el presente, puedes dejar que el sonido pase a un segundo plano. Entonces se convierte en una especie de pantalla donde se proyectan todos los demás sonidos, sensaciones físicas, estados de ánimo e ideas. Y gracias a su claridad, uniformidad y firmeza, es una excelente pantalla. No confunde ni interfiere con otros objetos que surgen. Es como ver una película: si prestas atención, eres consciente de que hay una pantalla sobre la que se proyecta luz. La presencia del sonido interior de fondo nos ayuda a recordar que «esto es solo una película; esto no es la realidad»."

- compuesto
- dependiente de causas y condiciones

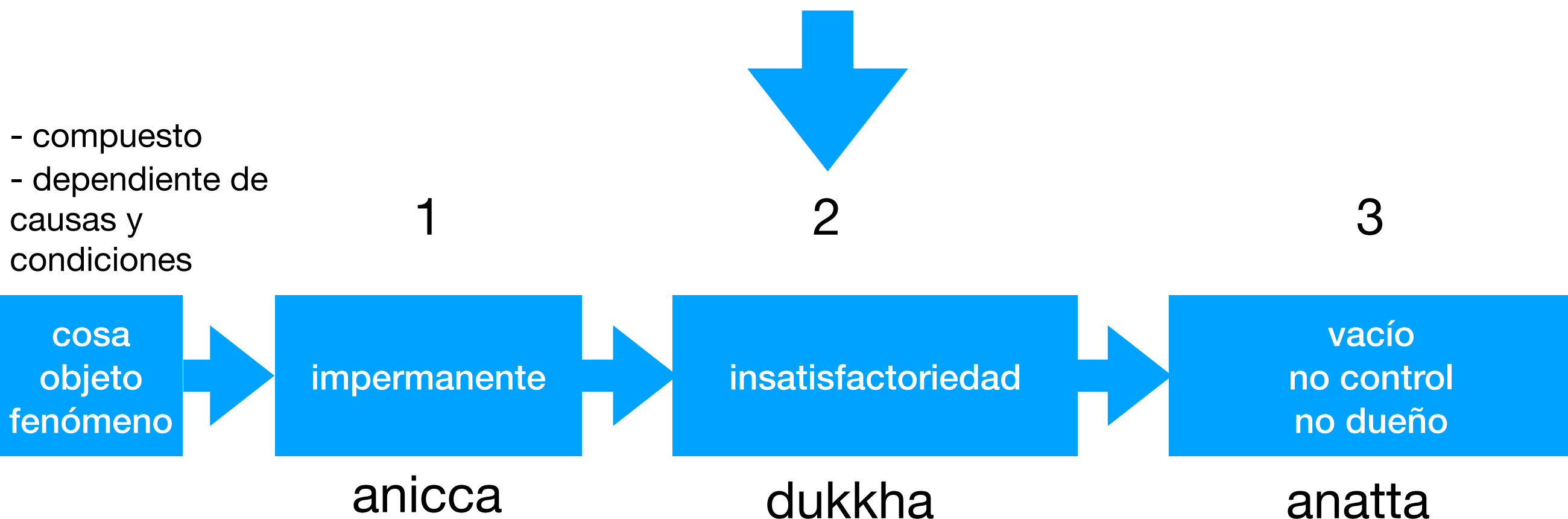


Primer sello: "todo fenómeno compuesto es impermanente"

"Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o sankharas, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de dukkha en su misma impermanencia, en su misma «cosidad»*. La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada sankhara como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración".

thing-ness = cosidad = El estado de ser una cosa u objeto, su esencia. "Cosidad" se refiere al concepto de una cosa u objeto, específicamente a su ser o al estado de ser una cosa.

- compuesto
- dependiente de causas y condiciones



Primer sello: "todo fenómeno compuesto es impermanente"

"Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o sankharas, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de dukkha en su misma impermanencia, en su misma «cosidad»*. La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada sankhara como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración".

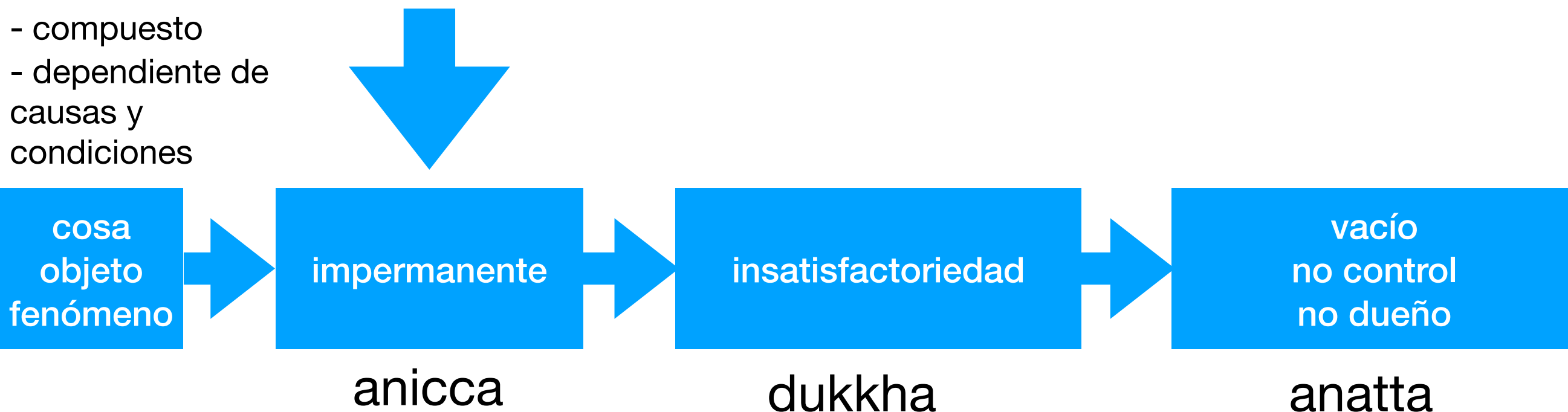
thing-ness = cosidad = El estado de ser una cosa u objeto, su esencia. "Cosidad" se refiere al concepto de una cosa u objeto, específicamente a su ser o al estado de ser una cosa.



"Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o sankharas, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de dukkha en su misma impermanencia, en su misma «cosicidad»*. La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada sankhara como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración".

thing-ness = cosidad = El estado de ser una cosa u objeto, su esencia. "Cosidad" se refiere al concepto de una cosa u objeto, específicamente a su ser o al estado de ser una cosa.

- compuesto
- dependiente de causas y condiciones



Primer sello: "todo fenómeno compuesto es impermanente"

"Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o sankharas, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de dukkha en su misma impermanencia, en su misma «cosidad»*. La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada sankhara como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración".

thing-ness = cosidad = El estado de ser una cosa u objeto, su esencia. "Cosidad" se refiere al concepto de una cosa u objeto, específicamente a su ser o al estado de ser una cosa.

Las Meditaciones más Importantes

- Impermanencia
- Interdependencia
- Vacío
- Bodhichitta

Las Tres Características

Venerable U Silananda

LAS TRES CARACTERÍSTICAS*

VENERABLE U SILANANDA

Traducción al español por U Nandisena

Resumen: Plática acerca de las tres características de todos los fenómenos: impermanencia (anicca), sufrimiento (dukkha) e insubstancialidad (anatta).

Cada vez que doy una plática acerca de la meditación vipassana, digo que vipassana consiste en ver las cosas en varias formas, ver la mente y la materia o los fenómenos mentales y físicos bajo la luz de sus características – ver las cosas como impermanentes, como sufrimiento o no satisfactorias y como insubstanciales o carentes de un yo o alma permanente. Éstas son las tres características de todo lo que hay en el mundo. Encontramos estas características o marcas en cada cosa y en cada ser. Es el propósito de vipassana ayudarnos a ver estas tres características. ‘Ver’ significa ver por medio de la experiencia directa, no simplemente contemplando o por medio de pensamiento lógico, sino por la real penetración de la mente y la materia.

Sin el discernimiento de estas tres características no puede existir vipassana. Durante las etapas iniciales de vipassana uno no podrá ver estas características claramente. Pero después de haber progresado un poco, uno podrá ver por sí mismo estas características – la impermanencia, el sufrimiento o insatisfactoriedad y la insubstancialidad.

¿Qué significa todo lo que hay en el mundo? Usando el lenguaje de los textos budhistas, significa los cinco agregados. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados o la mente y la materia son impermanentes. ¿Cuál es la característica de la impermanencia? ¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando la marca o la característica de la impermanencia. La marca o característica de la impermanencia es tener un surgir, un cesar y el cambio. Cualquier cosa que tiene un surgir, un cesar y que está sujeta al cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un final, que tiene un origen y una desaparición, es impermanente.

También la marca o característica de la impermanencia es la no existencia después de haber existido. Surgiendo y desapareciendo, desapareciendo después de haber existido, después de haber surgido, es también la característica o marca de la impermanencia.

Todo en el mundo tiene tres momentos de existencia: génesis o surgimiento, presencia o permanencia por algún tiempo y disolución o desaparición. De estos tres momentos, el más importante de ver es la disolución o desaparición de las cosas. Mientras uno no pueda ver la disolución de las cosas, uno no puede ver su impermanencia. Cuando durante la meditación uno ve las cosas surgiendo y cesando, es más importante ver las cosas cesando, desapareciendo, que el surgimiento u origen. Sólo cuando uno ve la desaparición o el cesar de las cosas uno va a ver la impermanencia de las cosas.

Esta impermanencia de las cosas, esta impermanencia de la mente y la materia es de dos clases: 1) la impermanencia aparente o fácil de ver y 2) la impermanencia real que uno debe ver por medio de la meditación vipassana. Cuando uno deja caer un taza o un plato, éste se rompe y uno dice "Oh, es impermanente." Cuando alguien muere uno dice "Oh, él es impermanente o ella es impermanente." Es impermanente. Todo es impermanente. Esta clase de impermanencia es solamente la impermanencia aparente. Es fácil de ver y nadie la puede negar.

Cuando uno practica vipassana, uno no debe ver la impermanencia aparente sino la impermanencia real de las cosas, la comprensión profunda de la impermanencia. Esta comprensión profunda de la impermanencia solamente puede obtenerse por medio de la observación directa o la meditación vipassana.

Cuando uno practica meditación vipassana, uno observa todo lo que viene, todo lo que se presenta a través de las seis puertas de los sentidos. Estos objetos vienen y se van; vienen y se van. Los pensamientos vienen y se van. Las emociones vienen y se van. Las sensaciones vienen y se van. Ese venir e irse, ese surgir y cesar de las cosas, la no existencia de las cosas después de haber sido es la real característica de la impermanencia. Uno tiene que ver esto para poder obtener el real conocimiento de vipassana.

La impermanencia está mezclada con lo que llamamos concepto. Tenemos un concepto de los seres. Éste es un ser. Éste es un hombre. Ésta es una mujer. Éste es un edificio. Éste es un árbol etc. Tenemos estos conceptos. Cuando decimos que algo es impermanente, que algo se ha roto o que alguien ha muerto, nuestro conocimiento de la impermanencia está mezclado con un concepto – el concepto de un ser, el concepto de una cosa. La impermanencia real que obtenemos por medio de la meditación vipassana está libre del concepto. No vemos la impermanencia en dependencia de un concepto, en dependencia de un ser o una cosa. Simplemente vemos el surgir y el cesar de estos fenómenos, surgir y cesar de la mente y la materia. Esta impermanencia, este surgir y desaparecer o la no existencia después de haber sido, puede ser vista por medio de vipassana.

Cuando uno practica vipassana, en las etapas iniciales uno no es capaz de ver la real impermanencia de las cosas. Cuando uno progresa más y más, cuando uno alcanza un cierto nivel en el conocimiento de vipassana uno podrá ver esta impermanencia. Uno verá clara y vívidamente este surgir y cesar de los fenómenos. En vipassana cuando decimos ‘impermanente’ nos estamos refiriendo a la real impermanencia de las cosas y no simplemente a la impermanencia aparente.

La segunda característica es ‘dukkha’ en pali. Algunos de ustedes conocen algunas palabras en pali. La impermanencia se denomina ‘anicca’ en pali. La segunda característica es ‘dukkha.’ ‘Dukkha’ se traduce como sufrimiento o dolor. Pero ‘dukkha’ es más que eso. ¿Qué es lo que es ‘dukkha’, lo que es doloroso, lo que es sufrimiento, lo que no satisfactorio? La misma cosa que es impermanente. Entonces, todo en el mundo es sufrimiento, no satisfactorio. Los cinco agregados o la mente y la materia, todo esto es ‘dukkha.’

Con respecto a ‘dukkha’ o el sufrimiento debemos entender que existen tres tipos. El primero es el más obvio – la real sensación de dolor, el dolor real. Cuando se golpea con algo o se corta, hay dolor. Esto es lo que se denomina ‘dukkha-dukkha,’ el sufrimiento real.

Otro tipo de ‘dukkha’ es el sufrimiento en el cambio. Por ejemplo, uno tiene una buena sensación. Cuando esta buena sensación desaparece, uno se siente triste, uno siente pesar por esto. Por lo tanto, la sensación agradable en sí misma se dice que es ‘dukkha.’ No es sufrimiento en el sentido popular, pero cuando desaparece, produce sufrimiento. No deseamos perder esa buena sensación. Cuando la perdemos, no sentimos apenados por esto. Por lo tanto, esa sensación agradable también se denomina ‘dukkha,’ sufrimiento como cambio. Es un poco más difícil de ver porque todo nosotros estamos apegados a estos placeres del mundo. No queremos ver estos placeres como ‘dukkha,’ como sufrimiento, con no satisfactorios.

El tercer tipo de ‘dukkha’ es el sufrimiento como formaciones, el sufrimiento como cosas condicionadas. Este aspecto de ‘dukkha’ es el más difícil de ver. Este aspecto de ‘dukkha’ es simplemente la característica de estar oprimido por el surgir y cesar. Todo lo que surge y desaparece, todo lo que tiene un comienzo y un final es ‘dukkha.’ Buddha dijo "Todo lo que es impermanente (anicca) es sufrimiento (dukkha)." Todo lo que es impermanente es sufrimiento, doloroso, no satisfactorio, difícil de soportar. El tercer tipo de ‘dukkha’ es lo que debemos ver por medio de la meditación vipassana. Los otros dos tipos de ‘dukkha’ no son difíciles de ver. Este tercer tipo es muy difícil de ver. Cuando decimos que todas las cosas son sufrimiento, que todo en el mundo es sufrimiento, nos estamos refiriendo a este estado de estar oprimido por el surgir y el cesar.

Cualquier cosa que tiene un comienzo debe tener un final. Nuestro deseo es que sea permanente. Queremos que las cosas no envejezcan. Queremos que las cosas duren para siempre, pero desaparecerán en poco tiempo. Esto nos hace sufrir. Por lo tanto ‘dukkha’ no solamente significa el dolor real sino también la sensación agradable y todo en el mundo que tiene un comienzo y un final, cualquier cosa que es impermanente. Cualquier cosa que es impermanente es ‘dukkha’ en el sentido de estar oprimida por el surgir y el cesar.

‘Dukkha’ también es de dos tipos, el sufrimiento que es fácil de ver y el sufrimiento que es difícil de ver. Por ejemplo, uno podría tener una herida en el cuerpo que causa dolor. Uno podría decir "Oh, esto es sufrimiento."

Uno se golpea con algo y surge una sensación de dolor. Uno podría decir "Oh, esto es sufrimiento." Uno se corta con algo y dice que es sufrimiento. Este tipo de sufrimiento está mezclado o conectado con el concepto de un ser. En la meditación vipassana no nos referimos a este tipo de sufrimiento. En la meditación vipassana nos referimos a sufrimiento real, a la real característica del sufrimiento. Esto es el estar oprimido por el surgir y el cesar. En cada momento estamos oprimidos por este surgir y cesar.

Uno no es la misma persona que cuando entró en este cuarto un pocos momentos atrás. Uno ha cambiado. En cada momento hay cambio. Estamos oprimidos por este cambio. Estar oprimido por este cambio es ‘dukkha,’ insatisfactoriedad. ‘Dukkha’ significa sufrimiento, dolor, no satisfactorio. También implica impermanencia.

Esta característica de ‘dukkha’ sólo puede ser vista por medio de la meditación vipassana. Después que uno ve la impermanencia de las cosas, uno también ve ‘dukkha’ o el aspecto de sufrimiento de las mismas. Cuando uno ve la mente y la materia surgir y cesar, uno también ve esta característica de ‘dukkha,’ el estar oprimido continuamente por el surgir y el cesar. Ésta es la segunda característica.

La tercer característica es ‘anatta,’ no yo, no alma, insubstancialidad. Esta característica es la más difícil de ver. Se menciona en los textos que las dos características de impermanencia y sufrimiento pueden ser vistas o descubiertas cuando no hay Buddhas en el mundo. La característica de ‘anatta,’ la característica de no alma, sólo puede ser descubierta cuando hay Buddhas. Son únicamente los Buddhas quienes pueden revelar esta característica al mundo.

¿Qué es lo que es ‘anatta,’ lo que es no alma? Es la misma cosa que impermanente, que es sufrimiento. Por lo tanto, todo en el mundo es ‘anatta.’ Todo lo que existe en el mundo es sin alma, sin yo. Los cinco agregados o la mente y la materia son ‘anatta,’ carecen de un alma, carecen de un yo.

La característica de ‘anatta’ es la incapacidad de ejercer ningún control. Nuestros cuerpos son impermanentes. No tenemos control sobre ellos. Queremos que sean permanentes, pero son impermanentes. No podemos ordenarles a nuestros cuerpos que sean permanentes. No nos obedecerán o aceptarán nuestras órdenes. No ser susceptible de ejercitar control es la característica de ‘anatta’.

El otro aspecto de ‘anatta’ es la ausencia de un núcleo o la ausencia de una sustancia. Todo lo que existe en el mundo carece de sustancia. Solamente existen los fenómenos, sólo fenómenos que surgen y cesan. No puede haber sustancia aun en las cosas que consideramos como substanciales o que consideramos como sólidas. Las cosas externas y los cuerpos materiales están compuestos de átomos. Los átomos están siempre cambiando y hay espacio entre esos átomos. Si magnificamos cien mil o un millón de veces podremos ver que hay más espacio que sustancia en mundo. En realidad no hay sustancia. Hay solamente energía. Entonces, de acuerdo con las enseñanzas de Buddha todo lo que existe en el mundo es ‘anatta’ porque no podemos ejercer ningún control sobre los fenómenos y porque no existe una sustancia o un núcleo. Esto significa que no hay nada que dura para siempre, que va de una vida a otra.

La mayoría de la gente cree que hay algo como un alma o una entidad que transmigra a diferentes vidas. Pero de acuerdo con las enseñanzas de Buddha no hay nada que podamos llamar una entidad permanente, un alma eterna. Aquello que llamamos alma o ser o persona es simplemente los cinco agregados o la combinación de la mente y la materia.

‘Anatta’ también puede ser visto por medio de la meditación vipassana. Cuando uno ve la impermanencia de las cosas, uno ve el sufrimiento de las cosas. Y cuando uno ve la naturaleza del sufrimiento, uno no puede evitar ver la naturaleza insubstancial de las cosas. Uno no quiere que las cosas desaparezcan. Uno quiere que las cosas sean permanentes. Pero no podemos hacerlas permanentes. No podemos dar órdenes para que sean permanentes. Por lo tanto, no es posible ejercer control sobre los fenómenos que están continuamente cambiando o sobre la mente y la materia que está cambiando a cada momento. Esta característica de ‘anatta’ puede ser vista por medio de la meditación vipassana, puede ser vista por medio de la observación directa. Entonces, tenemos estas tres características: impermanencia, sufrimiento e insubstantialidad.

En realidad es muy difícil ver estas tres características, las características reales, porque están ocultas. Están ocultas por algunas cosas. La impermanencia de las cosas o la naturaleza impermanente de las cosas está oculta por la continuidad. Vemos las cosas como continuas. Incluso tomamos a nuestros pensamientos como continuos. Estamos tan acostumbrados a pensar en términos de continuidad que no podemos ver o pensar que las cosas no son continuas. No podemos ver la no continuidad de las cosas porque no vemos el surgir y el cesar de las mismas. Cuando uno puede ver el surgir y el cesar de las cosas o cuando uno presta atención al surgir y al cesar de las cosas, uno puede destruir esta continuidad. Podemos destruir en nuestras mentes esta continuidad. A cada momento uno ve las cosas separadas. Cuando uno ve algo hay conciencia visual. El momento próximo esta conciencia ha desaparecido. Hay otra conciencia, tal vez, conciencia auditiva, conciencia olfativa, conciencia del pensar. En cada momento hay surgir y cesar. Una conciencia surge y cesa y luego otra surge y cesa. Son cosas separadas. Existe la conciencia que ve y existe la sensibilidad visual. Cuando vemos el surgir y el cesar de las cosas, podemos romper la continuidad. Podemos ver a través de esa continuidad. Podemos destruir la continuidad. Si podemos destruir la continuidad, podemos ver la impermanencia de las cosas. Mientras no podamos ver el surgir y el cesar claramente durante la meditación, no seremos capaces de eliminar esta sensación de continuidad. Ésta es la razón por lo cual incluso la característica de impermanencia es muy difícil de ver.

La segunda característica es ‘dukkha,’ sufrimiento. Uno observa las cosas o los objetos en el momento presente. Uno observa las sensaciones que vienen y se van. El dolor podría surgir. Luego uno cambia de postura. La sensación desagradable desaparece y una buena sensación podría surgir. Cuando uno ve de esta manera, uno podría comprender la naturaleza de sufrimiento. La naturaleza del sufrimiento está oculto por la postura. Cuando uno presta atención a la continua opresión del surgir y el cesar, cuando uno ve que todo está surgiendo y cesando, uno podría ser capaz de destruir esta sensación de satisfactoriedad (sukha). Uno es capaz de ver la naturaleza de las cosas y arriba a la insatisfactoriedad o a la naturaleza de sufrimiento de las mismas. Si uno quiere ver la real naturaleza de sufrimiento de las cosas, simplemente debería sentarse y no moverse por una hora.

Cuando uno ha desarrollado cierto grado de concentración, uno será capaz de experimentar aun los dolores sutiles en el cuerpo. Este tipo de dolor está siempre con nosotros. Pero bajo condiciones normales, cuando estamos haciendo algo, cuando estamos ocupados con otras cosas, no podemos ver estos dolores. No estamos conscientes de que estos dolores existen en nuestros cuerpos. Pero cuando la mente se calma, se asienta y se concentra, uno podrá experimentar estos dolores sutiles como dolores reales y agudos. A veces uno siente como si estuviera siendo cortado por un arma o perforado por una lanza. Uno sufre dolor real. Pero estos no son grandes dolores, dolores que conocemos bajo condiciones normales. Son dolores que siempre ocurren en nuestros cuerpos. Simplemente no los vemos cuando estamos ocupados con otras cosas más prominentes. Cuando la mente se asienta y se concentra, estos dolores son aparentes, estos dolores son obvios. Este tipo de dolor uno lo experimentará cuando tenga buena concentración. Es una forma de medir la concentración, si la concentración es buena o mala, si uno experimenta dolor durante la meditación. Cuando uno experimenta este tipo de dolores, uno debe ser bravo, corajudo. Uno debe sobreponerse a estos dolores simplemente por medio de la atención en los mismos. Muchas veces uno perderá. Pero si persevera podrá también sobreponerse a estos dolores.

La tercera característica, ‘anatta,’ no alma o insubstancialidad, se dice que está oculta por la solidez. Vemos las cosas, nos vemos a nosotros mismos como cosas compactas. Vemos las cosas como compactas y no podemos ver la naturaleza de ‘anatta.’

Ahora estoy hablando y ustedes están escuchando. Ustedes piensan que estoy hablando y que ustedes están escuchando porque se consideran como seres compactos y yo me considero como un ser compacto. Era yo el que estaba hablando unos momentos atrás y soy yo el que está ahora hablando. Está es la forma que pienso yo de mí mismo y ustedes también. Eran ustedes quienes me estaban escuchando unos momentos atrás y son ustedes quienes me están escuchando ahora. Es lo mismo con ustedes, ustedes piensan de esta manera porque se toman como seres compactos. Yo también me tomo a mí mismo como un ser compacto, compuesto de diferentes partes como un todo. Cuando tomamos la cosas como un todo, no podemos ver la naturaleza de ‘anatta’ de las cosas. Pero cuando prestamos atención a resolución en los distintos componentes o elementos podemos ver la naturaleza de ‘anatta.’

Resolución en los distintos componentes o elementos significa la resolución en la mente y la materia. No es únicamente los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire). Estos cuatro elementos pertenecen solamente a las propiedades materiales. La resolución en los elementos significa resolución en la mente y la materia, resolución en los cinco agregados. Cuando no vemos que no somos nada más que una combinación de mente y materia, una combinación de agregados, una combinación de las bases de los sentidos, no podremos evitar ver las cosas o nosotros mismos como compactos. Por lo tanto la solidez se rompe cuando podemos resolver las cosas en sus diferentes elementos, en mente y materia, en los cinco agregados, en los dieciocho elementos, etc. El principal propósito del Abhidhamma es convencer a la gente de que todo es ‘anatta.’ Muestra que sólo existen los cinco agregados, que no existe un hombre, una mujer, etc. Existen solamente las doce bases de los sentidos, los dieciocho elementos, etc. Por medio de la resolución en los distintos elementos perdemos el sentido de solidez de las cosas. Cuando perdemos esto, podemos ver la naturaleza de ‘anatta’ de las cosas. Debemos resolver las cosas y nosotros mismos en diferentes elementos.

Es como tomar las diferentes partes de un auto una por una. Uno toma cada una de las partes y las pone en un lugar. Uno pierde el sentido de solidez del auto. Uno pierde el sentido del auto. Cuando uno desarma el auto, no hay auto. El auto desaparece. Cuando uno pone las partes de nuevo en su lugar correcto, el concepto de auto surge. En realidad no hay auto aparte de sus diferentes partes. No hay casa aparte de las paredes, techo, pisos, etc. De la misma manera no hay hombre, mujer, no hay ser aparte de estos cinco agregados, aparte de la mente y la materia.

Cuando disolvemos los seres y las cosas en sus diferentes elementos, perdemos el sentido de solidez, el sentido de compacto. Y por lo tanto podemos ver la naturaleza de ‘anatta’ de las cosas. No hay nada; no hay una entidad permanente que existe en nosotros aparte de estos cinco agregados. Solamente existen estos cinco agregados combinados y actuando como un ser. Si tomamos los cinco agregados aparte, no puede existir un ser. No puede haber un ser permanente. La característica de ‘anatta’ está oculta por la solidez. Para destruir esta solidez deberíamos practicar la resolución de las cosas y seres en sus diferentes elementos.. De esta forma podemos eliminar el sentido de solidez de las cosas.

Cuando por medio de la meditación vipassana uno realmente ve la naturaleza impermanente, la naturaleza de sufrimiento y la naturaleza de no alma o insubstancialidad de las cosas, uno pierde el apego a su propio cuerpo y mente y a las diferentes cosas. En todas partes uno ve la impermanencia, el sufrimiento, la insubstancialidad. No hay nada a que apegarse. Por lo tanto, cuando uno ve las tres características claramente, uno pierde el apego. Uno quiere salir de este mundo, de esta existencia. Uno practica meditación vipassana una y otra vez hasta que realiza la verdad, la realización de las Cuatro Nobles Verdades, la realización del Nibbana, la cesación del sufrimiento.

Para poder ver estas tres características necesitamos practicar meditación vipassana. Es sólo por medio de la meditación vipassana que estas tres características pueden ser discernidas o vistas. Sin ver estas tres características no puede haber progreso en la práctica de la meditación vipassana.

¿Qué debemos hacer para ver estas tres características? Simplemente estar atento de todo lo que ocurre en el momento presente. Simplemente uno aplica atención a todo lo que surge, a todo lo que viene a uno, a todo lo que encuentra. Simplemente está consciente de todo lo que ocurre a través de las seis puertas de los sentidos. Esta realización, el ver la naturaleza de impermanencia, sufrimiento y no alma, surgirá en uno. Uno no debe llamarla. Vendrá por sí misma a usted simplemente por medio de la atención y observación de las cosas. Estando consciente de las cosas en el momento presente uno podrá realmente ver el surgir y cesar de estas cosas. No será por medio de la especulación. Un verá como si fuera con los ojos el verdadero surgir y cesar de las cosas. Cuando uno vea el surgir y el cesar, el venir y desaparecer, un verá la naturaleza insatisfactoria de las cosas. Cuando un vea esto, uno también verá la naturaleza de insubstancialidad, la ausencia de un entidad permanente o un alma eterna en nuestros cuerpos. El propósito de vipassana es simplemente esto.

La voz ‘vipassana’ significa ver estas tres características. Éstas son las tres características. Por medio de vipassana intentamos verlas lo más claramente posible de tal manera que podamos progresar hasta alcanzar la etapa de realización de la verdad.

* * * * *

Estudiante: ¿Por qué la gente desea permanencia?

Ven. U Silananda: El deseo de ser permanentes es la naturaleza ingénita de los seres. Porque estamos apegados a nosotros mismos y a nuestra vida queremos ser permanentes. Queremos vivir para siempre. No queremos morir. Es el deseo básico de los seres. De acuerdo con el Abhidhamma, la primera conciencia, es decir, la primera conciencia activa, que surge en los seres, está asociada con apego. De acuerdo con las enseñanzas del Abhidhamma nosotros tenemos procesos cognitivos. Momentos mentales surgen y cesan en procesos cognitivos. Un proceso cognitivo surge y luego desaparece y después hay otro proceso cognitivo. Por lo tanto tenemos diferentes procesos cognitivos para diferentes experiencias. Cuando uno ve algo, hay un proceso cognitivo visual. Cuando uno oye algo, hay un proceso cognitivo auditivo. Cuando una persona es concebida en una existencia, digamos un ser humano, hay un proceso cognitivo de la concepción. En ese proceso cognitivo, la primera conciencia activa está asociada con apego. Por lo tanto, de acuerdo con esta enseñanza nosotros comenzamos nuestras vidas con apego. Este apego está siempre latente en nosotros hasta que lo podemos erradicar completamente. Cuando tenemos apego a nosotros mismos o a algo, deseamos que nosotros o esas cosas sean permanentes. Queremos que nuestras casas duren por largo tiempo. Queremos vivir para siempre. Éste es el apego básico a la vida. Esto nos hace querer ser permanentes.

Estudiante: Si recuerdo correctamente hay diferentes tipos de apego como el apego a los deseos sensuales. ¿No hay apego a la existencia?

Ven. U Silananda: Sí. Esto es correcto.

Estudiante: Nunca he comprendido esto. ¿Es apego a la idea de la existencia continua?

Ven. U Silananda: Es apego a la vida misma. Se denomina ‘bhava-nikanti.’ ‘Nikanti’ significa apego y ‘bhava’ significa existencia.

Estudiante: ¿Este apego surge en nosotros con la conciencia de concepción?

Ven. U Silananda: Sí. Cada uno comienza su vida con esta conciencia asociada con apego. Uno podría alcanzar el estado de Arahant en esta vida, pero en el momento de su concepción tiene esta conciencia asociada con apego. Está latente en nosotros durante toda la vida. A veces surge y a veces permanece debajo de la superficie. Este apego subyacente siempre está, es el apego a la vida.

Estudiante: ¿Estamos apegados a los conceptos? ¿Por qué los conceptos juegan un papel tan importante en nuestras vidas?

Ven. U Silananda: Podemos apegarnos a cualquier cosa, incluso al no apego. Mientras no cortemos la raíz del apego (lobha), estaremos apegados a diferentes cosas. Si tenemos atención, si nuestra meditación es buena, tendremos menos apego. Pero no podemos eliminar el apego completamente hasta que alcancemos el estado de Arahant.

Estudiante: ¿Qué es lo que hace que los conceptos juegan un papel tan dificultoso?

Ven. U Silananda: Es difícil ver las cosas como realmente son. Vemos las cosas como parecen ser y no como realmente son. Estamos apegados a estos conceptos. Vemos una persona como una mujer o un hombre. En realidad no podemos ver que es una combinación de los cinco agregados o mente y materia. Vemos las cosas o tomamos las cosas como poseyendo una forma, como poseyendo individualidad. Entonces, tenemos este apego a diferentes cosas, a diferentes conceptos. En Abhidhamma, todo aquello que nosotros llamamos por un nombre es un concepto. Hombre es un concepto. Casa es un concepto. Tierra es un concepto. Tiempo es un concepto. Todo es un concepto. Nosotros tenemos que ver a través del concepto para ver la cosa real o la realidad última. Hay cuatro realidades últimas de acuerdo con las enseñanzas de Buddha: conciencia, factores mentales, materia y Nibbana. Los conceptos están compuestos de estas tres o cuatro cosas. Una persona está compuesta de la conciencia, factores mentales y materia. Éstos tres es lo que nosotros llamamos una persona, un hombre, una mujer.

Estudiante: ¿Cuándo usted dice factores mentales, se refiere a la volición (cetana)?

Ven. U Silananda: No sólo a la volición (cetana). ‘Cetana’ es solamente uno de los factores mentales. Hay 52 factores mentales. El apego es un factor mental. El odio o la mala voluntad es un factor mental. La concepción errónea es un factor mental. La fe es un factor mental. La atención plena es un factor mental. La concentración es un factor mental.

Estudiante: Si ‘anatta’ se revela sólo durante la presencia de Buddha en el mundo, ¿cómo podemos nosotros comprender esto durante la meditación vipassana?

Ven. U Silananda: Es sólo cuando hay un Buddha o cuando las enseñanzas de Buddha existen que ‘anatta’ puede ser comprendido. Sin las enseñanzas de Buddha no podemos ver la naturaleza de insubstancialidad o no yo. Actualmente, de acuerdo con la tradición Theravada, Buddha no es más. Buddha no existe. Pero sus enseñanzas todavía existen. Nosotros tenemos sus enseñanzas. Por medio de sus enseñanzas, por medio **de la meditación** nosotros podemos ver lo que el vio.

* * * * *

Código: FDD 022

Título: Las Tres Características

Autor: Venerable U Silananda

Fecha de publicación: Plática del 4 de abril de 1986 (transcripción del cassette por Sarah Marks)

Editor: Dhammachakka Meditation Center

Dirección del Editor: 17450 South Cabrillo Hwy./Half Moon Bay, CA 94019/USA

Original: The Three Characteristics . Traductor: U Nandisena

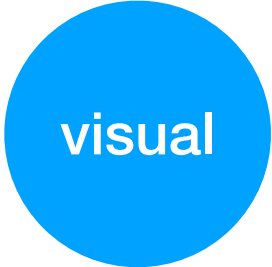
Fecha: junio 1998

Fuentes: Times New Roman

Reproducción de **la traducción española con permiso del autor (1998)**

* * * * *

* Venerable U Silananda. Traducción al español por Bhikkhu Nandisena. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana.



visual

Las Tres Características

Venerable U Silananda

Dos Meditaciones



Shamata



Vipassana

Dos Meditaciones

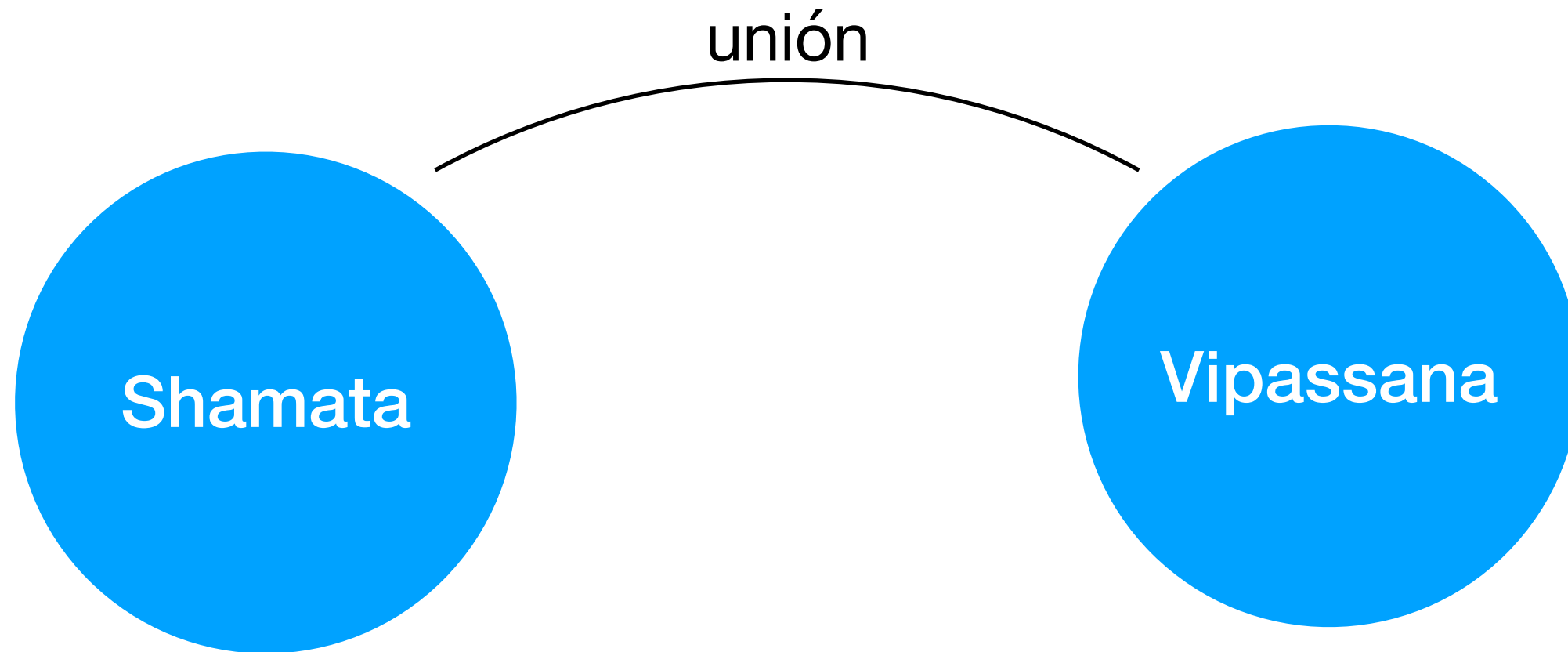


no liberar

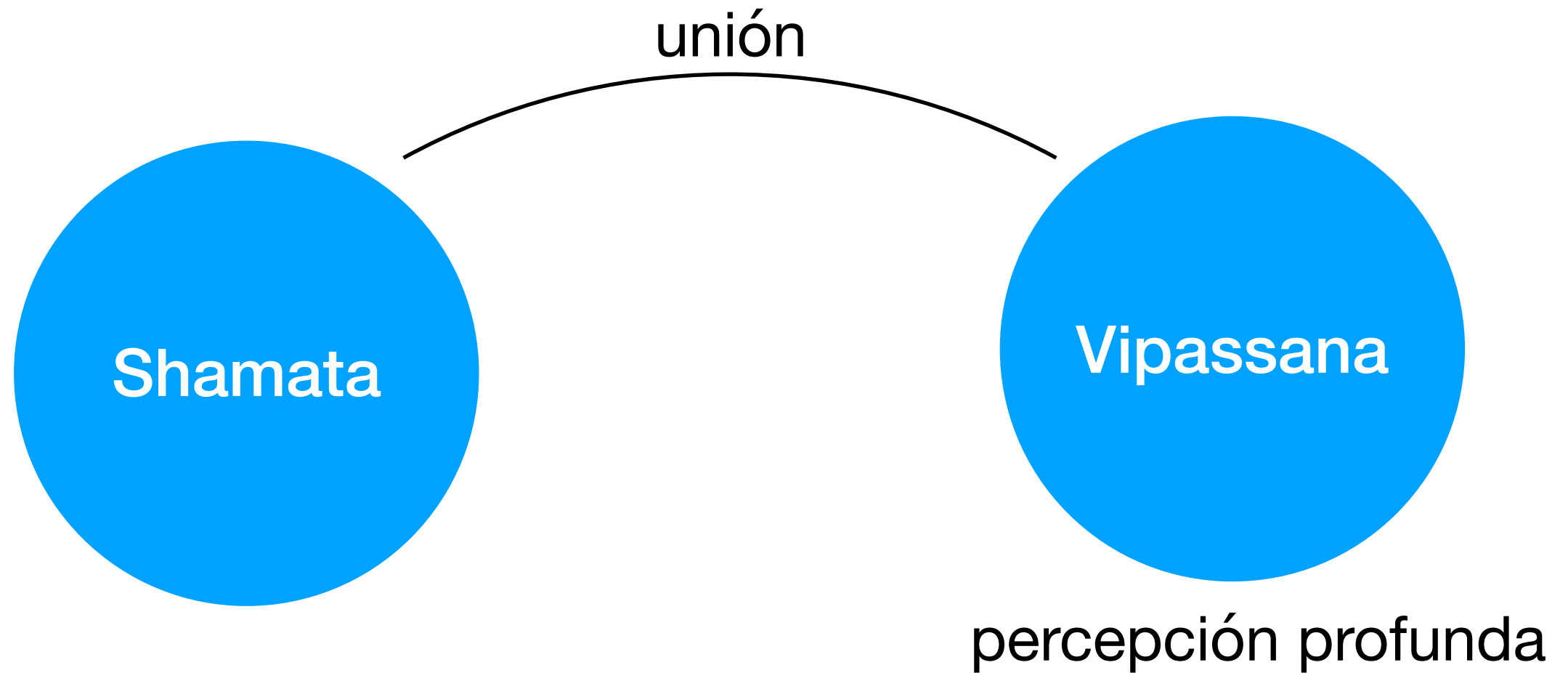


liberar

Dos Meditaciones



Dos Meditaciones



Dos Meditaciones



Shamata

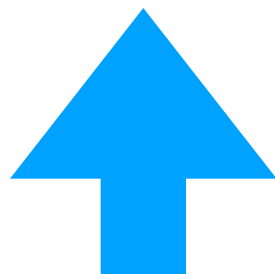
calmar el viento para que
no agite la llama de la
vela



Vipassana

incrementar el tamaño de
la llama

Dos Meditaciones



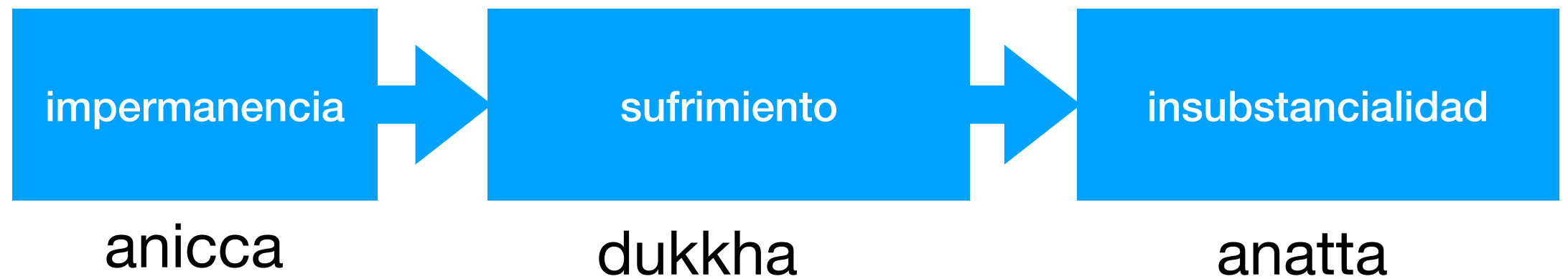
Dos Meditaciones

Shamata

calma mental
tranquilidad mental
de atención
unipuntual

Vipassana

meditación analítica



Resumen: Plática acerca de las tres características de todos los fenómenos: impermanencia (anicca), sufrimiento (dukkha) e insubstancialidad (anatta).



ver las cosas en varias formas

ver por medio de la
experiencia directa

"Cada vez que doy una plática acerca de la meditación vipassana, digo que vipassana consiste en ver las cosas en varias formas, ver la mente y la materia o los fenómenos mentales y físicos bajo la luz de sus características – ver las cosas como impermanentes, como sufrimiento o no satisfactorias y como insubstanciales o carentes de un yo o alma permanente. Éstas son las tres características de todo lo que hay en el mundo. Encontramos estas características o marcas en cada cosa y en cada ser. Es el propósito de vipassana ayudarnos a ver estas tres características. ‘Ver’ significa ver por medio de la experiencia directa, no simplemente contemplando o por medio de pensamiento lógico, sino por la real penetración de la mente y la materia".



ver las cosas en varias formas

ver por medio de la
experiencia directa

todo lo que hay en el mundo

la mente

los fenómenos
mentales

Seres animados
(subjetiva)

la materia

los fenómenos
físicos

Objetos inanimados
(objetiva)

"Cada vez que doy una plática acerca de la meditación vipassana, digo que vipassana consiste en ver las cosas en varias formas, ver la mente y la materia o los fenómenos mentales y físicos bajo la luz de sus características – ver las cosas como impermanentes, como sufrimiento o no satisfactorias y como insubstanciales o carentes de un yo o alma permanente. Éstas son las tres características de todo lo que hay en el mundo. Encontramos estas características o marcas en cada cosa y en cada ser. Es el propósito de vipassana ayudarnos a ver estas tres características. ‘Ver’ significa ver por medio de la experiencia directa, no simplemente contemplando o por medio de pensamiento lógico, sino por la real penetración de la mente y la materia".



ver las cosas en
varias formas

ver por medio de la
experiencia directa

todo lo que hay en el mundo

la mente

los fenómenos
mentales

la materia

los fenómenos
físicos

características

impermanentes

sufrimiento o no
satisfactorias

insubstanciales o
carentes de un
yo o alma
permanente

"Cada vez que doy una plática acerca de la meditación vipassana, digo que vipassana consiste en ver las cosas en varias formas, ver la mente y la materia o los fenómenos mentales y físicos bajo la luz de sus características – ver las cosas como impermanentes, como sufrimiento o no satisfactorias y como insubstanciales o carentes de un yo o alma permanente. Éstas son las tres características de todo lo que hay en el mundo. Encontramos estas características o marcas en cada cosa y en cada ser. Es el propósito de vipassana ayudarnos a ver estas tres características. ‘Ver’ significa ver por medio de la experiencia directa, no simplemente contemplando o por medio de pensamiento lógico, sino por la real penetración de la mente y la materia".

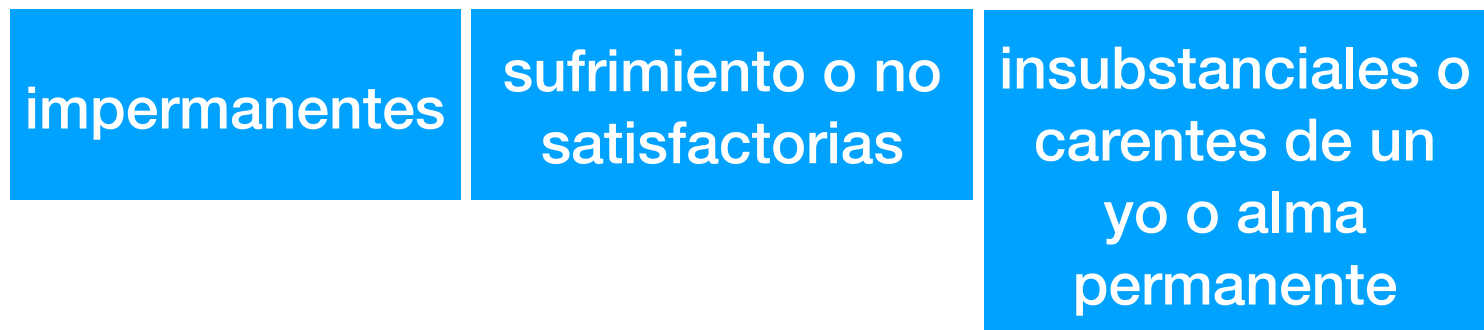
todo lo que hay en el mundo



la real penetración de la mente y la materia



características



"Sin el discernimiento de estas tres características no puede existir vipassana. Durante las etapas iniciales de vipassana uno no podrá ver estas características claramente. Pero después de haber progresado un poco, uno podrá ver por sí mismo estas características – la impermanencia, el sufrimiento o insatisfactoriedad y la insubstancialidad".

Los Cuatro Fundamentos de la Atención

4

Objetos de la mente

3

Mente

2

Sensaciones del Cuerpo

1

Cuerpo

Es lo que lograron ver... y lograron la liberación

Matikamata

The Lay Woman



<https://www.youtube.com/watch?v=POla6YqNIHk>

Sona Theri

The Disappointed Mother

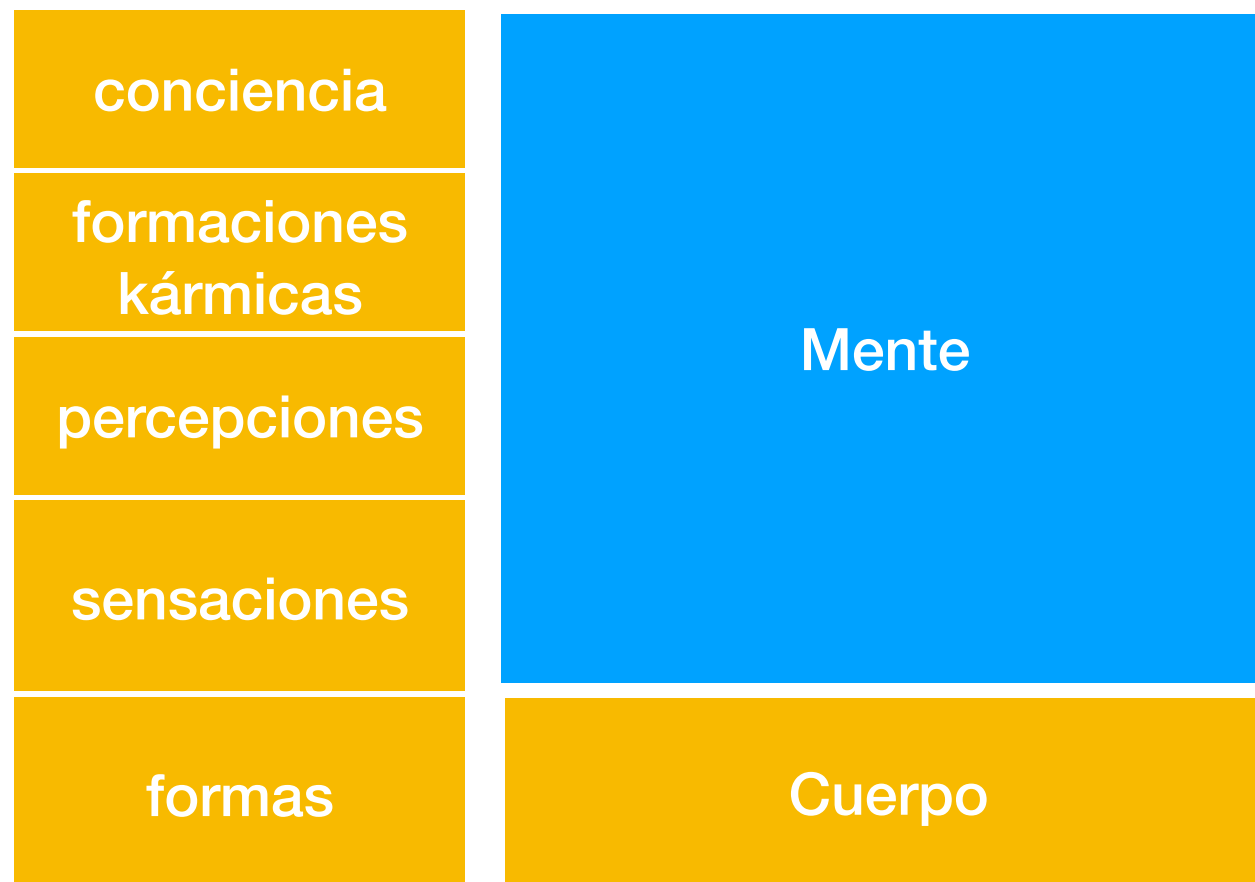


<https://www.youtube.com/watch?v=gL3gUrPLHYs>

Los Cuatro Fundamentos de la Atención



Cinco Agregados o Skandhas



"¿Qué significa todo lo que hay en el mundo? Usando el lenguaje de los textos budhistas, significa los cinco agregados. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados o la mente y la materia son impermanentes. ¿Cuál es la característica de la impermanencia? ¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando la marca o la característica de la impermanencia. La marca o característica de la impermanencia es tener un surgir, un cesar y el cambio. Cualquier cosa que tiene un surgir, un cesar y que está sujeta al cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un final, que tiene un origen y una desaparición, es impermanente".

Cinco Agregados o Skandhas

conciencia

formaciones
kármicas

percepciones

sensaciones

formas

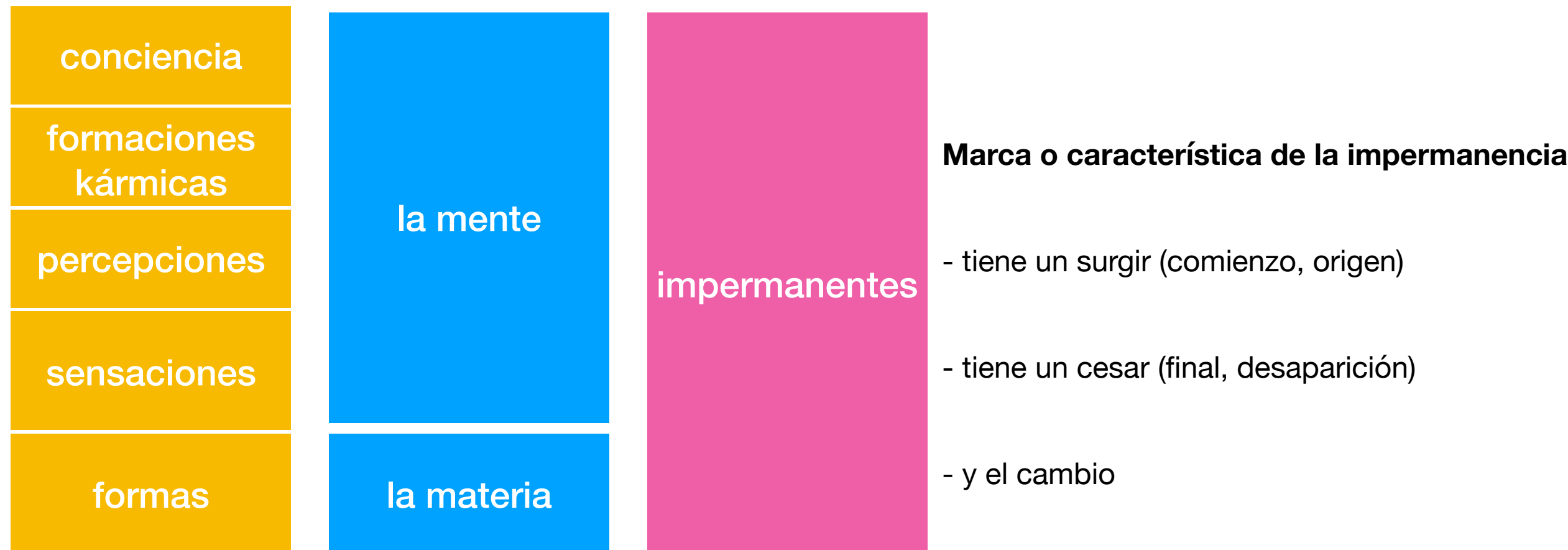
"¿Qué significa todo lo que hay en el mundo? Usando el lenguaje de los textos budhistas, significa los cinco agregados. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados o la mente y la materia son impermanentes. ¿Cuál es la característica de la impermanencia? ¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando la marca o la característica de la impermanencia. La marca o característica de la impermanencia es tener un surgir, un cesar y el cambio. Cualquier cosa que tiene un surgir, un cesar y que está sujeta al cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un final, que tiene un origen y una desaparición, es impermanente".

Cinco Agregados o Skandhas



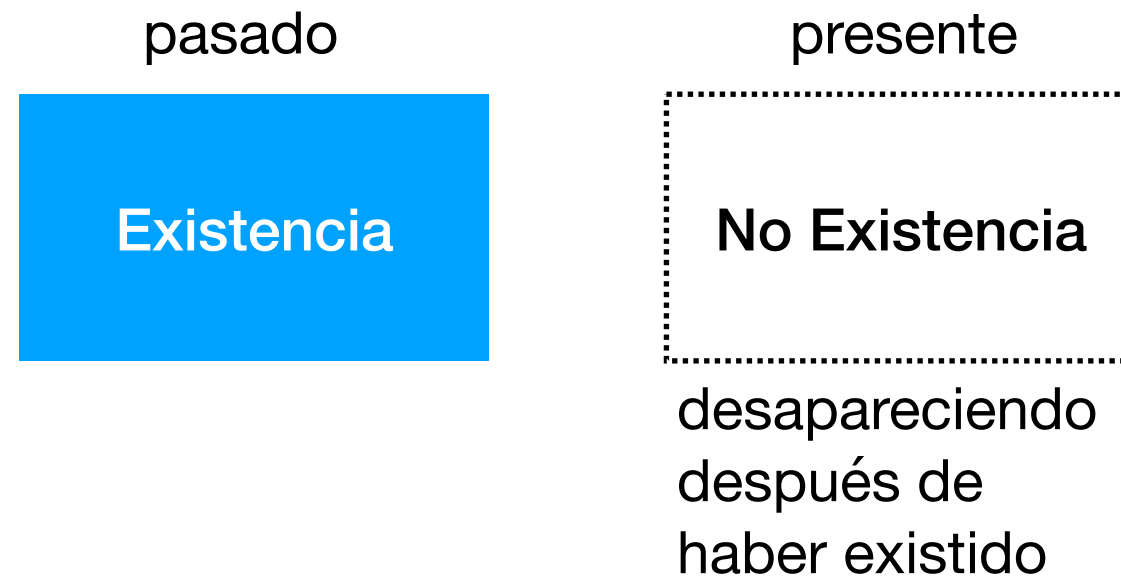
"¿Qué significa todo lo que hay en el mundo? Usando el lenguaje de los textos budhistas, significa los cinco agregados. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados o la mente y la materia son impermanentes. ¿Cuál es la característica de la impermanencia? ¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando la marca o la característica de la impermanencia. La marca o característica de la impermanencia es tener un surgir, un cesar y el cambio. Cualquier cosa que tiene un surgir, un cesar y que está sujeta al cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un final, que tiene un origen y una desaparición, es impermanente".

Cinco Agregados o Skandhas



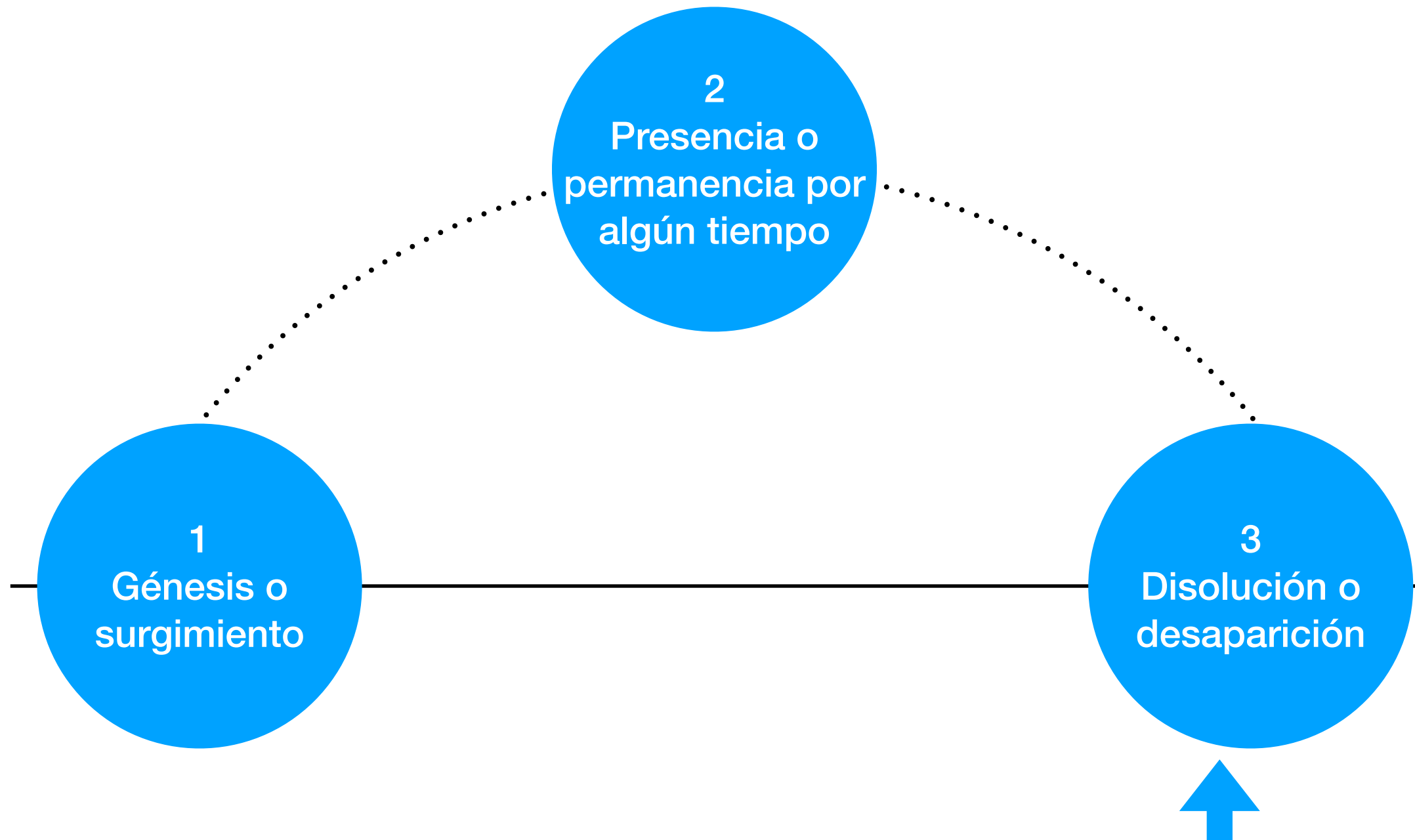
"¿Qué significa todo lo que hay en el mundo? Usando el lenguaje de los textos budhistas, significa los cinco agregados. ¿Qué es impermanente? Decimos que los cinco agregados o la mente y la materia son impermanentes. ¿Cuál es la característica de la impermanencia? ¿Cómo sabemos que algo es impermanente? Observando la marca o la característica de la impermanencia. La marca o característica de la impermanencia es tener un surgir, un cesar y el cambio. Cualquier cosa que tiene un surgir, un cesar y que está sujeta al cambio, es impermanente. Todo lo que tiene un comienzo y un final, que tiene un origen y una desaparición, es impermanente".

Otra Marca o Característica de la Impermanencia

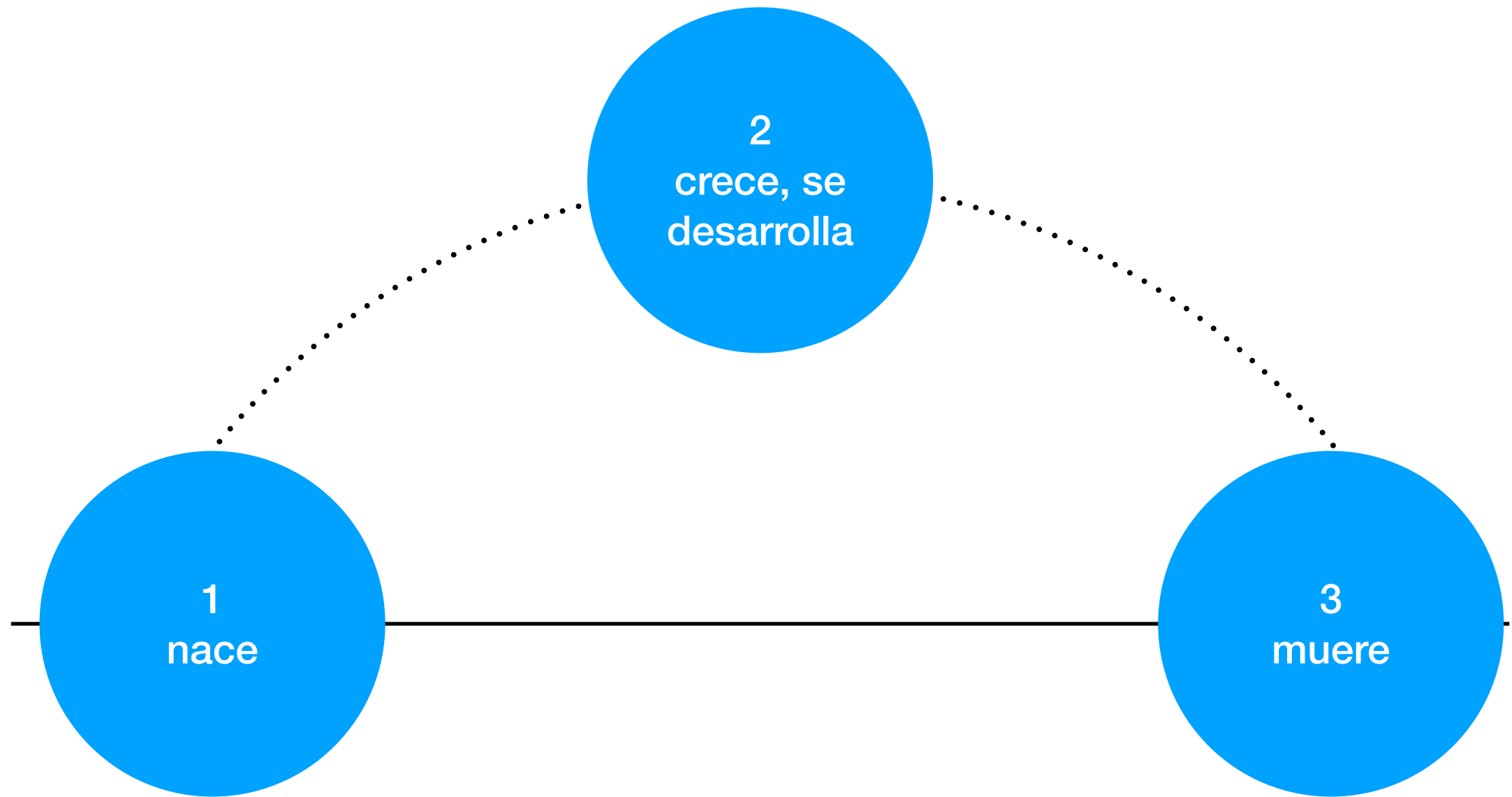


"También la marca o característica de la impermanencia es la no existencia después de haber existido. Surgiendo y desapareciendo, desapareciendo después de haber existido, después de haber surgido, es también la característica o marca de la impermanencia".

Tres Momentos de Existencia



"Todo en el mundo tiene tres momentos de existencia: génesis o surgimiento, presencia o permanencia por algún tiempo y disolución o desaparición. De estos tres momentos, el más importante de ver es la disolución o desaparición de las cosas. Mientras uno no pueda ver la disolución de las cosas, uno no puede ver su impermanencia. Cuando durante la meditación uno ve las cosas surgiendo y cesando, es más importante ver las cosas cesando, desapareciendo, que el surgimiento u origen. Sólo cuando uno ve la desaparición o el cesar de las cosas uno va a ver la impermanencia de las cosas".



Dos Clases de Impermanencia



Impermanencia aparente o fácil de ver

es fácil de ver y nadie la
puede negar

Ej.

se rompe un plato

cuando alguien muere

impermanencia burda

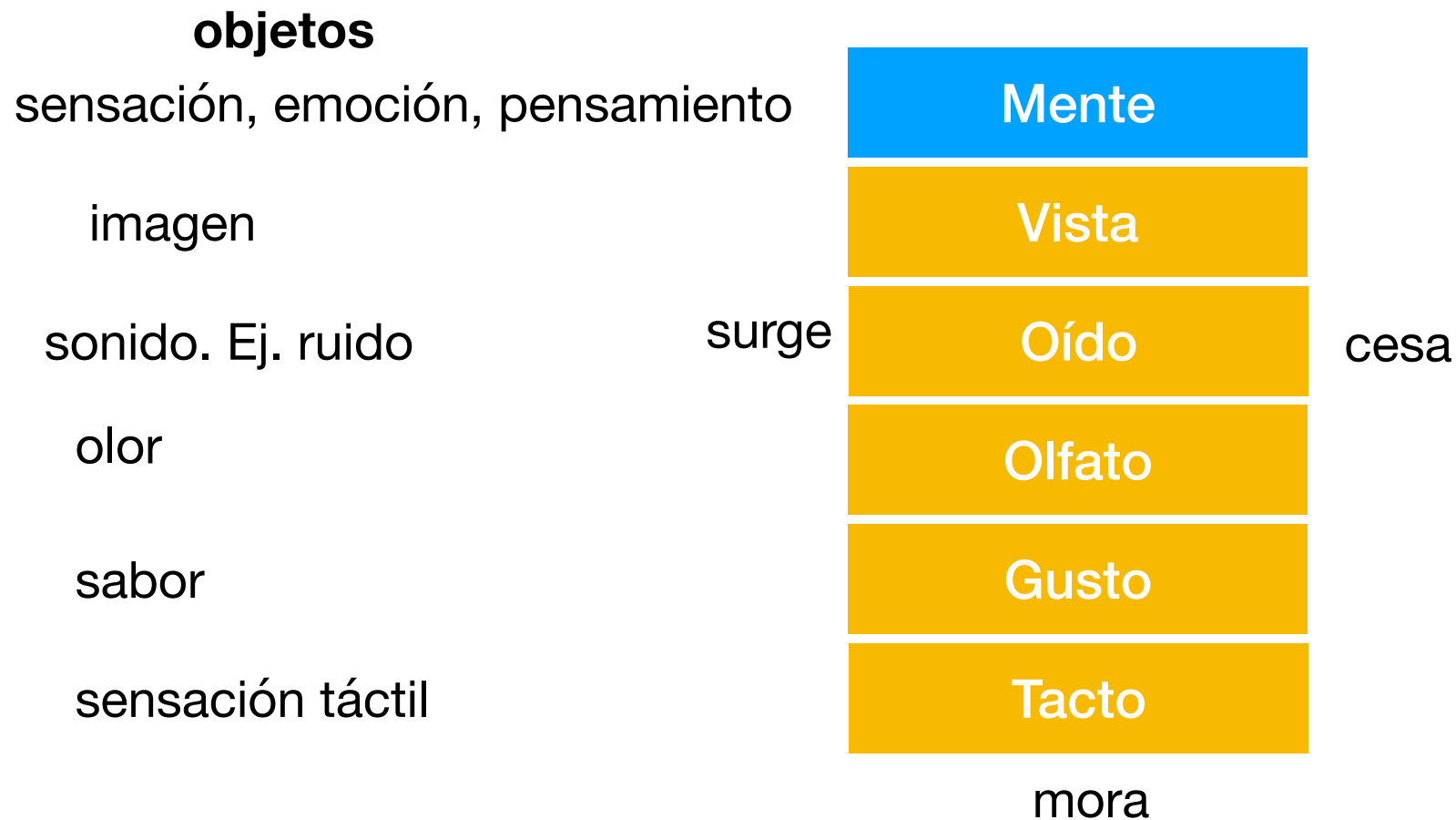
Impermanencia real

que uno debe ver por medio
de la meditación vipassana

impermanencia sutil

"Esta impermanencia de las cosas, esta impermanencia de la mente y la materia es de dos clases: 1) la impermanencia aparente o fácil de ver y 2) la impermanencia real que uno debe ver por medio de la meditación vipassana. Cuando uno deja caer un taza o un plato, éste se rompe y uno dice "Oh, es impermanente." Cuando alguien muere uno dice "Oh, él es impermanente o ella es impermanente." Es impermanente. Todo es impermanente. Esta clase de impermanencia es solamente la impermanencia aparente. Es fácil de ver y nadie la puede negar".

6 Puertas de los Sentidos



"Cuando uno practica vipassana, uno no debe ver la impermanencia aparente sino la impermanencia real de las cosas, la comprensión profunda de la impermanencia. Esta comprensión profunda de la impermanencia solamente puede obtenerse por medio de la observación directa o la meditación vipassana.

Cuando uno practica meditación vipassana, uno observa todo lo que viene, todo lo que se presenta a través de las seis puertas de los sentidos. Estos objetos vienen y se van; vienen y se van. Los pensamientos vienen y se van. Las emociones vienen y se van. Las sensaciones vienen y se van. Ese venir e irse, ese surgir y cesar de las cosas, la no existencia de las cosas después de haber sido es la real característica de la impermanencia. Uno tiene que ver esto para poder obtener el real conocimiento de vipassana".

6 Puertas de los Sentidos

18 dathus o reinos

6 tipos de objetos sensoriales

sensación, emoción, pensamiento

imagen

➡ sonido. Ej. ruido

olor

sabor

sensación táctil

surge

6 órganos de los sentidos

Mente

Vista

Oído

Olfato

Gusto

Tacto

cesa

mora

6 conciencias

Conciencia mental

Conciencia visual

Conciencia auditiva

Conciencia Olfativa

conciencia Gustativa

conciencia Táctil

"Cuando uno practica vipassana, uno no debe ver la impermanencia aparente sino la impermanencia real de las cosas, la comprensión profunda de la impermanencia. Esta comprensión profunda de la impermanencia solamente puede obtenerse por medio de la observación directa o la meditación vipassana.

Cuando uno practica meditación vipassana, uno observa todo lo que viene, todo lo que se presenta a través de las seis puertas de los sentidos. Estos objetos vienen y se van; vienen y se van. Los pensamientos vienen y se van. Las emociones vienen y se van. Las sensaciones vienen y se van. Ese venir e irse, ese surgir y cesar de las cosas, la no existencia de las cosas después de haber sido es la real característica de la impermanencia. Uno tiene que ver esto para poder obtener el real conocimiento de vipassana".

Impermanencia aparente o fácil de ver

Está mezclada con lo que
llamamos conceptos. Ej. un
ser (hombre, mujer), una cosa
u objeto (edificio, árbol)

Impermanencia real

está libre de conceptos

surgir y cesar de la mente y la
materia

o la no existencia después de
haber sido

"La impermanencia está mezclada con lo que llamamos concepto. Tenemos un concepto de los seres. Éste es un ser. Éste es un hombre. Ésta es una mujer. Éste es un edificio. Éste es un árbol etc. Tenemos estos conceptos. Cuando decimos que algo es impermanente, que algo se ha roto o que alguien ha muerto, nuestro conocimiento de la impermanencia está mezclado con un concepto – el concepto de un ser, el concepto de una cosa. La impermanencia real que obtenemos por medio de la meditación vipassana está libre del concepto. No vemos la impermanencia en dependencia de un concepto, en dependencia de un ser o una cosa. Simplemente vemos el surgir y el cesar de estos fenómenos, surgir y cesar de la mente y la materia. Esta impermanencia, este surgir y desaparecer o la no existencia después de haber sido, puede ser vista por medio de vipassana".

Uno no es capaz de ver la real
impermanencia de las cosas

Etapas iniciales

uno puede ver esta
impermanencia real: el surgir y
cesar de los fenómenos

Conocimiento de vipassana

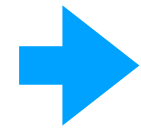
"Cuando uno practica vipassana, en las etapas iniciales uno no es capaz de ver la real impermanencia de las cosas. Cuando uno progresa más y más, cuando uno alcanza un cierto nivel en el conocimiento de vipassana uno podrá ver esta impermanencia. Uno verá clara y vívidamente este surgir y cesar de los fenómenos. En vipassana cuando decimos 'impermanente' nos estamos refiriendo a la real impermanencia de las cosas y no simplemente a la impermanencia aparente".

¿cómo lo logramos?

nos enfocamos más en el cesar del objeto

En este caso nos vamos a centrar en la cesación del sonido, en la "colita" del sonido

Pasos

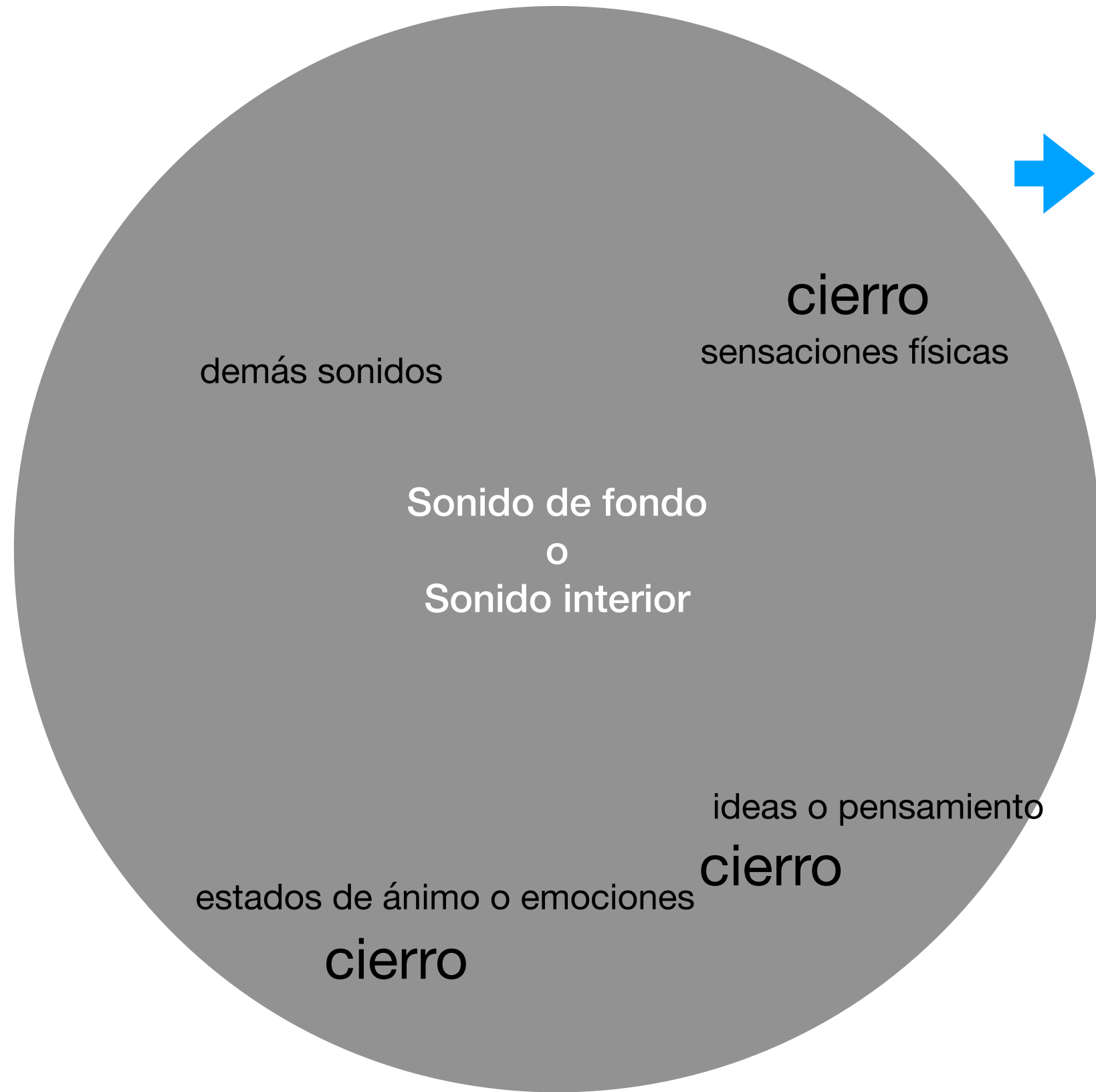


1. Detectamos el sonido interior (personas tipo A)

2. Expandimos la "pantalla" del sonido interior

3. Cerramos la puerta de los sentidos, excepto la del sonido exterior

4. Pero me centro en la "colita" del sonido, cuando termina el sonido, en la impermanencia del sonido (annica) -> vipassana



Continúa... la explicación párrafo por párrafo de "El Sonido del Silencio"

De Ajahn Amaro

¿De qué lado estoy?

Apego a mi personalidad,
recuerdos, pensamientos
y malestares corporales



Confusión

Sonido interior continúa
de fondo



Nos recuerda que
todo es Dhamma



que todo va y
viene, que todo
cambia

"El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es Dhamma, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales".

El Sonido del Silencio

Por Ajahn Amaro

El Sonido del Silencio

Ajahn Amaro explica cómo practicar el Nada Yoga y por qué este simple acto de escuchar el sonido interior puede ayudarte a alcanzar la vacuidad.

Además de los métodos más conocidos, diseñados para ayudar a los practicantes de meditación budista a centrar su atención en el momento presente —como concentrarse en el ritmo de la respiración, prestar atención a la sensación de los pasos o repetir un mantra internamente—, existe un método menos conocido conocido como el *Nada* Yoga. *Nada* significa "sonido" en sánscrito, y *Nada* Yoga significa meditar en el sonido interior, también conocido como el sonido del silencio. (Curiosamente, "*nada*" también significa "nada" en español).

Para detectar el sonido del *Nada*, dirige tu atención hacia tu oído. Si escuchas atentamente los sonidos que te rodean, es probable que oigas un sonido interno continuo y agudo, como un ruido blanco de fondo. Es un sonido sin principio ni fin.

No hay necesidad de teorizar sobre esta vibración interna para intentar averiguar qué podría ser exactamente. Simplemente centra tu atención en ella. Si logras oír este sonido interno, puedes usar el simple acto de escucharlo como otra forma de práctica de meditación, de la misma manera que se usa la respiración como objeto de consciencia (o meditación). Simplemente dirige tu atención al sonido interno y permite que llene toda tu esfera de consciencia.

En un pequeño número de personas, el sonido interno es opresivamente fuerte, generalmente por una razón orgánica. En estos casos, es poco probable que la escucha interna sea útil como práctica de meditación, ya que la intensidad subjetiva del sonido lo hace menos útil como objeto para fomentar la paz y la claridad. Una de las grandes virtudes de meditar en el sonido interior es que facilita el desarrollo de ambos aspectos del samadhi (concentración meditativa): *samatha* («shamatha» en sánscrito, que significa calma o tranquilidad) y *vipassana* (percepción profunda). El *samadhi* puede describirse como la fijación de la mente en un solo objeto durante un período de tiempo. Y esta concentración, o unidireccionalidad, puede funcionar de dos maneras distintas. La primera, que constituye la base del *samatha*, puede considerarse como «el punto que excluye». Es como usar el haz de luz de una linterna ajustable para enfocar un solo objeto y bloquear todo lo demás.

La segunda, la base del *vipassana*, puede describirse como «el punto que incluye». La unidireccionalidad se expande hacia una consciencia que convierte la experiencia completa del momento presente en objeto de meditación. Utilizando el haz de luz amplio de la misma linterna ajustable, todos los diversos aspectos del presente —no solo un punto brillante— quedan abarcados por la luz de la consciencia. Puedes usar el sonido interior, igual que usarías la respiración, para apoyar directamente el establecimiento de *samatha*, convirtiéndolo en el objeto principal de atención y permitiendo que llene todo el espacio de tu experiencia presente. Con mucha consciencia, dejas todo lo demás —las sensaciones corporales, los ruidos que oyes, los pensamientos que surgen— en la periferia, permitiendo que el sonido interior ocupe por completo el foco de tu atención.

Si te concentras en el sonido interior durante el tiempo suficiente para lograr estabilidad, en el que tu mente descansa plácidamente en el presente, puedes dejar que el sonido pase a un segundo plano. Entonces se convierte en una especie de pantalla donde se proyectan todos los demás sonidos, sensaciones físicas, estados de ánimo e ideas. Y gracias a su claridad, uniformidad y firmeza, es una excelente pantalla. No confunde ni interfiere con otros objetos que surgen. Es como ver una película: si prestas atención, eres consciente de que hay una pantalla sobre la que se proyecta luz. La presencia del sonido interior de fondo nos ayuda a recordar que «esto es solo una película; esto no es la realidad».

Escuchar el sonido interior nos ayuda a recordar que todas las formaciones mentales, o *sankharas*, son insatisfactorias. Si algo se forma, si es una «cosa», hay una cualidad de *dukkha* en su misma impermanencia, en su misma «cosicidad». La presencia del sonido puede contribuir a la facilidad con la que percibimos cada *sankhara* como vacío y sin dueño, ya sea una sensación física, un objeto visual, un sabor u olor, o un estado refinado de felicidad. Nos ayuda a mantener una participación objetiva, desapegada y libre en el presente, en medio de la sensación del peso de nuestro cuerpo y el fluir de nuestros estados de ánimo, ya sean de cansancio, duda, comprensión o inspiración.

El sonido interior continúa de fondo, recordándonos que todo es *Dhamma*, que todo va y viene, que todo cambia. Esta es una verdad que quizá hayamos intuitido durante años, pero que a menudo olvidamos debido a la confusión que surge al apegarnos a nuestras personalidades, recuerdos, pensamientos y malestares corporales.

El estrés de apegarnos a todas nuestras experiencias desde el nacimiento ha mantenido nuestra atención absorta y desconcertada. Sin embargo, podemos usar la presencia del sonido *Nada* para romper el trance y ayudarnos a reconocer los sentimientos y estados de ánimo por lo que son: patrones de la naturaleza que van y vienen, haciendo lo suyo. No representan quiénes somos ni lo que somos, y cuando los observamos con perspicacia, nunca pueden satisfacernos ni decepcionarnos. La escucha interna conduce a una conciencia consciente con la que podemos reconocer más fácilmente la transparencia, el vacío y la insustancialidad de estas experiencias y dejarlas ir.

***Nada* y la mente pensante**

A medida que desarrolles la escucha interna como método formal de meditación, podrás comenzar a notar cómo escuchar un objeto auditivo te ayuda a aprender a escuchar tus pensamientos y estados de ánimo con menos subjetividad.

En muchos aspectos, el parloteo de nuestra mente pensante no tiene más significado que el zumbido del sonido *Nada*. El parloteo es simplemente un flujo continuo y murmurante de vibraciones que se transforman en patrones conceptuales. Así que aprendemos a escuchar nuestros pensamientos con la misma libertad de involucrarnos o identificarnos con la que escucharíamos el chapoteo de una fuente o el canto de un pájaro. No es gran cosa, nada que nos emocione.

Claro que es más fácil decirlo que hacerlo, porque tendemos a obsesionarnos con nuestras historias, sobre todo con las que nos presentan a nosotros mismos, hablando de lo bueno que hemos hecho, lo malo que hemos hecho, lo que queremos hacer, lo que esperamos hacer, lo que tememos que nos suceda, lo que los demás piensan de nosotros, etc. Estos patrones tan queridos son manifestaciones del elemento "yo", el hábito que tenemos a lo largo de nuestra vida de pensar en términos de "yo", "mí" y "mío". En el Canon Pali, *ahamkara*, o "creación del yo", y *mamamkara*, o "creación de lo mío", son los atributos clave de la autopercepción. Si una historia incluye el "yo", naturalmente tiende a ser mucho más interesante que otros relatos más remotos.

En consecuencia, gran parte del desarrollo de *vipassana*, o meditación de introspección, consiste en aprender a reconocer los hábitos de creación del yo y de creación de lo mío en los pensamientos que experimentamos. *Ahamkara* significa "hecho de yoidad", mientras que *mamamkara* significa "hecho de lo mío". La verdadera introspección consiste en no permitir que esos conceptos se alejen de la mente y, en cambio, en ver su vacuidad y soltarlos.

Nada, Vacuidad y Talidad

La mayoría de los practicantes budistas, independientemente de su tradición, están familiarizados con las tres características de la existencia: *anicca*, *dukkha* y *anatta* (impermanencia, insatisfacción y no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias, y reconocer su presencia es el aspecto más activo de la meditación *vipassana*.

Sin embargo, existen otras características universales de la existencia que pueden emplearse de forma similar para ayudar a liberar el corazón de toda limitación y estrés. Dos de estas características, que funcionan como una especie de pareja, se denominan *suññata* (shunyata en sánscrito) y *tathata*, que significan, respectivamente, vacuidad y talidad.

La vacuidad expresa la idea de decir "no" al mundo fenoménico: "No voy a creer en esto. Esto es vacío, hueco, no del todo real". La talidad se conecta con la vacuidad de la misma manera que la mano derecha se conecta con la izquierda. Sin embargo, a diferencia de su compañera, la talidad expresa la idea de decir "sí" al mundo fenoménico. Un pensamiento, un narciso o una montaña pueden no ser algo separado y sólido, pero hay algo, una realidad última, que subyace, impregna, abraza y constituye cada uno. La talidad es, por lo tanto, una apreciación de la verdadera naturaleza de la realidad, y su realización puede caracterizarse como conocer y encarnar la presencia de lo incondicionado, lo inmortal o *amata-dhamma*.

En el Canon Pali, vacuidad suele significar "vacío del yo y de lo que pertenece al yo", pero también se refiere a la insustancialidad de los objetos. Al estabilizar la habilidad de prestar atención al sonido *Nada*, de modo que su tono brillante y plateado sea una presencia constante, se puede mejorar enormemente la capacidad de comprender ambos tipos de vacuidad: la del sujeto y el objeto, la del yo y la del otro.

La escucha interna facilita el reconocimiento de la insustancialidad de todas las actitudes y pensamientos basados en el yo, el mí y lo mío. Es como una luz brillante que nos permite ver claramente la vacuidad de las burbujas al flotar. De igual manera, la presencia del sonido *Nada* ayuda a iluminar la transparencia de los objetos mentales que experimentamos: todo lo que vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos, y todos los recuerdos, planes, estados de ánimo e ideas que surgen en nuestra mente. Como dijo el Buda:

*La forma material es un trozo de espuma,
sintiendo una burbuja de agua;
La percepción es solo un espejismo,
las voliciones como el tronco de un plátano,
la consciencia, un truco de magia —
así dice el Pariente del Sol.*

*Por mucho que uno reflexione sobre ello
o indague con cuidado,
todo parece vacío y vacante* cuando se ve en verdad.*

**—“Un trozo de espuma”,
Samyutta Nikaya, 22.95**

* vacant = vacante, vacío, libre, desocupado, disponible.

El sonido *Nada* también puede ayudarnos a reconocer la talidad de la experiencia. Por naturaleza, la talidad es difícil de definir conceptualmente. Pero si bien posee una cualidad que puede hacerla parecer vaga o irreal, irónicamente, eso es parte esencial de su significado. Cabe destacar que la palabra que Buda acuñó para referirse a sí mismo fue Tathagata, que significa «aquel que ha alcanzado la talidad» o «aquel que ha alcanzado la talidad», según la interpretación. Así pues, aunque la talidad parezca intangible, también transmite una realidad fundamental.

Podría hacerse una comparación con el concepto matemático de la raíz cuadrada de menos uno. En el mundo de los números reales, no existe ningún número entero que pueda multiplicarse por sí mismo para obtener menos uno. Sin embargo, si existiera tal número, se desplegarían todo tipo de posibilidades interesantes, como se descubrió en la antigüedad y se desarrolló aún más por los matemáticos en el siglo XVIII.

Aunque este número tiene un estatus imaginario, sigue siendo esencial en la construcción de osciladores de desplazamiento de fase utilizados en ingeniería de sonido y se utiliza ampliamente en gráficos por computadora, robótica, procesamiento de señales, simulaciones por computadora y mecánica orbital. Al igual que la talidad, tiene una presencia clara y demostrable en el mundo real.

Ver el mundo en la mente

Más allá del vacío y la talidad existe una tercera característica de la existencia, aún más sutil, llamada *atammayata*, que significa "no hecho de eso".

Aunque hayamos trascendido la idea del "yo soy", conocida como *asmi-mana*, pueden permanecer rastros de apego; es decir, aferrarse a la idea de un mundo objetivo percibido por un conocimiento subjetivo, aunque no se perciba ningún sentido del "yo". Existe la sensación de un "esto" que es conocer un "aquello" y decirle "sí", en el caso de la talidad, o "no", en el caso del vacío.

Atammayata cierra todo el ámbito con la comprensión de que no existe "eso"; solo existe "esto". Expresa el colapso genuino tanto de la ilusión de separación entre sujeto y objeto como de la discriminación entre fenómenos como si fueran sustancialmente diferentes entre sí. Ayuda a comprender que solo existe la totalidad del Dhamma, la amplitud y la plenitud absolutas. Entonces, al conocer esa verdad, incluso el "esto" y el "aquí" pierden su significado.

Tendemos a pensar que la mente está en el cuerpo, pero en realidad nos equivocamos: el cuerpo está en la mente. Todo lo que sabemos sobre el cuerpo, ahora y en cualquier momento anterior, se ha conocido a través de la mente. Esto no significa que no exista un mundo físico, sino que la experiencia del cuerpo y la experiencia del mundo ocurren aquí, en nuestra mente.

Cuando realmente despertamos a ese "aquí", la externalidad del mundo, su separación, cesa. Cuando nos damos cuenta de que albergamos el mundo entero en nuestro interior, su cosificación, su alteridad, se ve frenada y somos más capaces de reconocer su verdadera naturaleza.

La presencia del sonido *Nada* puede ayudarnos a comprender y mantener esta perspectiva. La mente pierde poco a poco la costumbre de quedar atrapada en las emanaciones, el *asava*, y así perderse en las preocupaciones mundanas. El resultado es una serenidad interior y una liberación de las compulsiones que tan fácilmente nos enredan.

Una forma de desarrollar esta comprensión a nivel práctico es combinar la escucha del sonido *Nada* con la siguiente reflexión sencilla. Mientras te concentras en el sonido interior, recuerda que el mundo está en tu mente: «Mi cuerpo y el mundo están aquí, en este espacio de consciencia, impregnados por el sonido del silencio». Esto eventualmente provocará un cambio de visión. Descubrirás que tu cuerpo, tu mente y el mundo llegan a una solución: una comprensión de la perfección ordenada en la que el mundo se equilibra en el corazón del silencio vibrante.

Ajahn Amaro

Ajahn Amaro es abad del monasterio budista Amaravati, en el sureste de Inglaterra. Fue ordenado bhikkhu por Ajahn Chah en 1979 y fue coabad fundador del monasterio budista Abhayagiri en Redwood Valley, California, donde sirvió hasta 2010.

<https://www.lionsroar.com/the-sound-of-silence/>

Traducido con Google Translate y ligeramente editado.

Meditación en el Sonido del Buda en el Shurangama Sutra

<https://dharma3.odoo.com/shurangama>

Shurangama Sutta

Fragmento

12. Ahora Ananada quiere saber cómo ingresar en la mansión palaciega, que le dijeron le pertenece. No posee la llave con la que pueda abrir la puerta de entrada. El Buda le enseña de este modo. Hay dos métodos de ingresar y, como ambos son complementarios, deben practicarse en forma conjunta. Uno es Samatha y el otro, Vipasyana. Samatha significa "tranquilización" y vipasyana, "contemplación".

Mediante Samatha, el mundo de las formas queda excluido de la propia consciencia, de modo que se prepara un acercamiento para la realización de una etapa final de iluminación. Cuando la mente personal está llena de confusión y distracción, no es un órgano apto para la contemplación. Mediante Vipasyana se significa que el Yogín primero ha de despertar el deseo de iluminación, estar firmemente decidido a vivir la vida del estado Bodhisáttvico y tener una idea iluminadora respecto del origen de las malas pasiones que están siempre dispuestas para afirmarse en el Tathagata-garbha.

13. Cuando se penetra en este origen por medio del Prajna, se efectúa el ingreso en el santuario interior, donde se funde en un solo sentido la totalidad de los seis sentidos. Basta que la penetración del Prajna entre a través del sentido de la audición como ocurre con Kwannon Bosatsu y de ese modo se borrarán las distinciones de los seis sentidos; es decir, entonces tendrá lugar una experiencia llamada "interfusión perfecta". El oído no sólo oye sino también ve, huele y siente. Todas las barreras existentes entre las funciones sensoriales son eliminadas, y existe una interfusión perfecta que corre entre ellas; cada Vijnana funciona entonces para los demás.

El Buda dice a Rahula que haga sonar la campana y pide a los allí reunidos que escuchen. Todos dicen oír la campana. La campana es hecha sonar otra vez, y nuevamente dicen que hay un sonido que oyen; y que, cuando la campana cesa de sonar, no hay sonido. Esta pregunta y esta respuesta se repiten unas pocas veces, y finalmente el Buda declara que todos están equivocados, pues precisamente están persiguiendo lo que en propiedad no les pertenece, olvidando por completo su esencia interior que funciona a través de aquellos medios o condiciones objetivos. Ha de asirse la Esencia, no la audición ni el sonido. Confundir este último con la realidad es resultado de la mentalidad confundida. Mediante la práctica de Vipasyana esto se borrará de tal modo que la Mente-esencia se reconoce siempre en todas las funciones de una mente empírica igual que en todos los fenómenos del denominado mundo objetivo. Al captar así la Mente-esencia, hay una "interfusión perfecta" de todas las seis Vijnanas (Consciencias), lo cual constituye la iluminación.

14. La raíz del nacimiento y la muerte está en los seis Vijnanas, y lo que hace que se llegue a la realización es la interfusión perfecta está también en los seis Vijnanas. Buscar la iluminación o emancipación o Nirvana no es hacer algo separado o independiente de los medios particularizadores llamados sentidos. Si se lo busca fuera de ellos, no existe en parte alguna, o más bien se convierte en uno de los objetos particulares y cesa de ser lo que es en sí mismo. He aquí porque se habla tanto de la inasequibilidad del Sunyata en todos los sutra mahayánicos.

En la Esencia verdadera no hay samskrita (creado) ni asamskrita (increado): son como Maya o flores nacidas de la alucinación. Cuando se intenta manifestar lo verdadero por medio de lo que es erróneo, se torna falso a ambos. Cuando uno se esfuerza por explicar el objeto mediante el

sujeto y el sujeto mediante el objeto, se crea un mundo de una interminable serie de opuestos, y no se capta nada real. Para experimentar la interfusión perfecta, todos los opuestos (o nudos, como se los llama) han de disolverse, y tendrá lugar una liberación. Pero cuando en alguna parte hay algún apego de cualquier especie, y se afirma una ego-mente, la Esencia no está más allí, se desvanece el Loto misterioso.

15. Entonces, el Buda hace que algunas de las principales personas allí reunidas relaten su experiencia de interfusión perfecta. Entre ellas, la de Kwannon es considerada como la más notable. La suya deriva del sentido de la audición, como su nombre lo implica. Le eleva hacia el estado iluminado de la consciencia, alcanzado por todos los Budas, y es ahora el amor encarnado. Pero al mismo tiempo se identifica con todos los seres de los seis senderos de la existencia, con lo que conoce todos sus sentimientos y aspiraciones interiores que se proyectan hacia el amor del Buda. De esa manera, Kwannon puede revelarse dondequiera que se necesite su ayuda, o a cualquier ser que lo oiga. Todo el contenido del sutra de Kwannon se confirma plenamente aquí.

16. La erudición no es de mucho provecho en el estudio del budismo, como lo demuestra el caso de Ananda que, seducido por el encanto mágico de una cortesana, estuvo a punto de cometer una de las más graves transgresiones. En la práctica del Samadhi es muy necesario el control de la mente, lo cual es Sila (precepto moral). El Sila consiste en deshacerse del impulso sexual, del impulso de matar a los seres vivientes, del impulso de tomar cosas que no pertenecen a uno, y del deseo de comer carne. Cuando estos impulsos se mantienen triunfalmente bajo restricción, se puede practicar realmente la meditación desde la cual crece el Prajna; y es el Prajna el que conduce hacia la Esencia cuando se experimenta la interfusión perfecta de todos los seis Vijnanas.

pág. 130

Ananda dijo a Buda:

Honrado por el Mundo, una vez aparte de luz y oscuridad la visión queda vacía, tal como cuando no hay objeto sensible, la esencia del pensamiento se extingue.

Doy vueltas y vueltas en círculos, buscando detalladamente, y no encuentro más cosas que mi mente y sus objetos. ¿Qué es lo que debo utilizar para buscar la mente insuperable?

El Así Venido, en otro momento nos dijo que había una esencia tranquila, perfecta y eterna. Ahora se contradice y pareciera que está jugando con las palabras. ¿Cómo podrían estas palabras del Así Venido ser verdaderas?

Tan sólo espero que Buda deje caer sobre nosotros su gran compasión y nos instruya a aquellos que no entendemos y estamos aferrados con firmeza.

Buda le dijo a Ananda:

- Tú has estudiado y aprendido muchísimo, pero no has conseguido detener tus filtraciones. En tu mente te das cuenta solamente de lo que está al revés. Pero cuando la verdadera inversión se manifiesta, todavía eres incapaz de reconocerla.

Como tu sinceridad y fe son insuficientes, voy a tratar de valirme de sucesos ordinarios para dispersar tus dudas.

Entonces el Así Venido le pidió a Rahula que golpease una vez el gong y luego le preguntó a Ananda:

- ¿Escuchaste eso?

Tanto Ananda como el resto de la asamblea dijeron haber escuchado.

El gong cesó de sonar y Buda volvió a preguntar:

- ¿Escuchan ahora?

Ananda y los miembros de la asamblea dijeron que no escuchaban. Entonces Rahula volvió a golpear el gong. Buda preguntó:

- ¿Escuchan?

Ananda y el resto de la asamblea dijeron:

- Escuchamos.

Buda preguntó a Ananda:

- ¿Qué es lo que escuchaste y qué es lo que no escuchaste?

Ananda y los miembros de la asamblea, todos, le dijeron a Buda:

- Cuando el gong sonó, nosotros lo escuchamos, una vez que dejó de sonar ya no lo escuchamos más.

Entonces el Así Venido le pidió a Rahula que golpease una vez más el gong y preguntó a Ananda:

- ¿Hay sonido ahora?

Tanto Ananda como los miembros de la asamblea dijeron:

- Sí, ahora hay sonido.

Un momento después que cesó de sonar el gong, Buda preguntó de nuevo:

- ¿Hay sonido ahora?

Ananda y los miembros de la asamblea dijeron:

- No, ya no hay sonido.

Después de un momento, Rahula golpeó una vez más el gong, y Buda preguntó otra vez:

- ¿Hay sonido ahora?

Ananda y los miembros de la asamblea dijeron juntos:

- Ahora hay sonido.

Buda preguntó a Ananda:

- ¿Qué significa "hay sonido" y "no hay sonido"?

Ananda y los miembros de la asamblea le dijeron a Buda:

- Cuando se golpea el gong hay sonido. Una vez que el sonido cesa, hasta que ha desaparecido su eco, se dice que ya no hay sonido.

Buda dijo a Ananda y a los miembros de la gran asamblea:

- ¿Por qué son inconscientes en lo que dicen?

Ananda y los miembros de la asamblea preguntaron:

- ¿En qué sentido es que somos inconscientes?

Buda dijo:

- Cuando yo les pregunté si escuchaban ustedes me respondieron que escuchaban. Después les pregunté si había sonido y me dijeron que había sonido. Yo no puedo deducir de vuestras respuestas si es que ustedes escuchan o si es que hay sonido. ¿Cómo no van a ser inconscientes?

Ananda, cuando el sonido y hasta su eco se ha ido, tu dices que ya no escuchas. Si realmente no escuchases, la naturaleza de la audición se habría extinguido. Sería como un trozo de madera. Si el gong volviese a sonar, ¿cómo podrías escucharlo?

Lo que tú reconoces como estando allí o no, es el objeto contaminante del sonido. ¿Pero podría la naturaleza de la audición estar o no dependiendo de su percepción para estar allí o no? Si la audición pudiese realmente estar allí, ¿con qué percibiría si no estuviese?

Por lo tanto, Ananda, los sonidos que escuchas son los que están sujetos a producción y extinción, no es tu audición. El surgir y el cesar del sonido causan que tu naturaleza de la audición parezca estar y no estar.

Tú estás tan errado que confundes el sonido con la audición, tan confundido como para tomar por permanente lo que es extingible.

Finalmente, no puedes afirmar que no hay naturaleza de la audición más allá de lo que es movimiento y quietud, penetración y obstrucción.

Considera el caso de una persona que ha dormido profundamente mientras descansaba en su cama. Mientras duerme alguien en su casa comienza a machacar arroz en el mortero para descascararlo. En su sueño la persona escucha el golpear y toma ese sonido por alguna otra cosa, como si fuesen sonidos de tambores o como si alguien estuviese haciendo sonar un gong. En sus sueños, él se pregunta por qué un gong suena a piedra o a madera. De repente se despierta y reconoce el sonido del golpear de la madera mientras se descascara el arroz. Entonces comenta a los miembros de su familia: "tuve un sueño en él que confundía el sonido del mortero con el sonido de un tambor".

Ananda, ¿cómo pudo esta persona, dormida, reconocer quietud y movimiento, apertura y cierre, penetración y obstrucción?

A pesar de estar físicamente dormida, su naturaleza auditiva no estaba perdida. Lo mismo cuando tu cuerpo se haya ido y tu luz y vida hayan cambiado, ¿cómo puede esta naturaleza abandonarte?

Pero a causa de que los seres vivos desde un tiempo sin comienzo hayan perseguido las formas y sonidos y han seguido sus pensamientos mientras estos cambian y fluyen, ellos siguen sin iluminarse en la pureza maravillosa y permanente de sus naturalezas.

No van de acuerdo con lo eterno, sino que corren tras las cosas que están sujetas a producción y extinción. Por eso renacen una y otra vez, y terminan envueltos en las contaminaciones mientras cambian y fluyen.

Pero si rechazasen producciones y extinciones y sostuvieran la verdadera permanencia, la luz perenne aparecerá y con ella, los órganos de los sentidos, los objetos contaminantes y la consciencia desaparecerán.

La apariencia de los pensamientos deviene contaminante; las emociones de la consciencia se tornan sucias. Si se mantuviesen alejados de estas dos características, vuestro Ojo del Dharma se tornaría puro y brillante. ¿Cómo pueden perderse de llegar al conocimiento y a la iluminación insuperables?

GLOSARIO

Prajña.- Visión panorámica o visión cabal, entendimiento del vacío o ausencia de imposibilidades

Sabiduría discriminativa

Pensamiento integral y visión integral

Entendimiento del Vacío

Responsable de la liberación y eventualmente de la iluminación.

Ver Triple Entrenamiento

Seminario de Introducción a la Teoría y Práctica del Budismo Tibetano. Casa Tibet México. Tony Karam

Sabiduría

shes rab

prajña

La habilidad para comprender correctamente, generalmente con el sentido específico de comprender la vacuidad. TA: sabiduría que discierne, conocimiento supremo. Ver también sabiduría primordial.

Las Palabras de mi Maestro Perfecto. Patrul Rimpoché

Sabiduría primorial

ye shes

jñana

“El conocimiento (shes pa) que siempre ha estado presente desde el principio (yes nas), la consciencia primordial, la claridad y vacuidad, que está naturalmente presente en el continuo mental de todos los seres”. GD. Se habla de cinco sabidurías para distinguir cinco aspectos fundamentales de esta sabiduría primordial. V. cinco sabidurías

Sabiduría ilustrativa

dpe'i ye shes

Sabiduría que se obtiene por medio de la práctica espiritual y que sirve como un indicador para obtener la verdadera sabiduría primordial. TA: sabiduría del ejemplo. V. también la nota 294

5 Sabidurías

Cinco aspectos de la sabiduría primordial que se manifiestan cuando se ha alcanzado la budeidad:

1. la sabiduría del espacio absoluto (chos dbying kyi ye shes, sct. dharmadhatu-jñana),
2. la sabiduría del espejo (me long gi ye shes, sct. adarshajñana),
3. la sabiduría de la igualdad (mnyam nyid kyi ye shes, sct. samatajñana),
4. la sabiduría que discierne (so sor rtog pa'i ye shes, sct. pratyavekshanajñana) y
5. la sabiduría que todo lo lleva a cabo (bya ba grub pa'i ye shes, sct. kityanushtnajñana). Ver Cinco Familias.

Las Palabras de mi Maestro Perfecto. Patrul Rimpoché

Prajñā (sánscrito) o **paññā** (pali) se puede traducir como "sabiduría", "comprensión", "discernimiento", "agudeza cognitiva" o "saber hacer".

En budismo, se refiere especialmente a la sabiduría basada en la realización directa de las Cuatro Nobles Verdades, **anicca** (impermanencia), surgimiento dependiente, **anatta** (insustancialidad), **Śūnyatā** (vacío), etc.

Prajñā es la sabiduría que es capaz de extinguir las **klesha** (aflicciones) y ocasionar la **iluminación**.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Prajñā>

Vijnana.- Consciencia

El Lankvatara Sutra habla sobre la bodega en que se guardan estos *vasanas*, el *alaya-vijnana*, o receptáculo de la conciencia, en donde *alaya* es el receptáculo, al igual que en Himalaya, o receptáculo de nieve, y *vijnana* hace referencia a la conciencia. No significa que ambos sean nuestros *vasanas*; en realidad, somos producto de ellos. Esta es la razón de la reencarnación, la trasmigración, etc. ¿Qué es lo que se transfiere de un cuerpo a otro, una vida tras otra, según las enseñanzas de los hombres sabios de oriente? La ciencia nos ha demostrado que cada acción tiene una reacción; de modo similar, la emisión de energía debe producir un resultado. Así que el hábito-energía, o *vasana*, continúa una y otra vez hasta producir un efecto. El verdadero *yogui*, u hombre espiritual, debe volver atrás y borrar los *vasanas*, ubicados en la naturaleza de la causa, el pensamiento resultado del pensamiento. Al eliminar la causa no habrá ningún efecto; al destruir o borrar el *vasana*, la acción habitual habrá desaparecido. Esto constituye la verdadera yoga.

¿Cómo y por qué funciona la meditación?

La Alegría de la Meditación. Justin Stone. Ed. Selector

Título original. The joy of meditation. 2002. Square One Publishers. NY.

Tathagata-garbha.- Naturaleza búdica o esencia búdica de todos los seres.

Tathagata.- “Aquel que ha hallado la Verdad”; sinónimo de Buddha. Término usado generalmente por el Buddha cuando se refiere a sí mismo o a otros Buddhas. Tatha (verdad) + agata (vino, llegó)

Lo que el Buda enseñó. Walpola Rahula

Tathagata.- Alguien que ha alcanzado la verdadera naturaleza; sinónimo de buda.
Las Palabras de mi Maestro Perfecto. Patrul Rimpoché

Tathagata.- “Si se traduce literalmente, Tathāgata significa “aquel que ha ido así”. Gata es “haber ido”, tatha es “así”. Significa “un Buddha”. ”

Excerpt From: Ayya Khema. “¿Quién es mi yo?.” iBooks.

garbha.- en inglés womb, útero, matriz, seno.

Cuando se usa Tathagata-garba se puede traducir como matriz búdica, esencia búdica

“El adverbio tatha, “así”, en el buddhismo se refiere a la realidad de las cosas, en oposición a las apariencias. Es decir, lo que las cosas son “tal cual” y no lo que nosotros creemos que son: las cosas “así” como son. Es por lo tanto sinónimo de tathatā y tathatva, la realidad. Gata es un participio pasado que significa “haber ido”, “haber venido”, “haber obtenido” o “haber entendido”. Así, el epíteto tathāgata, que es el nombre que utiliza el Buddha para referirse a sí mismo en el Canon Pāli, significa “el que ha entendido las cosas así como son”, “el que ha comprendido la realidad”. (N. del T.)”

“Traducción del inglés de Ferran Mestanza”

Excerpt From: Ayya Khema. “¿Quién es mi yo?.” iBooks.

Las 25 Puertas



Las 25 Puertas		
Num	Puerta	Personaje
1	sonido	Kaundinya
2	forma	Upanishad
3	a través del adorno de la fragancia	Juventud Pura, Beatificaco con Fragancia
4	sabores	Los dos príncipes del Dharma, los Reyes Médicos y
5	el toque	Bhadrapala y dieciséis señores
6	los dharmas	Mahakashyapa, Bhikshuni Luz Purpúrea-Dorada
7	vista	Aniruddha
8	regresar la respiración al vacío	Kshudrapanthaka
9	la puerta del Dharma de la posición mental de la pureza de una sola esencia...	Gavampati
10	purificar la consciencia o atención plena y olvidar el cuerpo	Pilindavatsa
11	regresar los dharmas al vacío	Subhuti
12	emitir la luz a través de la mente y la visión	Shariputra
13	prestar plena atención o escuchar con la mente	Bodhisattva Digno Universalmente
14	respiración	Sundarananda
15	el sonido del Dharma	Purnamaitreyaniputra
16	disciplinar el cuerpo y la mente	Upali
17	el entendimiento ... una atención semejante a la espiritual hacia lo profundo	Maudgalyayana
18	contemplación atenta de los efectos del calor en mi cuerpo y mente	Ucchushma
19	En la contemplación cuidadosa y alerta del cuerpo y el ambiente	Bodhisattva "Manteniendo la Posición"
20	por medio de la naturaleza del agua, penetré a través del flujo de un solo sabor	Pura Juventud Luz de Luna
21	contemplé el poder del viento	El Príncipe del Dharma, Luz Vaidurya
22	La contemplación de la infinitud de la vacuidad	Bodhisattva Tesoro de la Vacuidad
23	conciencia	Maitreya
24	recitación del Buda ... atención pura y continua para obtener el Samadhi	El Príncipe del Dharma, Gran Fortaleza, junto con
25	oído	El Bodhisattva Kuan Shih Yin, el Bodhisattva

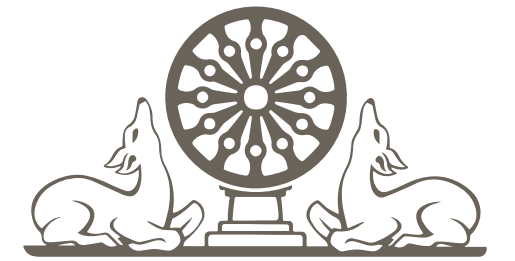
jhanas

=

absorción meditativa

=

concentración



BARRE CENTER FOR
BUDDHIST STUDIES

Instrucciones para entrar en Jhana

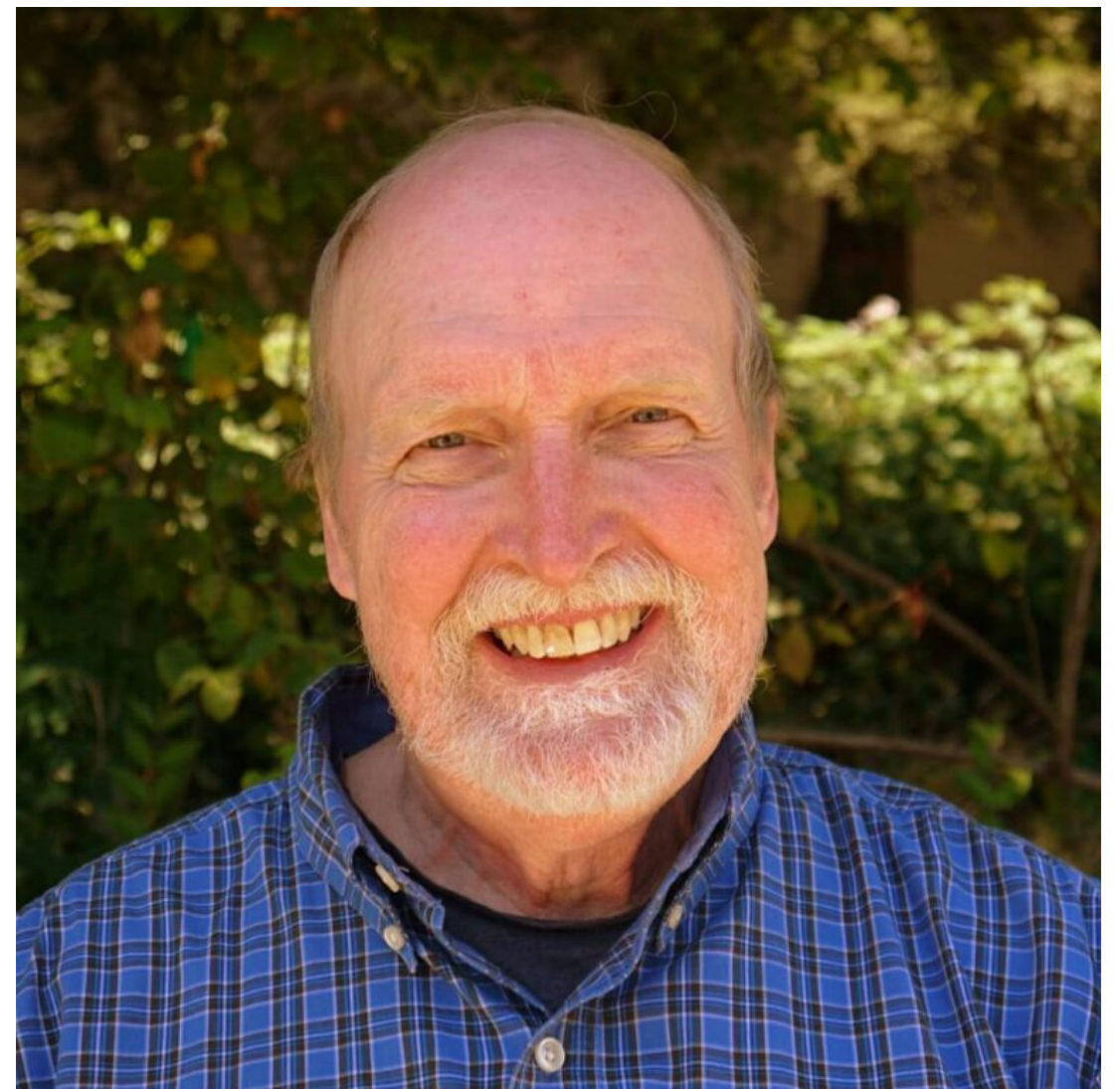
Por Leigh Brasington

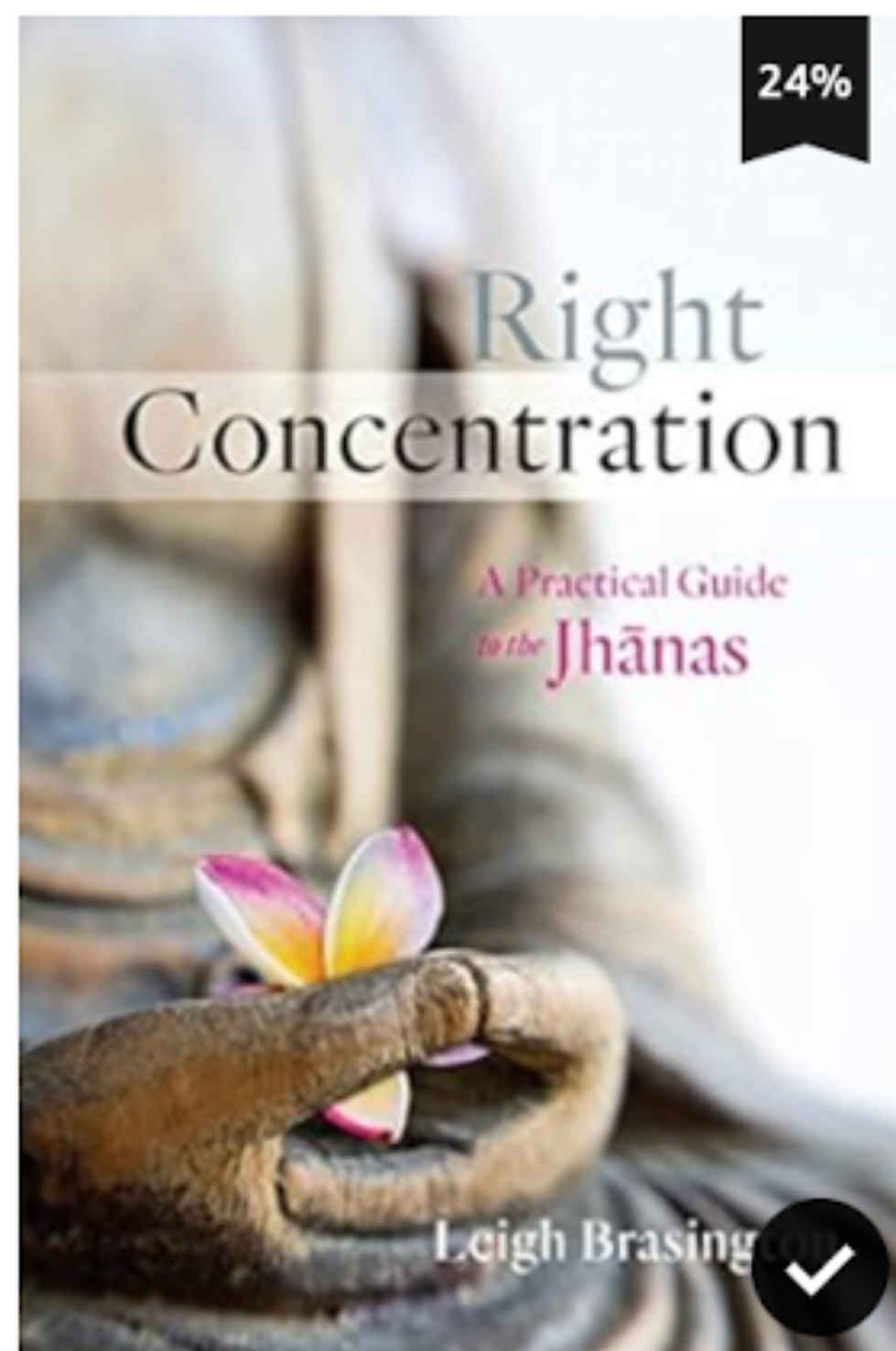
Obtenido de su sitio y sintetizado por el grupo de meditación "Cesación del Sufrimiento" de las Escuelas Filosóficas Espirituales "El Juego del Espejo del Espíritu". Traducción ligeramente corregida por Google Translate



Leigh Brasington

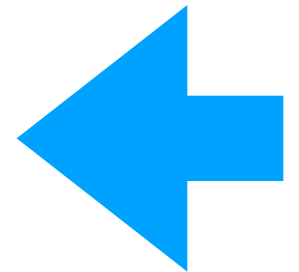
Practica la meditación desde 1985 y es el estudiante estadounidense de mayor antigüedad de la difunta Ven. Ayya Khema. A guiado más de 160 retiros desde 1997.



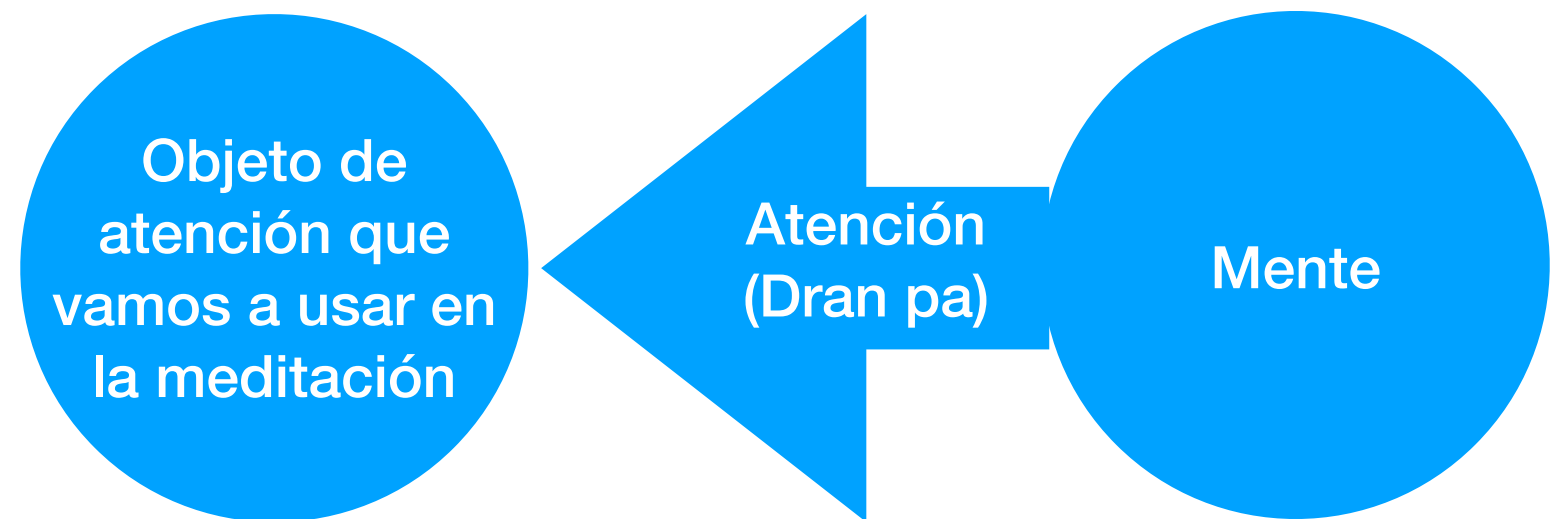


Índice de contenido

1. [Abreviaturas utilizadas en referencias textuales](#)
2. [Prefacio](#)
3. [Introducción](#)
4. [Primera parte. Las jhānas en la práctica](#)
5. [1 Los preliminares](#)
6. [2 La concentración de acceso](#)
7. [3 Entrando en las jhānas](#)
8. [4 La primera jhāna](#)
9. [5 La segunda jhāna](#)
10. [6 La tercera jhāna](#)
11. [7 La cuarta jhāna](#)
12. [8 Práctica de insight](#)
13. [9 Las jhānas inmateriales](#)
14. [10 Con una mente concentrada](#)
15. [Segunda parte. Las jhānas desmitificadas](#)
16. [11 Vitakka y vicāra](#)
17. [12 La primera jhāna](#)
18. [13 La segunda jhāna](#)
19. [14 La tercera jhāna](#)
20. [15 La cuarta jhāna](#)
21. [16 Resumen de la jhānas](#)
22. [17 Conocimiento de insight](#)
23. [18 Los estados inmateriales](#)
24. [19 La cesación de la percepción y la sensación](#)
25. [20 Los poderes psíquicos](#)
26. [21 El fin de los āsavas](#)
27. [22 Otros beneficios de la práctica de las jhānas](#)
28. [Epílogo](#)
29. [Apéndice 1. Preguntas frecuentes](#)
30. [Apéndice 2. Cosas útiles que hacer al principio y al final de cada sesión de meditación](#)
31. [Apéndice 3. Métodos de concentración de acceso](#)
32. [Apéndice 4. Dentro o fuera: la relación entre la práctica de las jhānas y la práctica de insight](#)
33. [Notas](#)
34. [Glosario](#)
35. [Bibliografía](#)
36. [Agradecimientos](#)
37. [Sobre el autor](#)



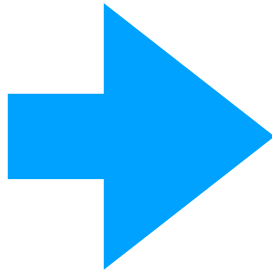
Concentración de Acceso



Se logra cuando la mente se queda fija con su objeto de atención

Apéndice 3. Métodos de concentración de acceso

1. Vsm 3.104-06, págs. 104-5.
2. Por ejemplo, DN 22.2; MN 10,4, 118,17; SN 54 (muchos suttas).
3. Por ejemplo, DN 22.2; MN 10,4, 118,18; SN 54 (muchos suttas).
4. Se han transcrito varias visualizaciones guiadas de Ayya Khema y están disponibles en Internet en <http://leighb.com/metta.htm>.5. DN 17.2.3-4.
6. Ajahn Amaro, «The Sound of Silence», en *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, invierno de 2012.
7. Vsm 4.1-33, págs. 113-22.
8. Vsm 3-13, págs. 81-430.

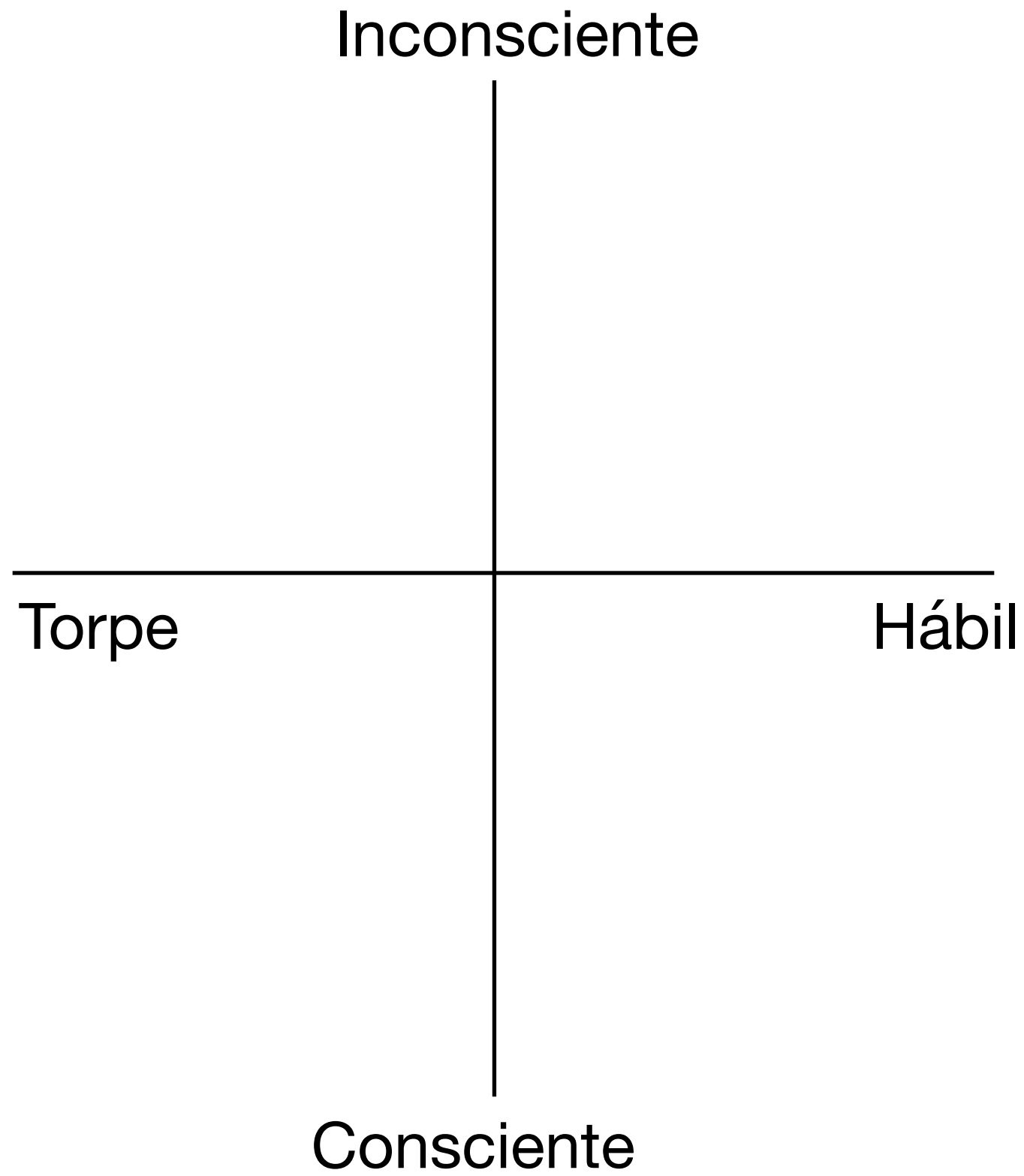


Meditación en
el Sonido o en
el Oído

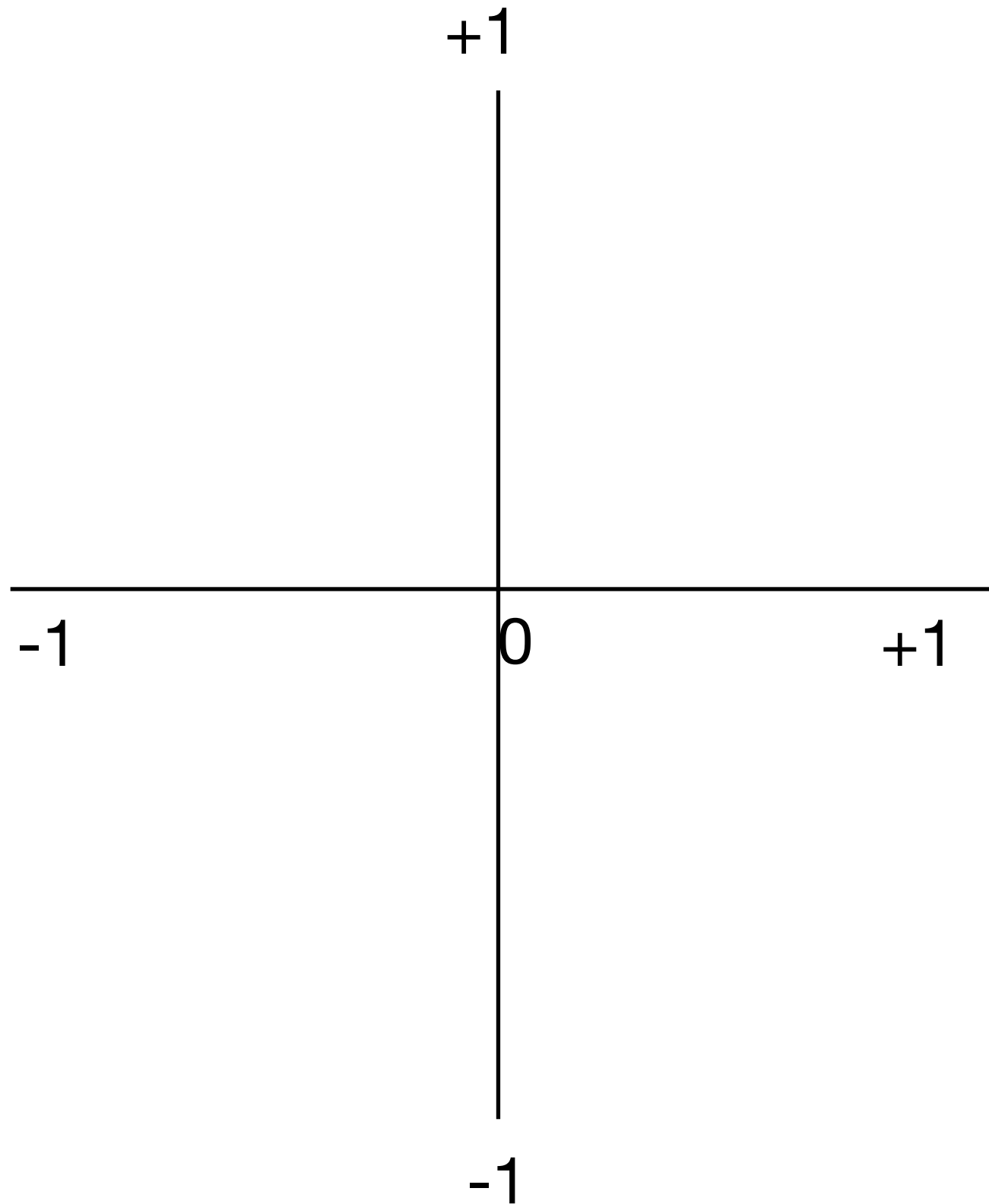
Anexo

**Aprendemos a andar
en Bicicleta**

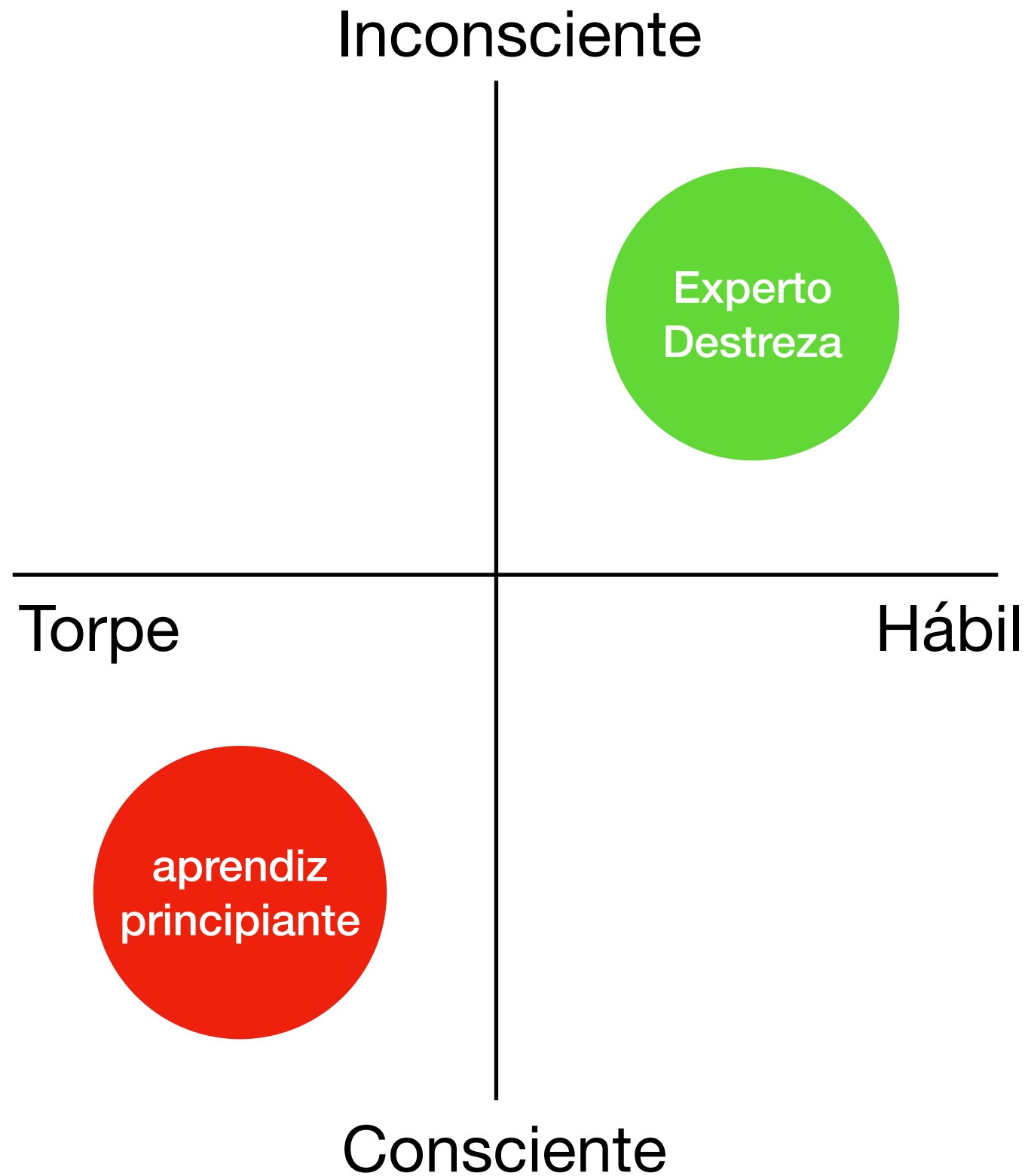
Mapa Cartesino



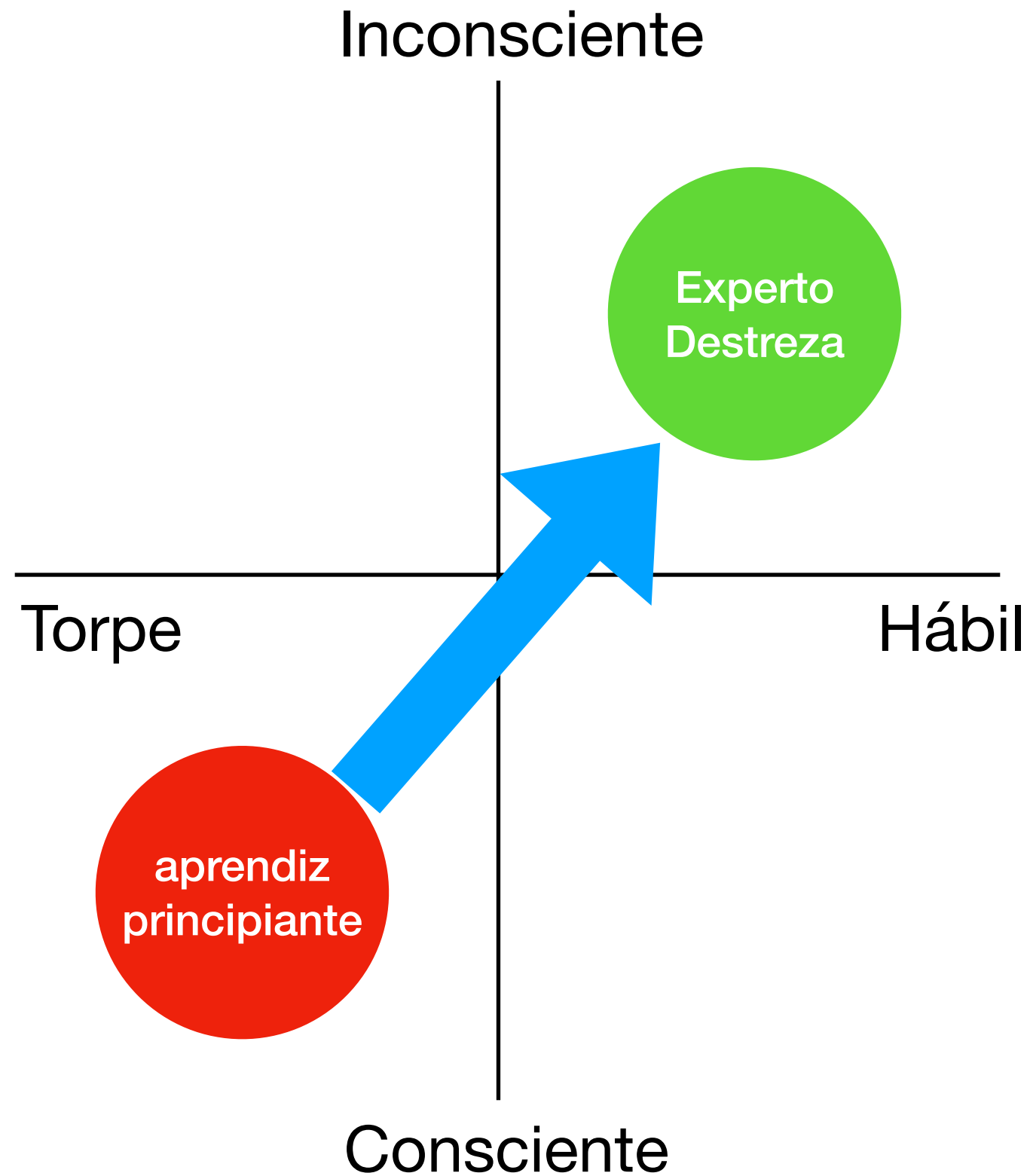
Mapa Cartesino



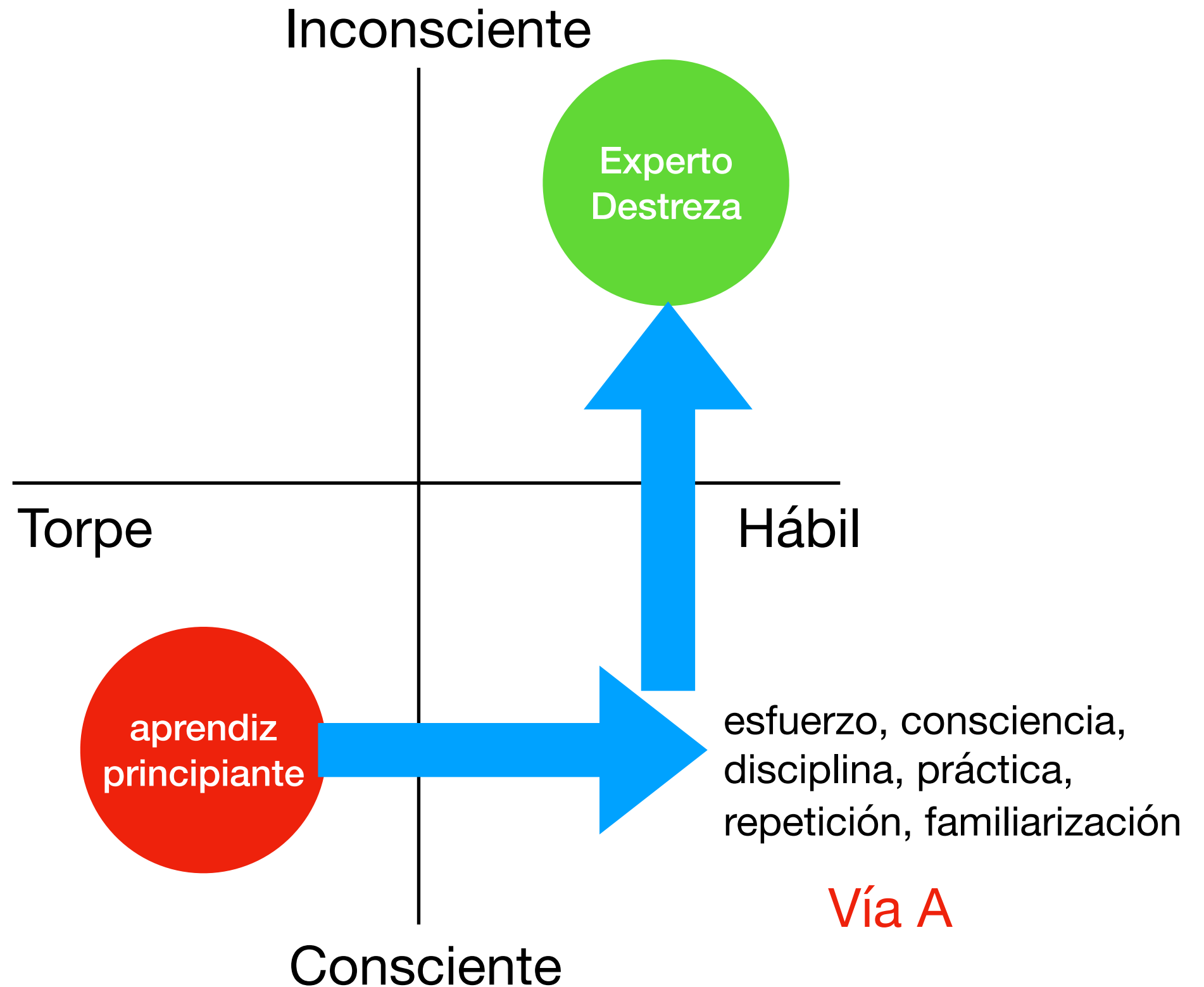
Mapa Cartesino



Mapa Cartesino



Mapa Cartesino

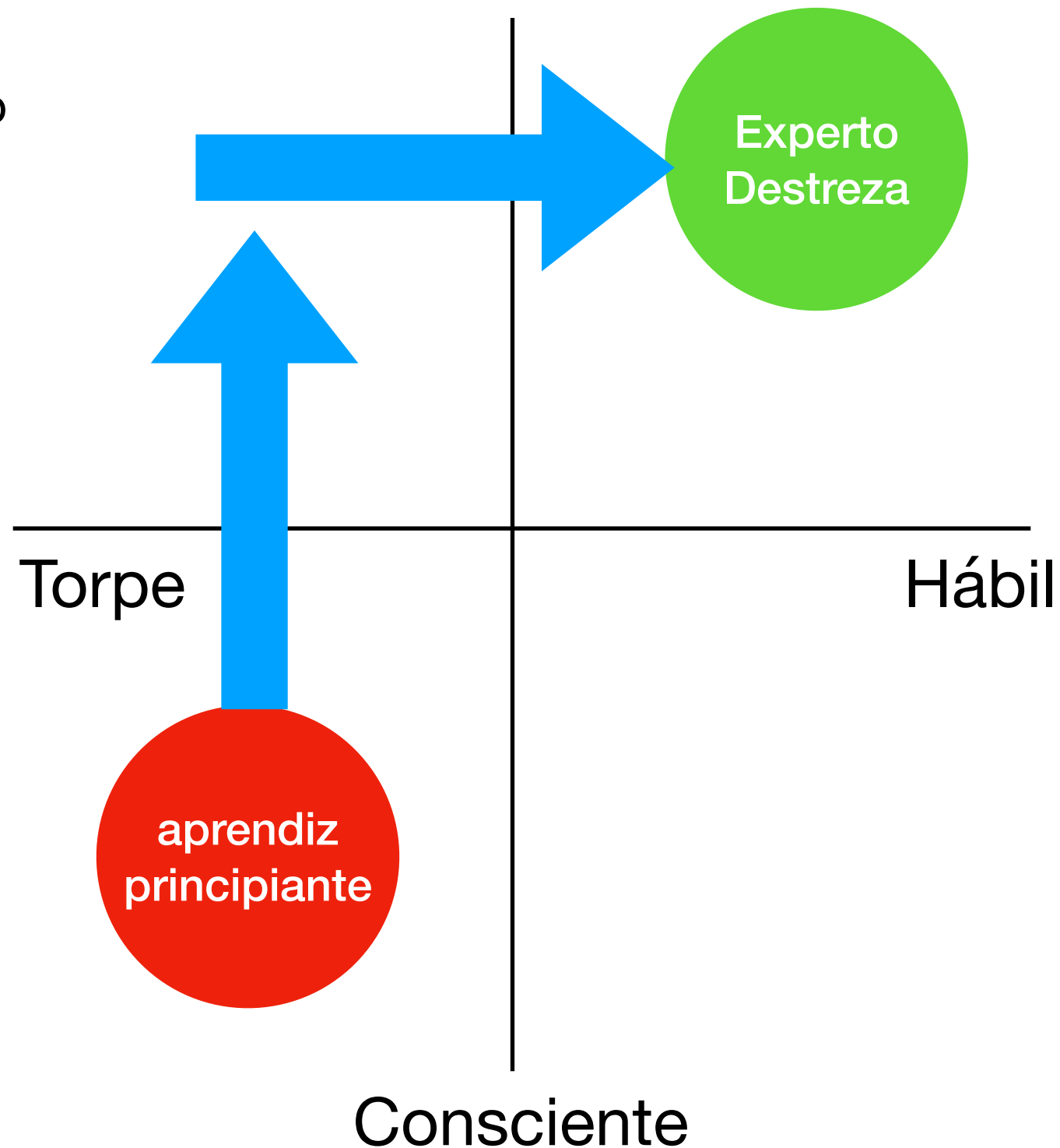


Mapa Cartesino

Inconsciente

parece más difícil o
imposible....

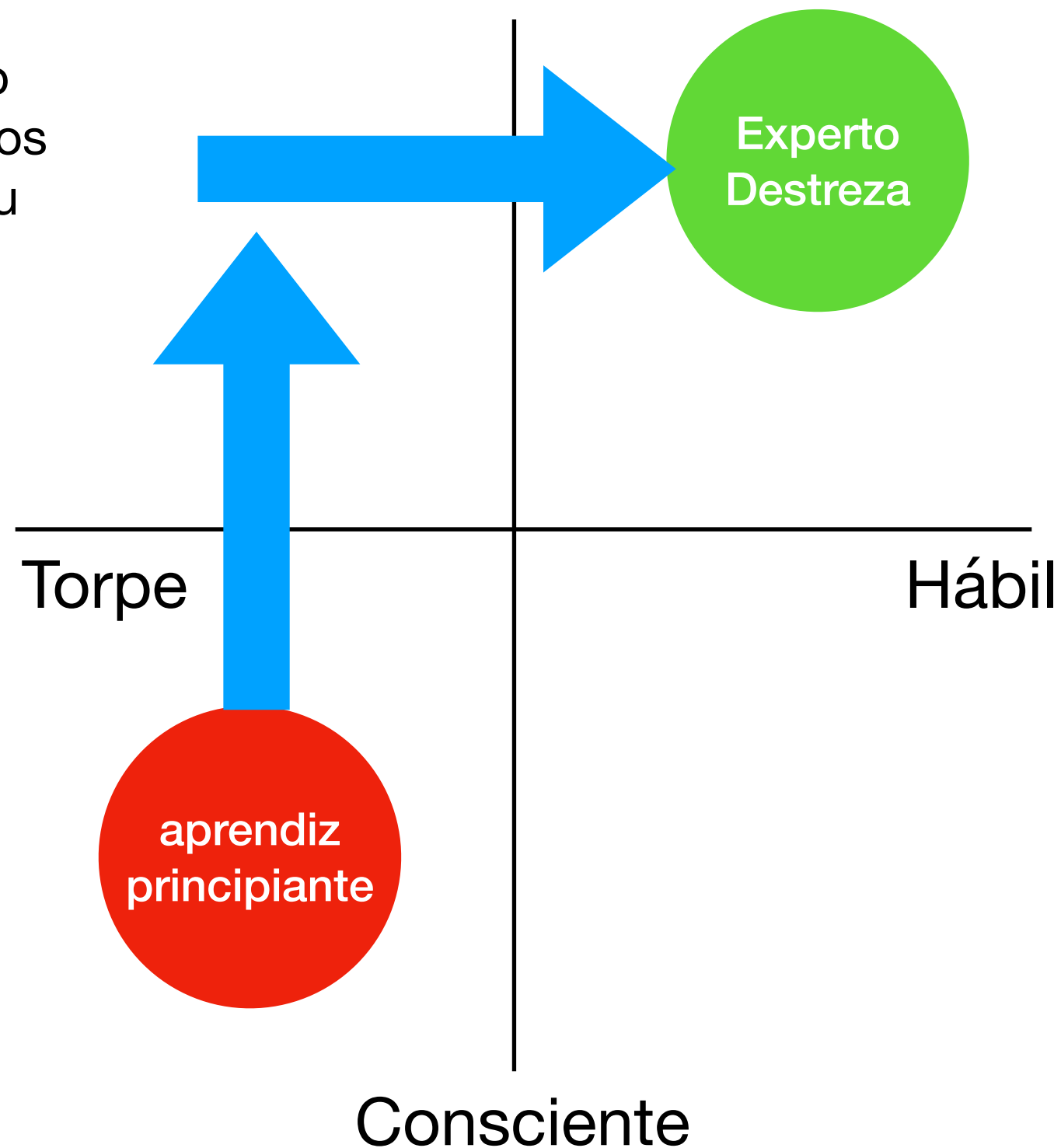
Vía B



Mapa Cartesino

Inconsciente

parece más difícil o
imposible... a menos
que tengas un Guru



Consciente

El Sonido del Silencio

Meditación en el Silencio Interior

Nada Yoga

encuentra los materiales: textos y videos en este link

<https://dharma3.odoo.com/elsonidodelsilencio>

Te sugiero que hagas esto.

No aquí, solo en tu vida.

De hecho, tengo dos sugerencias.

¿Qué tal si haces un voto de silencio todos los días durante media hora?

¡No hablar!

Vale, puedes escribir tanto como quieras.

Vale, media hora.

Luego, una vez al mes, haz un retiro.

El retiro comenzará el viernes a medianoche.

Todo el sábado (esto es solo un ejemplo, puedes cambiar la fecha, no importa), y terminará al amanecer del domingo.

O empieza el lunes por la noche y termina el miércoles por la mañana.

Retiro: ¿sabes qué harás?

No uses el teléfono, eso es todo.

Puedes hacer lo que quieras: escribir, lo que sea.

¡Sin teléfono!

Desde una noche hasta el día siguiente, y luego al otro.

Te garantizo que creará muchas condiciones para que la sabiduría se revele. No necesariamente te volverás inteligente, pero sí tendrás sabiduría.

Te volverás menos intolerante, te volverás más empático.

Simplemente aléjate del teléfono.

Deberías hacerlo.

~Dzongsar Khyentse Rinpoche, Kaohsiung, Taiwán, 17 de mayo de 2025