



Sesión de Meditación: "Cesación del Sufrimiento" del
Curso Escuelas Filosóficas Espirituales
“El Juego del Espejo del Espíritu”

Meditar en los

Sonidos exteriores **Sonidos** Sonido interior

10a Sesión

Jueves 24 Julio 2025

El Sonido del Silencio

Ajahn Amaro explica cómo practicar el Nada Yoga

El Sonido del Silencio

Sesión

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.

1a

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).

1a

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.

1a

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.

1a

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.

1a

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.

1a 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».

2a 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.

3a 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.

4a 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**

5a 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.

5a 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.

5a

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.

5a

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

6a

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.

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*.

Las Tres Características de la Realidad

Cualidades Universales de Todas las Experiencias



Talidad

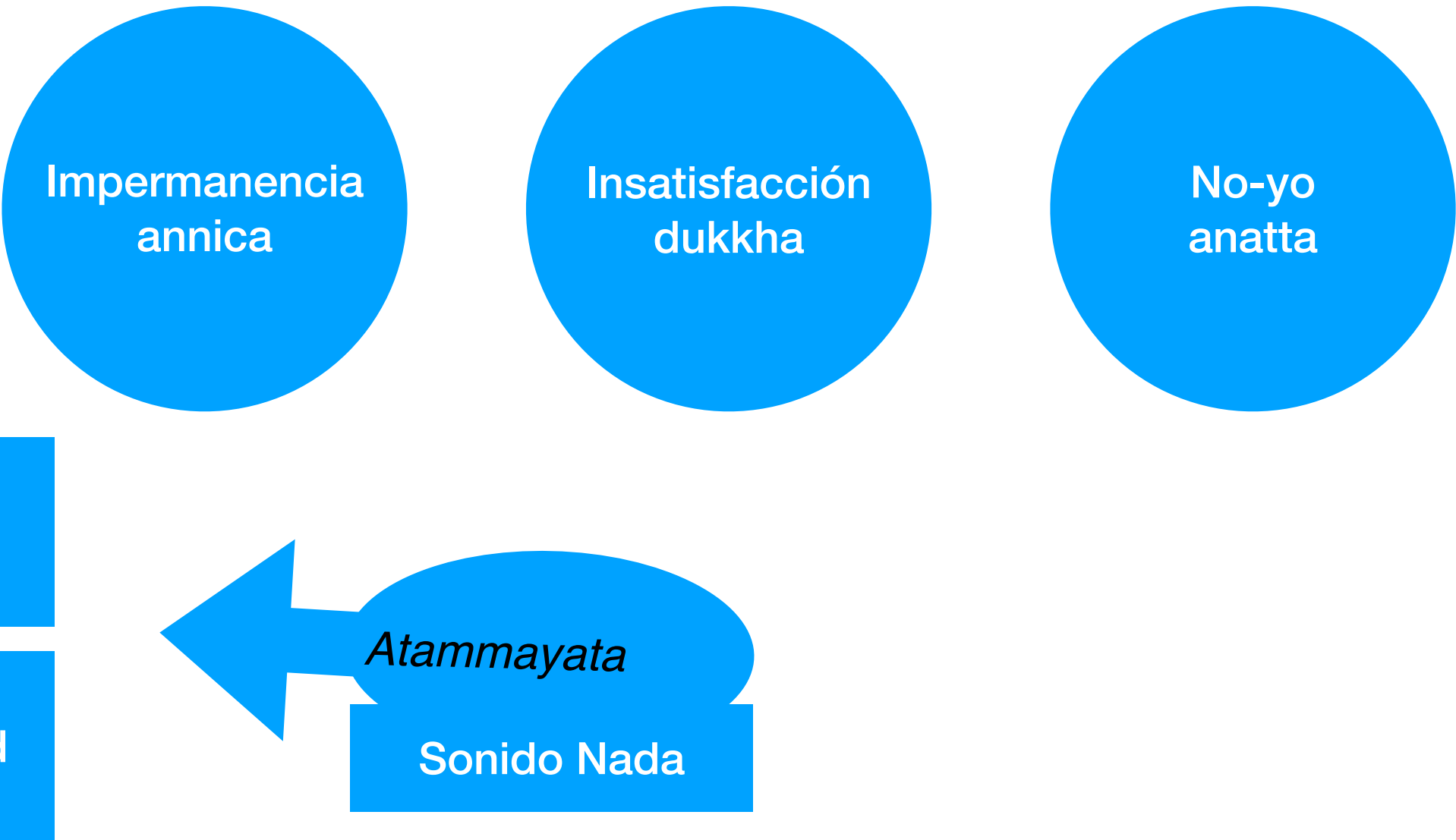
Vacuidad

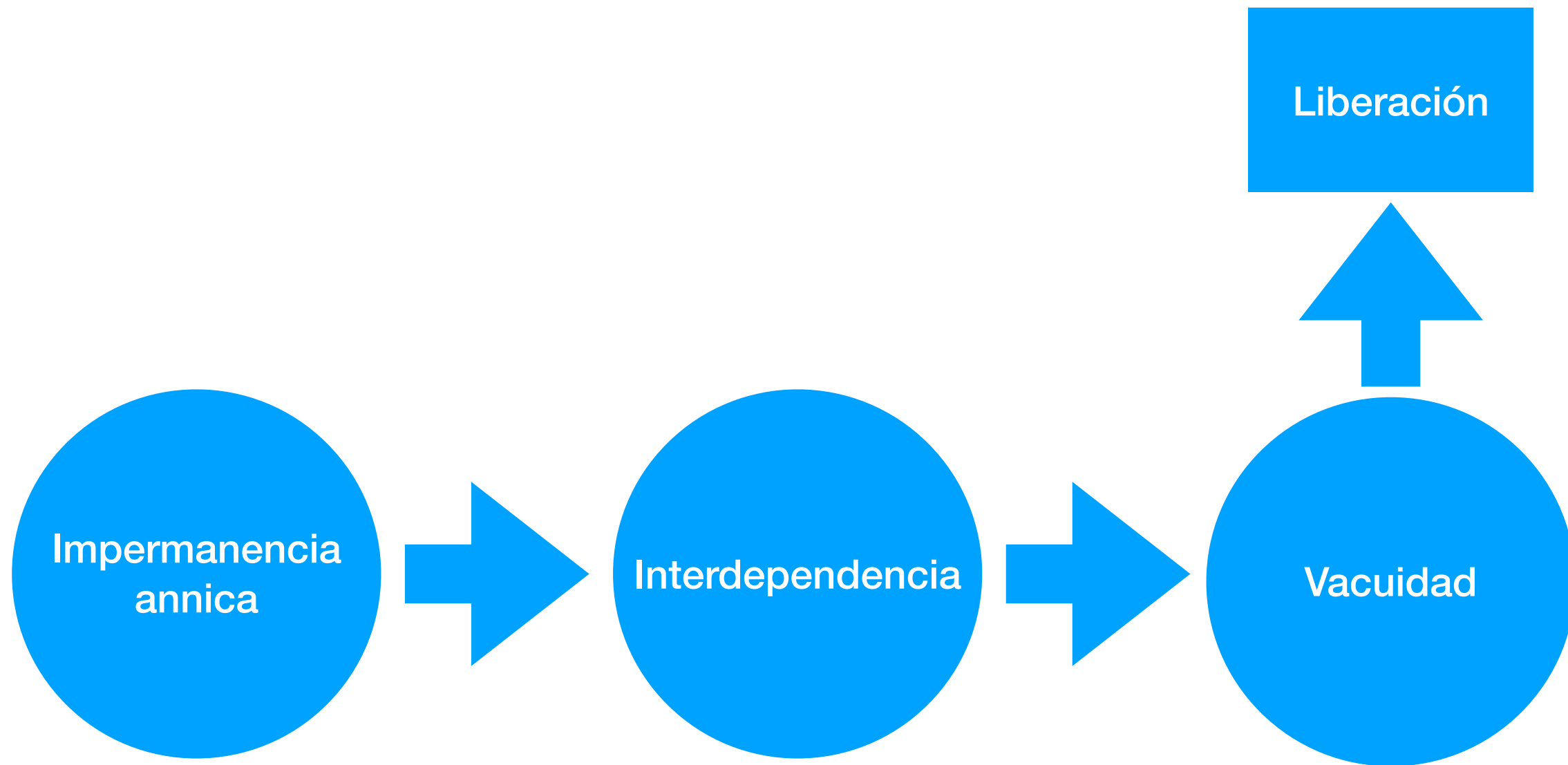
Nada, Vacuidad y Talidad

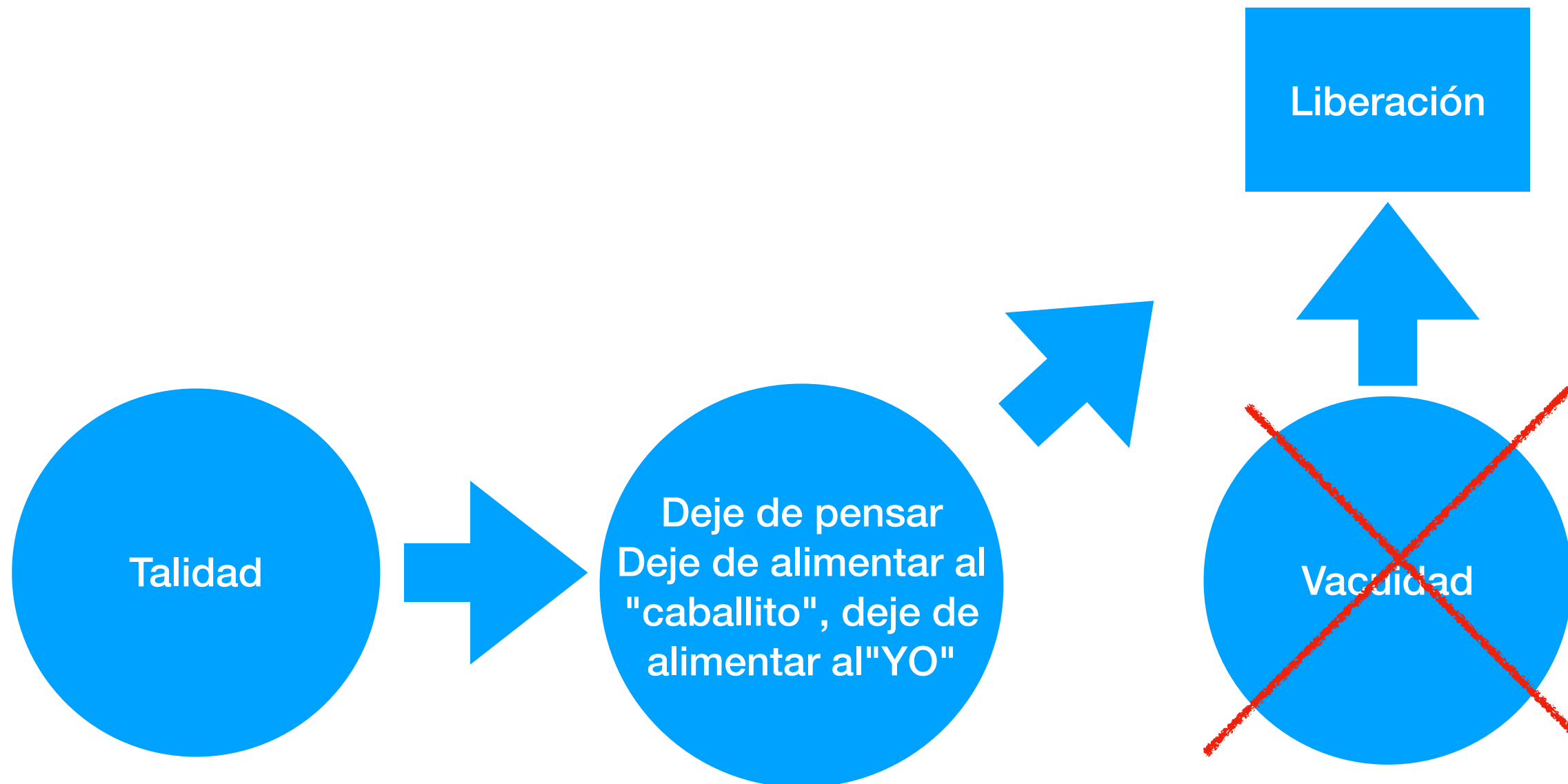
La mayoría de los practicantes budistas, independientemente de su tradición, están familiarizados con las tres características de la existencia: *anicca*, *dukkha* y *anatta* (impermanencia, insatisfacción y no-yo). Estas son las cualidades universales de todas las experiencias, y reconocer su presencia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

Las Tres Características de la Realidad

Cualidades Universales de Todas las Experiencias







Las Tres Características de la Realidad

Cualidades Universales de Todas las Experiencias

Impermanencia
annica

Insatisfacción
dukkha

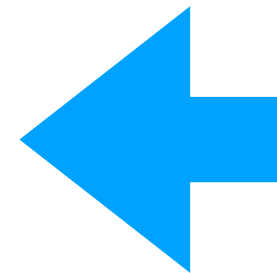
No-yo
anatta

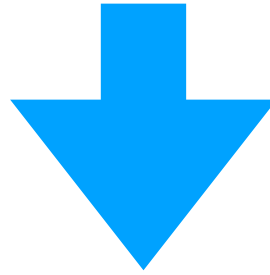
Talidad

7a Escuela. Sutrantikas

Vacuidad

6a Escuela. Vaibhashikas





6a Escuela

7a Escuela

Vaibashikas

Sutrantikas

Vacuidad

Talidad

Donde todo es real, pero no es verdadero.
Es COMO una ilusión, como un sueño

Visión Lokayata: sólo creo en lo que puedo
ver y tocar. Lo único real es el mundo

Veo la vacuidad del yo y la vacuidad de los
fenómenos

Ellos le dejan de dar importancia a los
pensamientos, a todo lo subjetivo. Dejan
de alimentar al "caballito", al ego, al "yo"

La maduración del karma se produce a través de los pensamientos que se suceden momento a momento en la mente; esto es lo que realmente crea nuestro karma.

S.E. Garchen Rinpoche





Tres Características

annica dukkha annata
(impermanencia) (insatisfactoriedad) (no-yo)

Talidad

Vacuidad

Dos Visiones

Dos Visiones

6a Escuela: Vaibhashikas

7a Escuela: Sutrantikas

Vacuidad

Talidad



annica
(impermanencia)

dukkha
(insatisfactoriedad)

annata
(no-yo)

Tres Características

Qué pasos vamos a seguir (empezamos con nuestra motivación)

Primer paso.- conectar con el sonido Nada (si tienes algún impedimento, como el tinitum, entonces haz mejor Estado Mental Tres (EM3).

Segundo paso.- Reconocer si eres más Escuela 6 (vaibhashika) que conectas con la Vacuidad o si eres más Escuela 7 (Sutrantika) que conectas con la Talidad.

Tercer paso.- Es ver con cual de las Tres Características se te facilita más hacer una meditación analítica (vipassana), ya sea annica, dukkha o anatta (la impermanencia, la insatisfactoriedad o el no-yo). Con qué asunto: Ej. Matikamaka el cabello. Sona Teri: flores, velas y el incienso. O con algo que estés viviendo.

Cuarto paso. Emplazas a tu mente en meditación unipuntual o shamata. En lo que encuentras.

Shamata

EM3

Motivación

Sonido
NADA



Vipassana

Tres Características

annica
(impermanencia)

dukkha
(insatisfactoriedad)

annata
(no-yo)

Dos Visiones

7a Escuela: Sutrantikas

6a Escuela: Vaibhashikas

Talidad

Yuri

Sona
Theri

Matikamata

Vacuidad

Juana

Matikamata

The Lay Woman



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

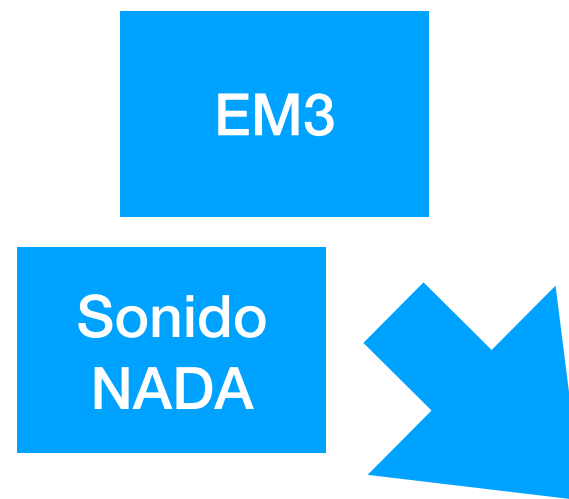
Sona Theri

The Disappointed Mother



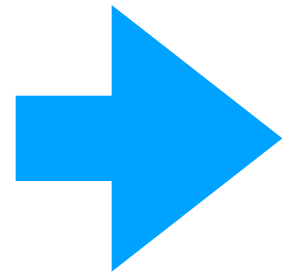
<https://www.youtube.com/watch?v=gL3gUrPLHYs>

Objeto de atención: es la mente y los objetos mentales
("pantalla de la mente")



Objeto de atención: es el sonido interior, ese zumbido
("pantalla de la mente")

Tres Pasos



1. Escuchar, entender, leer, estudiar (teórico)

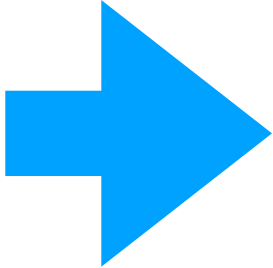
Talidad

2. Contemplar (relaciona contigo)

Vacuidad

3. Meditar (atención unipuntual o shamata)

Tres Pasos

- 
1. Escuchar, entender, leer, estudiar (teórico)
 2. Contemplar (relaciona contigo)
 3. Meditar (atención unipuntual o shamata)

Talidad

Vacuidad



conmigo



insight-emplazas

Vacuidad vs Talidad

suññata (shunyata en sánscrito, vacuidad)

tathata, (talidad)

Escuela 6. vaibhashikas

Escuela 7. sutrantikas

Expresa la idea de decir "no" al mundo fenoménico.

Expresa la idea de decir "si" al mundo fenoménico

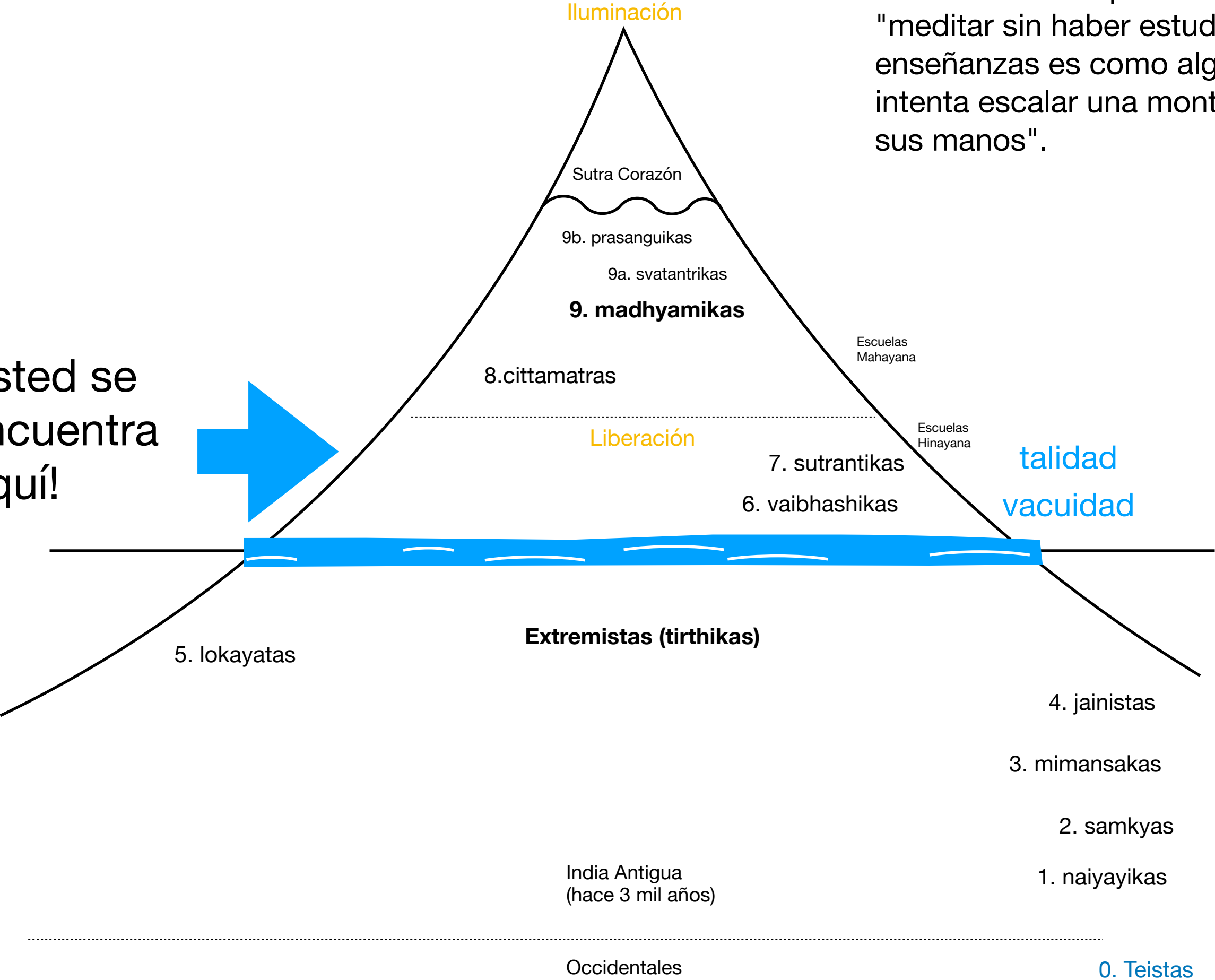
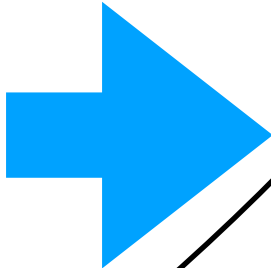
"No voy a creer en esto. Esto es vacío, hueco, no del todo real"

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*.

La Montaña de la Sabiduría

Los Geshes Kadampa antiguos tienen un dicho que dice:
"meditar sin haber estudiado las enseñanzas es como alguien que intenta escalar una montaña sin sus manos".

Usted se encuentra Aquí!



talidad
vacuidad

Extremistas (tirthikas)

India Antigua
(hace 3 mil años)

Occidentales

0. Teistas

"En el mundo de los números reales, no existe ningún número entero que pueda multiplicarse por sí mismo para obtener menos uno."

-0.5	*	-0.5	0.25
-1	*	-1	1
0	*	0	0
1	*	1	1
2	*	2	4
3	*	3	9

Los números enteros son un conjunto numérico que incluye todos los números naturales (1, 2, 3, ...), sus negativos (-1, -2, -3, ...) y el cero (0). En otras palabras, son números que no tienen parte decimal ni fraccionaria. Se representan con la letra Z (del alemán "Zahlen", que significa "números").

Características principales:

- Positivos, negativos y cero: Los números enteros pueden ser positivos (mayores que cero), negativos (menores que cero) o el cero mismo.
- Sin decimales: No tienen partes fraccionarias o decimales, a diferencia de los números racionales o reales.
- Ejemplos: ...-3, -2, -1, 0, 1, 2, 3...
- Representación en la recta numérica: Se ubican en una recta numérica, con los positivos a la derecha del cero, los negativos a la izquierda, y el cero en el centro.
- Usos: Se utilizan para contar, indicar cantidades, magnitudes, temperaturas bajo cero, deudas, etc.
- Operaciones: Se pueden sumar, restar, multiplicar y dividir entre ellos.
- Propiedades: Tienen propiedades algebraicas como la conmutatividad y la asociatividad en la suma y la multiplicación.
- Relación de orden: Se pueden comparar para determinar cuál es mayor o menor que otro.

Fuente: IA de Google