

## **Nada – el sonido interior**

Desde la perspectiva del Tantra, del que se emana también el Hatha-Yoga, el trabajo con el sonido, con la vibración, tiene una gran importancia. La posición central del sonido – llamado *Nada* – tiene su raíz en el mito tántrico de la creación, donde se explica, que desde el principio de los tiempos la Pura Conciencia (Para-Shiva) reposaba en sí mismo, hasta que un día surgió en ella el deseo de experimentarse a sí mismo. Esta auto-experiencia física requiere los sentidos y el procesar las impresiones con la mente, y así se desprendió Para-Shiva de la fuerza creadora *Shakti*, para poder crear las múltiples formas de la materia. Lo primero que *Shakti* creó, fue la vibración del sonido inicial (*Nada*). Se difundió por todo el universo, hasta entonces totalmente vacío, y lo llenó con la vibración (*Spanda*) de su oscilación. Así se habría creado la base originaria de toda materia.

Entonces *Shakti* continuó con su proceso de la creación y se crearon el espacio, el tiempo, las cualidades del espíritu universal (*Buddhi*), del espíritu personal (*Ahamkara*, *Manas*), los sentidos como fuerzas cognitivas, la fuerza de voluntad y los elementos. Llegando a este polo de materia densa, el proceso de creación descansó, ya que todos los componentes, de los cuales se componía todo lo que fue, lo que es y lo que sería, estaban completos. En este mito tántrico, la creación se entiende como la *encarnación del espíritu*.

Los seres, que ahora están integrados en la materia, no saben nada de su origen en la Conciencia Pura. Detenidos en el mundo de la materia y de la forma comienzan a alinear todos sus intereses e impulsos hacia el mundo racional, al que, en este concepto, también pertenece la mente personal, que se expresa a través de una individualidad muy específica.

## **Todo es ritmo y vibración**

Todo lo que *Shakti* jamás ha creado, sigue llevando en sí el impulso creador inicial. Es el ritmo eterno pulsante de la vida y la relación entre espacio y onda, que – como sabemos hoy de la física cuántica – define la base originaria de toda materia. Toda célula pulsa, es espacio y vibración, toda molécula y todo átomo son espacio y vibración, que oscilan en su propia frecuencia, dependiendo de la materia específica en la que se encuentran: rápido o lento, sutil o denso.

## **Hatha-Yoga como camino para espiritualizar la materia**

El Hatha-Yoga fue diseñado como un camino de involución a la experiencia de la Pura Conciencia y para re-fusionar (*Laya*) con este estado de conciencia intemporal, informal e incondicional. En todas sus técnicas se trata entonces de la espiritualización de todo lo material, empezando por el cuerpo físico y denso, hasta las vibraciones sutiles de la Pura Conciencia. Hatha-Yoga se define como camino de involución hacia la conciencia (*Chit*), de plena felicidad (*Ananda*) del Ser en sí (*Sat*) = *Sat-Chid-Ananda*. Cada paso del ejercicio de este camino del Yoga conduce exactamente a ese objetivo. El motor que impulsa al practicante (*Yoguin*) es su anhelo de regresar a través del mundo de lo personal, de las formas y de lo

percedero, a lo universal, a lo informal y a lo imperecedero (lo eterno), pues reconoce que el apego al mundo exterior es precisamente la fuente de sus sufrimientos. Lo típico del Tantra es que el camino del regreso pasa por la experiencia muy consciente de todas las formas de la materia.

### **Sentir Nada en Asana – Hatha-Pradipika, cap. 1**

Cuando practicamos *Asanas* y ciclos de movimiento, activamos la vibración de la energía inmanente (Prana) en cada célula de tal forma, que se nos manifiesta claramente. Cuanto más intensa en la fuerza como en la profundidad y en lo sutil es nuestra práctica física, más y mejor llegamos a hacer nuestro cuerpo pulsar y sonar y experimentamos la vibración del sonido inicial (Nada) en todos nuestros tejidos, y cada tejido tiene su forma de oscilar. El tejido conjuntivo diferente a los músculos o huesos, el corazón diferente al páncreas, los nervios diferente a los vasos sanguíneos, la linfa diferente a la sangre. En este estado de experiencia del *Prana* nos sentimos vivos, alegres y libres de preocupaciones y otros pensamientos. Una tal experiencia física tan intensa nos conduce al Aquí y Ahora, y de esa manera al Ser.

### **Sentir Nada en la respiración – Hatha-Pradipika, cap. 2**

Cuando en *Pranayama* dirigimos nuestra atención a la respiración, poco a poco nos compenetramos con su ritmo. Al inicio reconoceremos la respiración física con su ritmo lento y denso, y luego con el paso de los años, más y más percibiremos la respiración interior / la respiración celular. También cuando observamos a otros seres vivos o cada forma de la materia, se nos manifiesta la experiencia universal, que todo está en permanente pulsación, oscilando en su propio ritmo.

Cuanto más silenciosa se torna la respiración física, hasta que descansa casi por completo en Kevala-Pranayama, más claramente podemos sentir la respiración interior, sutil, que ocurre en cada momento simultáneamente en millones de células de nuestro cuerpo. En la respiración pulsa la totalidad de estas células, expande, se contrae, impulsada por el ritmo del tambor en las manos de *Shiva* que toca sin parar.

### **Sentir Nada en Mudra – Hatha-Pradipika, cap. 3**

En la práctica de los *Mudras* del Hatha-Yoga se forma cada vez más nuestra sensibilidad. Los *Mudras* a menudo se parecen a los *Asanas*, pero son ejercicios puramente energéticos y de conciencia, a través de los cuales se forman nuestros sentidos sutiles. Esta sensibilización nos permite percibir la vibración de la energía de la conciencia en el propio cuerpo y en la mente y así reconocer, que en toda la existencia no existe nada que esté desconectado de esta vibración. En las prácticas de los *Mudras*, así como en el trabajo con los *Chakras*, empezamos a abrirnos cada vez más a la experiencia que todo es energía, además energía que es consciente de sí misma y que sigue sus propias leyes internas con una lógica y coherencia casi inconcebible. Por eso que los maestros del Hatha-Yoga señalan siempre de nuevo que estos ejercicios, llamados *Mudras* (sellos), son incluso capaces de vencer a la muerte. Si todo es energía, nada puede morir. Solo puede desintegrarse en sus componentes (como una canción en sus notas). Y también este proceso de la desintegración sigue un ritmo y vibra y pulsa. Descompuesto en sus componentes / en sus moléculas también por ejemplo nuestro cuerpo

un día oscilará con los componentes de la tierra, del agua, del fuego y del aire, hasta que de todo eso se componga nuevamente un cuerpo y se haga visible una nueva forma, en la que la vieja materia sigue vibrando y pulsando, y así adoptara el ritmo del nuevo ciclo de vida. La materia se transforma, sin que la vibración de la energía vital descansa ni un momento.

#### **Sentir el sonido interior: Nada-Anusamdhana – Hatha-Pradipika, cap. 4**

Los ejercicios de los *Mudras* son extraordinariamente complejos y sutiles y requieren de los practicantes un máximo en concentración. Por eso que solamente son accesibles para aquellos que son capaces de recoger y enfocar a la larga su mente. Inicialmente el Hatha-Yoga estaba estrechamente conectado con la sabiduría del *Ayurveda*, y por esto los antiguos maestros del Hatha-Yoga sabían que algunas personas, por su constitución, no estaban capacitadas para esto, a no ser que se esforzaran extraordinariamente. Pero en tal estado no podría manifestarse la apertura o la fusión. Por esta razón estas personas necesitan otro método – el camino del sentido del oído. Este sentido arcaico que se desarrolla ya en el seno materno, ayuda a los practicantes a encontrar el camino de vuelta a la fuente de toda existencia: al sonido castizo. La experiencia del silencio después de cada sonido permite la fundición con el Ser Puro.

#### **Hatha-Pradipika describe el camino exactamente:**

Uno se sienta en una postura cómoda (*Muktasana* – verso IV, 67), cierra todas las puertas de los sentidos (oídos, ojos, nariz y boca) con las yemas de los dedos de ambas manos (*Paran-Mukhi-Mudra* – verso IV, 68) y escucha atentamente el sonido interior. Todos los sonidos interiores que uno oye inicialmente tienen más bien un carácter denso, grueso y aparecen altos. Cuanto más tiempo uno practica, más sonidos sutiles y silenciosos se perciben. A esto se suma la experiencia del “sonido-no-pulsado” (*Anahata*). Este es el sonido inicial, original de la creación: es la vibración básica de todo ser, que se produce permanentemente de sí mismo, al margen del mundo de los opuestos, de la materia. *Anahata* es la oscilación originaria de la energía de toda manifestación, que podemos experimentar en todas partes del micro- y del macrocosmos. Esta se une desde los principios de todos los tiempos a una “gran sinfonía de la vida”, a la que baila cada átomo en cada momento.

Para que el ritmo de la vida pueda penetrar todo el cuerpo, tienen que ser atravesado los *Granthis* (nudos). *Granthis* son zonas, en las que se ha materializado el espíritu personal de tan densa forma, que la vibración de la vida es frenada y rebajada. *Granthis* son todas nuestras tensiones mentales, nuestros conceptos, perspectivas, nuestras neurosis y miedos – es decir: todo lo que nos estrecha y nos hace rígidos. Lo que se considera como el medio más potente para atravesar estos nudos, es el sonido. En la oscilación del sonido la mente encuentra silencio. En el silencio del escuchar se disuelven los pensamientos. La percepción del sonido ocurre únicamente en el Ahora. Lo que sea que perturbe la mente del pasado y del futuro, se disuelve en el Ahora del sonido.

## **Nada-Anusamdhana como apaciguador de la mente impaciente, dispersa**

Con ello – según el Hatha-Pradipika – el camino del escuchar al sonido interior se convierte en un método extraordinario para “domar” la mente impaciente y dispersa. Cómo esto debe ocurrir, se explica en el texto fuente en variadas imágenes:

*“Cual sea el sonido en el que la mente se centre primero, en él se debe quedar concentrada y ser uno con él. (89)*

*Así como una abeja absorbe el néctar de la flor, no toma conciencia del aroma, así la mente recogida en Nada, no tiene ninguna necesidad de unirse con los sentidos. (90)*

*Este Nada es la púa de hierro, que es capaz de controlar el elefante en celo, al que se parece (normalmente) la mente, cuando vaga libremente por el jardín de los objetos sensoriales. (91)*

*Preso en la red del Nada, la mente abandona toda inquietud interior. Alcanza plena estabilidad, como un pájaro cuyas alas han sido cortadas. (92)*

*Aquel que espera el estado perfecto del Yoga, debe abandonar toda preocupación y escuchar a Nada con la atención atentamente focalizada.” (93)*

Abandonar las preocupaciones, apartarse del mundo, es *Pratyahara*. Concentración ininterrumpida en Nada es Meditación (*Dhyana*).

*“Nada es la soga, con la que se ata la mente, como una antilope inquieta. Y también es Nada, que actuando como cazador, echa el guante a la caza. (94)*

*Nada-Anusamdhana actúa como un cerrojo, para encerrar la mente del Yogui. Por eso el Yogui debe dedicarse ininterrumpidamente al Nada. (95)*

*La mente semejante al mercurio es transformada en su sustancia, por el efecto del Nada, semejante al azufre. Se torna estable y ha abandonado la inquietud interior y se mueve hacia el vacío, que se llama el “Niralamba” (= sin sostén). (96)*

*Así como una serpiente, que rápidamente desliza por el suelo, se inmoviliza, cuando oye el sonido (de la flauta), así la mente olvida todo lo que la estaba entreteniéndola y solamente escucha al sonido. (97)*

*Así como la madera que se ha incendiado, se apaga cuando esté quemada, así se enciende Chitta con el sonido y es devorada por él.” (98)*

Esto significa: la mente se funde con *Nada*. Tan pronto el sonido se pierde, desaparece también la mente (*Chitta*). Esto ocurre por la destrucción de todo movimiento de la mente (*Vritti*).

*“Cuando el órgano interno, como un corzo, atado por el sonido de las campanas o de otros instrumentos, está quieto, es fácil de acertarlo, cuando uno está acostumbrado a afinar la puntería.(99)*

*La resonancia que uno oye, es aquella del sonido no pulsado (Anahata). Este se une con la luz interior creciente. Manas (la unión de sonido, luz y espíritu) se disuelve, y en su lugar queda Vishnu. Vishnu, el que representa la meta final de la búsqueda del Yogui.” (100)*

*Vishnu* aquí representa lo Absoluto omnipresente en su estado supremo, libre de todo condicionamiento, provocado por el movimiento de la mente (Chtta).

“Mientras se oye el sonido, se percibe el espacio (*Akasha*). El estado átono es lo Absoluto, que se venera como *Brahman*, el *Paramatman* (= *Para-Shiva*). (101)

Aquello que está más allá de las características de la creación, es *Parameshvara* (= *Para-Shiva*).” (102)

Con esto, la mente regresa al inicio de toda creación y se funde de nuevo con lo Absoluto, con la Pura Conciencia.

El escuchar al sonido interior deja así la mente “fuera de combate”, para que se torne traslúcida y despeje la mirada hacia lo eterno y lo universal, que siempre está detrás de ella y que quiere trascender a través de ella.

El camino del *Nada-Anusamdhana* nos brinda así completamente nuevas, y para muchos seguramente perspectivas sorprendentes del Hatha-Yoga.