



La escucha profunda

Por Thich Nhat Hanh

La mayor parte del tiempo nuestra cabeza está tan llena de pensamientos que no tenemos espacio para escucharnos a nosotros mismos ni a ninguna otra persona. Tal vez hayamos aprendido de nuestros padres o en el colegio que debemos recordar un montón de cosas y memorizar muchas palabras, ideas y conceptos, y creemos que esa montaña de información mental nos será útil en la vida. Pero cuando intentamos mantener una conversación genuina con alguien nos cuesta oír y entender a esa persona. El silencio nos permite escucharla profundamente y responderle siendo conscientes de nuestras propias reacciones, las claves para una comunicación plena y sincera.

Muchas parejas que llevan viviendo juntas un montón de tiempo acuden a la práctica de la plena conciencia porque han dejado de escucharse. A veces, un miembro de la pareja me dice: «Es inútil. Ella no me escucha». O: «No va a cambiar. Hablar con él es como hablarle a la pared». Pero puede que el que se queja sea el que no dispone del espacio para escuchar al otro. Todos queremos que nuestra pareja nos entienda, sí..., pero también debemos ser capaces de entender a nuestro cónyuge.

Muchas personas están simplemente agobiadas de trabajo. Por lo visto no disponen del espacio para oír y entender a los demás. Tienen que pensar mucho en su profesión, ocho o nueve horas diarias, sin interrupción. Durante ese tiempo están tan inmersas en sus pensamientos que no le prestan atención a su respiración ni a ninguna otra cosa. Creen que para tener éxito en el mundo laboral no se lo pueden permitir.

escuchar serenamente

Hace poco una mujer de París vino a verme para que la orientara en su trabajo como quinesióloga. Quería saber cómo podía ser lo más eficiente posible como terapeuta para que sus pacientes sacaran el mayor provecho de sus consultas. «Si hay alegría y espaciosidad en tu corazón, tus palabras estarán cargadas de sabiduría y crearán una comunicación real», le dije. Y luego añadí lo siguiente:



Para hablar correctamente
debes mirar antes con atención
dentro de ti y lo que tienes ante ti
a fin de que tus palabras creen un entendimiento
mutuo y alivien el sufrimiento en ambas partes.

Al hablar decimos lo que creemos que es correcto, pero a veces la otra persona no lo capta por nuestra forma de expresarlo, por lo que nuestras palabras no producen el efecto deseado de aclarar la situación y fomentar un entendimiento mutuo. Debemos preguntarnos: «¿Estoy hablando por hablar o porque de verdad creo que esas palabras le ayudarán a curarse?»

Cuando hablamos compasivamente, basándonos en el amor y en el conocimiento de que todos los seres estamos interconectados, se puede decir que nuestras palabras son correctas. Cuando le respondemos en el acto a alguien, normalmente lo hacemos con la misma cantilena de siempre o llevados por nuestras emociones. Al oír su pregunta o su comentario no nos tomamos el tiempo para escuchar a esa persona con profundidad y observar a fondo lo que ha compartido con nosotros; simplemente le devolvemos la pelota soltándole lo primero que se nos pasa por la cabeza. Y eso no ayuda en nada.

La próxima vez que alguien te haga una pregunta no le respondas automáticamente. Recibe la pregunta o el comentario y deja que penetre en ti, y así verá que le has escuchado de verdad. Todos, pero en especial las personas que trabajan ayudando a los demás, se pueden beneficiar al aprender esta habilidad. Debes practicarla hasta llegar a adquirirla. Pero ante todo, no olvides que si no te escuchas profundamente a ti, no podrás escuchar profundamente a los demás.

Si deseamos gozar de alegría, libertad y calma, debemos cultivar la dimensión espiritual de nuestra vida. Practicar para restablecer esta clase de espaciosidad. Solo cuando hayamos abierto ese espacio en nuestro interior, podremos ayudar realmente a los demás. Si sales a dar un paseo o te subes al autobús —vayas donde vayas— te será muy fácil advertir si alguien siente esa espaciosidad en su interior. Tal vez hayas conocido a una persona así, o ni siquiera la conoces bien, pero te sientes cómodo a su lado porque se encuentra tranquila y relajada. No está abstraída en sus propios asuntos.

Si abres el espacio que hay en ti descubrirás que la gente, incluso alguien que tal vez te ha estado evitando (tu hija adolescente, tu pareja con la que te has peleado, tus padres), se te acercará y deseará



estar a tu lado. No tienes que hacer nada, ni intentar enseñarle ninguna cosa o ni siquiera decir una sola palabra. Si haces la práctica de crear espacio y quietud dentro de ti, los demás se sentirán atraídos por tu espaciosidad. Las personas de tu alrededor se sentirán a gusto a tu lado por la cualidad de tu presencia.

Esta es la virtud de la no acción. Dejas de pensar, llevas la mente de vuelta al cuerpo y te mantienes realmente presente. La no acción es muy importante. No es lo mismo que la pasividad o la inercia, sino que es un estado de apertura dinámico y creativo. Solo tienes que sentarte, con una gran atención, con una gran calma, y cuando alguien se siente cerca de ti se sentirá muy a gusto al instante. Aunque no hayas «hecho» nada para ayudarle, recibirá mucho de ti.

Tener el espacio para escuchar con compasión es esencial para ser un amigo auténtico, un colega auténtico, un padre o una madre auténticos, una pareja auténtica. No es necesario ser un profesional de la salud mental para escuchar bien a los demás. A decir verdad, muchos no saben hacerlo al estar llenos de sufrimiento. Cursan estudios de psicología durante muchos años y conocen a fondo las distintas técnicas, pero en su corazón hay un sufrimiento que no han podido curar ni transformar, o no han sido capaces de ofrecerse la suficiente alegría y relajación como para equilibrar todo el sufrimiento que absorben de sus pacientes, por lo que no tienen el espacio necesario para ayudarles adecuadamente. La gente les paga mucho dinero y los va a ver una semana tras otra esperando curarse, pero si esos terapeutas no han sabido escucharse a sí mismos con compasión, no les podrán ayudar. Los terapeutas y los psicólogos son seres humanos que sufren como cualquier otra persona. Su capacidad de escuchar a los demás depende sobre todo de su capacidad de escucharse a sí mismos compasivamente.

Si deseas ayudar a los demás debes estar en paz en tu interior. Esta paz la puedes crear con cada paso, con cada respiración, así serás de ayuda. De lo contrario, no harás más que hacerle perder el tiempo a la gente, y el dinero, si eres un profesional de la salud. Lo que todos necesitamos, sobre todo, es que haya relajación, alegría y serenidad en nuestro cuerpo y en nuestra alma. Solo entonces podremos escuchar de verdad a los demás.

Lo conseguirás a base de práctica. Resérvate un tiempo cada día para estar con tu respiración y tus pasos, para llevar la mente de vuelta al cuerpo, ¡para recordar que tienes un cuerpo! Resérvate un tiempo cada día para escuchar con compasión a tu niño interior, para captar dentro de ti lo que te está



pidiendo a gritos que escuches. Así sabrás escuchar a los demás.

escucha el sonido
de una campana

Las campanas se usan en muchas culturas de todas partes del mundo para ayudar a la gente a reunirse, a crear armonía en uno mismo y armonía con los demás. En muchos países de Asia cada familia tiene por lo menos una campanilla en su casa. Puedes utilizar cualquier clase de campana con un sonido que te guste. Usa el sonido de esa campana para acordarte de respirar, de aquietar la mente, de volver al hogar de tu cuerpo y cuidar de ti. En el budismo el sonido de la campana se considera la voz del Buda. Cuando oigas su sonido deja de hablar. Deja de pensar. Vuelve a la respiración. Escucha con todo tu ser.

Esta manera de escuchar permite que cada célula de tu cuerpo se anegue de paz y alegría. No escuchas solo con los oídos, con el intelecto, sino que invitas a todas las células de tu cuerpo a escuchar también la campana.

Una campana no ocupa demasiado espacio. Seguro que encuentras un sitio para ella sobre una mesa o un estante, donde sea que vivas, aunque compartas una habitación minúscula. Antes de invitar a la campana a sonar para volver a ti, a tu hogar, asegúrate de que el sonido de la campana te guste. No es necesario que sea una campana grande, pero su sonido tiene que ser agradable.

Prepárate cada vez para escuchar y recibir el sonido de la campana. En lugar de «tocarla», «invita» a la campana a sonar. Contéplala como una amiga, como un ser iluminado que te ayuda a despertar y a volver a ti. Si lo deseas, puedes dejar la campana sobre un pequeño cojín, como cualquier otro bodhi-sattva sentado en meditación.

Mientras escuchas la campana, inhala de manera consciente y exhala toda la tensión acumulada, desprendiéndote del hábito de tu cuerpo, y sobre todo de tu mente, de correr de un lado para otro. Aunque estés sentado, a menudo sigues corriendo de aquí para allá en tu interior. La campana te da la oportunidad de volver a ti, de disfrutar de la inspiración y la espiración de tal modo que saques toda la tensión y te detengas por completo. La campana, y tu respuesta a ella, te ayudan a parar el tren desbocado de los pensamientos y las emociones yendo a todo gas dentro de ti noche y día.



Por la mañana, antes de ir a trabajar o de que tus hijos se vayan al colegio, toda la familia os podéis sentar juntos y disfrutar respirando durante tres toques de campana. De esta manera empezaréis la jornada con calma y alegría. Es muy agradable sentarte a respirar, ya sea solo o con la familia, y contemplar un objeto significativo de tu casa o un árbol por la ventana y sonreír. Si haces esta práctica a diario, dispondrás de un refugio fiable en tu propia casa o vivienda. No te roba mucho tiempo y es muy gratificante. Es una práctica maravillosa, la práctica de la paz, la presencia y la armonía en el hogar.

una habitación para respirar

Reserva una habitación o una parte de ella para meditar. No hace falta que sea un gran espacio, basta con que dispongas de un pequeño rincón mientras sea un lugar tranquilo dedicado a la paz y la reflexión. Será tu habitación para respirar, una sala de meditación en pequeño. Cuando un miembro de la familia se siente a meditar en ese lugar tranquilo, los otros no deben intentar hablar con él. Todos los miembros de la familia debéis acordar que será un lugar reservado a la paz y la quietud.

Te animo a sentarte con los miembros de tu familia para tomar la decisión conjunta de que cuando el ambiente de vuestra casa se vuelva ruidoso, denso o crispado, cualquiera de vosotros tenga el derecho a ir a la habitación destinada a respirar y a invitar a la campana a sonar. Todos inhalaréis y exhalareis de manera consciente y dejaréis que se restablezca la calma, la paz y el amor que habéis perdido a causa de algún pensamiento, palabra o acto fuera de lugar o desconsiderado.

Cada vez que uno de vosotros tenga un problema, un sentimiento desagradable o una sensación de desasosiego, tiene derecho a ir a ese espacio, sentarse, invitar a la campana a sonar y respirar. Y mientras ese miembro de la familia lo esté haciendo, el resto tenéis que respetarlo. Si sois buenos practicantes haréis un alto, escucharéis el sonido de la campana y os uniréis para respirar de forma calmada y consciente. Si lo deseáis, también podéis ir a la habitación destinada a respirar para escuchar la campana todos juntos.

Si tu pareja no está de buen humor, si tu compañero de piso tiene alguna preocupación, puedes decirle, si lo deseas: «¿Quieres que vayamos a escuchar la campana y a respirar unos minutos juntos?» Es algo muy fácil de hacer. O supón que uno de tus hijos se enfada por algo. Entonces oyes el sonido de la campana y sabes que está respirando conscientemente. Tú también puedes dejar lo que estés



haciendo en ese momento para inhalar y exhalar con atención. De esta manera le apoyarás. Y a la hora de acostaros también es agradable que os sentéis juntos para disfrutar de tres sonidos de la campana, inhalando y exhalando nueve veces mientras los oís.

Las personas que practican respirar con el sonido de una campanilla gozan juntas de una gran paz y armonía. Eso es a lo que yo llamo una civilización real. No necesitas tener un montón de artilugios para ser una persona civilizada. Te basta con una campanilla, un espacio tranquilo, y tu inhalación y tu exhalación atentas.

escucha la campana
con tus antepasados

La gente cree que sus antepasados han muerto, pero está equivocada. Porque están aquí, vivos; nuestros antepasados siguen viviendo en nosotros. Los llevamos en nuestro ser, junto con sus cualidades, sus vivencias, su felicidad, su sufrimiento. Están totalmente presentes en cada célula de nuestro cuerpo. Nuestra madre y nuestro padre están en nosotros. No podemos sacárnoslos de dentro.

Cuando escuchas la campana, puedes invitar también a todas las células de tu cuerpo a escucharla, así como a todas las generaciones de tus antepasados. Si sabes escucharla, la calma penetrará en cada célula de tu cuerpo. Y además de calma, gozarás de relajación y los antepasados que hay en ti también disfrutarán del maravilloso momento presente. Tal vez en su vida sufrieron mucho y no tuvieron demasiadas oportunidades de ser felices. Ahora tienen en ti esta oportunidad.

Por lo general, creemos que escuchar consiste en escuchar a las personas de nuestro alrededor, pero también hay otras formas de escuchar. Como ya he mencionado antes, escucharnos a nosotros mismos es el primer paso para poder escuchar a los demás. Al escuchar en nuestro interior, descubrimos que no hay una voz ni un yo separados de uno mismo que parezcan surgir de la nada. Es una de las percepciones que tenemos al practicar la plena conciencia. Descubrimos que estamos muy conectados con todos los seres anteriores a nosotros que hicieron posible que nos manifestáramos en este mundo. Somos una comunidad de células y todos nuestros antepasados se encuentran en nuestro interior. Podemos oír sus voces; basta con escucharlas.



sin quedarte atrapado
en las palabras

Si procuras que se haga el silencio en ti cada día, aunque no sea más que varios minutos, tenderás a quedarte mucho menos atrapado en las palabras. Al sentirte a gusto permaneciendo en silencio eres tan libre como un pájaro, y estás en contacto con la esencia profunda de las cosas.

Vo Ngon Thong, uno de los fundadores del zen vietnamita, escribió: «No me preguntes más. Nada tengo que decir, nada he dicho». Para hablar siendo conscientes de nuestras palabras, debemos practicar el silencio. Solo entonces podremos examinar con atención lo que son nuestras ideas y los nudos internos que están influyendo en nuestros pensamientos. El silencio es lo mejor que hay para observarlo todo con profundidad. Confucio dijo: «Los Cielos no dicen nada». Sin embargo, los cielos nos cuentan muchas cosas si sabemos escucharlos.

Si escuchas en silencio,
cada gorjeo de un pájaro y
cada susurro de las ramas de un pino
agitadas por el viento te hablarán.

Todos queremos comunicarnos con nuestros seres queridos y hay muchas formas con las que la gente se comunica sin palabras. En cuanto usamos las palabras, las convertimos en etiquetas que tomamos por reales. Por ejemplo, palabras como «tareas», «niños», «escucha», «hombre» y «mujer» nos traen a la mente ciertas imágenes o suposiciones, por lo que nos puede costar ver la imagen completa, en su conjunto, más allá de nuestras elaboraciones mentales. Si deseamos de verdad comunicarnos con nuestros seres queridos, debemos advertir las formas no verbales con las que nos comunicamos, ya sea de manera consciente o inconsciente.

un ayuno para la mente

En muchas culturas se ayuna durante un determinado tiempo en las festividades religiosas, en rituales de iniciación o en otras circunstancias. Los ayunos también se pueden hacer por motivos de salud. Son beneficiosos no solo para el cuerpo, sino también para la mente. Cada día absorbes un montón de palabras, imágenes y sonidos, y necesitas un tiempo para digerir todas esas cosas y dejar que tu mente



descanse. Un día sin los alimentos sensoriales procedentes de correos electrónicos, vídeos, libros y conversaciones es una oportunidad para vaciar tu mente y desprenderte del miedo, la ansiedad y el sufrimiento que se hayan alojado en ella.

Si no te ves capaz de aguantar un día entero sin estar expuesto a los medios de comunicación, puedes tomarte un pequeño respiro: un descanso de los sonidos, si lo deseas. Hoy día, la mayoría de la gente parece incapaz de vivir sin una «banda sonora». En cuanto están solos (caminando por la calle, conduciendo, viajando en autobús o en tren, o al salir de casa), o incluso en compañía de sus compañeros de trabajo o de sus seres queridos, intentan llenar el más pequeño espacio vacío de la mente. Si decides hacer una actividad en solitario en un estado de verdadero silencio, ya sea mientras conduces, preparas el desayuno o caminas, estarás descansando del continuo torrente de estímulos.

Conozco a una mujer que descubrió que el tipo de música que ponían en su supermercado habitual la entristecía mucho. Las canciones le recordaban una época difícil de su vida, y se descubrió rememorando los recuerdos del pasado en lugar de fijarse en sus compras. Al darse cuenta, tomó la inteligente decisión de cuidar su mente. Ahora, cuando va al supermercado, se pone tapones en los oídos, así la música ya no la distrae ni la deprime más.

Para hacer un ayuno de sonidos no hace falta que te pongas tapones en los oídos. Basta con que permanezcas en silencio varios minutos cada día. Sin palabras llegando de fuera y sin palabras dando vueltas en tu cabeza, podrás escucharte realmente a ti mismo varios minutos al día. Es un regalo maravilloso que te haces tanto a ti como a los demás, porque también te permite escucharles con más atención.