

Budismo y Vibración

Por Samuel Soriano Guardiola

Tesina realizada para la Comunidad Budista Soto Zen

Diciembre 2007

Epitafio anónimo

Aquí yace un ser humano que dedicó su vida al intento de hacer el bien y amar a todos los seres inclusive a él mismo, al intento de ser auténtico y vivir cada día con plenitud.

Refrán popular

Quien canta su mal espanta.

Dedicado a

mi hija Alba

Gracias a todas las personas que me han apoyado a la hora de realizar este trabajo, especialmente a mi maestro Dokushô Villalba, a Raquel González y Javier Piñol.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. BUDISMO Y VIBRACIÓN

- **Ritos chamánicos.**
- **La vibración en el budismo. Mantras, dharanis y sutras.**
- **El budismo tántrico.**
- **Budismo tántrico japonés: Shingon y Tendai.**
- **Dôgen y Keizan Jôkin.**

3. VIBRACIÓN Y TERAPIA.

- **El sonido como terapia.**
- **La coraza muscular.**
- **Los Chakras**

4. CONCLUSIÓN

5. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN.

Si partimos de la premisa de que el Universo está compuesto por átomos y que los átomos están formados por partículas en continua vibración, cualquier materia por sólida que nos parezca a simple vista está formada por partículas que están vibrando continuamente. Según como se combinen entre si producirán distintos tipos de energía vibrante, que se organiza en diferentes ritmos y ciclos.

Estamos inmersos en un mundo de energías que se manifiestan ante nosotros de diferentes modos. Esa energía emite diferentes vibraciones. Nuestros órganos sensoriales pueden descodificar algunas en colores, sonidos, gustos, calor, frío, aromas... Otras nos atraviesan aunque no seamos conscientes de ello, influyéndonos continuamente.

La naturaleza tiende a vibrar en armonía (o a buscarla si se producen desequilibrios) desde las sustancias más pequeñas e invisibles a nuestros ojos hasta las más grandes, como el sistema cósmico, también invisible a nuestros ojos a simple vista.

El sonido es una parte integral de nuestras vidas. Desde antes de nacer el ser humano ya está rodeado de sonido: los latidos del corazón de la madre, los de su respiración, y una primera experiencia amortiguada del mundo exterior. Vivimos en un mundo de sonidos. Sonidos que se oyen y otros que no. Sonidos musicales y sonidos caóticos. Sonidos familiares y sonidos extraños. Sonidos agradables y sonidos inquietantes. Sonidos que destrozan y sonidos que curan.

El sonido se genera como un movimiento vibratorio de partículas y de objetos. Las vibraciones que produce el sonido, representan una energía que se encuentra en toda la naturaleza, no sólo en nosotros y en nuestro mundo, sino mucho más allá, en las regiones de los satélites, las estrellas y el universo. A escala cósmica, el sonido es una fuerza universal e invisible, capaz de producir cambios profundos a muchos niveles físico, emocional, espiritual...

El cuerpo humano es vibración constante en sí mismo: cada célula, tejido, órgano, hueso, el líquido que lo forma, tiene una vibración singular y armoniosa al mismo tiempo. Forma un todo que está compuesto por estructuras distintas, con tempos distintos. Este estado de armonía no es estático, sino totalmente dinámico e influenciado por el mundo interno, es decir, por las emociones, pensamientos y la salud física, así como por el mundo externo (las vibraciones del resto de lo que nos rodea).

He elegido realizar mi tesina sobre la vibración y el sonido fundamentalmente por dos razones, la primera de ellas es por mi propia experiencia en la práctica de la recitación de sutras, principalmente realizando las funciones de Ino en el seno de la Comunidad Budista Soto Zen y en segundo lugar porque considero que la ceremonia y el rito budista resultan chocantes y causan rechazo a la mayoría de las personas que se acercan a nuestra práctica provenientes de una cultura en la que el rito ha perdido gran parte de su sentido profundo.

Recoger en una tesina de estas características todo lo que suponen los ritos budistas zen no es posible, por eso he decidido centrarme en uno de sus aspectos más relevantes, el sonido.

En este punto me gustaría hacer mención especial a la respiración y a la postura corporal, fundamental a la hora de realizar cualquier tipo de sonido y fundamental en la práctica de zazen, así como íntimamente relacionadas con nuestro cuerpo y nuestra coraza corporal. Por su importancia, la respiración y la postura que adoptamos a la hora de recitar sutras requerirían una tesina específica. A pesar de ello he decidido no incluirlas en este trabajo debido fundamentalmente a las limitaciones de espacio.

Mi propósito es poner luz en el origen de nuestros ritos y en la importancia que la voz, el sonido, el ritmo y la vibración tienen en nuestras ceremonias. Esclareciendo cómo el sonido, el ritmo y la voz han estado siempre presentes en la historia de la humanidad desde su origen a través de la cultura chamánica. Y en concreto cómo ha ido pasando de civilización en civilización, de país en país, hasta llegar a nuestros días conservando su frescura y poder a través de la tradición budista.

Para esclarecer cómo actúa en el cuerpo la vibración sonora he utilizado los conocimientos que en nuestros días, diferentes ramas de la psicología y la musicoterapia, utilizan para trabajar con el cuerpo y el sonido con el fin de lograr un ser humano más pleno y conectado consigo mismo. De manera que podamos comprender desde un lenguaje y óptica actual cómo actúa el sonido en el ser humano a nivel corporal, emocional y transpersonal. Afortunadamente he experimentado los dos campos, por un lado la meditación zen y por otro la psicoterapia Bioenergética. Lo que me lleva a constatar en mí mismo los beneficios de estas dos herramientas actuando al unísono.

2. BUDISMO Y VIBRACIÓN

La vibración en en la historia de la cultura de la humanidad.

Sin lugar a dudas para encontrar los orígenes del empleo del sonido con la finalidad de sanar y trascender la realidad ordinaria por parte del ser humano nos tenemos que remontar al chamanismo, el origen de todas las religiones. La figura central del chamanismo es el chamán, el hombre de conocimiento, el que sabe.

La palabra "chamán" es de origen manchú-tungu y llegó al vocabulario etnológico a través del ruso. La palabra tungu original de saman (xaman) se deriva del verbo scha-, "saber", por lo que chamán significa por tanto alguien que sabe. Algunas investigaciones etimológicas explican que la palabra proviene del Pali schamana. En sánscrito sramana es la palabra que se utilizaba para denominar a los "ascetas". El termino chino a que dió lugar es scha-men. Los pueblos siberianos y de Asia Central tuvieron también denominaciones locales para el chamán. En el turco altaico era kam, en el yacuto ojon, en los buriatos böo, en Asia Central bakshi, para los samoyedos tadibe, lapones moita, finlandeses tietjö y húngaros táltos.

Esta sabiduría que se trasluce a través de la etimología implica, de una manera o de otra, un contacto con la realidad absoluta, contacto que el chamán utiliza para ayudar a otros que sufren. Su actividad incluye en una sola, las tareas que hoy realiza un médico, un psiquiatra o psicoterapeuta o un sacerdote o guía espiritual. Un chamán es todo esto a la vez porque sabe que los conflictos del alma se manifiestan en nuestra mente, afectan nuestras emociones y tienen un impacto en el cuerpo físico llegando a ocasionar enfermedades. Por lo tanto, si el cuerpo está sufriendo, el chamán alivia los síntomas físicos y ayuda a resolver los conflictos emocionales, pero siempre va más allá y busca sanar el problema allí en su origen, o sea, en la desconexión de su esencia.

El chamán utiliza varios métodos para modificar el estado de conciencia, con herramientas como la voz, los ritmos percusivos repetitivos, la concentración y la respiración, que le permiten refinar su percepción de la realidad y la de los que le rodean. La voz en particular adquiere una gran importancia. Con frecuencia los sonidos que emplea el chamán son meros fonemas sin un significado inteligible. Generalmente no existe una interpretación conceptual ni traducción comprensible en el lenguaje de la realidad ordinaria.

La herencia sociocultural que nos legó la historia, la religión, y las tradiciones chamánicas acerca del uso del sonido es inmensa. En diversas tradiciones místicas de todo el mundo, en los textos religiosos convencionales, se considera el sonido como el fundamento del mundo físico.

En el chamanismo, el empleo del sonido como catalizador para crear estados de conciencia no ordinarios está muy difundido en todas las culturas tradicionales. El sonido también se utiliza como vehículo para una toma de conciencia de los paisajes

interiores. Ya desde los primeros estudios antropológicos se conoce el método rítmico percusivo para propiciar estados de trance. Los chamanes se han descrito siempre como músicos y bailarines, entregados a cantos y danzas frenéticas que culminan muchas en estados de éxtasis que facilitan los estados de conciencia no ordinarios.

Existen muchos métodos para alcanzar estos estados y sin duda alguna el sonido y en concreto el sonido rítmico percusivo es uno de ellos. Hay estudios que aseguran que para propiciar un estado mental que ayude a realizar el viaje chamánico, es necesario escuchar un sonido rítmico de 205 a 220 golpes por minuto. Este ritmo induce al cerebro a producir ondas cerebrales lentas, de entre 7 a 4 ciclos por segundo, o menos.

En las sociedades tradicionales, el sonido rítmico percusivo se logra con un tambor. Los tambores chamánicos suelen ser anchos y profundos para propiciar un sonido grave y prolongado. Son de formas y materiales diversos a lo largo del mundo. Algunos se realizan a base de corteza de árboles, con un parche de piel de animal. Otros son simples calabazas ahuecadas. En algunas zonas tienen un parche, en otras, dos. Algunos son rústicos, y otros están bellamente adornados con símbolos que recuerdan los viajes que el chamán realiza con ellos. En cada lugar, los elementos naturales y culturales hacen que el tambor tenga unas u otras características. En nuestra tradición el mokugyo realiza esta función siendo sin lugar a dudas una herencia de la tradición chamánica.

El sonido repetitivo ayuda al chamán a entrar en estados de conciencia no ordinarios y a mantenerse en él. Los chamanes siberianos se refieren a sus ritmos como la "canoa" o el "caballo" que los lleva a otros mundos. Este medio tan antiguo es la herramienta que el ser humano ha encontrado intuitivamente, a través de la experiencia, para inducir al cerebro a producir ondas cerebrales lentas.

Para comprender qué ocurre a nivel fisiológico en el trance chamánico, debemos entender el funcionamiento de la mente humana, según los estudios realizados hasta el momento nuestra mente es capaz de producir cuatro tipos de ondas cerebrales:

Las ondas Beta tienen de 22 a 14 ciclos por segundo. Corresponden al nivel de vigilia, al estado consciente ordinario. Bajo los efectos de estas ondas, el cerebro vive en el marco del tiempo y espacio habituales. Los sentidos físicos están despiertos y la mente actúa con lógica y razonamiento.

Las ondas Alfa tienen de 14 a 7 ciclos por segundo. Se inician en los estados de relajación o sueño ligero. El cuerpo se calma y la mente entra en un estado de bienestar. El diálogo interno mental se reduce. En este estado el sentido del tiempo se diluye.

Las ondas Theta tienen de 7 a 4 ciclos por segundo. La mente entra en una relajación profunda. A este estado se le atribuye una gran capacidad de creatividad.

El espacio tiempo se diluye completamente, la consciencia corporal como tal desaparece. Este tipo de ondas es el atribuido a la meditación y al trance chamánico.

Y por último las ondas Delta tienen de 4 a 2 ciclos por segundo. Es el estado propio del sueño profundo.

El estudio científico de la relación existente entre el ritmo, la voz y el sonido con respecto a las ondas cerebrales y los estados no ordinarios de conciencia es abundante, no nos detendremos más en este punto, pero sí me gustaría señalar que es un aspecto extensamente documentado y estudiado¹.

La vibración en el budismo. Mantras, dharanis y sutras.

El budismo desarrolló su propio sistema y manera de trabajar con el sonido, principalmente a través de los sutras, mantras y dharanis, herederos sin duda de la tradición chamánica.

Los mantras son palabras o frases que se recitan en voz alta o, bien, de manera interna, tomándolos como objetos primarios de atención. Etimológicamente, la palabra mantra proviene de los vocablos sánscritos MAN: mente y TRA: liberar o entregar. A menudo, esos mantras se relacionan con alguna figura budista en particular, cuyas cualidades se pueden cultivar mediante la repetición del mantra adecuado.

La meditación con mantras es anterior al surgimiento del budismo, probablemente le antecede por varios cientos de años. El origen de los mantras se remonta al menos a la tradición védica que precedió al Buda, en la cual se empleaban los mantras como conjuros para influir en la vida cotidiana o, incluso, para controlar a los dioses.

Aunque, en sus inicios, el budismo utilizó los cantos como un modo de práctica en sí mismo y empleó la recitación de versos como una forma de cultivar la atención consciente en las cualidades del Buda, el uso de mantras no apareció en el budismo hasta que surgió el Mahayana, muy influenciado por el Tantra sivaista. El Tantra utilizaba profusamente los mantras para comunicarse con los dioses e influir en ellos y el budismo adoptó esa metodología como un medio para entrar en contacto con las cualidades de la iluminación. El Mahayana desarrolló un panteón de figuras simbólicas con forma humana, que representaban la diversidad del estado iluminado. Dado su estrecho contacto con las tradiciones tántricas, era natural que estos Budas y Bodhisattvas arquetípicos llegaran a relacionarse con ciertas sílabas y mantras en particular. "Es sobre todo el tantra, tanto budista como sivaista, el que elevó los mantras y los dharani a la dignidad de un vehículo de salvación el

¹Auditory Driving as a Ritual Technology: A Review and Analysis. Es una tesis de la Universidad de Stanford realizada por Gabe Turow que aporta numerosos datos sobre este aspecto.

denominado mantrayana” como señala Mircea Eliade².

Los dharani, literalmente, "el que sostiene o encierra", servían ya en los tiempos védicos como soporte de la concentración; es importante destacar su carácter protector. Los dharani son considerados como talismanes: protegen contra los demonios, las enfermedades y los maleficios. Por otro lado los dharani son instrumentos que desarrollan potentemente la concentración. A veces se adivina el sentido de algunas palabras pero en la mayoría de los casos se trata de fonemas extraños e ininteligibles.

Los dharani, como los mantras, se transmiten de maestro a discípulo, no se trata de fonemas y sonidos pertenecientes al lenguaje cotidiano y racional que puedan aprenderse de los libros, uno debe recibirlos.

Al principio **los sutras** tuvieron fundamentalmente una función mnemotécnica ya que las enseñanzas del buda en su origen se transmitieron oralmente. Pero también es cierto que la repetición continuada actúa haciendo que la enseñanza transmitida vaya calando en capas de la conciencia cada vez más profundas. Por tanto desde el primer momento el significado de los sutras ha sido muy importante. Esta es una diferencia respecto a los mantras y dharanis en los que ya hemos visto que el significado "racional" no tiene tanta relevancia.

El budismo Tántrico

Dentro de las escuelas budistas tenemos que detenernos en la escuela tántrica ya que hunde sus raíces en la tradición chamánica y esotérica, esta escuela es la que vehicula e integra esta tradición en el budismo Mahayana.

El Tantra recurre con frecuencia a encantamientos y rituales mágicos. Su origen se remonta al 500 d.C., pero sus fuentes son más antiguas puesto que uno de los dos pilares que sostienen su doctrina es el Tantra védico; es una fusión de las prácticas mágicas de éste con la filosofía budista. Existe una literatura muy abundante que proviene de fuentes tántricas, que por lo general es muy dada al secreto, intencionalmente oscura. El Tantra en el budismo se dividió en dos ramas principales: el Tantra de la mano izquierda (principio femenino) y el de la mano derecha (principio masculino). Estas dos grandes ramas del Tantra generaron una gran profusión de escuelas, pero siempre fueron dos las más importantes e influyentes: la Vajrayana (mano izquierda) y el Mi-tsung (Escuela de los secretos; mano derecha).

El Tantra de la mano derecha todavía existe en China; nació con la escuela Mitsung, la que basó su doctrina a partir del Buda Mahavairocana, cuyas dos partes complementarias, el vientre y el diamante (representados también por los mandalas) conforman al mundo entero. El Tantra de la mano derecha se expandió también en Japón en el siglo X principalmente a través de la escuela Shingon y la

² ELIADE, Mircea. El yoga. Inmortalidad y libertad. México, Fondo de Cultura económica.

escuela Tendai que adquirieron importante relevancia, mientras que el Tantra de la mano izquierda se desarrolló principalmente en Tíbet y nunca logró mayor influencia en China o Japón.

Las ceremonia budista Soto Zen. Antecedentes y origen. budismo tántrico japonés: Shingon y Tendai. Dôgen y Keizan Jôkin.

Para encontrar y comprender el origen de la ceremonia Soto Zen tenemos que indagar en el budismo chino el cual recibe esta tradición del budismo tántrico indio y tibetano. El budismo tántrico llegado a China y posteriormente a Japón cristalizó en dos formas de budismo, el Shingon y el Tendai que ahora veremos detenidamente.

El **Shingon** (chin. Mi-tsung) es una escuela budista considerada esotérica que se originó en China y posteriormente pasó a Japón, aunque donde más se popularizó fue en este último.

Shingon Significa "Palabras Verdaderas" que es la traducción de la palabra sanscrita Mantrayana. Las enseñanzas del Shingon se basan en dos Sutras fundamentales, en el Mahāvairocana Sutra (j. Dainichi-kyô) y el sutra de Vajrasekhara (j. Kongôchô-kyô). Estos sutras fueron escritos probablemente durante la última mitad del siglo VII en la India. Contienen la primera presentación sistemática de la doctrina y de la práctica de Mikkyo. Dentro del Shingon están las enseñanzas secretas del Mikkyo, venidas del tantra de la India y el Tíbet.

Kukai (774-835), conocido como Kodo Daishi, fue el gran impulsor de esta escuela en Japón. Kukai fue hijo de una familia aristocrática Japonesa, desde muy temprano estudió budismo, Confucionismo y Taoísmo. Con su creatividad brillante dominó ampliamente sus estudios, desarrollando en el año 798, un trabajo conocido como Shiki Sango (Principio de las 3 enseñanzas). Kukai fue a China en el año 804 a estudiar el budismo esotérico en la gran capital de T'ang de Chang-an. Se hizo discípulo de Hui Kuo, quien era uno de los maestros más importantes del budismo en China. Con el tiempo, Kukai desarrolló su propia síntesis de la práctica y de la doctrina esotérica, la cual llevó a su país de origen.



Kukai (Kodo Daishi, 774- 835)

Kukai combinó por primera vez las enseñanzas del Buda cósmico Vairocana con la entidad abstracta del Dharmakaya, o Realidad Última, produciendo de este modo una figura compuesta que encarna todo el ser. Esta visión del Buda Vairocana se consideraba que estaba dentro de todas las cosas y la meta del Shingon es la realización de la propia identidad con la naturaleza de Vairocana, conseguida mediante la contemplación y las prácticas rituales. Esta realización depende de la recepción de la doctrina secreta del Shingon, transmitida de forma oral de maestro a discípulo.

La práctica Shingon consiste en rituales muy elaborados, en ellos esta escuela utiliza los mantras, los mudras y los mandalas para evocar a las distintas deidades cósmicas.

La recitación budista en el budismo Shingon con Kukai como fundador estableció una teoría general de la recitación basada en su análisis de dos formas de la lengua ritual budista: los dharani y los mantras.

Para esta escuela el mantra se restringe a la práctica budista esotérica mientras que el dharani se encuentra en el ritual esotérico y exotérico. A los dharanis se les atribuye una cualidad protectora para quien lo entona. Por otro lado el mantra es considerado una herramienta que facilita el desarrollo de la mente iluminada.

Para la escuela Shingon cada sílaba es una manifestación de la naturaleza verdadera de la realidad, el sonido es una manifestación de shunyata. Cada sílaba son símbolos en múltiples niveles. Un aspecto a destacar es que en el budismo Shingon el sonido 'a' tiene una función especial y se le da gran importancia ya que es asociado a shunyata y a lo absoluto.

Una de las contribuciones distintivas de Kukai fue establecer que no había diferencia esencial entre las sílabas de mantras, los textos sagrados y la lengua ordinaria. Si uno entendía el funcionamiento del mantra, entonces cualquier sonido podría ser un representante de la última realidad. Este énfasis en los sonidos era uno de los argumentos principales para la defensa del sistema fonético de escritura, el kana, que fue adoptado en Japón alrededor de la época en que Kukai enseñó y al cual incluso se le atribuye su creación.

Esta teoría tuvo un efecto de gran alcance en el pensamiento y la sociedad japonesa ya que estaba dominada por la cultura china, particularmente en la forma de la lengua china clásica que fue utilizada en la corte y por el confucianismo que era la ideología política dominante.



Mahavairocana

En particular Kukai pudo usar esta nueva teoría para crear los eslabones entre la cultura japonesa indígena y el budismo. Por ejemplo, estableció un paralelismo entre el Buda Mahavairocana y la Diosa del sol sintoísta Amaterasu. De esta manera encontró una manera de integrar budismo y sintoísmo algo que no ocurrió con el confucianismo.

El Mahavairocana Sutra dice:

“Gracias a los votos originales de los Buddhas y Bodhisattvas, una fuerza milagrosa reside en los mantras, de modo que pronunciándolos uno adquiere méritos sin límites.”

Budismo Tendai.

El budismo Tendai es una escuela que toma su nombre del monte Tiantai situado al sureste de China, donde se fundó su primer monasterio, en Japón fue introducida por Saicho (767- 822) conocido como Dengyo Daishi y es donde más se desarrolló ejerciendo una notable influencia.

La escuela Tendai (chin. T'ien-t'ai) surgió como consecuencia del estudio del Saddharmapundarika Sutra. El Sutra del Loto se tradujo por primera vez al chino en el siglo III d.C. y en el siglo VI, el monje Zhiyi fundó un monasterio en el monte Tiantai donde difundió su interpretación global del sutra. Organizó todos los sutras ya existentes de las escuelas Theravada y Mahayana en un esquema dividido en cinco partes, que abarcan los diversos niveles de enseñanza revelados por Buda y que culminan en el sutra del Loto. De este modo, el Tendai es capaz de absorber y generar otros movimientos dentro del budismo.



Saicho (Dengyo Daishi, 767 - 822)

La escuela Tendai creció de forma rápida y se convirtió en el grupo budista más importante de China durante los siglos VIII y IX. El monasterio matriz del monte Tiantai se convirtió en un centro muy prestigioso de enseñanza y aprendizaje budista. En el 804 el monje japonés Saicho fue enviado junto a Kukai, a estudiar al monte Tiantai y regresó con las enseñanzas que constituyeron el núcleo central del Tendai japonés, que impartió en un nuevo centro monástico situado en el monte Hiei cerca de Kioto. En sus inicios se le opusieron los monjes del antiguo centro budista de Nara, los cuales utilizaban los preceptos Theravada en lugar de los Mahayana por él propugnados. También incorporó al Tendai japonés elementos de la escuela Zen y del budismo esotérico. La aprobación imperial a la nueva escuela fue otorgada en el año 823, a la muerte de Saicho, considerándose como el inicio del desarrollo del budismo Mahayana en Japón. Dos grandes monjes de la escuela Tendai —Ennin (794-864) y Enshin (814-891)—, fomentaron la influencia de la escuela, en especial en la corte y por ello el centro monástico del monte Hiei, Enryakuji, se transformó en un inmenso complejo religioso.

Los seguidores chinos de la escuela Tendai jamás se recuperaron de las grandes persecuciones que el budismo sufrió en el 845, pero en Japón fue, junto con la escuela Shingon, una de las dos escuelas preeminentes del periodo Heian (794-1185), la edad de oro cultural japonesa.

En la escuela Tendai, durante el Periodo de Heian tardío, Ryonin (1072 - 1132) se regularizó y compiló los textos del shomyo que se habían introducido en China a mediados del s. IX. En esta época el shomyo Tendai fue llamado, Tendai Ohara Shomyo. El shomyo en el Tendai se divide en dos estilos: el ryokyoku y rikkyoku. El primero es difícil de ejecutar y de entender y el segundo es relativamente fácil de entender y memorizar. Muchos de los textos del ryokyoku están escritos en Bongó (Sánscrito transliterado al japonés), y otros están escritos en Kango (caracteres chinos), la mayoría contiene sólo un extracto corto del sutra original al que hacen referencia. El Rikkyoku, está formado por una colección de versos en Kango. Repitiendo estas frases y agregando una melodía, los sutras empezaron a ser composiciones musicales coherentes. Esta coherencia dio lugar a una forma, y el flujo de la melodía creó un tempo muy característico. Se cree que el estilo del rikkyoku ha sido la base para muchos de los rasgos de la música tradicional japonesa.

El ideal en el shomyo Tendai es cantar con el fin de descubrir la naturaleza esencial de uno mismo a través del poder de la voz.

La vibración en el budismo Zen, Dôgen y Keizan Jôkin.

Eihei Dôgen nació en el año 1.200 en Kyoto, es el primer patriarca Soto Zen de Japón, en su época existía una gran decepción entre los practicantes del budismo por la manera como se difundían las enseñanzas budistas, otorgándole demasiada importancia a los elementos mágicos y ceremoniales. Muchos budistas, al ver lo distantes que eran estas prácticas de la enseñanza original del buda Shakyamuni, llamaron a esta época, la declinación del dharma.

Dôgen a los ocho años ya había perdido a su padre y su madre y confrontado desde muy pequeño a la realidad de la muerte, decidió seguir las enseñanzas budistas. Es así como a los 13 años se fue al monte Hiei, el gran centro de estudios budistas de la época y se ordenó monje al año siguiente por Koen, abad de la escuela Tendai.

Después de aprender en la escuela Tendai, surge en Dôgen el interés por la relación que existe entre la naturaleza búdica y la iluminación. Dôgen se preguntaba, si "tanto las enseñanzas exotéricas como esotéricas explican que una persona, en esencia tiene la verdadera naturaleza dharma y es originalmente el cuerpo de la naturaleza búdica, entonces, ¿por qué todos los budas del pasado, presente y futuro buscan la iluminación?"¹



Dôgen Zenji (1200-1253)

Al no poder encontrar una respuesta adecuada a su pregunta, Dôgen decide

¹ Kazuaki Tanashi. Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master. North Point Press. San Francisco.1985

abandonar el monte Hiei y resuelve viajar a China, junto con un monje Tendai llamado Eisai. Sin embargo, en China, los templos Tendai se habían convertido en templos Zen, dentro de ellos, el linaje Rinzai era el más popular. Es así como Eisai en un segundo viaje a China estudió la tradición Zen con Huanchang en 1191 y al volver a Japón, Eisai se convirtió en el primer patriarca Rinzai de Japón.

Por su parte, Dôgen visitó varios templos y estudió también el linaje Rinzai, pero se decepcionó con la tendencia que existía de enfatizar el uso del Koan como la única expresión de la enseñanza Zen. Justo cuando consideraba volver a Japón, visitó al maestro Rujing abad del templo de la montaña Tiantong, en el verano de 1225.

El encuentro con el maestro Rujing fue fundamental para Dôgen. Rujing pertenecía a la escuela Zen Caodong¹ que en muchos aspectos era diferente de la escuela Rinzai, en la práctica de la meditación no se usaban los koan, ya que su fin no era resolver ninguna pregunta o alcanzar la iluminación. Rujin enseñó a Dôgen que el solo hecho de sentarse corresponde al estado de la iluminación y así, al sentarse, cuerpo y mente caen y son abandonados, shin jin datsu raku.

Rujin denominaba a esta meditación zhigan dazuo (shikan taza en japonés). En su obra fundamental denominada Shobogenzo, El Tesoro del Verdadero Ojo del Dharma, Dôgen describe en diversos pasajes el concepto de abandonar cuerpo y mente a través de zazen.

Para Dôgen, la meditación correspondía a la manera en que cualquier ser humano podía acceder a la verdad. De hecho, "el método del Buda histórico de lograr la iluminación bajo el árbol de la bodhi era el método probado y, desde el comienzo de su carrera en Japón él insistió en la eficacia de zazen".²

El primer texto que Dôgen escribió al volver a Japón fue justamente uno relacionado con la práctica de zazen, el Fukanzazenji. Si bien, la meditación zen ya existía en Japón, Dôgen fue enfático en diferenciarla de las otras meditaciones sentadas, como la Rinzai, donde el practicante debía resolver un Koan.

La introducción de zazen como la fuente originaria y única de la iluminación y su carácter intransigente, pronto le granjearon enemigos a Dôgen, especialmente de la escuela predominante Tendai, lo que lo obligó a trasladarse a la provincia de Echizen, al noroeste de Kioto.

En dicho lugar construyó en 1244 su templo y lo llamó Monasterio Daibutsu. Posteriormente, en 1246 le cambió el nombre y, hasta la actualidad se le llama Eihei-ji. Sin embargo, Dôgen siguió fiel a sus convicciones y en diversos escritos registrados en Eihei-ji critica la recitación del nombre de Buda como medio para alcanzar la iluminación. Para Dôgen, lo más importante era la práctica de zazen.

"Además, ¿conoce usted por sí mismo alguna virtud que se obtenga de prácticas tales como el leer sutras y recitar el nombre de los budas? Es difícil de pensar que

1 Soto en japonés.

2 E. Dale Saunders. Buddhism in Japan. Turtle. Tokio. 1985

sólo el hecho de mover la lengua y subir el tono de la voz posea la virtud del trabajo de Buda.

Tratar de alcanzar el estado de Buda solo a través de la acción de la boca, recitando de manera inútil miles o decenas de miles de veces, es como tener la esperanza de llegar al estado sureño de Etsu dirigiendo el carruaje hacia el norte...Leer frases y permanecer ignorante a la vez de cómo practicar es como un estudiante de medicina que olvida cómo hacer sus medicamentos. ¿Cual es la utilidad de todo ello?"¹

Dôgen deja claro de manera decisiva e intransigente que, sólo a través de la práctica de zazen se puede llegar a la iluminación. Y rechaza completamente la recitación de sutras como medio en sí mismo de llegar a la realización. Esto hay que comprenderlo en el contexto en el que Dôgen enseñó y como reacción a las escuelas budistas puramente devocionales. En su época el Amidismo de Honen, enfatizaba la práctica en la mera recitación del nembutsu, como vía de salvación. Y las escuelas Tendai y Shingon fueron un paradigma en la importancia que le dieron a la recitación.

El Maestro Zen **Keizan Jôkin** es el primer patriarca de la rama Soji-ji del Soto Zen japonés y cuarto patriarca del linaje Soto Zen. Nació en 1264 once años después de la muerte de Eihei Dôgen.

Desde muy joven, sobre los ocho años se dedicó a la vida religiosa muy influido por su madre, ferviente seguidora de Kannon. Fue discípulo de Tettsu Gikai (tercer patriarca del linaje de Dôgen). A los diecisiete años realizó un viaje a China para recorrer varios monasterios, donde conoció a Jakuen, un discípulo chino de Dôgen, al cual causó una buenísima impresión. En su peregrinaje por China Keizan también estudió con maestros de la talla de Egyo y Kakushin lo cual fue muy provechoso para su formación ya que ambos pertenecían a la escuela Rinzai y combinaban la práctica del zen con enseñanzas esotéricas procedentes del budismo Shingon y de la rama esotérica del budismo Tendai. Este enfoque de la práctica del Zen influyó mucho en Keizan Jôkin ya que como veremos incorporó algunas de estas prácticas a la tradición Soto Zen.



Keizan Jôkin (1264-1325)

Al regresar a Japón volvió con su maestro Gikai al Templo Daijo-ji, a la edad de treinta años alcanzó el gran despertar cuando escuchó a Gikai pronunciar: "la mente ordinaria es el Camino"². Al año siguiente Gikai le nombró su sucesor en el Dharma. Con el tiempo Keizan se convirtió en abad del Templo Dijo-ji, por aquel entonces la escuela de Dôgen era una pequeña comunidad con muy pocos templos y sacerdotes.

1 Shobogenzo. Una Charla Acerca de la Búsqueda de la Verdad. Windbell Publications. 1994. Tokio.

2 Denkôroku. Crónicas de la transmisión de la luz. Editorial Kairós.

Keizan a través de su labor consiguió que el zen se expandiera a un gran número de templos, monjes y seguidores laicos. Así por ejemplo entre los templos que fundó en vida se encuentra Soji-ji que terminaría convirtiéndose en el más importante de su linaje. El mérito de Keizan fue traducir el mensaje de Dôgen (exigente y purista como hemos visto) y acercarlo al pueblo, debido seguramente a su formación en las escuelas esotéricas chinas incorporó prácticas que se acercarán a las necesidades espirituales de la sociedad de su época. Así por ejemplo Keizan instituyó la práctica de llevar a cabo funerales para sus feligreses, lo cual aproximó el zen a las personas de su entorno que no necesariamente eran monjes. También introdujo todo tipo de ceremonias conmemorativas, lo que sirvió como medio de financiación de la comunidad y para la expansión del Soto Zen en Japón.

De este modo el budismo esotérico proveniente del Singhon y del Tendai se introdujo en las prácticas cotidianas de la escuela Soto Zen a través de Keizan Jôkin y ha llegado hasta nuestros días. Por una parte para acercar el zen a las necesidades del pueblo y por otra a Keizan Jôkin nunca le pasó desapercibido el poder intrínseco de las prácticas rituales que había recibido de sus maestros chinos, como forma de completar y apoyar la práctica de zazen.

3. VIBRACIÓN Y TERAPIA.

El sonido como terapia.

Escribe el Dr. Mitchell Gaynor (oncólogo norteamericano) en su libro *Sonidos que Curan*, que el sonido influye en el proceso de curación alterando las funciones celulares mediante efectos energéticos, de tal manera, que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis¹, calmando la mente y con ello relajando el cuerpo físico. A la vez altera las emociones que influyen en los neurotransmisores y neuropéptidos², que ayudan a regular el sistema inmunitario. *"Por lo tanto la música, el sonido organizado, tiene potentes efectos emocionales que estimulan recuerdos, asociaciones y estados psicológicos altamente desarrollados con un claro impacto en nuestros sistemas de curación"*.

Fabien Maman, compositor francés, ha explorado y documentado la influencia específica que las ondas sonoras ejercen en las células. Investigó durante un año, usando la fotografía microscópica, el efecto del sonido de baja frecuencia (30 a 40 decibelios) en las células humanas y en células cancerosas (cáncer de útero) y observó durante veinte minutos su reacción ante sonidos emitidos por un gong, un

1 homeo que significa "similar", y estasis, en griego στάσις, "posición", "estabilidad") La Homeostasis es la característica de un sistema abierto o de un sistema cerrado, especialmente en un organismo vivo, que regula su ambiente interno para mantener una condición estable y constante. Los múltiples ajustes dinámicos del equilibrio y los mecanismos de autorregulación hacen la homeostasis posible.

2 Un neuropéptido es una cadena de dos o más aminoácidos unidos por puentes peptídicos que se diferencian de otras proteínas sólo por la longitud de la cadena de aminoácidos. Se han secuenciado alrededor de 100 neuropéptidos de fuentes biológicas. Su tamaño puede variar desde dos aminoácidos (ej: carnosina) hasta más de 40 aminoácidos (CRH). Tienen función tanto excitatoria como inhibidora.

xilófono, una guitarra acústica y la voz humana cantando a capella. El gong, rico en armónicos provocó que las células cancerosas estallaran. Sin embargo, lo más relevante fue que la voz humana desorganizó la estructura celular cancerígena, Fabien Maman dedujo que la voz tiene una vibración más poderosa que cualquier instrumento musical y le atribuyó este poder a la Conciencia que es capaz de poner el ser humano en ella.

Para el Dr. Steven Halpern, el sonido es una onda portadora de Conciencia, y dependiendo de dónde esté situada la conciencia de un individuo cuando crea un sonido, éste lleva información de ese estado a la persona que lo reciba. Por ejemplo, si estamos enfadados y creamos un sonido, aunque sea un sonido agradable, estaremos transmitiendo el enojo que se encuentra incorporado en ese sonido y será percibido sutil e inconscientemente por aquellos que lo perciban.

Jonathan Goldman considera esto como la intención o el propósito que se halla detrás del sonido, explicando con ello que la intención es la conciencia de nuestra mente, es decir, la armonización de la energía sagrada en nosotros, la energía creadora dentro de nosotros. La intención indica la conciencia de sanar y hacer felices a los que nos rodean, para recibir el mismo regalo de manera recíproca. La intención es la energía detrás del sonido que ha sido creado.

También Fabien Maman descubrió que los glóbulos rojos de la sangre cuando estaban sujetos a una escala cromática de frecuencias alteraban su color y forma (usó para ello diapasones), y así observó que la nota LA (440Hz) las cambió a color rosado, la nota DO las hizo alargadas y la nota MI las volvió esféricas. Las células cancerosas se desintegraban entre 400 y 480Hz en las notas LA-SI, llegando a la conclusión de que es posible que ciertas vibraciones refuercen las células y los tejidos sanos e inhiban las células enfermas.

La terapia del sonido se fundamenta en el principio de resonancia o simpatía. El término resonancia se refiere al índice vibratorio de un objeto, la resonancia hace que un objeto vibrante provoque una vibración acompasada en otro; dicho de otro modo, el índice de vibración de un objeto se iguala al índice de vibración de otro objeto, actuando como vasos comunicantes.

Para la musicología cada parte del cuerpo, tiene una frecuencia óptima, sana. Cuando estamos enfermos, se debe a que alguna parte de nosotros no está vibrando en armonía consigo misma, con las demás partes o con el entorno.

Esta disonancia o enfermedad puede sanarse con sonido e intención, devolviendo a las partes enfermas su frecuencia sana. Al dirigir el sonido correcto hacia nosotros mismos, o hacia la persona que desea ser curada, podremos regresar a una vibración óptima, sana. Nuestros pensamientos y emociones negativas adoptan una forma densa, a modo de patrones de energía cristalizada. Esos patrones cristalizados van penetrando gradualmente, hasta que, en última instancia, se manifiestan como la enfermedad física en el cuerpo en forma de coraza muscular. El

sonido es capaz de disolver estas cristalizaciones potencialmente dañinas.

Los terapeutas del sonido, cuentan con muchos recursos a su disposición. Uno de los recursos de sanación por medio del sonido conocidos es la antigua técnica del canto de armónicos. Sus orígenes se sitúan en Asia central, donde se practica desde hace siglos por chamanes de las razas turkic de Mongolia y Tuva, en Sudáfrica lo practican las mujeres Xhosa y en el Tíbet, lo emplean los lamas. Conocido como hoomi o khoomei en Asia, nqokolo por los Xhosa o canto de armónicos en occidente, se trata de una técnica mediante la cual una sola persona canta dos, tres y hasta cuatro sonidos simultáneos. Por medio de la intención encauzada y empleando el máximo de resonadores posible dentro del cuerpo y el cráneo, es posible amplificar los armónicos del tono fundamental que se está cantando.

Esos armónicos se perciben como tonos por encima del bordón bajo¹ en forma de tonos nítidos similares al sonido de una flauta o al tintineo de campanas. El "canto de la voz grave" de los monjes del Tíbet y los mongoles, crea un bordón fundamental secundario, que permite la amplificación de un segundo armónico, configurando un total de cuatro sonidos simultáneos. Al emitirlos se configura una vibración que actúa en diversos niveles. Los tonos fundamentales o bajos de la voz actúan principalmente sobre el cuerpo físico, mientras que los armónicos, actúan a niveles más profundos.

Los armónicos fueron descubiertos primero en Occidente por Pitágoras hace unos 2.600 años. El famoso filósofo y matemático griego era también un maestro de la música, y junto con sus estudiantes pasó años estudiando el sonido y la vibración. Encontró, después de estudiar el monocordio, instrumento de una sola cuerda, que todos los sonidos estaban compuestos de vibraciones o frecuencias múltiples, no sólo de una, como nuestros oídos generalmente perciben.



Tampura

Casi del mismo modo en que la luz blanca está compuesta de un amplio espectro de colores, que se vuelve visible cuando la luz es refractada por un prisma, el sonido también puede ser refractado de modo que sus partes constituyentes puedan percibirse. Al igual que el arco iris está compuesto de los colores que el ojo humano ve como luz blanca, los armónicos son los colores del sonido. Estos armónicos, que normalmente pasan inadvertidos, son, en realidad, de vital importancia para todos los seres humanos, y permiten que diferenciamos entre un sonido y otro. Es la riqueza de los armónicos del sonido lo que nos ayuda a establecer la diferencia entre un instrumento musical u otro, aún cuando ambos ejecuten la misma nota musical. Nuestro cerebro puede decir inmediatamente si cierta nota se halla interpretada por una flauta, por una guitarra o por un piano. Si se filtran los armónicos, nos volvemos incapaces de distinguir entre estos instrumentos.

¹ Nota fundamental de la voz.

La voz humana es el más rico instrumento musical en armónicos, debido a nuestra capacidad para hacer el más minúsculo de los ajustes posible, afinando así la voz más allá de la capacidad de la mayoría de los instrumentos musicales. El cantante convierte toda la parte superior de su cuerpo en una caja de resonancia vibrante. Al utilizar el cráneo, los conductos nasales, la faringe, el pecho, el abdomen, y el diafragma, así como todas las partes de la boca: lengua, labios, paladar, velo del paladar, glotis y epiglotis, mejillas y mandíbula como caja de resonancia.

Estos sobretonos, como si de rayos láser se tratara, disuelven y dispersan las cristalizaciones de energía, disolviéndolas en el cuerpo físico.

Los instrumentos acústicos como el didjeridu, los cuencos tibetanos, el gong, el monocordio y támara¹, operarán del mismo modo que lo hace la voz, pues todos ellos poseen armónicos audibles. Sin embargo, la voz es mucho más poderosa pues transmite la intencionalidad de un modo más directo de lo que se consigue a través de cualquier instrumento.

Disolviendo la coraza corporal.

Como hemos visto en el punto anterior, nuestra propia voz puede hacer vibrar y resonar cada célula de nuestro cuerpo, como veremos a continuación este hecho es importante para profundizar en nuestro trabajo ya que gracias a la vibración podemos tomar conciencia de los puntos corporales en los que la energía se queda trabada y con ayuda del sonido podemos ir soltando y sanando estas zonas.

En nuestro cuerpo está escrita toda nuestra historia personal, tiene grabadas todas nuestras actitudes emocionales, pensamientos y vivencias profundamente, que generalmente pasan a formar parte del subconsciente. Esta somatización de nuestra experiencia no integrada adecuadamente da lugar a rigideces y tensiones que pasan a formar parte de lo que se denomina la coraza corporal. Estas partes del cuerpo suelen llevar la firma del dolor, del miedo, del rechazo, la vergüenza, etc. Debido a la represión de estos contenidos dolorosos formamos un caparazón que sirve a la vez de protección y de cárcel.

A través del sonido ya sea recitado o cantado, de trabajar explícitamente con el cuerpo e incluso a través de terapias como pueden ser la Bioenergética que trabaja al mismo tiempo con el cuerpo y con los contenidos subconscientes que se almacenan en él y por medio de la mirada interna y la capacidad de observación desarrollada durante la meditación, podemos ir tomando conciencia de dónde se localizan nuestros bloqueos e ir disolviéndolos mediante la resonancia de los sonidos que recitamos.

Veamos ahora una por una las zonas más comunes de bloqueo y su posible origen

1 Es un instrumento empleado en la música clásica del Norte de la India para la producción de los sonidos "pedales", los cuales tienen como función recordarle al solista los sonidos principales del Raag (Raga) sobre el que está improvisando. De ahí que siempre escuchemos en el fondo un bordón durante toda la pieza musical.

según la escuela Reichiana y la Bioenergética, las cuales estudian el origen y las consecuencias de esta coraza:¹

Región pelviana, los bloqueos en esta zona son debidos a una represión inflexible de la sexualidad; a la impresión de que el sexo está prohibido o es vergonzoso y a problemas en la educación de las funciones fisiológicas. Este segmento, contiene todos los músculos de la pelvis y los miembros inferiores. Mientras más fuerte sea la coraza, más se echará hacia atrás la pelvis y más se prolongará hacia fuera. Los músculos de los glúteos se ponen tensos y duelen; la pelvis queda rígida, muerta y asexual. La coraza pélvica sirve para inhibir la ansiedad y la ira, así como el placer. La ansiedad y la ira se originan en las inhibiciones de las sensaciones sexuales de placer, que hacen imposible sentir las libremente en esta región.

Región de la cintura y del diafragma. Los bloqueos en esta zona producen una represión del poder personal; originan un autocontrol entendido como control de sucesos externos y no de uno mismo; se contiene la respiración y se tienen ataques de mal genio; rabia ante las injusticias aparentes, oportunidades perdidas y desperdicio del talento. Frecuentemente van acompañadas de emociones de ira y fracaso debido al propio orgullo. Este segmento incluye el diafragma, el estómago, el plexo solar, diferentes órganos internos y los músculos de las vértebras torácicas inferiores. La coraza se manifiesta por medio de la curvatura de la espina dorsal hacia delante, de tal forma que cuando la persona se acuesta queda un espacio considerable entre la espalda y la cama, camilla o colchoneta donde la persona está acostada. Es más difícil espirar que inspirar. La coraza en el diafragma inhibe principalmente la ira externa. Los primeros cuatro segmentos deben estar relativamente libres antes de que el diafragma se pueda relajar mediante la acción repetida de la respiración.

Región abdominal. En este segmento se produce una represión y supresión de sentimientos y emociones, de las propias necesidades, de la ira y de las reacciones "visceral" que se dirigen hacia uno mismo. Los bloqueos en esta zona suelen ser debidos a castigos por conductas inaceptables; o a recuerdos, frecuentemente inconscientes que se han dejado aparte sin procesarlos, como por ejemplo, pasar hambre o ser obligado a comer cuando no se tenía. El segmento abdominal incluye los músculos abdominales y los músculos de la espalda. La tensión de los músculos lumbares tiene relación con el temor al ataque. La coraza en los costados produce cosquilleo y tiene relación con la inhibición del rencor.

Región del corazón y del tórax. Se produce un rechazo, la negación del amor, el miedo a amar, la represión de la ternura, soledad y falta de contacto físico, miedo disfrazado de autoafirmación o derrota, dolor, dureza o falta de corazón van asociados a la coraza en esta zona. El segmento del pecho, incluye los músculos pectorales, desde los hombros, los músculos escapulares, toda la caja torácica, las

¹Los brazos son considerados parte del segmento torácico, mientras que las piernas son consideradas partes del segmento genital. Cada segmento torácico es un anillo que va desde la parte frontal a la parte trasera o posterior tomando en cuenta así, todos los lados. La coraza se va formando haciendo bloqueos en cada segmento, los cuales correlacionan con la estructura caracterológica.

manos y los brazos, hasta el esternón. Este segmento sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza, el ansia, la aflicción y la angustia. La inhibición para respirar, que es un medio importante para suprimir cualquier emoción, casi siempre tiene lugar en el pecho. La coraza se puede aflojar por medio de la respiración, especialmente si se expira totalmente.

Región de la garganta. Normalmente debido a un alumbramiento traumático, a experiencias de ahogo o de atragantamiento. Se relaciona con la represión de sentimientos a los que se niega su expresión. Va asociado a mucosidades espesas y catarros, a la negación de la belleza y a la frustración sexual. Este segmento incluye los músculos del cuello y la lengua. La coraza funciona principalmente para reprimir la ira y el llanto. Una presión directa sobre los músculos del cuello no es posible debido a la rigidez en esta zona, por ello los gritos y los alaridos son medios muy importantes para aflojar este segmento. Para trabajar sobre esta zona es importante que la persona le ponga un sonido a su voz y que lo siga trabajando cada vez con más fuerza, hasta que contacte con la emoción que está bloqueando. El imitar con la voz los sonidos, por ejemplo de un teclado, en diferentes tonos, puede producir una regresión inmediata a la experiencia primaria de cólera. La tensión en esta parte del cuerpo inhibe la expresión de la voz.

Región de la mandíbula. Asociado a problemas al comer, dificultades del habla, trauma al salir los dientes, negación de la comodidad, prohibición de decir lo que se siente, haber aprendido a sobrevivir adoptando una falsa imagen de indefensión o de desafío, y a presiones para alcanzar la madurez demasiado pronto o demasiado tarde. El segmento oral incluye, además de la boca, los músculos de la barbilla, la garganta y la parte posterior de la cabeza. La mandíbula puede estar muy tensa o demasiado floja. Las expresiones emocionales de llorar, morderse de rabia, gritar, chupar y hacer muecas, están inhibidas en este segmento.

Región de los ojos. Miedo a la oscuridad, ser obligado a mirar ciertas cosas o prohibición de "ver" lo que existe, desarrollo intelectual forzado o sometido a presión, se tiene la necesidad de comprar afectos con logros, la necesidad de triunfar y de ser el primero en todo. La coraza de los ojos se manifiesta por medio de una inmovilidad de la frente y una expresión vacía de ellos, que parece una máscara rígida. En esta zona se incluyen los oídos.

Un bloqueo en cualquier segmento impedirá el flujo natural de la energía en nuestro cuerpo. Los bloqueos según la terapia reichiana se disuelven empezando por el segmento superior, el ocular, trabajando hacia los segmentos inferiores.

Reich pensaba que si los bloqueos inferiores eran disueltos, mientras que un bloqueo superior permanecía aún en su lugar, la energía que era liberada gracias a la disolución del bloqueo inferior se movilizará al bloqueo superior, dando como resultado cualquier tipo de problemas desagradables, de aquí la necesidad de que se trabaje de los segmentos superiores a los inferiores.

Aunque Reich y sus seguidores no mencionan si su teoría energética y el acceso segmentario al cuerpo tiene relación con las antiguas enseñanzas orientales. Hay que señalar sin embargo que hay una gran similitud entre sus plantamientos y los del Tantra Yoga: el Orgón es equivalente al Prana o energía universal y los siete segmentos coinciden con los principales chakras o centros psíquicos energéticos. El yoga también enseña que los chakras suelen estar bloqueados por experiencias que el individuo ha ido acumulando a lo largo de la vida. La diferencia estriba en que el yoga enfoca el desarrollo de la energía vital (prana) para abrir camino a la energía espiritual (Kundalini), limpiando los centros energéticos.

El Tantra explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental dentro del hombre, así como el intercambio energético entre los distintos cuerpos. Esta anatomía psíquico-energética reside en el cuerpo sutil y está compuesta por los chakras.

Los Chakras tienen una total vinculación con el cuerpo físico, están alineados en el eje de la columna vertebral y están asociados con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes. Se consideran vórtices o remolinos de "consciencia-energía" y son, al mismo tiempo, centros de energía vital y de energía psíquica, directamente conectados con el cerebro. Generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía pránica y son también las puertas de intercambio entre el hombre y el macrocosmos. Los chakras suelen estar bloqueados, funcionando a un nivel energético muy bajo.

Son los siguientes:

Sahasrara. Chakra de la coronilla

Ajna. Chakra mental

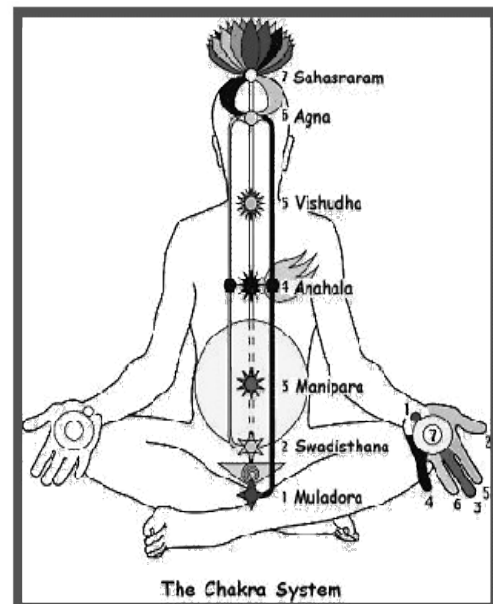
Vishuddhi. Chakra laríngeo

Anahata. Chakra del corazón

Manipura. Chakra umbilical

Swadhisthana. Chakra sexual

Muladhara. Chakra base



El sonido a través del canto estimula ciertos meridianos que tienen efectos a nivel

glandular (principalmente estimulando la glándula pineal¹ y pituitaria). Cada órgano, hueso y tejido posee una frecuencia de vibración. Si se logran producir las vibraciones correctas, podemos equilibrar, con nuestra propia voz, distintas partes de nuestro cuerpo.

Los chakras responden rápidamente a las vibraciones del sonido. Por eso, se utilizan distintos métodos sonoros para trabajar con ellos. La entonación en el trabajo con los mantras redirecciona el fluido energético que circula a través de la columna vertebral y nos da masajes en el resto del cuerpo. Cada chakra tiene su propia resonancia y vibración sonora, por eso el sonido puede llegar a sintonizar con ellos.

Nosotros estamos vibrando constantemente. Cada molécula, célula, tejido, órgano, glándula, hueso y fluido de nuestros cuerpos tiene su propio índice de vibración, lo mismo ocurre con cada chakra. Estos puntos y campos de energía son de igual importancia para el cuerpo físico. En cierto sentido reflejan el estado del cuerpo físico aunque, lo que es más importante, el cuerpo físico refleja el estado energético general. Cualquier sonido cercano al organismo humano origina un cambio físico en el interior del organismo que como hemos visto conduce a la sanación del mismo.

4. CONCLUSIÓN.

Mi experiencia personal en los ritos de la Comunidad abarca desde la simple repetición mecánica de algo nuevo que te enseñan, a una práctica profunda que me sorprende continuamente.

La voz y el ritmo del mokugyo, la utilización de los diferentes instrumentos y sonidos, los movimientos y gestos que se realizan durante la ceremonia, han ido calando poco a poco en mi percepción de la práctica de las ceremonias hasta darme cuenta de que tienen un poder hipnótico capaz de conectarnos con estados de conciencia profundos tales y como se describen en la tradición chamánica.

Opino que especialmente la voz a través de la recitación, es un vehículo que nos conecta directamente con nuestra naturaleza original si lo utilizamos adecuadamente. La recitación es capaz de llevarnos al estado en que somos uno con el sonido, en el que la dualidad desaparece, y nos hacemos uno con el universo, trascendiendo el yo egótico a través de la vibración sonora. La voz sin duda alguna es un nexo entre el cuerpo y la mente a través de la respiración, al mismo tiempo es un apoyo que nos ayuda a trascender ambos, llevándonos al terreno de las ondas theta donde tiempo y espacio se disuelven como ya hemos visto y podemos realizar lo que Dôgen denominó "shin jin datsu raku", abandonar

¹ La glándula pineal, epífisis o "tercer ojo", está situada en el techo del diencefalo, entre los tubérculos cuadrigéminos craneales, en la denominada fosa pineal. Esta glándula se activa y produce melatonina cuando no hay luz. Mide unos 5 mm de diámetro.

el cuerpo y la mente.

Nuestra voz entretejida con la vibración proveniente de los compañeros de práctica, es sin duda alguna algo bien poderoso que todos sentimos e intuimos en mayor o menor medida. En este punto opino que el concepto de resonancia es importante y la figura del Ino fundamental ya que es el que da la vibración de referencia para el grupo, recitando en grupo actuamos como los vasos comunicantes unos de otros, formando un sólo cuerpo.

Otro aspecto relevante es la intención. Como hemos visto es a través de ella que el sonido y la vibración cobran su verdadero poder. En nuestras ceremonias a través de la recitación nos enraizamos con el Linaje de la Transmisión, mostrando nuestro agradecimiento y devolviendo lo recibido al mismo tiempo. Y específicamente dedicamos los méritos de nuestra práctica al bien de todos los seres. Esta es sin lugar a dudas la intención más honesta que puedo llegar a imaginar.

Durante años de mi práctica de zazen, la coraza corporal estuvo presente pero completamente inconsciente para mi, gracias a la práctica de zazen empecé a intuirlo y gracias a la terapia Bioenergética fui tomando consciencia de ella paulatinamente y aprendiendo a expresarla a través de la voz y el cuerpo.

Al mismo tiempo la experiencia con la recitación de sutras me ha ayudado a testarme, dándome un feed-back que me ha servido para tomar conciencia de cuándo la coraza aprisiona la voz y el cuerpo, y qué zonas tengo más bloqueadas en cada momento. La voz al mismo tiempo me ha dado las claves para liberar y aflojar esta coraza.

Mi experiencia interna en este proceso ha sido la de una apertura cada vez más profunda, al mismo tiempo que trabajaba cuerpo y mente en la psicoterapia, me he ido sintiendo paulatinamente más enraizado y conectado conmigo mismo. Esto se ha traducido en una postura de zazen más estable, abierta y equilibrada. A la par que la terapia me ha ayudado a desencajar la mandíbula y ha aflojar la coraza muscular, el sonido ha ido brotando en canal cada vez con mayor fluidez. Esto ha sido una sensación sorprendente, enriquecedora y sanadora. De alguna manera he sentido en todo este proceso cómo mi práctica de zazen beneficiaba mis sesiones de psicoterapia ayudándome a localizar mis bloqueos, y cómo con ayuda de la psicoterapeuta los liberaba al mismo tiempo que con la voz el canal iba abriéndose.

Todo ello es lo que me ha animado a plantearme de manera profunda cómo y de dónde proviene esta sabiduría que he ido experimentando en mi práctica en los últimos años, y en la que he intentado poner luz con este trabajo.

Tengo que decir que siento que este es un proceso permanente y continuo de "práctica perseverante", en el que uno siempre encuentra capas más profundas de dolor y sufrimiento al mismo tiempo que mayor sanación y felicidad de Ser.

Bibliografía:

- FLIX, Hellen. Galpi el Chamán. Editorial Abadía.
- ELIADE, Mircea. El yoga. Inmortalidad y libertad. México, Fondo de Cultura económica.
- Denkôroku. Crónicas de la transmisión de la luz. Editorial Kairós.
- Shobogenzo. Una Charla Acerca de la Búsqueda de la Verdad. Windbell Publications. 1994. Tokio.
- E. DALE SUNDERS. Buddhism in Japan. Turtle. Tokio. 1985
- KAZUAKI TANASHI. Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master. North Point Press. San Francisco. 1985
- L. GAYNOR, Mitchell. Sonidos que Curan. Ediciones Urano. 1999
- BLOFELD, John. Mantras. Sagradas Palabras de Poder. Ediciones Edaf. 2004
- S. CHUAN-TAO CHENG. El Tao de la Voz. La Vía de la expresión verbal. Ediciones Gaia. 1993
- GUILLERMO CAZANAVE. El sonido del universo. Ediciones Índigo
- NESTOR KORNBLUM. Canto de armonicos. Gironés Impresores, S.L.
- FERNANDO SALAZAR BAÑOL. Metamúsica. Antropovisión.
- ROLANDO BENENZON. Sonido-Comunicación-Terapia. Amarú ediciones.
- MIRTA A. CÓRDOBA DE PARODI. Música y terapia. Ediciones Índigo.

Web

- GABE Turow, Auditory Driving as a Ritual Technology: A Review and Analysis. Universidad de Stanford. Disponible en Web formato pdf: <http://sica.stanford.edu/events/brainwaves/AuditoryDrivingRitualTech.pdf>
- FERNANDEZ COCCO, Joaquín. El Chamanismo.
http://www.bibliotecapleyades.net/cienciareal/esp_chaman_01.htm
- El Budismo Tántrico. <http://www.hipernova.cl/LibrosResumidos/Religion/Budismo/BudismoTantra.html>
- ORIGENES DEL TANTRA por Adolfo Federico. <http://www.geocities.com/realtantra/tantracomp.htm>
- Mikkyo. http://www.geocities.com/planetatur_ve/esoterico_oculto/mikkyo.htm
- Aportaciones de la meditación zen a la salud global. <http://usuarios.tinet.org/jasone/zen%20y%20salud.htm>

- Cantar: El poder liberador de la voz. <http://www.dieteticaysalud.com/articulos/mente/cantar.htm>
- Sonido Sagrado. <http://sonidosagrado.blogspot.com/>
- La energía de armónicos.
http://66.196.80.202/babelfish/translate_url_content?lp=en_es&trurl=http%3A%2F%2Fhome3.inet.tele.dk%2Fhito%2Fharmonics.html&fr=avbbf-es&.intl=es
- Rito y Símbolo. <http://mimultiverso.zoomblog.com/archivo/2006/08/23/>
- EL SONIDO MÍSTICO DEL MANTRA. Por Mircea Eliade. <http://www.temakel.com/vssonidomantra.htm>
- Chamanismo y Gestalt. <http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/ConCIENCIA/chamanismo.html>
- El Viaje chamánico a través del sonido rítmico percusivo. (sin alucinógenos)
http://users.servicios.retecal.es/buctro/amigos/_chaman/sinalucinojenos.htm
- El Sonido y los estados alterados de conciencia. <http://www.megabrain.net/novedades/megabrain/hemisinc.htm>