

# Budismo y Vibración

Samuel Daizan Soriano

## Índice

<b>Prefacio a la nueva edición</b>	<b>6</b>
<b>Introducción. Obertura.</b>	<b>8</b>
<b>Primer movimiento. Allegro ma non troppo.</b>	<b>22</b>
La vibración en la historia de la cultura de la humanidad . .	27
<b>Segundo movimiento. Molto vivace.</b>	<b>38</b>
La vibración en el budismo: mantras, dharani y sutras .	38
El budismo tántrico . . . . .	41
La ceremonia en el budismo Soto Zen: antecedentes y origen	44
La escuela Shingon . . . . .	44
La escuela Tendai . . . . .	46
La integración en el Soto Zen: Dôgen . . . . .	47
La expansión ritual con Keizan Jôkin . . . . .	48

<b>Las ceremonias en la Comunidad</b>	
<b>Soto Zen Camino Medio.</b>	<b>50</b>
Cómo participar en las ceremonias . . . . .	55
<b>Tercer movimiento. Scherzo.</b>	
<b>Vibración y terapia</b>	<b>58</b>
El sonido como herramienta de sanación . . . . .	58
Frecuencias, resonancia y cuerpo	61
Canto de armónicos y vibración profunda . . . . .	62
La voz como instrumento de transformación . . . . .	63
Disolviendo la coraza corporal .	64
Vibración, chakras y energía sutil	66
<b>Cuarto movimiento. Finale.</b>	<b>68</b>
<b>Glosario</b>	<b>72</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>76</b>
<b>Anexo</b>	<b>80</b>
MÂKÂ HANNYÂ HÂRAMITÂ SHINGYÔ . . . . .	80
<b>Sutra del Corazón</b> . . . . .	81

### **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

## Prefacio a la nueva edición

### *La voz como puente*

Hace ya más de quince años que escribí este trabajo como final del PEB (Programa de Estudio Budistas) de la Comunidad Buddhista Soto Zen. En aquel entonces, ya intuía que el sonido —tan cotidiano, tan invisible— acabaría revelándose como una vía directa hacia lo más íntimo del ser.

Esta obra nació de la necesidad de comprender qué ocurre cuando recitamos, cuando golpeamos el mokugyō, cuando dejamos que la voz se funda con la respiración y la respiración con el gesto. Surgió como una búsqueda: ¿qué misterio encierra esa resonancia que sentimos en las ceremonias? ¿Qué vínculo secreto une la vibración del tambor con el silencio de zazen?

Hoy, al volver sobre este texto, no me propongo corregir lo que fui, sino escucharlo con otros oídos. El tiempo ha pasado, la práctica se ha asentado, la ciencia ha avanzado, y también yo he cambiado. He vivido el proceso de soltar la coraza muscular desde la psicoterapia corporal, he afinado mi escucha con los cantos ceremoniales, he sentido cómo el cuerpo se vuelve instrumento cuando la voz brota libre.

Este libro es un entretejido de caminos: el de la tradición budista —desde el chamanismo hasta Dōgen y Keizan—, el de la voz como herramienta de sanación, el de la vibración como lenguaje universal, y el mío propio como buscador y practicante. Cada página resuena con ecos antiguos y con preguntas actuales. No busca ofrecer respuestas definitivas, sino dejarse atravesar por el asombro.

Quizá lo esencial no sea tanto lo que decimos, sino desde dónde lo decimos. La voz, cuando nace desde el centro del pecho, cuando se entrega con conciencia y se afina con la intención, puede convertirse en puente. Un puente entre cuerpo y mente. Entre uno mismo y los demás. Entre lo finito y lo infinito.

Que este trabajo vibre en quien lo lea.

**Samuel Daizan Soriano**

*Elche, mayo de 2025*

## **Introducción. Obertura.**

La primera vez que participé en una ceremonia zen no entendí nada. Me encontré rodeado de personas que se movían con precisión, como si siguieran una partitura invisible. Yo, en cambio, dudaba con cada paso: ¿me postro ahora?, ¿cuándo suena ese instrumento de madera?, ¿por qué todos se giran al unísono? Aquella experiencia me desbordó, pero también me conmovió profundamente. Había algo en ese orden, en ese ritmo compartido, que me hablaba sin palabras.

Con el tiempo descubrí que no era necesario entenderlo todo desde el principio. El zen no te exige comprensión inmediata, sino presencia. En la ceremonia, como en zazen, no se trata de pensar, sino de estar. La forma, lejos de ser una cárcel, se convierte en una vía. Y esa vía, si se transita con honestidad, transforma.

Una ceremonia zen no es un espectáculo ni una tradición muerta. Es un acto vivo, que nos sitúa en el corazón del momento presente. Cada gesto, cada sonido, cada silencio, nos recuerda que estamos aquí, ahora, respirando junto con todas las cosas. La ceremonia nos enseña a dejar de lado la opinión perso-



nal, a fundirnos con el grupo, a escuchar no solo con los oídos, sino con todo el cuerpo.

En el budismo Soto Zen, la ceremonia es parte del entrenamiento. No es un añadido, sino una prolongación de zazen. Lo que cultivamos en la quietud de la postura se expresa luego en el movimiento ritual. Y así, sin darnos cuenta, aprendemos a estar presentes en lo cotidiano, a cuidar los detalles, a vivir con atención.

Es cierto que, al principio, muchas personas sienten una cierta resistencia. Ven en la ceremonia algo ajeno, formal, incluso innecesario. Pero esa resistencia también es parte del camino. Porque lo que más nos incomoda suele señalar el lugar donde necesitamos crecer. Yo mismo, que durante años rechacé cualquier forma externa, he descubierto en las ceremonias una fuente de transformación inesperada.

Tras muchos años enseñando las ceremonias en distintos contextos, he podido ver cómo ese rechazo inicial aparece a menudo, especialmente en personas de nuestra cultura. A veces la distancia cultural con el Japón tradicional nos hace sentir que estamos imitando algo exótico. Pero más profundamente, el rechazo suele nacer de nuestra relación no resuelta con

lo religioso. Venimos marcados por una tradición católica que, en muchos casos, nos ha dejado heridas, rigidez o vacío. Al enfrentarnos a un ritual zen, proyectamos sobre él nuestra historia personal con los rituales cristianos: culpa, obediencia, sumisión. Es natural que surja esa reacción.

En este libro no pretendo enseñar cómo hacer una ceremonia paso a paso, aunque también hablaremos de eso. Mi intención es más íntima: compartir cómo las ceremonias han ido modelando mi práctica, mi manera de estar en el mundo, mi corazón. No como un maestro que imparte instrucciones, sino como alguien que sigue aprendiendo, una y otra vez, a través del gesto compartido.

Ojalá estas páginas sirvan como una campana que resuena en el silencio, recordándonos lo esencial: que cada instante puede ser ceremonia, si lo vivimos con todo nuestro ser.

Durante años, me pregunté de dónde venía todo esto. ¿Por qué hacíamos las ceremonias tal como las hacíamos? ¿Qué relación tenían esos gestos, esos sonidos, con la historia del zen y con los siglos de transmisión que nos separan de sus orígenes?

La primera pista vino de una fotogra-

fía antigua del templo Eihei-ji, en Japón. En ella, un grupo de monjes camina en silencio por un pasillo de madera, llevando en sus manos cuencos cuidadosamente alineados. Aquella imagen capturaba algo que ya había empezado a intuir: la ceremonia es una forma de memoria corporal. Cada paso, cada inclinación, contiene siglos de práctica.

Las raíces de nuestras ceremonias se hunden en la India, en los primeros tiempos del Buda histórico. Allí nacieron los gestos de respeto, las ofrendas, la recitación de fórmulas, como expresiones naturales de devoción y atención. Con el tiempo, al llegar a China y después a Japón, estas formas fueron adaptándose, refinándose, encontrando su lugar en culturas muy distintas. Y sin embargo, algo esencial permaneció intacto: el impulso de despertar a través de la forma.

No se trata de una fidelidad ciega a una tradición. La ceremonia, cuando es auténtica, no replica el pasado: lo actualiza. Cada vez que tocamos el han, cada vez que recitamos el Sutra del Corazón, estamos dando vida al Dharma aquí y ahora. En este sentido, la ceremonia no es un puente hacia el pasado, sino una encarnación del presente.

Y sin embargo, es inevitable sentir la

huella del tiempo en cada uno de nuestros gestos. Practicamos en una línea que viene de Dogen Zenji, el fundador del Soto Zen en Japón, quien dio una importancia central a la ceremonia como práctica de realización. Para él, los actos cotidianos —comer, limpiar, inclinarse— eran expresión directa del despertar. No había separación entre zazen y el resto de la vida: todo era práctica, todo podía ser ceremonia.

Hoy, siglos después, mantenemos esa forma con respeto, pero también con libertad. En nuestras sanghas occidentales, hacemos un trabajo delicado: cuidar la esencia sin aferrarnos a la forma. Encontrar ese equilibrio no es fácil. A veces nos sentimos como traductores entre mundos: el Japón monástico del siglo XIII y nuestra vida moderna, con sus ritmos y dudas. Pero en esa tarea también hay belleza. Porque cada ceremonia que celebramos aquí, en este presente compartido, es también una forma de decir: estamos vivos, estamos practicando, estamos juntos/as.

En los próximos capítulos, iremos desgranando las piezas que componen ese ritual vivo. No como quien desarma una máquina, sino como quien contempla una flor: con respeto, atención y asombro. Porque en cada detalle —en

cada toque de tambor, en cada saludo, en cada cuenco ofrecido— hay algo más que forma: hay corazón.

Durante mucho tiempo pensé que las ceremonias eran un añadido. Una especie de decoración tradicional, bonita quizá, pero innecesaria. Lo verdaderamente importante, creía entonces, era sentarse en silencio, zazen. Todo lo demás era secundario. Pero la vida —y la práctica— tienen su manera de corregir suavemente nuestras ideas fijas.

Una mañana, en medio de una ceremonia sencilla en el dojo, ocurrió algo que aún me acompaña. Estábamos cantando el Sutra del Corazón. Las voces eran dispares, torpes incluso. Había quien no sabía cuándo entrar, y otros que titubeaban en la pronunciación. Y, sin embargo, en medio de aquel pequeño caos, surgió una belleza inesperada. Me di cuenta de que no cantábamos para hacerlo bien. Cantábamos para unirnos. Y eso, en sí mismo, era despertar.

Hacemos ceremonias para recordar. Para recordar que no somos individuos aislados, sino partes de una misma red. En el gesto compartido, en el silencio conjunto, en la postración que no es sumisión sino reverencia, volvemos al cuerpo y al presente. Nos vaciamos de nuestras preocupaciones individuales y nos llena-

mos de lo común.

Hacemos ceremonias para educar el cuerpo. No sólo la mente necesita entrenamiento: nuestros brazos, nuestras piernas, nuestra respiración, también aprenden. A través de los gestos rituales desarrollamos una sensibilidad nueva. Aprendemos a caminar con cuidado, a sostener un cuenco con gratitud, a inclinarnos no por obligación sino por respeto.

Hacemos ceremonias para abrir el corazón. Hay algo profundamente transformador en repetir una forma sabiendo que miles de personas antes que tú la han repetido también. El eco de esa tradición no es una carga, sino una compañía invisible. En la ceremonia, no estamos solos/as: estamos en comunidad, incluso si practicamos en casa.

Y, finalmente, hacemos ceremonias porque somos seres simbólicos. Necesitamos ritualizar los momentos importantes, marcar los comienzos, los duelos, las intenciones. Una ceremonia puede ser breve y sencilla, pero si se hace con sinceridad, puede abrir una puerta. Una puerta al aquí y ahora. Una puerta al misterio.

A veces decimos que en Soto Zen no creemos en nada. Pero sí confiamos:

confiamos en la práctica, en el cuerpo, en el silencio. Y en las ceremonias, todo eso se entrelaza. No se trata de creer en algo fuera de ti. Se trata de vivir plenamente lo que ya está aquí.

---

Al igual que una partitura musical necesita orden para revelar su armonía, una ceremonia zen se sostiene sobre una estructura clara, definida, que permite a quienes participan entrar en un ritmo común. Esta estructura no es rígida ni opresiva. Más bien, actúa como un marco que contiene la experiencia, como un recipiente que da forma al agua sin interferir en su esencia.

Cada ceremonia, por sencilla que sea, tiene una arquitectura precisa. Hay un comienzo, un desarrollo y un cierre. Hay silencios medidos, movimientos que se repiten con exactitud, sonidos que marcan las transiciones. Nada es dejado al azar. Pero no se trata de una perfección técnica: se trata de una atención despierta.

Uno de los elementos fundamentales es el papel de los responsables de guiar la ceremonia. El Ino, por ejemplo, se encarga del ritmo general: marca los toques, conduce los cantos, ajusta

la duración de los silencios. El Doshi, quien oficia la ceremonia, representa la función de ofrecer: sus gestos, sus desplazamientos, expresan el espíritu de entrega y respeto que impregna toda la forma. También puede estar presente un Shusso o monje principal, así como otros cargos que colaboran para que todo fluya como una danza silenciosa.

Los espacios también están cuidadosamente preparados. El altar no es una decoración, sino un lugar de ofrecimiento. Los objetos —incienso, flores, velas, campanas— son herramientas simbólicas que nos recuerdan lo efímero, lo bello, lo sagrado. El orden y la limpieza del lugar no responden a una norma estética, sino a una ética de la presencia: todo lo que hacemos es expresión del estado de nuestra mente.

Hay un lenguaje que no se habla con palabras, sino con el cuerpo. Las postraciones, las inclinaciones, los desplazamientos, incluso la manera de estar de pie o de sentarse, forman parte de esa gramática gestual. A fuerza de repetir los gestos con atención, el cuerpo aprende a habitar el instante. Y cuando todo se alinea —el sonido de la campana, la inhalación profunda, el gesto compartido— ocurre algo difícil de describir: el ritual se convierte en



silencio vivo.

Para quienes se acercan por primera vez, esta estructura puede parecer complicada, e incluso intimidante. Pero con el tiempo, uno/a descubre que no es necesario recordar cada detalle. Lo que cuenta es la actitud interior. La ceremonia está ahí para despertarnos, no para evaluarnos. Nadie exige perfección, pero sí sinceridad.

En el fondo, la estructura de la ceremonia es como una coreografía invisible que nos ayuda a salir de nosotros/as mismos/as. Nos permite entrar en una danza colectiva, donde cada persona tiene su lugar y su función. En esa danza, la individualidad se disuelve sin desaparecer: se convierte en expresión de algo más grande.

Comprender la estructura no es aprender un protocolo. Es descubrir un lenguaje que nos conecta. Un lenguaje que no se dice, pero se vive. Y como todo lenguaje profundo, cuanto más lo escuchamos, más nos transforma.

---

Hay ceremonias que marcan el pulso diario del dojo y otras que nos detienen por completo. Son momentos que no se repiten, umbrales que cruzamos con el

corazón temblando. En el Soto Zen, los ritos de paso cumplen esa función: señalar que algo ha cambiado, que ya no somos los/as mismos/as que éramos antes.

La primera vez que asistí a una toma de preceptos, me sorprendió el silencio con el que entramos en la sala. No era un silencio cualquiera: era un silencio lleno, denso, como si todo el aire estuviera cargado de significado. Allí estaban las personas que iban a recibir los preceptos del bodhisattva, vestidas con su ropa de ceremonia, con la mirada abierta. No había solemnidad impostada, solo una disposición interna: estaban dando un paso.

La ceremonia de Jukai, o recepción de los preceptos, no es un bautismo ni una iniciación mágica. Es un compromiso. Un compromiso con uno/a mismo/a, con la comunidad, con la vida tal como es. En ella, el practicante recibe un raku-su —un pequeño kesa que representa la enseñanza del Buda— y pronuncia los preceptos uno por uno, asumiéndolos no como normas externas, sino como caminos de transformación interna.

También están las ordenaciones, cuando alguien toma el camino del monacato o se convierte en un/a discípulo/a formal. Estas ceremonias son profundas y conmovedoras. No porque impliquen un estatus, sino porque revelan una

decisión. A menudo, hay lágrimas. No siempre de emoción, a veces de miedo, de gratitud, de vértigo. Pero siempre auténticas.

Y hay rituales de transmisión, como la ceremonia de Dharma. Allí, el silencio es aún más hondo. No hay forma de explicar con palabras lo que ocurre entre maestro/a y discípulo/a. Es una transmisión más allá de lo visible. Un gesto, una mirada, una ceremonia que une generaciones.

Finalmente, están las ceremonias de despedida. Cuando alguien muere, o cuando conmemoramos su paso por esta vida, el zendo se transforma en un espacio de memoria y presencia. Se enciende el incienso, se pronuncian los nombres, se recita. Pero sobre todo, se está. La ceremonia nos recuerda que no hay separación. Que incluso en la muerte, seguimos unidos/as por la práctica.

Cada uno de estos ritos de paso tiene una forma precisa. Pero lo esencial no está en la forma. Está en el momento en que algo en nosotros/as dice sí. Sí a seguir caminando. Sí a no darnos por vencidos/as. Sí a estar vivos/as con toda el alma.

En el Soto Zen, el sonido no es un añadido. Es una parte esencial del ritual. Es la manera en que el espacio se despierta y la comunidad se reúne. Cada instrumento tiene su función y su momento. El Han llama a la práctica. El Kin marca el ritmo. El Inkin atraviesa el silencio con su tono agudo, casi cristalino. El Mokugyo —el pez de madera— sostiene la cadencia de los cantos. La campana de inicio y final de zazen abre y cierra como una puerta que no chirría.

No son sonidos decorativos. Son señales, y también son maestros. Nos enseñan a estar presentes. A responder con el cuerpo. A sincronizar la respiración con el entorno. Cada golpe está medido, cada pausa dice algo. No hace falta entenderlo intelectualmente: el cuerpo lo capta. Y si prestamos atención, ese lenguaje sonoro nos afina.

Recitar juntos/as también forma parte de esta dimensión sonora. No importa tanto que cantemos en japonés, en sánscrito o en nuestra lengua materna. Lo importante es que la voz se convierta en ofrenda. Al principio, muchos se sienten inseguros. “No sé recitar”, dicen. Pero no se trata de cantar bonito. Se trata de dejar que la voz salga desde el hara, desde ese centro silencioso que nos une.

Hay días en que la recitación se des-

compasa, se acelera o se apaga. Otros en que la vibración del grupo se vuelve compacta, poderosa. He sentido cómo un su- tra recitado por diez personas podía llenar un espacio como si fueran cien. No por volumen, sino por la energía que lo sostiene. En esos momentos, se hace evidente que no estamos solos/as. Hay algo que canta con nosotros/as. Algo que nos incluye.

Y luego está el silencio. Ese gran sonido que no suena. La ceremonia no se construye solo con campanas y palabras, sino con los espacios entre ellas. El silencio en medio del canto. El silencio entre los pasos. El silencio al final, cuando todo se detiene y no hace falta decir nada. Porque ya está todo dicho.

La dimensión sonora de la ceremonia no es algo que se aprende como una partitura externa. Es algo que se encarna, que se siente, que nos transforma. Y cuando salimos del dojo, quizá no llevamos con nosotros una melodía reconocible. Pero llevamos el eco. Un eco que nos acompaña. Un eco que nos sigue enseñando a escuchar.

## **Primer movimiento. Allegro ma non troppo.**

Si partimos de la premisa de que todo en el universo está compuesto por átomos, y que estos, a su vez, están formados por partículas en constante vibración, entonces debemos aceptar que no existe verdadera solidez. Incluso aquello que percibimos como compacto y estable está, en su esencia, vibrando. La materia es vibración organizada, y dependiendo de cómo estas partículas se agrupan y se relacionan, surgen diferentes tipos de energía, frecuencia y resonancia. Así se conforma una realidad tejida por ritmos, ciclos y pulsaciones.

Vivimos inmersos en un océano de energías vibrantes. Algunas de ellas podemos percibirlas con nuestros sentidos: colores, sonidos, temperaturas, sabores, aromas... Pero muchas otras nos atraviesan sin que seamos conscientes de ello, influyendo en nuestro estado físico, emocional y mental. Todo vibra, desde las partículas subatómicas hasta las galaxias lejanas. La naturaleza, en su sabiduría, tiende siempre a la armonía, buscando el equilibrio en cada rincón del cosmos, desde lo más ínfimo a lo más

vasto.

En este entramado de frecuencias, el sonido ocupa un lugar privilegiado. Acompaña al ser humano incluso antes del nacimiento: en el vientre materno, el feto ya percibe los latidos del corazón, el flujo de la respiración, las voces amortiguadas del mundo exterior. Vivimos rodeados de sonidos: algunos audibles, otros no; algunos musicales, otros caóticos; unos nos resultan familiares y cálidos, otros extraños o amenazantes. Hay sonidos que perturban y fragmentan, y sonidos que sanan, que restauran la unidad perdida.

El sonido es, en su raíz, vibración. Una onda que se propaga a través de partículas, de cuerpos, de espacios. Esa vibración —como energía pura— no conoce fronteras: se manifiesta en la Tierra, pero también en los satélites, las estrellas y las profundidades del universo. A escala cósmica, el sonido se convierte en una fuerza invisible pero poderosa, capaz de producir cambios profundos en los planos físico, emocional y espiritual.

El cuerpo humano no es ajeno a esta danza vibratoria. Somos vibración: cada célula, cada órgano, cada tejido emite su propia frecuencia. Nuestro organismo es una orquesta en la que conviven

múltiples tempos, pulsos y resonancias. Esta sinfonía interna, cuando está en equilibrio, genera un estado de armonía. Pero dicha armonía no es estática, sino dinámica y sensible: se ve constantemente afectada tanto por el mundo interno —emociones, pensamientos, estados de ánimo— como por el mundo externo, lleno de vibraciones que nos influyen de forma directa o sutil.

He elegido centrar mi tesina en el poder de la vibración y del sonido por dos razones fundamentales. En primer lugar, por mi experiencia directa como practicante de la recitación de sutras, especialmente desempeñando la función de *Ino* dentro de la Comunidad Budista Soto Zen. Esta práctica me ha permitido explorar de forma profunda y encarnada cómo el sonido atraviesa el cuerpo y transforma la mente. En segundo lugar, porque considero que el rito y la ceremonia budista resultan, en ocasiones, incomprensidos o incluso chocantes para muchas personas que se acercan a nuestra práctica desde una cultura donde el sentido del ritual ha sido ampliamente relegado o malinterpretado.

Sé que intentar recoger en una sola tesina la riqueza y complejidad de los ritos del budismo zen sería una tarea in-



abarcable. Por ello, he decidido acotar el foco y centrarme en uno de sus elementos más esenciales: el sonido. Este enfoque me permite abordar un aspecto que está vivo y presente en cada ceremonia, en cada sutra recitado, en cada toque de tambor o de campana, en cada pausa llena de silencio vibrante.

Quisiera hacer una mención especial a la respiración y la postura corporal, ya que son pilares fundamentales tanto en la recitación como en la práctica de *zazen*. Ambas configuran la base desde la cual se genera y se recibe el sonido. La forma en que respiramos y nos sentamos afecta de manera directa a la calidad de nuestra voz, a la apertura del canal energético, a nuestra capacidad de resonar con lo que nos rodea. Aunque reconozco su importancia capital, he optado por no abordarlas en profundidad en este trabajo debido a las limitaciones de espacio, ya que merecerían un estudio específico.

Mi propósito con esta tesina es arrojar luz sobre el origen y la dimensión profunda de nuestros ritos, así como sobre el papel transformador que desempeñan la voz, el ritmo y la vibración dentro de las ceremonias budistas. Quiero mostrar cómo el sonido, el canto y el ritmo han estado presentes en la historia de la hu-

manidad desde sus raíces chamánicas, y cómo esas prácticas arcaicas han evolucionado, viajando de civilización en civilización, hasta cristalizar en los rituales vivos que hoy seguimos practicando dentro de la tradición budista.

Para comprender cómo actúa el sonido sobre el cuerpo y la psique, he recurrido también a aportes contemporáneos de la psicología y la musicoterapia, disciplinas que investigan cómo las frecuencias pueden influir en el bienestar integral de las personas. Mi interés es tender puentes entre la sabiduría ancestral de la tradición zen y los conocimientos actuales, ofreciendo una visión integrada y viva. Mi propia experiencia en la meditación zen y en la psicoterapia corporal —especialmente la Bioenergética— me ha permitido constatar, desde dentro, los efectos que ambas prácticas pueden tener cuando se conjugan en una misma dirección: conectar al ser humano con su naturaleza más profunda.

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

Para encontrar los orígenes del uso del sonido con fines de sanación y trascendencia, es necesario remontarse al chamanismo, considerado por muchos como la raíz común de todas las religiones. En el corazón de esta tradición se encuentra la figura del chamán: el conocedor, aquel que sabe. Su función ha sido, desde tiempos remotos, la de mediador entre el mundo visible y lo invisible, entre lo cotidiano y lo sagrado.

El término “chamán” proviene de lenguas manchú-tunguses, y llegó al ámbito etnológico a través del ruso. Su raíz, *saman*, deriva del verbo *scha-*, que significa “saber”, por lo que chamán podría traducirse como “el que sabe”. Algunos estudios amplían esta etimología, conectándola con el pali *schamana* y el sánscrito *śramana*, palabras que designaban a los ascetas, lo que refuerza la idea del chamán como un practicante espiritual. Pueblos de Siberia y Asia Central también usaron términos locales para referirse a esta figura: *kam* en turco altaico, *ojon* en yacuto, *böo* en buriato, *bakshi* en Asia Central, *tadibe* entre los samoyedos, *moita* en los lapones, *tietäjä* en Finlandia y *táltos* en Hungría.

A través de estas raíces lingüísticas se revela una comprensión profunda: el chamán no sólo posee conocimientos prácticos, sino una conexión directa con lo sagrado. Su labor abarca los ámbitos que hoy ocupan médicos, psicoterapeutas, líderes espirituales o sanadores. 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.

Para ello, el chamán utiliza diversas herramientas que inducen estados de conciencia no ordinarios: la voz, los cantos, los ritmos percusivos, la respiración, el movimiento. Estas prácticas no solo afectan su percepción de la realidad, sino también la de las personas que lo rodean. La voz adquiere un papel central: se utiliza no tanto para comunicar significados concretos, sino como vehículo de resonancia y transformación. A menudo los sonidos emitidos por el chamán son fonemas sin contenido semántico, y su

función no es racional, sino vibracional.

La herencia que nos han legado las tradiciones chamánicas en cuanto al uso del sonido es inmensa. En muchas culturas místicas y religiosas se reconoce el sonido como la base del mundo físico. Esta visión no es exclusiva del chamanismo, pero en él encontramos una de sus formas más directas y poderosas. El sonido es empleado como catalizador para alterar la conciencia, para guiar a otras realidades, para habitar y transformar los paisajes interiores. Ya desde los primeros estudios antropológicos se documenta el uso de ritmos repetitivos para inducir trances, estados extáticos y visiones. El chamán es músico, danzante, médium de lo invisible.

Entre todos los métodos existentes para propiciar estos estados, el sonido rítmico percusivo destaca por su eficacia. Diversos estudios indican que un ritmo constante de entre 205 y 220 pulsaciones por minuto facilita la aparición de ondas cerebrales lentas, entre 7 y 4 ciclos por segundo. Este rango corresponde a las ondas theta, asociadas a estados de meditación profunda, ensoñación creativa o trance chamánico.

En las sociedades tradicionales, este ritmo se consigue mediante el tambor. Los tambores chamánicos suelen ser

anchos y producir sonidos graves y sostenidos. Su construcción varía según el entorno: algunos están hechos de corteza con piel de animal, otros de calabazas secas, algunos tienen uno o dos parches, y muchos están decorados con símbolos que evocan los viajes espirituales del chamán. Cada comunidad ha moldeado su tambor de acuerdo con los elementos naturales y las referencias culturales disponibles. En la tradición budista, el *mokugyo* cumple una función similar: es una herencia directa, aunque transformada, de esa sabiduría ancestral.

El sonido constante y repetitivo permite al chamán no solo entrar en el trance, sino sostenerlo. En algunas culturas, se dice que el ritmo es el “caballo” o la “canoa” que transporta al chamán entre mundos. Este vehículo vibracional es una herramienta intuitiva que ha sido descubierta, redescubierta y transmitida a lo largo de generaciones como medio de conexión profunda con el misterio.

Desde una perspectiva fisiológica, los estados de conciencia se relacionan con distintos tipos de ondas cerebrales. Las ondas beta, que oscilan entre 22 y 14 ciclos por segundo, corresponden al estado de vigilia ordinaria, donde la mente

opera con lógica y los sentidos están alerta. Las ondas alfa, entre 14 y 7 ciclos por segundo, emergen en estados de relajación o sueño ligero, cuando el cuerpo se calma y el tiempo parece diluirse. Las ondas theta, entre 7 y 4 ciclos por segundo, se asocian con estados de introspección profunda, creatividad y trance. Finalmente, las ondas delta, de 4 a 2 ciclos por segundo, aparecen durante el sueño profundo y la regeneración celular.

El uso ritual del sonido en el chamanismo produce una sincronización natural del cerebro con estos estados. Esta práctica, lejos de ser una superstición primitiva, ha sido objeto de investigaciones científicas y experimentos rigurosos. Aunque no profundizaremos aquí en todos los estudios existentes, sí es importante destacar que la relación entre ritmo, voz, sonido y conciencia es hoy un campo ampliamente documentado en neurociencia, psicología transpersonal y musicoterapia.

En definitiva, el uso de la vibración sonora en las culturas tradicionales no es solo una técnica, sino una vía de conocimiento, transformación y sanación. A través del sonido, la humanidad ha buscado, desde sus orígenes, volver a conectar con lo sagrado, restaurar el equilibrio perdido y abrirse al misterio de la exis-

tencia.

---

Cuando llevas un tiempo practicando, te das cuenta de que algo ha cambiado. No es algo que se pueda señalar con el dedo, ni una experiencia espectacular. Es más bien una transformación silenciosa, como la del agua que, al hervir, ya no es la misma. Y muchas veces, esa transformación se ha ido fraguando, casi sin darnos cuenta, dentro del espacio ritual.

Recuerdo una ocasión en la que, durante una ceremonia especialmente larga, me sentía agotado. El cuerpo protestaba, la mente divagaba. Me descubrí preguntándome por qué seguía allí. ¿Qué sentido tenía todo aquello? Pero entonces, en medio del cansancio, empecé a soltar. Dejé de luchar por hacerlo bien, dejé de esperar algo especial. Simplemente seguí el ritmo. Y algo se abrió. No una gran revelación, pero sí una sensación de descanso profundo, de estar exactamente donde tenía que estar.

He escuchado muchos testimonios similares. Personas que, a través del rito, han podido soltar capas de resistencia, de juicio, de ego. Personas que han descubierto, en la sencillez de una



postración o en la repetición de una frase, una puerta hacia sí mismas. El rito, cuando se atraviesa con honestidad, no transforma porque imponga algo desde fuera, sino porque nos vacía por dentro.

Hay quienes sienten que las ceremonias les enseñan a rendirse. No en el sentido de derrota, sino en el de confianza. Confiar en la forma, en el grupo, en el tiempo que se despliega sin depender de nuestra voluntad. Eso, en una sociedad centrada en el rendimiento y el control, es profundamente subversivo. Es una enseñanza viva.

La transformación no es inmediata. A veces ni siquiera es visible desde fuera. Pero los gestos se infiltran. Uno empieza a inclinarse con más gratitud en la vida diaria. A respirar antes de hablar. A poner una flor con atención. Y poco a poco, la ceremonia se extiende más allá del altar. Se cuela en la cocina, en la manera de cerrar una puerta, en el modo en que miramos a otra persona.

No todo el mundo vivirá esta transformación de la misma forma. Y no siempre ocurre. Pero cuando ocurre, es inconfundible. No te conviertes en otra persona. Simplemente dejas caer lo que sobra. Y eso, en una época tan llena de ruido, ya es una forma de despertar.

---

Uno de los mayores retos a la hora de transmitir la ceremonia es no convertirla en una coreografía vacía. Enseñar el rito es delicado: se camina siempre entre el riesgo del mecanicismo y la tentación de improvisar demasiado. La forma tiene sentido si está viva. Y está viva cuando nace del corazón.

He cometido todos los errores posibles al enseñar ceremonias. He dado instrucciones excesivas. He querido que todo saliera “bien”. He corregido detalles sin haber transmitido primero el espíritu. Y también he caído en el otro extremo: dejar que todo fluyera sin estructura, esperando que el sentido brotara por sí solo. Ninguna de esas posturas funcionó del todo. Aprendí, con los años, que el rito necesita de ambos elementos: forma y fondo, estructura y aliento.

Hay que enseñar la ceremonia como quien enseña a cocinar en silencio junto a alguien: compartiendo el gesto, no solo la receta. Mostrar cómo se inclina una cabeza, cómo se sostiene una flor, cómo se recita un sutra con atención. Y al mismo tiempo, señalar lo invisible: la intención, la escucha, el respeto. No basta con saber qué se hace, hay que sentir por qué se ha-

ce.

Al principio, muchas personas repiten los gestos sin comprender del todo. Eso está bien. No hace falta entenderlo todo desde el inicio. Pero sí es importante crear un entorno donde la forma no se imponga como una obligación, sino como una oportunidad. Una puerta. Porque cuando la ceremonia se vuelve exigencia externa, mata el espíritu. Y cuando el rito se vuelve un juego sin raíz, se disuelve.

Hay que recordar, siempre, que enseñamos con nuestro ejemplo. La manera en que nos inclinamos, el modo en que corregimos a alguien, la disposición de nuestra presencia, hablan más que nuestras palabras. Si lo hacemos con humildad, con ternura, con atención, algo se transmite. Y ese algo es lo esencial.

He visto cómo una ceremonia sencilla, guiada con cariño, puede despertar el corazón de quienes nunca habían participado antes. No por la forma en sí, sino por la calidad de presencia que envuelve cada gesto. Enseñar el rito sin perder el espíritu es, al fin y al cabo, enseñar a vivir desde el centro. Con dignidad, con apertura, con silencio.

---

La ceremonia no termina cuando se

apagan las velas del altar ni cuando suena la última campana. Si hemos practicado con sinceridad, algo de ese silencio, de ese cuidado, de esa atención, se derrama sobre la vida. La ceremonia verdadera empieza cuando salimos del dojo y volvemos al mundo cotidiano.

Hay una forma de inclinarse al cerrar una puerta. Hay una manera de ofrecer un vaso de agua. Hay un modo de sentarse a comer, de barrer el suelo, de escuchar a alguien. No hacen falta sutras ni inciensos. Solo hace falta presencia. Esa es la ceremonia que el zen nos invita a descubrir: la del instante vivido con todo el cuerpo.

Recuerdo una vez que un antiguo practicante me dijo: “Después de tantos años, lo único que intento es tender la ropa como si ofreciera flores al Buda.” Aquello me tocó profundamente. Porque expresaba con sencillez lo que tantas ceremonias nos han estado enseñando en secreto: a hacer del gesto más simple una práctica de atención y gratitud.

A menudo, pensamos que las ceremonias son momentos especiales, separados del resto. Pero el verdadero aprendizaje ocurre cuando esa distinción se difumina. Cuando comprendemos que al lavar los platos también estamos ordenando el mun-

do interior. Que al prepararnos para dormir, también estamos cuidando la conciencia. Que la vida, si la habitamos con atención, es una larga ceremonia sin interrupciones.

Esto no significa que debamos volvernos solemnes o rígidos. Al contrario: cuanto más nos adentramos en la práctica ceremonial, más espacio hay para la ligereza, la ternura, incluso la risa. No se trata de imponer formas, sino de encarnar una forma de estar. Una forma que surge de la conciencia de la interdependencia, del respeto por todo lo que es.

Practicar así no es fácil. Requiere constancia, humildad, y sobre todo, memoria del corazón. Pero cuando lo conseguimos, aunque solo sea por un instante, algo cambia. Las cosas más pequeñas revelan su brillo. El momento más simple se vuelve sagrado. Y entonces, sin buscarlo, comprendemos que no hay nada fuera del camino. Que vivir con atención ya es, en sí mismo, una ceremonia completa.

## Segundo movimiento. Molto vivace.

### La vibración en el budismo: mantras, dharani y sutras

El budismo desarrolló su propio lenguaje vibracional y sonoro a través de prácticas refinadas como la recitación de sutras, mantras y dharani. Aunque estas formas litúrgicas evolucionaron dentro del marco budista, su raíz profunda se remonta claramente a las prácticas chamánicas ancestrales, donde el sonido era ya vehículo de transformación, protección y trascendencia.

Los **mantras** son fórmulas sonoras compuestas por palabras o sílabas sagradas que se recitan en voz alta o mentalmente como objetos de atención y concentración. Su etimología proviene del sánscrito: *man* (mente) y *tra* (liberación o protección). Así, un mantra es aquello que libera la mente. En el contexto budista, los mantras suelen estar asociados a figuras arquetípicas —Budas o Bodhisattvas— cuyas cualidades se cultivan mediante la repetición devocional y consciente del mantra correspondiente.

La meditación con mantras es anterior al nacimiento del budismo histórico.

Su origen puede rastrearse hasta la tradición védica, en la que se usaban como conjuros destinados a propiciar eventos o controlar fuerzas divinas. Sin embargo, en el budismo, el propósito del mantra no es controlar lo externo, sino transformar la conciencia. Si bien las enseñanzas del Buda histórico no incluyen mantras, su uso se volvió prominente con el surgimiento del **Mahayana**, especialmente en su vertiente tántrica, influenciada por las tradiciones shaivistas del Tantra hindú.

Dentro de este marco, el budismo comenzó a construir un panteón simbólico en el que los Budas y Bodhisattvas representaban distintas cualidades de la iluminación. Cada uno fue vinculado a mantras específicos, considerados expresiones sonoras directas de esas cualidades iluminadas. A través de esta relación, recitar un mantra se convirtió en una manera de entrar en comunión con el estado búdico, cultivando compasión, sabiduría, firmeza o claridad.

Por otro lado, los **dharani** — literalmente, «aquello que sostiene»— también forman parte del repertorio sonoro del budismo. Aunque su estructura es similar a la de los mantras, su función está más centrada en la protección y la concentración. Los dharani eran ya

utilizados en la tradición védica como fórmulas mágicas o talismánicas. En el budismo, conservan este carácter protector, y se consideran escudos contra enfermedades, fuerzas destructivas o distracciones mentales. Su repetición intensa y constante favorece un estado de presencia atenta, como si el sonido mismo sirviera de ancla para la mente.

A menudo, los dharani no tienen un significado racional discernible. Están compuestos por fonemas ininteligibles para el lenguaje ordinario. No se estudian en libros, sino que se transmiten oralmente de maestro a discípulo, como parte de una cadena viva de transmisión. Más allá de lo conceptual, su poder reside en la vibración sonora, en la resonancia que producen en el cuerpo y la mente del practicante.

En cambio, los **sutras** tienen un origen más ligado a la enseñanza doctrinal. Fueron, en un primer momento, una herramienta mnemotécnica para preservar oralmente las enseñanzas del Buda. Aunque su transmisión era recitada y colectiva, el contenido conceptual tenía gran importancia. A través de la repetición de estos textos, no solo se memorizaban las palabras del Dharma, sino que se permitía que su significado se impregnara poco a poco en los distin-



tos niveles de la conciencia. Así, el acto de recitar un sutra no era meramente intelectual, sino también contemplativo y transformador.

En comparación con mantras y dharani, los sutras hacen un uso más directo del lenguaje racional y simbólico. Sin embargo, la forma rítmica, melódica y colectiva de su recitación los vincula a las prácticas sonoras tradicionales, convirtiéndolos en otra vía de transformación a través del sonido.

## El budismo tántrico

Dentro del budismo, la corriente que más claramente encarna esta herencia chamánica y esotérica es el **Tantra budista**, también conocido como **Mantrayana** o **Vajrayana**. Esta escuela integra los elementos rituales, mágicos y sonoros en el corazón de su práctica espiritual.

El Tantra budista se desarrolló a partir del siglo V d.C., aunque sus raíces son más antiguas, ya que recoge elementos del Tantra védico y de la espiritualidad popular india. El Tantra fusiona estas prácticas con la filosofía budista, dando lugar a una vía directa y simbólica hacia la iluminación. A través de rituales complejos, visualizaciones,

mudras, mandalas y sonidos sagrados, se propone transformar al practicante desde su interior más profundo.

El Tantra budista se bifurca en dos grandes ramas: el **Tantra de la mano derecha**, asociado al principio masculino, y el **Tantra de la mano izquierda**, relacionado con el principio femenino. Ambas vertientes se desarrollaron de manera paralela, generando numerosas escuelas. Las más influyentes han sido la **Vajrayana**, que floreció especialmente en el Tíbet, y la **Mi-tsung**, también conocida como la Escuela de los Secretos, que se desarrolló en China.

La **Escuela Mi-tsung** fundó su doctrina a partir del Buda Mahavairocana, figura que encarna la totalidad del universo. En esta visión, el cosmos se manifiesta como un cuerpo de sabiduría y compasión, representado simbólicamente por los mandalas del vientre y del diamante. Esta escuela fue particularmente influyente en Japón, donde dio origen a tradiciones como **Shingon** y **Tendai**, que conservaron y refinaron las prácticas sonoras del Tantra.

La escuela **Vajrayana**, por su parte, se desarrolló principalmente en el Tíbet, donde las prácticas chamánicas locales (bon) se entrelazaron con el budismo tántrico de la India. Este sincretismo produ-

jo una tradición profundamente sonora, donde la recitación de mantras y dhara-ni, acompañada de tambores, campanas y cuencos, sigue siendo una vía directa hacia la experiencia de la realidad última.

En todas estas escuelas, la vibración sonora no es solo un medio de expresión, sino una vía de transformación, una forma de meditación encarnada. El sonido tiene el poder de abrir dimensiones internas, de revelar la interdependencia entre cuerpo, mente y universo, y de reconectar al ser humano con su naturaleza original.

## La ceremonia en el budismo Soto Zen: antecedentes y origen

Para comprender el origen de la ceremonia en el budismo Soto Zen, es necesario mirar hacia atrás, hacia las raíces del budismo en China, donde se integraron elementos del budismo tántrico procedente de la India y del Tíbet. Estas influencias cristalizaron, con el tiempo, en Japón, en dos grandes tradiciones esotéricas: **Shingon** y **Tendai**, cuyas enseñanzas, prácticas y formas rituales tendrían una profunda repercusión en la evolución del Soto Zen.

### La escuela Shingon

La escuela **Shingon** —cuyo nombre significa “Palabras Verdaderas” y es traducción del término sánscrito *Mantrayana*— se considera una forma de budismo esotérico. Nacida en China (donde se conocía como *Mi-tsung*), se desarrolló plenamente en Japón gracias a **Kukai** (774–835), también conocido como **Kobo Daishi**. Kukai, proveniente de una familia aristocrática, estudió budismo, confucianismo y taoísmo desde joven. En el año 804 viajó a la capital china de Chang’an para estudiar

el budismo esotérico, convirtiéndose en discípulo de Hui Kuo, un influyente maestro de la época. A su regreso, Kukai estableció en Japón una síntesis única de práctica y doctrina tántrica.

El pensamiento de Kukai funde la figura del **Buda Mahavairocana** con la noción abstracta del **Dharmakaya**, el cuerpo de la realidad última. Según Shingon, la meta espiritual consiste en realizar la identidad entre uno mismo y la naturaleza de Mahavairocana, lo cual se logra mediante rituales basados en mantras, mudras y mandalas. Estas prácticas se transmiten oralmente, de maestro a discípulo, en un marco ritual riguroso y altamente codificado.

Kukai elaboró una teoría lingüística y filosófica que afirmaba que cada sílaba es una manifestación de la realidad última (*shunyata*), y que el sonido en sí mismo contiene niveles de significado espiritual. Destacó especialmente el valor del sonido “a”, al que asoció con lo absoluto. Defendió también que el lenguaje ordinario, los textos sagrados y los mantras comparten la misma esencia. Esta visión fortaleció el uso del alfabeto fonético *kana* en Japón y permitió un vínculo entre el budismo y las creencias indígenas, como el sintoísmo, estableciendo paralelismos simbólicos, como el de Mahavairo-

cana con la diosa solar Amaterasu.

## La escuela Tendai

Paralela en importancia fue la escuela **Tendai**, que tiene su origen en el monte Tiantai, al sureste de China. Fue introducida en Japón por **Saicho** (767–822), conocido como **Dengyo Daishi**, quien viajó a China en el mismo año que Kukai. El Tendai se basó principalmente en el **Sutra del Loto** (*Saddharmapundarika Sutra*), el cual fue interpretado por el maestro chino **Zhiyi** en el siglo VI. Zhiyi organizó los textos budistas en un sistema que integraba las enseñanzas Theravāda y Mahāyāna, culminando en la revelación del Sutra del Loto como la enseñanza suprema.

Una de las aportaciones más distintivas del Tendai fue la incorporación de prácticas esotéricas, elementos zen, y una estructura doctrinal abierta, lo que permitió que esta escuela influyera notablemente en la evolución del budismo japonés. En el siglo IX, el templo **Enryakuji** en el monte Hiei se convirtió en el centro principal del Tendai en Japón, ejerciendo gran influencia en la corte imperial.

Dentro de esta tradición, se desarrolló una forma de canto litúrgico llamada

**shōmyō**, en particular el **Tendai Ōhara shōmyō**, que dividía el canto en dos estilos: *ryōkyoku*, de gran dificultad y solemnidad, y *rikkyoku*, más accesible y musical. Muchos textos estaban escritos en sánscrito transliterado o en caracteres chinos. Al repetir frases cortas y melodizadas, se generaban formas musicales coherentes que influirían incluso en la música tradicional japonesa. El ideal del shōmyō era utilizar la voz como medio para descubrir la naturaleza esencial del ser.

## **La integración en el Soto Zen: Dōgen**

**Eihei Dōgen** (1200–1253), considerado el fundador del Soto Zen japonés, creció en un entorno marcado por la desilusión con las formas religiosas de su tiempo, saturadas de ritualismo y prácticas devocionales vacías. Huérfano desde joven, se ordenó monje en el monte Hiei dentro de la escuela Tendai, pero pronto comenzó a cuestionar el sentido de la práctica: si ya poseemos la naturaleza búdica, ¿por qué los budas del pasado buscaron la iluminación?

Insatisfecho con las respuestas recibidas, viajó a China, donde conoció al maestro **Rujing** del linaje **Caodong** (Sōtō

en japonés). Con él descubrió la práctica de **shikantaza**, “solo sentarse”, una meditación sin objeto ni meta, donde cuerpo y mente son abandonados en una entrega completa: *shin jin datsu raku*. Para Dôgen, esta práctica era la expresión misma de la iluminación. A su regreso a Japón fundó **Eiheiji**, su monasterio principal, y escribió obras fundamentales como el *Shôbôgenzô*.

Dôgen criticó duramente la práctica de recitar sutras o nombres de budas como medio para alcanzar la iluminación, al considerar que no bastaba con mover la lengua o elevar la voz: la realización debía encarnarse a través de *zazen*, la práctica silenciosa y profunda de la meditación. En su contexto histórico, esto era una clara reacción contra el Amidismo y contra la devoción ritualista dominante.

## **La expansión ritual con Keizan Jōkin**

**Keizan Jōkin** (1264–1325), considerado el segundo gran patriarca del Soto Zen japonés, desempeñó un papel crucial en la expansión de esta tradición. Discípulo de **Tettsu Gikai**, Keizan fue un puente entre la rigurosa visión de Dôgen y las necesidades espirituales del pueblo. Su for-



mación incluyó el contacto con escuelas esotéricas como el Shingon y el Tendai, lo cual influyó en su integración de rituales y ceremonias en la práctica Soto Zen.

Keizan fundó numerosos templos, entre ellos **Sōjiji**, que llegó a ser el centro principal de su linaje. Introdujo funerales y ceremonias conmemorativas como forma de acercar el Zen a la población laica. Su visión más inclusiva, apoyada en prácticas rituales y en el poder transformador del sonido, facilitó la expansión del Soto Zen en Japón. Para Keizan, estas ceremonias no eran un adorno, sino una herramienta válida y poderosa para apoyar la práctica de zazen.

Gracias a su sensibilidad y pragmatismo, el legado de Dōgen encontró una forma de expresión más abierta, sin perder su profundidad. Así, elementos del budismo esotérico —como la vibración sonora, la recitación y el simbolismo ritual— quedaron integrados en la liturgia cotidiana de la escuela Soto Zen, perdurando hasta nuestros días.

## **Las ceremonias en la Comunidad Soto Zen Camino Medio.**

Las ceremonias Zen pueden parecer complicadas al principio, pero su propósito es simple y profundo: ayudarnos a conectar con nuestra naturaleza original y con la comunidad que nos rodea. Aunque en la sala puede haber un altar con una figura de Buda, es importante saber que no se trata de un acto de idolatría. La figura del Buda es un recordatorio de nuestro “Buda interior”, es decir, nuestra capacidad innata de despertar a la verdadera naturaleza de las cosas. Durante la ceremonia, es crucial que adoptemos una actitud mental similar a zazen. Esto significa que no necesitamos analizar ni racionalizar lo que sucede. En lugar de eso, debemos simplemente permitirnos estar presentes y dejar que la experiencia nos guíe. Las palabras de los sutras, los textos recitados, no están ahí para ser entendidas intelectualmente en ese momento. Aunque pueden tener significados filosóficos profundos, durante la ceremonia, su principal función es ayudarnos a enfocar nuestra atención y a armonizarnos con el grupo.

En los templos de la tradición Soto

Zen las ceremonias forman parte esencial de la práctica diaria. Lejos de ser un añadido decorativo o folclórico, constituyen una prolongación natural de la práctica de zazen. Las ceremonias son como puentes que nos ayudan a cruzar desde lo cotidiano hacia lo intemporal, desde lo condicionado hacia lo ilimitado. No se trata solo de gestos formales o de palabras repetidas; son actos simbólicos que nos permiten tocar lo inefable.

En algunos templos se celebran dos ceremonias cada día: una al concluir la meditación matinal y otra tras la última sentada nocturna. Este esquema se puede replicar, con sus adaptaciones, en los centros urbanos. Durante la ceremonia, el estado de conciencia cultivado en zazen debe mantenerse vivo. La atención no se interrumpe con el fin de la meditación formal, sino que fluye hacia la forma ritual. Esto exige de nosotros presencia, entrega y una delicadeza interior que evite la dispersión o la pérdida energética habitual al abandonar la postura sedente.

La postura que adoptamos es de pie o seiza dependiendo de las circunstancias, el seido, oficiante de la ceremonia dará las indicaciones necesarias, en ambos casos con la espalda erguida y el mentón ligeramente recogido, en una actitud

de dignidad tranquila. En esta quietud, el cuerpo se convierte en templo y el centro energético del vientre —el hara, o tanden— en su altar silencioso. La recitación surge desde ese centro vital. No es un acto mecánico ni una interpretación personal. Las voces se funden en una sola vibración grupal, sin destacar, sin buscar protagonismo. Como un único soplo en muchas gargantas, cada sílaba nace del vientre y se desliza sin interrupciones, como un canto ininterrumpido similar al zumbido de un enjambre. No hay lugar para el ego en esta voz unificada: somos canales por donde fluye el verbo vivo del Dharma.

Los instrumentos rituales acompañan esta vibración: el **mokugyo**, un tambor de madera tallada, marca el ritmo de la recitación. Representa el latido del corazón común de la sangha, resonando con la compasión que abraza todo lo viviente. Quien lo hace sonar sostiene el pulso del grupo, y ha de hacerlo con el corazón abierto, libre de apegos y distracciones. El **keizu**, gran campana ceremonial, representa la Conciencia despierta. Cada toque es como un despertar, una llamada a ver lo real sin velos. Su sonido se extiende y se apaga en el silencio, invitándonos a escuchar con el corazón. Quien la hace

sonar debe hacerlo con impecabilidad: ni antes ni después, sino en el momento exacto, donde se encuentran el tiempo y lo eterno. El **inkin**, pequeña campana que utiliza la personas que realiza la función de **jisa**, acompaña los movimientos del maestro o de quien oficia la ceremonia. Su repique acelerado antes de las postraciones evoca la impermanencia: todo cambia, todo pasa, todo fluye.

La primera parte de la ceremonia incluye la recitación del **Sutra del Corazón de la Gran Sabiduría** (*Maka Hannya Haramita Shingyo*). Este texto, núcleo del Mahayana y especialmente querido en la tradición Soto Zen, habla de la vacuidad, del no-yo, de la insustancialidad de los fenómenos. Es un espejo claro donde se refleja nuestra naturaleza no condicionada.

Luego recitamos el **Yenmei Yuku Kannon Gyo**, un darani o fórmula sagrada que no transmite enseñanza verbal sino vibración. Invoca al bodhisattva Avalokiteshvara, personificación de la compasión que todo lo escucha. Es una plegaria sin palabras, una música del corazón que despierta la cualidad amorosa inherente a nuestro ser más profundo.

Tras cada recitación, ofrecemos tres invocaciones. Estas no son frases vacías.

Cada una activa una dimensión distinta del camino espiritual:

1. \*\*"A todos los Budas de los Tres Tiempos y las Diez Mil Budas"  
Aquí nos alineamos con la gran corriente del despertar.
2. \*\*"A todos los Bodhisattvas, Mahasattvas y Patriarcas"  
Invocamos aquí las cualidades arquetípicas del despertar.
3. \*\*"A la Gran Sabiduría de la Perfección" (Maha Prajnaparamita)  
Finalmente, evocamos la realidad última, más allá de las formas.

Estas tres dimensiones se reflejan en la enseñanza de Dōgen Zenji, quien dijo:

- \* "Estudiar el Zen es estudiarse a sí mismo" \* → Nirmala
- \* "Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo" \*
- \* "Olvidarse de sí mismo es ser uno con todas las existencias" \*

Cada ceremonia es también una dedicación, un **eko**, una ofrenda. Toda la energía generada no se queda en nosotros: la dirigimos hacia todas las existencias. No hay nadie que ofrezca, ni nadie que reciba. Solo el fluir de la compasión, sin apropiación.

Celebramos, así, el regreso al mundo desde la cima del samadhi. Volvemos al mercado, al hogar, a los vínculos cotidianos... pero ahora con otra mirada. La ceremonia no es una evasión, sino un retorno transformado. Nos permite recorrer de nuevo el camino desde el

origen hacia lo manifestado, cerrando el círculo con gratitud.

En este espíritu, la ceremonia se convierte en celebración. Como en el hexagrama **Chia Jen** del *I Ching*, que representa a la comunidad unida por el fuego interior y el influjo del viento, cada miembro cumple su función y armoniza con el conjunto. Cuando el fuego de la presencia interior arde en cada uno de nosotros, entonces el viento de la compasión se extiende en todas las direcciones.

Así, con el corazón abierto, nos disponemos a recitar, tocar, inclinar y escuchar. Y dejamos que las semillas de nuestra práctica se dispersen en el mundo... sin intentar poseerlas, sin esperar frutos. Al fin y al cabo, ya estamos en casa.

## **Cómo participar en las ceremonias**

Para participar en una ceremonia de la tradición Soto Zen, es importante seguir la forma, el tono y el ritmo establecidos:

La forma: La estructura de la ceremonia ha sido transmitida a través de generaciones, adaptándose a nuestro tiempo y lugar. No es necesario aprender todos los detalles de inmediato. Lo más relevante es observar y seguir a los

demás, especialmente en cómo manejar el libro de sutras, cuándo y cómo moverse, y cómo realizar los saludos (gasshō) y posturas (sasshu).

El tono: El tono de la recitación es guiado por el kokyo, la persona que lidera la ceremonia. Debemos esforzarnos por seguir el tono y armonizar nuestra voz con la del grupo, lo cual ayuda a mantener un estado de ecuanimidad.

El ritmo: El ritmo de la ceremonia es marcado por los instrumentos, como la campana (keizu) y el tambor (mokugyō). Estos nos indican cuándo movernos y cómo mantener el ritmo de la recitación.

Movimientos y saludos Antes de que comience la ceremonia, los practicantes están en sus lugares de meditación. Al recibir la señal del godo dojo (el responsable), nos movemos para formar las filas necesarias. Dependiendo de la distribución del dojo realizamos el siguiente movimiento: siguiendo a la persona más cercana a la entrada, nos desplazamos en círculo si estamos en las filas interiores, mientras que las filas exteriores solo adelantan sus cojines un poco hacia el interior. Al finalizar la ceremonia, los movimientos se deshacen de la misma manera, regresando a nuestros lugares de meditación.

El libro de sutras Cuando se reparte



el libro de sutras, extiende el brazo para tomarlo de la caja, llevándolo a la frente como señal de respeto antes de colocarlo en la esquina de tu cojín. Durante la recitación, sujétalo con ambas manos, siguiendo las instrucciones dadas, y asegúrate de devolverlo de la misma manera al final de la ceremonia.

Posturas: Gasshō y Sasshu Durante la ceremonia, alternarás entre dos posturas principales:

Gasshō: Manos juntas frente al pecho, usada en momentos de reverencia y durante la recitación de los votos.

Sasshu: Manos cruzadas frente al pecho, que se mantiene durante la mayoría de la ceremonia. Encerramos el pulgar de la mano izquierda en un puño y cubrimos con la mano derecha (puño de hierro, guante de seda).

Postraciones: Sampai Las postraciones (sampai) son momentos de profunda reverencia. Cuando escuches la señal del in-kin (un instrumento de percusión), prepárate para realizar la postración. Baja al suelo manteniendo la espalda recta, coloca las manos con las palmas hacia arriba, y toca el suelo con la frente. Este movimiento se repite tres veces en cada ocasión.

Recitaciones El kokyo guiará la recitación de los sutras. Siguiendo la señal de

la campana, abre el libro de sutras en la página indicada y recita junto con el grupo. Si te quedas sin aliento, simplemente respira y retoma la recitación donde está el grupo, sin preocuparte por el lugar exacto donde te detuviste.

Los votos y versos Al final de algunas recitaciones, todos juntos recitaremos los tres versos y los cuatro grandes votos. Estos se realizan en gasshō y pueden implicar un diálogo con el kokyo, donde respondemos a sus frases con nuestras propias recitaciones.

Recuerda, la ceremonia Zen es una práctica colectiva donde la armonía y la presencia son más importantes que la perfección. Si te sientes perdido en algún momento, simplemente observa y sigue a los demás. La clave es dejarte llevar por la experiencia y confiar en el proceso.

## **Tercer movimiento. Scherzo. Vibración y terapia**

### **El sonido como herramienta de sanación**

El sonido ha acompañado a la humanidad desde sus orígenes, no sólo como vehículo de comunicación o expresión

artística, sino también como una poderosa herramienta de transformación. En tiempos recientes, su dimensión terapéutica ha empezado a ser reconocida por la ciencia contemporánea. Numerosos estudios señalan que la vibración sonora puede inducir estados de equilibrio físico, emocional y mental, y favorecer procesos de sanación profunda.

El oncólogo norteamericano **Mitchell Gaynor**, en su libro *Sonidos que curan*, sostiene que el sonido influye en los procesos de curación al alterar las funciones celulares mediante efectos energéticos. Esta influencia promueve una mayor homeostasis, relaja el cuerpo físico y calma la mente. Además, el sonido modifica el estado emocional, impactando en la producción de neurotransmisores y neuropéptidos que refuerzan el sistema inmunológico. Según Gaynor, el sonido organizado—como la música o el canto consciente—tiene un claro impacto en los sistemas de autorregulación y sanación del cuerpo.

El compositor e investigador francés **Fabien Maman** documentó el efecto de diferentes frecuencias sonoras sobre células humanas, incluyendo células cancerosas. Utilizando fotografía microscópica, expuso estas células a sonidos emitidos por un gong, un xilófono, una guita-

rra acústica y la voz humana. Descubrió que mientras el gong provocaba la ruptura de las células cancerosas, era la **voz humana cantada a capella** la que causaba la mayor desorganización estructural. Para Maman, esto se debe a que la voz transmite no solo una frecuencia vibratoria, sino también la **conciencia** del emisor.

Desde esta perspectiva, el sonido no es solo vibración, sino también **intención**. El terapeuta sonoro **Steven Halpern** afirma que el sonido actúa como una onda portadora de conciencia. Lo que transmitimos con el sonido depende del estado interior desde el cual lo generamos. Si cantamos desde la rabia o el miedo, esas emociones impregnan el sonido, incluso si la melodía es hermosa. Por el contrario, si emitimos una vibración desde la compasión, la alegría o la calma, eso es lo que se comunica y lo que el cuerpo del oyente puede recibir.

**Jonathan Goldman** lo resume con claridad: la intención es la energía que hay detrás del sonido, el propósito consciente que le otorga su dirección y su poder transformador.

## Frecuencias, resonancia y cuerpo

Fabien Maman también descubrió que los glóbulos rojos alteraban su forma y color cuando eran expuestos a frecuencias específicas mediante diapasones. Por ejemplo, la nota *La* (440 Hz) les otorgaba un color rosado, el *Do* los alargaba, y el *Mi* los volvía esféricos. Asimismo, observó que las células cancerígenas se desintegraban entre los 400 y 480 Hz, particularmente en las notas *La* y *Si*. Esto sugiere que ciertas frecuencias pueden **reforzar las estructuras sanas e inhibir las enfermas**.

La terapia del sonido se basa en el principio de **resonancia**, por el cual un objeto vibrante induce a otro a vibrar en sintonía. Así, cuando una parte del cuerpo humano se encuentra en disonancia, el sonido adecuado puede ayudar a devolverle su frecuencia óptima. Cada órgano, tejido, glándula y célula tiene su propia vibración, y el sonido —con intención— puede restaurar su equilibrio.

Las emociones y pensamientos negativos, cuando no se expresan, tienden a cristalizarse como energía densa en el cuerpo, formando bloqueos. Estos bloqueos, a su vez, pueden dar lugar a enfermedades físicas, manifestándo-

se en forma de **corazas musculares**. El sonido puede **disolver estas cristalizaciones**, restableciendo el flujo energético.

## **Canto de armónicos y vibración profunda**

Uno de los métodos más antiguos de sanación por sonido es el **canto de armónicos**, practicado desde hace siglos por chamanes de Asia Central (como los pueblos túrquicos de Mongolia y Tuva), por mujeres Xhosa en Sudáfrica, y por lamas tibetanos. En esta técnica, una sola persona emite dos, tres o más sonidos simultáneos mediante el uso refinado de resonadores corporales. Esta multiplicidad de armónicos tiene un efecto profundo sobre el cuerpo y la mente.

El canto de armónicos produce tonos agudos por encima de un bordón grave, similares al sonido de una flauta o al tintineo de campanas. Los tonos graves afectan principalmente al cuerpo físico, mientras que los armónicos actúan a niveles más sutiles y profundos.

En la antigüedad, el filósofo y matemático griego **Pitágoras** ya había descubierto los armónicos a través del estudio del monocordio. Al igual que

la luz blanca contiene todo el espectro de colores, el sonido contiene múltiples frecuencias que pueden percibirse cuando se amplifican sus componentes. Los armónicos nos permiten distinguir un instrumento de otro, incluso cuando ejecutan la misma nota. La riqueza de estos armónicos define el “color” del sonido.

## **La voz como instrumento de transformación**

La **voz humana** es el instrumento con mayor riqueza de armónicos. Es capaz de producir ajustes mínimos en tiempo real, afinando y modulando con una precisión que pocos instrumentos pueden alcanzar. El cuerpo entero se convierte en caja de resonancia: cráneo, fosas nasales, faringe, pecho, abdomen, lengua, labios, paladar, mejillas, mandíbula... todo vibra. Esta vibración no solo genera belleza sonora, sino también una fuerza curativa. Como un rayo láser, la voz puede atravesar y disolver densidades energéticas alojadas en el cuerpo físico.

Aunque muchos instrumentos acústicos como el **didgeridoo**, los **cuencos tibetanos**, el **gong**, el **monocordio** o la **tampura** también producen armónicos

y efectos similares, **la voz humana tiene el poder añadido de transmitir intención consciente**, haciendo que su efecto terapéutico sea aún más directo y potente.

## **Disolviendo la coraza corporal**

Cada experiencia emocional que no ha sido completamente sentida o integrada tiende a fijarse en alguna parte del cuerpo. A lo largo del tiempo, esto da lugar a zonas rígidas o insensibles, conocidas como **coraza corporal**. Estas corazas actúan como defensas, pero también como barreras que impiden la expresión libre de nuestras emociones y energía vital.

Gracias al trabajo combinado con **sonido, cuerpo y conciencia**, podemos identificar esas zonas bloqueadas, liberar la energía estancada y restaurar la fluidez del organismo. Escuelas terapéuticas como la **Bioenergética**, basada en los estudios de Wilhelm Reich, han descrito detalladamente cómo se organiza esta coraza en segmentos corporales. A continuación, se resumen los principales:

- **Región pelviana:** asociada a la represión de la sexualidad y del pla-



cer. La tensión en esta zona inhibe tanto la energía sexual como la ira y el disfrute.

- **Cintura y diafragma:** bloqueos aquí implican represión del poder personal, dificultad para expresar ira y emociones intensas.
- **Región abdominal:** vinculada a la represión de necesidades, emociones viscerales y memorias profundas no procesadas.
- **Pecho y tórax:** relacionados con el miedo a amar, la tristeza contenida, la soledad y la inhibición del afecto.
- **Garganta:** la expresión bloqueada, dificultad para “sacar la voz” y emociones no expresadas.
- **Mandíbula:** problemas para hablar, comer, expresar rabia o afecto. Tensión relacionada con exigencia o sumisión.
- **Ojos y frente:** bloqueo de la percepción, rigidez emocional, presión intelectual o miedo a ver la realidad.

Según Reich, estos segmentos deben desbloquearse desde arriba hacia abajo, ya que liberar las zonas inferiores sin haber trabajado las superiores puede provocar desequilibrios energéticos.

## Vibración, chakras y energía sutil

Aunque Reich y sus discípulos no establecieron explícitamente una relación con las tradiciones orientales, es evidente la similitud entre sus mapas corporales y el sistema de **chakras** del **Tantra Yoga**. En ambos casos, se describe una anatomía energética organizada en centros o segmentos donde se acumula, distribuye o bloquea la energía vital.

Los **chakras**, alineados a lo largo de la columna vertebral, están asociados con glándulas endocrinas, plexos nerviosos y funciones psicológicas profundas. Son puertas de intercambio entre lo individual y lo cósmico. Cada chakra tiene una frecuencia vibratoria que puede ser estimulada con sonido y canto.

Lista de los chakras principales: - **Sahasrara**: coronilla, conexión con lo trascendente. - **Ajna**: entrecejo, percepción y sabiduría interior. - **Vishuddhi**: garganta, comunicación y expresión. - **Anahata**: corazón, amor y compasión. - **Manipura**: plexo solar, voluntad y poder personal. - **Swadhisthana**: bajo abdomen, creatividad y deseo. - **Muladhara**: base, seguridad y enraizamiento.

Mediante el uso de mantras, la entonación consciente y la intención, podemos estimular estos centros, des-

bloquear su energía y restaurar el equilibrio interno. Cada célula, tejido y órgano responde a una vibración específica; cuando estas vibraciones están desalineadas, se produce disonancia, y el sonido puede restablecer la armonía perdida.

En definitiva, el ser humano es vibración. Sanar con sonido no es una metáfora, sino una posibilidad real y poderosa que nos conecta con nuestra naturaleza profunda y con la red vibrante de la existencia.

## Cuarto movimiento. Finale.

Mi experiencia personal en los ritos de la Comunidad Soto Zen ha sido, sin duda, un proceso de transformación. Comencé con una repetición mecánica de lo que se me enseñaba —como quien sigue una partitura aún desconocida— y con el tiempo fui descubriendo que la ceremonia tiene una profundidad inesperada. Poco a poco, la voz, el ritmo del mokugyō, los instrumentos, los gestos, el movimiento, comenzaron a calar en mi cuerpo y en mi mente. Llegó un momento en que comprendí: no se trata simplemente de repetir, sino de dejarse atravesar por la vibración. Entonces, el rito se vuelve algo vivo, capaz de llevarnos a estados de conciencia muy profundos, similares a los que se describen en la tradición chamánica.

De todos los elementos ceremoniales, creo que la **voz** ocupa un lugar central. Cuando se recita con plena atención e intención, puede convertirse en un vehículo directo hacia nuestra naturaleza original. Hay momentos en los que la recitación me ha llevado a fundirme con el sonido, a disolver toda dualidad, y sentir que no había separación entre el yo y el universo. En ese estado, el ego se desvanece, el tiempo se suspende y el cuerpo

y la mente, como dijo Dōgen, se abandonan (*shin jin datsu raku*). La voz, sostenida por la respiración, actúa como puente entre el cuerpo y la mente, pero también como medio para trascenderlos.

La voz compartida en la ceremonia, entretejida con la vibración de los compañeros y compañeras de práctica, es algo poderoso. Todos y todas lo sentimos, incluso si no lo decimos. En ese espacio común, el concepto de **resonancia** cobra todo su sentido. La figura del **Ino** es fundamental: su voz establece la vibración de referencia, y a partir de ella, el grupo entero entra en sintonía, como vasos comunicantes que forman un solo cuerpo sonoro.

Otro aspecto esencial es la **intención**. Como hemos visto, es ella la que da dirección y poder real al sonido. En nuestras ceremonias, la intención se expresa con claridad: agradecemos a quienes han transmitido el Dharma antes que nosotros/as, devolvemos lo recibido y dedicamos los méritos de nuestra práctica al bienestar de todos los seres. Esta es, sin duda, una de las formas más puras de intención que puedo imaginar.

Durante años de práctica de zazen, viví con una **coraza corporal** que no percibía conscientemente. Gracias a la

meditación empecé a intuir su presencia. Fue a través de la **terapia bioenergética** donde pude observarla con mayor claridad y empezar a disolverla. La voz, en este proceso, se ha convertido en una herramienta de diagnóstico y de liberación. Al recitar sutras, noto cuándo la voz fluye con facilidad y cuándo se bloquea. Esa observación se convierte en una guía valiosa que me muestra las zonas más tensas o cerradas de mi cuerpo en cada momento.

El trabajo corporal y terapéutico me ha permitido abrir poco a poco esa coraza, y he sentido cómo la voz ha ido emergiendo desde un lugar más profundo y genuino. Al mismo tiempo, mi postura en zazen se ha vuelto más estable, equilibrada y receptiva. El proceso ha sido sorprendente y profundamente sanador. La práctica de zazen ha alimentado mis sesiones terapéuticas, y estas, a su vez, han enriquecido mi meditación.

A través de la voz y el cuerpo, con el acompañamiento de la terapeuta y la práctica diaria, se ha abierto un canal más libre y claro. Esa experiencia me ha llevado a preguntarme de dónde proviene esta sabiduría que estoy empezando a vislumbrar. Y esa pregunta, ese asombro, es lo que me ha llevado a escribir este trabajo, a poner palabras

a lo vivido, y a trazar un mapa entre lo ancestral y lo íntimo.

Siento, por último, que este camino no tiene fin. Es un proceso continuo, una práctica perseverante. En cada etapa se revelan nuevas capas de dolor, sí, pero también más sanación, más apertura, y una felicidad más profunda, más sencilla: la felicidad de Ser.

## Glosario

**Anahata** Chakra del corazón, centro energético asociado al amor, la compasión y la conexión con los demás. Se ubica en el centro del pecho.

**Bioenergética** Terapia corporal desarrollada por Alexander Lowen, basada en las ideas de Wilhelm Reich. Trabaja con el cuerpo, la respiración y el movimiento para liberar tensiones y emociones reprimidas.

**Chakra** Centros energéticos del cuerpo sutil según la tradición tántrica india. Se representan como vórtices de energía que conectan el cuerpo físico, emocional y espiritual.

**Dharani** Fórmulas sagradas recitadas en el budismo, similares a los mantras. Su significado puede ser inteligible o no, y se utilizan por su poder vibratorio, protector y concentrador.

**Dōgen Zenji** Fundador de la escuela Sōtō Zen en Japón. Vivió en el siglo XIII. Enfatizó la práctica del zazen como vía completa de realización y escribió obras fundamentales como el *Shōbōgenzō*.

**Eihei-ji** Uno de los dos grandes templos principales del budismo Sōtō en Japón, fundado por Dōgen. Se considera el corazón institucional y espiritual de esta tradición.



**Ino** Responsable de la liturgia y las ceremonias en un templo zen. En muchas sanghas actuales, también guía la recitación de sutras y el ritmo de las prácticas formales.

**Keizan Jōkin** Maestro zen japonés del siglo XIII, considerado el cuarto patriarca del Sōtō Zen. Su enfoque integró elementos rituales y esotéricos, acercando el zen al pueblo llano.

**Mantra** Palabra o fórmula sagrada repetida como forma de meditación o invocación. En sánscrito, *man* (mente) + *tra* (liberación). Su poder reside en la vibración sonora y la intención con que se recita.

**Mikkyō** Término japonés que significa “enseñanzas secretas”. Se refiere al conjunto de prácticas esotéricas del budismo tántrico, especialmente en las escuelas Shingon y Tendai.

**Mokugyō** Instrumento ritual de percusión con forma de pez tallado en madera. Se usa en la recitación de sutras para marcar el ritmo. En la tradición zen simboliza la vigilancia y la constancia.

**Mudra** Gestos simbólicos realizados con las manos, utilizados en la meditación y el ritual budista para expresar cualidades interiores o invocar energías específicas.

**Shingon** Escuela esotérica del bu-

dismo japonés fundada por Kūkai. Emplea prácticas tántricas como mantras, mudras y mandalas para alcanzar la iluminación.

**Shōmyō** Canto litúrgico budista japonés, especialmente desarrollado en las escuelas Tendai y Shingon. Su estilo melódico busca transmitir el Dharma a través de la vibración sonora.

**Shōbōgenzō** Obra fundamental de Dōgen, cuyo título se traduce como *El tesoro del ojo del verdadero Dharma*. Es una recopilación de enseñanzas sobre la práctica del zen.

**Shunyata** Término sánscrito que significa “vacío”. En el budismo, se refiere a la ausencia de existencia inherente en los fenómenos y a la interdependencia de todo lo que es.

**Sutra** Texto canónico que recoge las enseñanzas atribuidas al Buda o a sus discípulos. Muchos de ellos se recitan durante las ceremonias como vehículo de transmisión del Dharma.

**Tampura** Instrumento de cuerda tradicional de la India que produce un bordón constante. Se utiliza para generar un fondo sonoro armónico que sostiene la voz o la improvisación melódica.

**Tantra** Tradición espiritual originaria de la India que enfatiza la transformación de la energía mediante

rituales, visualizaciones, mantras y otras prácticas simbólicas. Influyó profundamente en algunas formas del budismo Mahayana.

**Tendai** Escuela japonesa del budismo Mahayana, influenciada por el budismo chino del monte Tiantai. Integra enseñanzas esotéricas y devocionales, así como la práctica de la meditación.

**Vajrayana** “Vía del diamante”. Corriente tántrica del budismo Mahayana, especialmente desarrollada en el Tíbet. Utiliza prácticas rituales intensas y simbólicas para alcanzar la iluminación.

**Zazen** Meditación sentada característica del budismo zen. En la escuela Sōtō, se practica como *shikantaza* (solo sentarse), sin objeto de meditación ni meta más allá del acto mismo de sentarse en plena presencia.

# Bibliografía

## Libros y artículos impresos

- 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.
- *Shōbōgenzō. Una charla acerca de la búsqueda de la verdad*. Windbell Publications. 1994, Tokio.
- Saunders, E. Dale. *Buddhism in Japan*. Turtle, Tokio. 1985.
- Tanahashi, Kazuaki. *Moon in a Dewdrop. Writings of Zen Master Dōgen*. North Point Press, San Francisco, 1985.
- Gaynor, Mitchell L. *Sonidos que curan*. Ediciones Urano. 1999.
- Blofeld, John. *Mantras. Sagradas palabras de poder*. Ediciones Edaf. 2004.

- Cheng, S. Chuan-Tao. *El Tao de la voz. La vía de la expresión verbal*. Ediciones Gaia. 1993.
- Cazanave, Guillermo. *El sonido del universo*. Ediciones Índigo.
- Kornblum, Néstor. *Canto de armónicos*. Gironés Impresores, S.L.
- Salazar Bañol, Fernando. *Metamúsica. Antropovisión*.
- Benenzon, Rolando. *Sonido - Comunicación - Terapia*. Amarú Ediciones.
- Córdoba de Parodi, Mirta A. *Música y terapia*. Ediciones Índigo.

## **Recursos web**

- Turow, Gabe. *Auditory Driving as a Ritual Technology: A Review and Analysis*. Universidad de Stanford. <http://sica.stanford.edu/events/brainwaves/AuditoryDrivingRitualTech.pdf>
- Fernández Cocco, Joaquín. *El chamanismo*.

[http://www.bibliotecapleyades.net/cienciareal/esp\\_chaman\\_01.htm](http://www.bibliotecapleyades.net/cienciareal/esp_chaman_01.htm)

- *El Budismo Tántrico.*  
<http://www.hipernova.cl/LibrosResumidos/Religion/Budismo/BudismoTantra.html>
- Federico, Adolfo. *Orígenes del Tantra.*  
<http://www.geocities.com/realtantra/tantracomp.htm>
- *Mikkyo.*  
[http://www.geocities.com/planetasur\\_ve/esoterico\\_oculto/mikkyo.htm](http://www.geocities.com/planetasur_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://home3.inet.tele.dk/hitower/h>

armonics.html

- *Rito y símbolo.*  
<http://mimultiverso.zoomblog.com/archivo/2006/08/23/>
- Eliade, Mircea. *El sonido místico del mantra.*  
<http://www.temakel.com/vssonido/mantra.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/buc/tro/amigos/\\_chaman/sinalucinojenos.htm](http://users.servicios.retecal.es/buc/tro/amigos/_chaman/sinalucinojenos.htm)
- *El sonido y los estados alterados de conciencia.*  
<http://www.megabrain.net/novedades/megabrain/hemisinc.htm>

## Anexo

### MÂKÂ HANNYÂ HÂRAMITÂ SHINGYÔ

Kan yî zai bô satsu. Gyô yin Hannyâ Hâramitâ yî. Shô ken gô on kai kû. Dô issai kû yaku. Shâ rî shî. Shiki fû î kû. Kû fû î shiki. Shiki soku zê kû. Kû soku zê shiki. Yû sô gyô shiki. Yaku bû nyô zê. Shâ rî shî zê sho Hô kû sô. Fû shô fû metsu. Fû kû fû yô. Fû zô fû guen. Zê kô kû chû. Mû shiki mû yû sô gyô shiki. Mû guen nî bi zes shin nî. Mû shiki shô kô mî soku hô. Mû guen kai nai shî mû î shiki kai. Mû mû myô yaku mû mû myô yin. Nai shî mû rô shî. Yaku mû rô shî yin. Mû kû shû metsu dô. Mû chî yaku mû toku. I mû shô tok kû. Bô dai sattâ. E Hannyâ Hâramitâ kô. Shin mû kei guê. Mû kei guê kô. Mû û kû fû. On rî issai ten dô mû sô. Kû gyô nê han. San zê shô butsu. E Hannyâ Hâramitâ kô. Tokuâ nokutâ râ san miakusan bô dai. Kô chî Hannyâ Hâramitâ. Zê daiyin shû. Zê dai myôshû. Zê mû yô shû. Zê mû tô dô shû. Nô yô issai kû. Shin yitsu fû kô. Kô setsu Hannyâ Hâramitâ shû. Soku setsu shû watsu. Yîa tê yîa tê. Hârâ yîa tê. Hârâ sô yîa tê. Bô yî sowa kê. Hân—nyâ—shin—gyô.



## **Sutra del Corazón**

### **(Prajñāpāramitā Hridaya Sūtra) Recitación adaptada al español**

El Bodhisattva de la Compasión, profundamente en la sabiduría que todo lo trasciende, vio con claridad que los cinco agregados son vacíos, y así se liberó de todo sufrimiento.

¡Shariputra! La forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. La forma es vacío, el vacío es forma. Y lo mismo ocurre con la sensación, la percepción, las formaciones y la conciencia.

¡Shariputra! Todos los fenómenos son vacíos: no nacen ni perecen, no son puros ni impuros, no aumentan ni disminuyen.

Por eso, en el vacío no hay forma, ni sensación, ni percepción, ni formaciones, ni conciencia. No hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente.

No hay forma, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni objeto táctil, ni fenómeno mental. No hay campo visual, ni hasta el campo de la conciencia. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia. No hay vejez ni muerte, ni extinción de la vejez y la muerte.

No hay sufrimiento, ni causa, ni cese, ni camino. No hay sabiduría ni logro, ni

tampoco no-logro.

Como no hay logro, el Bodhisattva se apoya en la sabiduría suprema, y su mente no tiene obstáculos. Sin obstáculos no hay miedo. Se libera de toda ilusión y alcanza el Nirvana.

Todos los Budas de los tres tiempos, al confiar en esta sabiduría, despiertan a la iluminación perfecta y suprema.

Por eso, conoce que la Prajñāpāramitā es el gran mantra, el mantra luminoso, el mantra supremo, el mantra incomparable, que elimina todo sufrimiento, y que es verdadero, no engañoso.

He aquí el mantra de la Prajñāpāramitā:

**Gate, gate, pāragate, pārasamgate,  
bodhi, svāhā. ¡Id, id, más allá, comple-  
tamente más allá, al despertar... ¡libe-  
ración!**