

# Toma de Tierra

Samuel Daizan Soriano

## Índice

<b>Prefacio a la nueva edición</b>	<b>2</b>
<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>La vibración en la historia de la cultura de la humanidad</b>	<b>7</b>
<b>La vibración en el budismo: mantras, dharani y sutras</b>	<b>10</b>
El budismo tántrico . . . . .	12
<b>La ceremonia en el budismo Soto Zen: antecedentes y origen</b>	<b>14</b>
Budismo tántrico japonés: Shingon y Tendai .	14
Dôgen y Keizan Jôkin . . . . .	14
La escuela Shingon . . . . .	14
La escuela Tendai . . . . .	16
La integración en el Soto Zen: Dôgen . . . . .	17
La expansión ritual con Keizan Jôkin . . . . .	17
<b>3. Vibración y terapia</b>	<b>18</b>
El sonido como herramienta de sanación . .	18
Frecuencias, resonancia y cuerpo . . . . .	20
Canto de armónicos y vibración profunda . .	21
La voz como instrumento de transformación	21

Disolviendo la coraza corporal . . . . .	22
Vibración, chakras y energía sutil . . . . .	23
<b>4. Conclusión</b>	<b>24</b>
<b>Glosario</b>	<b>27</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>29</b>
Budismo y Vibración	

## **Prefacio a la nueva edición**

### *La voz como puente*

Hace ya más de quince años que escribí las primeras palabras de este trabajo. En aquel entonces, no imaginaba que el sonido —tan cotidiano, tan invisible— acabaría revelándose como una vía directa hacia lo más íntimo del ser. Empecé siguiendo las pautas que me enseñaban, como se sigue el compás en una partitura desconocida. Poco a poco, el rito comenzó a hablarme. No con conceptos, sino con vibración.

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 psico-

terapia corporal, he afinado mi escucha con los cantos ceremoniales, he sentido cómo el cuerpo se vuelve instrumento cuando la voz brota libre. Y he acompañado a otras personas en ese mismo viaje, hecho de temblores, vacíos, memorias y redención.

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 atraer 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 libro vibre en quien lo lea.

**Samuel Daizan Soriano**

*Alicante, primavera de 2025*

## **Introducción**

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 diferen-

tes 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 inabarcable. 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 *za-zen*. 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 humanidad 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. Entiende que el sufrimiento del alma se manifiesta en el cuerpo y la mente, y que para sanar verdaderamente es necesario restaurar el vínculo con la esencia más profunda del ser humano.

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 — especialmente a través del tambor— 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 existencia.

## **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 distintos 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 **Mantraya-**

**na 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 produjo una

tradición profundamente sonora, donde la recitación de mantras y dharani, 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**

### **Budismo tántrico japonés: Shingon y Tendai**

#### **Dôgen y Keizan Jôkin**

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 Mahavairocana 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: Dôgen

**Eihei Dôgen** (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 **Cao-dong** (Sôtô 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 **Eiheiiji**, 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 Jôkin

**Keizan Jôkin** (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 formación 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 **Sôjiji**, 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 Dôgen 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.

### **3. 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 guitarra 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 vibra-

ción 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, manifestándose en forma de **corazas musculares**. El sonido puede **disolver estas cristalizaciones**, restable-

ciendo 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 placer. La tensión en esta zona inhibe tanto la energía sexual como la ira y el dis-

frute.

- **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, desbloquear 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.

## 4. Conclusión

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, entretrejida 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.

**Mikkyo** 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 budismo 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/tantracom.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://usuaris.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/harmonics.html>
- *Rito y símbolo.*  
<http://mimultiverso.zoomblog.com/archivo/2006/08/23/>
- Eliade, Mircea. *El sonido místico del mantra.*  
<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](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>