



Los sonidos y la meditación

Viaje hacia la atención plena

Mark Tanner

Traducción del inglés de
Ana Doblado Castro

 Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

Mindfulness in Sound.

Tune in to the world around us

Text © Mark Tanner, 2020

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2020

© De la traducción, Ana Doblado Castro

This translation of *Mindfulness in Sound* originally published in English in 2020 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2021

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-18859-17-5

Depósito legal: M-25.423-2021

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1

EL SONIDO COMO MEDITACIÓN 25

CAPÍTULO 2

CAMINOS HACIA EL SONIDO 55

CAPÍTULO 3

LA MEDITACIÓN HECHA SONIDO 77

CAPÍTULO 4

LA ESCUCHA PROFUNDA 99

CAPÍTULO 5

EL SONIDO DEL DISCURSO 109

CAPÍTULO 6

PAISAJES SONOROS 125

AGRADECIMIENTOS 147







Para Gily



INTRODUCCIÓN

El sonido nos une a todos. Y, sin embargo, solo es real para quienes tienen oídos para escucharlo. Todo sonido necesita un oyente atento; si no, es como si no se produjera, como un niño haciendo maravillosas piruetas en un parque sin que nadie lo observara.

El sonido es un indicador de algo físico que está ocurriendo o que ya ha ocurrido, ya sea un pájaro picoteando una nuez o su eco reverberando en un callejón. En el mismo instante en que nos volvemos receptivos, el sonido se convierte en algo inequívocamente vívido, aunque segundos antes nos había pasado inadvertido. Cuando el sonido y la meditación se entrelazan, comienza nuestro viaje hacia la atención plena.





VIAJE PERSONAL A TRAVÉS DEL SONIDO

El sonido estalla a nuestro alrededor. Y en medio tenemos la bendición del silencio, menos común, pero igual de hermoso. Aunque el sonido nos suele llegar de forma gratuita, su capacidad para informarnos, conmovernos y movernos a la acción no tiene precio.

El sonido, como la luz, tiene frecuencias ilimitadas y, con ello, una capacidad inagotable para despertar nuestras emociones. Al igual que la luz blanca es un espectro de colores que se han unido, el ruido blanco es el lugar donde todas las frecuencias sonoras concebibles convergen en un sonido ambiental constante. Aunque el ruido blanco, como el del aire acondicionado, puede ayudar a dormir o tapar una voz alta cercana, también puede ser una herramienta valiosa para la meditación. No obstante, la atención plena no consiste en hacer como si el mundo no tuviera distracciones; podemos aprender a aprovechar el sonido, en toda su complejidad y poder místico, para conseguir mayor concentración y conciencia del momento.

Sin que nos demos cuenta, nuestro entorno resuena, zumba y repica de manera continua, por muy lejos que estemos de la fuente del sonido. Pero toda esta algarabía se pierde con facilidad si nuestros oídos se quedan atrás. Cuando vemos que ocurre algo cerca, giramos los ojos en esa dirección por instinto, levantamos una ceja o inclinamos la cabeza para enfocar mejor. De todas formas, darse cuenta no tiene por qué ser algo visual; puede ser también con el oído. El eco de un portazo rebasa muy bien el nanosegundo que tardamos en verlo.



Una fanfarria de pitidos nos dice más en una fracción de segundo que mirar fijamente una hilera de taxis que se abren paso en un atasco. Y el sonido de una cascada perdurará en la memoria auditiva con mucha mayor viveza que su fotografía mental. Por esta razón, puede que reconozcamos una voz humana muchos años después de haberla oído por última vez, incluso una voz que a los demás les parezca anodina. Su timbre distintivo se filtra en nuestro subconsciente y podría estar listo para volver a nosotros en un instante, cuando menos lo esperamos.

Solemos decir que se nos pasa algo por alto, que no lo hemos visto o no hemos sabido ver su valor, y esto presupone que es nuestra capacidad visual la que ha fallado. Pero, para una persona que practica la conciencia plena, el sonido —o tal vez su ausencia— es algo más que una sensación personal que se reproduce en algún lugar del cerebro; es el medio que permite iniciar la meditación con mayor facilidad. Por eso los budistas utilizan campanas en la meditación, no para embotar los sentidos, sino para llevar su mente a mayor profundidad y más cerca de su espiritualidad.

Estar atento al sonido es lo más fácil del mundo y, sin embargo, lo damos por hecho demasiado deprisa. Cuanto más amorfo y fluido sea un sonido, más nos ayudará a controlar nuestra respiración, ralentizar nuestro mundo interior y tomar conciencia de cada nanosegundo que pasa. Casi puede parecer que el propio tiempo tiene su sonido distintivo.



ENCONTRAR EL PUNTO DE RESONANCIA INTERIOR

Podemos pensar que estamos viendo la fuente de un sonido debido a su influencia en un objeto físico cercano, como una mesa que vibra en un tren en marcha o una carpa sacudida por un vendaval. Pero la sensación de oír un sonido no es el sonido en sí mismo, ni lo es observar con nuestros ojos el efecto de lo que sea que haya creado el sonido.

A menudo decimos que algo «nos suena» cuando lo que queremos expresar es que sentimos una conexión que va más allá de lo que puede ser visible o audible para quienes nos rodean. No necesariamente ha de ser en respuesta a un sonido («me suena su cara») y va más allá de un *déjà vu*; puede sentirse como algo de otro mundo o instintivo puro. En el fondo, hablamos de que algo tiene una resonancia en nosotros.

La resonancia en sí misma es real, medible y cuantificable, materia propia de los físicos y los especialistas en el sonido y la acústica, de los medidores de la contaminación acústica y de una docena de tipos de analistas, por no mencionar del alma de los músicos, los pilotos de carreras, los cómicos y los profesores de baile. Las vibraciones son sonidos que pueden percibirse no solo por medio de los oídos, aunque, por supuesto, a menudo sentimos y oímos vibraciones de manera simultánea y apenas somos conscientes de que se filtran a través de varios sentidos al mismo tiempo. De un modo muy similar, combinamos el sabor y el olor de un trozo de tarta cuando nos lo



llevamos a la boca y nos deleitamos cuando se funde en nuestra lengua. Podríamos suspender por un tiempo uno o varios de estos sentidos y seguir sacando provecho del resto aún. Esto también puede explicar por qué me gusta el sabor del durián (una fruta asiática), pero su olor me da arcadas; y, quizá más extraño aún, adoro el sabor de las ostras, pero me dan náuseas solo de pensar en su textura. Hasta cierto punto, puedo «desconectar» de las características indeseables y centrarme en las que me dan placer. Para mí, un huevo de Pascua frío se acerca a la perfección en cuanto a la sinergia de los cinco sentidos: su textura, su forma curvilínea y su crujiente sonido al romperse aportan muchísimo a su sabor y aroma.

Sonidos reales o percibidos

Podemos ser conscientes de una fuente de sonido sin oírlo en realidad; por ejemplo, cuando sentimos la vibración del timbre de una puerta, pero no lo oímos sonar en el piso de arriba. O podemos empezar a percibir un sonido que hemos creado nosotros mismos sin darnos cuenta, como el goteo del agua de una maceta que rebosa. El sonido que oímos resuena físicamente en nuestros oídos, pero también a nivel interno, en las emociones imaginadas o recordadas que asociamos a sonidos escuchados con anterioridad. Sabemos que es posible medir lo que ocurre en el cerebro de alguien cuando se le expone a una fuente de sonido, o, lo que quizá sea más interesante, cuando se le ofrece un estímulo que desencadena una reacción a un sonido imaginado. ¿Tal vez esas resonancias «inexistentes» puedan incluso ser captadas por otra persona cuya percepción



esté lo bastante en sintonía? De una manera diminuta hasta el nivel atómico, me parece que algo del sonido real debe de existir para que pueda ser imaginado (de lo metafísico a lo físico, casi indetectable, como el juego de manos de un mago). Esto es lo que hace que el sonido percibido resulte más intrigante si cabe que el sonido «real», incluso desde mi privilegiado punto de vista como músico profesional. De hecho, para un músico la música interiorizada puede ir tomando poco a poco el control hasta el punto de que uno pase de los sonidos reales a los imaginados, como una persona bilingüe pasa de un idioma a otro en medio de una frase.

Lo que hace nuestro cerebro físico al procesar el sonido debería importarnos menos que la fantásica danza que se desarrolla de continuo en nuestra imaginación. En última instancia, es esto lo que se convierte en algo significativo y duradero. No me refiero a la banda sonora de nuestra vida que atrofia el flujo natural de la propia vida, sino a las espontáneas chispas de sonido que nos iluminan y luego nos dejan solos de nuevo, como el olor a aceite de coco en una playa, o la inesperada sensación cuando la nariz de un perro nos toca en los dedos. Este es el punto en el que los aspectos cuantificables del sonido se revelan como algo cuyo valor es limitado para nosotros como seres humanos: la noción de que, si no se puede medir, no existe resulta ser una catastrófica infravaloración del sonido en términos de cómo nos afecta. De algún modo, es como si el sonido estuviera conectado con nosotros de una forma más esencial que lo visual. La vibración que pasa de una cosa a otra, y sobre todo la que pasa de una persona a otra, es una transfe-



rencia de algo tangible —sabemos que es real— y, sin embargo, solo se puede explicar en el sentido más burdo a través de la física. Ya sea el chirrido de un pájaro, el goteo tartamudo del agua por una cañería oxidada o la cobertura de un partido durante toda una tarde, será el sonido que queramos atraer un poco más hacia nosotros el que recordemos y del que aprendamos.

Nuestro punto de resonancia interior puede resultar muy muy esquivo, y volver a encontrar el camino hasta él puede que no sea fácil, ni siquiera cinco minutos después. Porque lo más probable es que pronto nos distraigamos con algún otro sonido que nos ha llegado solo porque estábamos sentados en ese sitio concreto en ese preciso momento. Sin embargo, un sonido que se repite con frecuencia puede llegar a ser tan familiar que desencadene un proceso para acceder a ese precioso lugar interior. El sonido, real o imaginario, puede convertirse en un catalizador indispensable para la autoconciencia y nuestro sentido del tiempo y el espacio. Percibir nuestro entorno sonoro es un primer paso para reutilizarlo en una futura meditación, o para darnos otro punto de resonancia entre nosotros y el mundo que nos rodea.

Ser capaz de aprovechar el sonido natural abre un panorama auditivo de posibilidades para la autoconciencia y la serenidad interior. Este libro te ayudará a conseguirlo mediante un proceso de compromiso activo y sumisión ante la belleza del sonido; te animará a construir un paisaje sonoro cautivador para ti cuando lo desees, tan solo recurriendo al sonido del que dispones a tu alrededor.