

Ideas Sónicas

Título: Los Sonidos de la Naturaleza y la Meditación Budista

Autor: Dr. Jorge Variago

ORCID: 0000-0002-0917-8142

La relación entre los sonidos de la naturaleza y la meditación budista es un tema que ha suscitado interés tanto en la tradición budista como en la ciencia moderna y el arte contemporáneo. Este artículo aborda esta conexión desde una perspectiva que explora cómo la integración consciente de los sonidos naturales puede profundizar la experiencia meditativa y fortalecer la conexión con los principios fundamentales del budismo.

La literatura budista está impregnada de referencias a la belleza y la tranquilidad de la naturaleza como un entorno propicio para la meditación. Desde tiempos antiguos, los practicantes budistas han buscado la calma y la serenidad de los paisajes naturales para cultivar la concentración y la atención plena. En palabras de Thich Nhat Hanh, maestro budista, "La atención plena no es solo una práctica, sino una actitud que podemos adoptar en relación con todo lo que hacemos. Incluso escuchando los sonidos de la naturaleza podemos practicar la atención plena y profundizar nuestra conexión con el momento presente" (Nhat Hanh, 2012).

Según principios generales, en la meditación budista, el sonido trasciende su función como mero estímulo externo para convertirse en una herramienta para la comprensión interna. Al adoptar una escucha atenta y receptiva, los practicantes buscan establecer una conexión profunda con la realidad presente, permitiendo así una mayor percepción de su entorno y de sí mismos. Esta práctica de *escucha consciente* actúa como una puerta hacia la expansión de la conciencia, facilitando la inmersión en el momento presente y el cultivo de una mayor claridad mental.

Escuchar no es lo mismo que oír.

La música de Pauline Oliveros y la meditación budista comparten una conexión profunda en su enfoque en la atención plena y la conciencia del momento presente. Oliveros explora conceptos de escucha profunda y "escucha expansiva" similares a la atención plena budista. Ambas prácticas invitan a sumergirse en la experiencia directa. El "*Deep Listening*" enfatiza la atención plena al sonido como una invitación a escuchar atentamente el entorno y las experiencias internas, fomentando una conexión más profunda con uno mismo y el entorno. La serie "*Tuning Meditations*", es una práctica grupal que se enfoca en la resonancia sonora colectiva, promoviendo armonía y atención plena. Esta práctica intenta disolver la relación sujeto/objeto o intérprete/público excluyendo los conceptos de "intérprete" (activo) y "espectador" (pasivo). A través de estas prácticas, Oliveros comparte su compromiso de fomentar entornos musicales *inclusivos e inmersivos* donde todos los presentes se convierten en parte integral del proceso de creación sonora, todos son intérpretes y todos son espectadores. Al adoptar formas antiguas de creación musical que priorizan el compromiso comunitario por encima

de las divisiones jerárquicas, Oliveros desafía las nociones convencionales de interpretación y participación del público. Sus esfuerzos reflejan una tendencia dentro de la música contemporánea hacia democratizar las experiencias artísticas fomentando conexiones entre individuos a través de exploraciones sonoras compartidas.

Las “*Sonic Meditations*” de Pauline Oliveros están pensadas como reuniones periódicas grupales durante un largo período de tiempo. En estas exploraciones grupales (preferiblemente no-verbales), Oliveros enfatiza la disposición y el compromiso necesarios en los participantes. El trabajo continuo en las meditaciones sónicas puede facilitar estados elevados de conciencia o conciencia expandida y cambios en la fisiología y psicología de los participantes. Estos cambios representan una conexión entre la mente y el cuerpo. Mediante estas prácticas, los miembros del grupo pueden lograr una mayor conciencia y sensibilidad entre sí. En el contexto de las *Sonic Meditations* la música no es un objetivo sino un subproducto (Oliveros 1974).

La meditación es una técnica para calmar la mente para que pueda surgir la conciencia. Lo que la conciencia revela en última instancia es la no separación entre sujeto y objeto, incluyendo la mente y el cuerpo, el yo y el otro. Oliveros, en una entrevista con Peter Dickinson dice: “[...] Desde mi propia perspectiva, diría que escuchar es útil. Es absolutamente necesario para la supervivencia. Escuchar de manera crítica y crucial puede cambiar la conciencia de uno al instante.” (McMullen 2010).

Environmental Dialogue (VIII) y *Energy Changes (XI)*¹, proponen prácticas de meditación específicas relacionadas con el entorno sonoro de la naturaleza. En *Environmental Dialogue* cada persona encuentra un lugar donde estar, ya sea cerca o lejos de los demás, en el interior o al aire libre. La meditación comienza observando el latido del corazón para luego incorporar los sonidos del entorno, los que son reforzados con la voz. *Energy Changes* propone la escucha del entorno natural como un dron. Los participantes necesitan establecer un contacto mental con todos los sonidos continuos externos e incluir sus propios sonidos internos continuos (como la presión sanguínea, los latidos del oído y el sistema nervioso). Durante la meditación en *Energy Changes*, los participantes establecen una conexión con el entorno mediante sonidos vocales intermitentes que permiten reestablecer la conexión mental con el dron (i.e. entorno sonoro natural).

La atención plena hacia los sonidos de la naturaleza en la meditación budista no solo implica una percepción sensorial aguda, sino también una apertura hacia la interconexión de todas las formas de vida. A medida que los practicantes se sumergen en la experiencia sonora del entorno, buscan trascender la dualidad entre el observador y lo observado, fomentando así una comprensión más profunda de la impermanencia² y la interdependencia. En este proceso, el sonido se convierte en un *medio* para explorar la naturaleza fundamental de la existencia y para nutrir una conexión más íntima con el tejido mismo de la realidad.

¹ Ambas forman parte de *Sonic Meditations*.

² Impermanencia puede ser traducido como transitoriedad, cambio constante.

La escucha plena se refiere a la práctica de prestar *total* atención y receptividad a los sonidos que percibimos. Esta práctica se relaciona con el concepto de "sati", fundamental en la tradición budista. Al igual que en la música, donde la escucha atenta implica concentración en cada nota y matiz, en el budismo, la atención plena en la escucha implica estar completamente presente y receptivo a los sonidos. Para el compositor Robert Morris, el budismo anima a los oyentes a cultivar una atención total mientras la música [sonido] se desarrolla momento a momento. El oyente que asiste percibe los acontecimientos a medida que suceden, pero no se deja atrapar por sentimientos o pensamientos particulares, ni se entrega a la tentación familiar de cosificar la música como un objeto semirrígido cuya trayectoria (expresiva o estructural) *permanece*³ más o menos lo mismo de una interpretación a otra (Haskins 2014). De hecho, Morris propone que, a través de la atención pura, un oyente puede desarrollar nuevas formas de percibir el tiempo, no sólo para "percibir una cosa en sí misma sino para volverse uno con ella".

En particular, Morris ha señalado que la atención completa (que él considera ideal) puede verse perjudicada por el conocimiento pasado (por ejemplo, una vez que sabemos cómo transcurre una sonata, podemos prestar menos atención al flujo sonoro particular de un desarrollo formal específico). Según Morris, la escucha ideal debe prescindir de nociones pasadas para focalizarse únicamente en el carácter de los sonidos en sí. A través de esta escucha pura el oyente libera su mente y participa de una percepción plena. Varias de sus composiciones tienen títulos que invocan nociones budistas. Sus tres piezas para piano solo *Wabi* (1996), *Sabi* (1998) y *Yügen* (1998) se refieren a los conceptos de impermanencia, imperfección y misterio. "Wabi" es un término estético japonés para "pobreza", una de las tres características de la poesía Haiku (junto con "sabi" (soledad) y "yügen" (misterio)). Como ha escrito Leonard Koren, wabi y sabi juntos "es una belleza de cosas imperfectas, impermanentes e incompletas. Es una belleza de cosas modestas y humildes; es una belleza de cosas poco convencionales". En esta pieza para piano, Morris evoca una estética minimalista y contemplativa, basando la obra en ocho series de 55 notas que se despliegan simultáneamente y que saturan rápidamente el registro completo del piano. Este proceso ocurre cuatro veces. Por momentos la música se relaja como para contemplar su avance o reflexionar sobre el momento. La obra puede caracterizarse por su uso de la repetición, la economía de medios y la exploración de texturas y sonoridades sutiles. Para la interpretación de "Wabi", el pianista se convierte en un intérprete que guía al oyente a través de un viaje introspectivo, donde cada nota y silencio adquieren significado y profundidad.

La repetición en los entornos sonoros naturales se refiere a la reaparición de patrones sonoros en el tiempo. En un bosque, se pueden observar repeticiones en los cantos de pájaros, el sonido del viento entre los árboles o el flujo constante de un arroyo. Estas repeticiones pueden crear un sentido de cohesión y ritmo en el entorno sonoro, añadiendo estructura y familiaridad a la experiencia auditiva del oyente. Además, la repetición puede tener implicaciones ecológicas, como la comunicación entre especies, la delimitación de territorios o la organización de actividades vitales como la búsqueda de alimentos. En la música, la repetición también se utiliza para establecer motivos, temas o desarrollar texturas que contribuyen con la progresión temporal de la

³ Aquí *permanencia* se entiende como lo opuesto a *impermanencia*.

composición y su conexión con el oyente. De manera similar, la repetición en el budismo sirve como una herramienta para cultivar la atención plena y la concentración. Prácticas como el canto repetitivo, o la recitación del nombre del Buda o frases como "Om Mani Padme Hum", tienen como objetivo enfocar la mente y fomentar una conciencia más profunda del momento presente. En este sentido, la repetición es similar a la estética de la música minimalista, donde la repetición es clave. A través de la repetición comprometida, los practicantes (de la meditación y la música minimalista) buscan trascender las distracciones mundanas y conectarse de manera más profunda con percepciones espirituales.

Si bien la música de Philip Glass no se identifica específicamente como budista, Glass ha hablado sobre cómo la práctica budista, particularmente la meditación, ha informado su enfoque creativo y su perspectiva espiritual, propiciando un equilibrio entre la mente y el cuerpo. La estética de Glass, caracterizada por la repetición rítmica y la simplicidad estructural, refleja aspectos de la filosofía budista, a través de la simplicidad y la claridad como medios para alcanzar la iluminación espiritual.

La música repetitiva de Glass, combinada con la constante necesidad budista de popularizar sus prácticas, dio origen a un producto comercial que ofrece un entorno sonoro inmediato basado en patrones repetitivos. La Buddha Machine es un reproductor de música ambiental minimalista creado en colaboración con el compositor Philip Glass y el dúo de artistas FM3 con sede en Beijing. El dispositivo presenta loops continuos de música compuesta por Glass, diseñados para crear una atmósfera meditativa. En un intento deliberado por acercar la música repetitiva y la meditación a clientes del siglo XXI, el dispositivo ofrece configuraciones diversas con y diferentes loops que permiten personalizar la experiencia auditiva.

En el budismo, el concepto del vacío⁴ se refiere a la naturaleza fundamental de la realidad, que es caracterizada por la ausencia de un "yo" o un ser sustancial e independiente. Esta noción está estrechamente ligada al concepto de la impermanencia y la interdependencia. La obra de Pauline Oliveros parece centrarse en este concepto, en la comprensión de que la realidad es fluida, interconectada y sin un "yo" permanente, con profundas implicaciones para la percepción de uno mismo y del mundo.

Las reflexiones sobre el vacío comienzan con una clara identificación del objeto a negar: ya sea el cuerpo, el sonido, o cualquier sentimiento o concepto. Solo al negarlo, podemos comprender su vacuidad. Según esta perspectiva, todos los fenómenos existen por convención; ninguno posee una existencia inherente, siendo simplemente atribuidos por la mente. La atracción hacia el sonido y la música radica en su capacidad para representar: entendemos las entidades musicales como proyecciones, lo que nos lleva a reconocer la doble naturaleza de los sonidos. Esta comprensión se equipara con la sabiduría que percibe la doble naturaleza de la realidad convencional y última, conduciendo a la liberación.

⁴ Śūnyatā o "vacío": la idea de que uno puede ser consciente de los fenómenos sin apegarse a ellos.

Las emociones como la tragedia, la comedia, el romance y el misticismo se encuentran fuertemente evocadas en la música. Sin embargo, la música y el arte sonoro se reducen a sonidos y vibraciones en el aire, siendo en última instancia representaciones mentales. El sonido (y la música) se convierten así en construcciones mentales que nos permiten interpretar y dar sentido a diversas experiencias, reflejando formas de pensamiento que moldean nuestra percepción del mundo. Los sonidos no son construcciones *en sí* sino que son hacia el vacío y claridad plena.

"La selva" del compositor Francisco López puede presentar una conexión interesante con el concepto budista de vacío. López, en su obra busca capturar la esencia y la complejidad de las selvas tropicales de Costa Rica. Sin embargo, al mismo tiempo, su obra desafía las percepciones convencionales del sonido al manipular grabaciones de campo para crear paisajes sonoros que pueden parecer extraños o desconcertantes para el oyente. En este sentido, "La selva" de López puede reflejar la naturaleza ilusoria del mundo fenoménico, recordándonos la impermanencia y la falta de una identidad sólida en todas las cosas. Al sumergirnos en los sonidos de la selva reinterpretados y transformados por López, podemos ser llevados a cuestionar nuestra propia percepción y comprensión de la realidad. Como señala el maestro zen Thich Nhat Hanh: "La verdadera comprensión es la capacidad de ver el vacío. Si podemos ver el vacío de una flor, esto es la prueba de nuestra comprensión esencia de la realidad" (Nhat Hanh 1999) Esta cita subraya la importancia de comprender la naturaleza ilusoria de las cosas, una noción que podría resonar con la experiencia de escuchar "La selva" de Francisco López en el contexto de una reflexión budista sobre el vacío.

En sus obras musicales, el compositor Toru Takemitsu a menudo exploraba temas de naturaleza, serenidad y transitoriedad. Un aspecto significativo de la posición estética de Takemitsu es que suprime el simple dualismo "sonido/silencio" típico del discurso musical occidental. Considerado por un oído profundamente sensible a la realidad de los fenómenos sonoros, el silencio está lejos de los "espacios en blanco" entre las "palabras" musicales, el "espacio vacío" en el lienzo. Una especie de matriz de posibilidades de la que fluye, lo que Takemitsu describe como el 'río' o 'corriente' de sonido que penetra en el mundo en el que vivimos, y hacia el cual es tarea del compositor 'dar significado'.

Además, vistos de esta manera, el sonido y el silencio ya no son opuestos binarios sino un continuo en el que el primero emerge del segundo y regresa al segundo. Como Takemitsu enfatiza repetidamente en sus escritos, aquí existen fuertes paralelos con un concepto ampliamente conocido de la estética tradicional japonesa: *ma*, traducible aproximadamente como "espacio" o "intervalo" entre dos fenómenos, en sentido espacial o temporal. Al igual que *sawari*, este es un concepto difícil de resumir, pero ciertos aspectos se superponen claramente con la propia filosofía del silencio de Takemitsu como una continuidad y la atribución de valor positivo al vacío, que informan la estética paralela de Takemitsu en la esfera musical.

Takemitsu quiere que escuchemos el sonido, por lo que es en sí y no por su denominación, o por su función dentro de un sistema más amplio. Mediante una experiencia directa que trascienda estas categorías y proporcione un camino real hacia

una mayor concentración en el "aquí y ahora". De acuerdo con su filosofía general, la espiritualidad no está representada ni significada en su música, sino que se sitúa en el acto mismo de escuchar: su música es la expresión de la meditación por parte del compositor que induce un estado mental (idealmente) similar en el intérprete y el oyente. Este último, por lo tanto, no se convierte en un receptor pasivo sino en un participante activo en una forma de ejercicio espiritual: para Takemitsu, el objetivo final en la composición se logra cuando la música hace que los oyentes descubran su yo interior (Ohtake, 1993). Esto sólo ocurre en circunstancias ideales con oyentes dispuestos y atentos.

En la música tradicional japonesa, cualidades musicales valoradas en el mundo occidental como la individualidad, la autoexpresión y el virtuosismo técnico, generalmente se consideran negativamente. Como señala Takemitsu, una técnica sorprendentemente brillante no es la marca de un maestro y no debe ser admirada. Más bien, en sus esfuerzos por interpretar un sonido único y complejo, los instrumentistas japoneses desean la unidad con varios sonidos de la naturaleza, en cuyo proceso de producción uno niega su ego y avanza hacia la naturaleza. Tanto el compositor como el intérprete se unen con el oyente en lo que, para Takemitsu, es probablemente la actividad musical crucial: escuchar, donde el oyente es cooptado en el triángulo de la disciplina espiritual junto al compositor y al intérprete, ya que la producción sonora y la escucha son inseparables.

"A Bird came down the Walk" (para viola y piano) y el poema de Emily Dickinson comparten una afinidad en su capacidad para capturar la esencia de la naturaleza de una manera vívida y evocadora. Al igual que Dickinson, Takemitsu encuentra inspiración en la observación detallada del mundo natural, y su música a menudo refleja una sensibilidad similar a la poesía de la naturaleza. En particular, obras como "Rain Tree Sketch" o "And Then I Knew 'Twas Wind" revelan una atención meticulosa a los sonidos y texturas del entorno natural, creando paisajes sonoros que invocan imágenes de la naturaleza en movimiento, así como la introspección emocional que puede surgir de su contemplación. La forma de sus obras maduras está impregnada en la idea de un jardín musical, a través del cual el oyente sigue al compositor en un recorrido, vislumbrando diversas ideas musicales desde diferentes perspectivas, antes de regresar al punto de partida.

La impermanencia en la meditación budista nos permite reimaginar el rol del artista del paisaje sonoro, como alguien que – mediante sus grabaciones y capturas – se conecta con la realidad misma. Podríamos decir que esta conexión se da en el momento mismo del *acto de grabar* donde el artista y su práctica desafían el tiempo. Es interesante aquí la reflexión de la compositora Karen Power sobre la responsabilidad de la preservación del sonido en la práctica compositiva donde las grabaciones de entornos sonoros naturales pueden convertirse en vínculos con un mundo pasado.⁵ En otras palabras, el compromiso de documentar el mundo sonoro pasado transforma la acción de grabar en una oportunidad para la claridad.⁶

⁵ Según conversaciones informales en el VICC con Karen Powers. Más información en <https://karenpower.ie/index.html>

⁶ Claridad y ser claro significa que nuestros sentidos siguen manteniendo una visualización clara a través de la meditación.

La producción creativa de Karen Power es diversa en su enfoque y entrega, buscando capturar y traducir la esencia de las ideas a través de una variedad de formas, medios y métodos de difusión, como instalaciones sonoras, obras de concierto y realidades aumentadas/virtuales y expandidas. Su práctica se centra en los entornos cotidianos y en la percepción de los sonidos comunes, con un interés constante en difuminar la distinción entre la "música" y otros sonidos. La experiencia de escuchar y grabar en diversos lugares alrededor del mundo permite que su trabajo comparta, preserve, respete y resalte tanto los entornos sonoros cotidianos como los extraordinarios. En la obra de Power, las realidades virtuales y expandidas proponen una conexión pura con la realidad, a través de experiencias inmersivas de realidades pasadas. Su obra *...Antarctica calling...listen...*(2023) para orquesta y sonidos pregrabados, ofrece una invitación a la escucha plena de una realidad *impermanente* [en continuo deterioro] que se desvanece ante los cambios climáticos.

La búsqueda artística de Power aprovecha la familiaridad inherente con sonidos naturales como un medio para interactuar con artistas y audiencias, con la ambición de transformar la relación con el mundo y su efecto en los entornos de vida. Las obras resultantes desafían la memoria auditiva de cada oyente al tiempo que ofrecen nuevos contextos para los sonidos, alterando la forma en que se percibe el mundo sonoro y reconociendo el impacto que cada individuo tiene en él.

La ciencia moderna respalda la percepción budista de que los sonidos de la naturaleza pueden facilitar la meditación y mejorar el bienestar mental. Estudios realizados por Kabat-Zinn y otros investigadores han demostrado que la exposición a sonidos naturales durante la meditación puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la concentración. Además, la neurociencia ha revelado que la escucha consciente de los sonidos de la naturaleza puede modular la actividad cerebral, promoviendo estados de relajación y atención plena (Goleman & Davidson, 2017). La inclusión deliberada de sonidos de la naturaleza en entornos de meditación budista se ha convertido en una práctica común en muchos centros de retiro y monasterios. Estudios de caso han documentado cómo la presencia de estos sonidos puede mejorar la calidad de la meditación, facilitando la relajación y profundizando la concentración (Kabat-Zinn, 1994). Esta integración armoniosa con la naturaleza no solo enriquece la experiencia meditativa, sino que también resuena con la filosofía budista de interconexión y unidad con el entorno natural.

El diseño contemporáneo de los templos budistas se destaca por su cuidadosa consideración de la ubicación y la acústica arquitectónica. Tradicionalmente, los templos budistas se ubican en áreas urbanas (para expandir la práctica budista en centros poblados), o en entornos rurales y naturales. En el caso de los templos ubicados en entornos naturales, como el lago Yangcheng y el templo Chongyuan, la selección del sitio y el diseño sonoro son aspectos cruciales. Como menciona Wei Yingwu en su poema "Mounting Chongxuan Temple Pavilion", la belleza de la naturaleza circundante, con montañas, ríos, lagos y aves, contribuye a crear un entorno propicio para la meditación y la contemplación.

La creación de un entorno sonoro natural y sagrado es esencial en el diseño actual de estos templos. Las áreas verdes se utilizan estratégicamente para delimitar, separar, resaltar y captar energía, mientras que la vegetación se emplea para reducir la contaminación y el ruido. El diseño de los templos budistas contemporáneos incorpora elementos de la naturaleza y la acústica arquitectónica para crear entornos que fomenten la tranquilidad, la reflexión y la conexión espiritual (Li y Zhu 2008).

La relación entre movimiento y quietud es una forma de expresar la relación entre el mundo material (e.g. la naturaleza y sus sonidos, el universo) y uno mismo. En otras palabras, es un método para superar la diferencia superficial entre el yo y el mundo material, y darse cuenta de que ambos son de la misma esencia. El método para alcanzar el *camino*, o la *autorrealización*, es el objetivo final de la introspección religiosa en el budismo chino (Lim 2019). La armonía dual de “diferencia (de formas)” e “igualdad (de esencia)” es sugerida por el movimiento (transformación de un sonido en el tiempo) y la quietud (meditación del oyente). Esta dinámica es esencial en lo que llamamos “arte sonoro”. La combinación forzada de los elementos antitéticos de “movimiento y quietud” es también una forma comúnmente utilizada en la estética del budismo zen de Asia oriental como “la expresión del tiempo en el espacio”. El espacio estático es quietud y la corriente del tiempo es movimiento.

La fascinación de John Cage por el budismo zen influyó profundamente en su enfoque sobre la jerarquía de los sonidos, la aceptación de lo *impredecible*, el silencio y la atención plena y la conciencia del momento presente. Cage adoptó una visión del mundo libre y sin propósito, ajeno a cualquier separación de los elementos. Su biocentrismo animó a Cage a destacar la dignidad de los sonidos, el sentimiento de compasión por ellos, del mismo modo que se podría hablar de la integridad de las formas en la escultura (Marranca 2012). No diferenciaba entre naturaleza y cultura, ni sonido y espacio. Cage se deleitaba con la libertad arremolinada de un campo sonoro donde el tiempo musical se convierte en espacio y el sonido se convierte en un sustituto del tiempo, de modo que uno vive en el sonido como si fuera el espacio. La *Mente Mundial*, concebida por Cage, implica una interconexión global, una “ecología profunda.” No distingue entre la experiencia natural y artificial, sino que reconoce las infinitas interacciones entre los seres humanos y el paisaje [sonoro], cada uno de los cuales transforma al otro en el tiempo y el espacio.

La implementación de sonidos en la *sanación sonora* es una actividad milenaria. La práctica sagrada de *sound healing* tiene su origen en el Tíbet alrededor del siglo XII. Este enfoque meditativo integra sonidos naturales como herramientas para el bienestar. La suave brisa, el canto de los pájaros y el murmullo del agua se emplean para inducir estados de calma y conexión con la naturaleza. Estos sonidos, combinados con prácticas meditativas, ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y promover la relajación profunda. La armonización con los ritmos naturales facilita la sintonización interior y

fortalece la conexión espiritual del individuo con su entorno.⁷ El estilo compositivo de Jonathan Goldman⁸ incorpora una fusión de antiguas técnicas de curación con sonido, principios científicos modernos y creatividad musical para crear experiencias auditivas armoniosas y terapéuticas. Lisa Gerrard⁹ propone un sonido con voces etéreas, cantadas en un lenguaje glosolálico, con paisajes sonoros naturales. Por otro lado, el estilo del compositor Steven Halpern¹⁰ se centra en crear música ambiental y relajante principalmente mediante el uso de sintetizadores, teclados y sonidos naturales incorporando elementos del New Age.

En conclusión, la relación entre los sonidos de la naturaleza, el arte sonoro y la meditación budista es profunda y significativa. Tanto desde una perspectiva histórica como contemporánea, estos sonidos han desempeñado un papel vital en la facilitación de estados meditativos profundos y en la promoción del bienestar mental.

Las expresiones sonoras basadas en patrones sirven a las culturas y prácticas budistas de todo el mundo de muchas maneras: facilitan transiciones en meditaciones y rituales, ayudan a la memorización y contemplación el *Dhamma*. A pesar de que el séptimo precepto del budismo desalienta el uso de la música¹¹, los budistas han encontrado modos creativos para desarrollar las contemplaciones budistas, desarrollar la educación de las enseñanzas de buda a través del sonido. Una larga tradición en el budismo ve una interacción íntima y mutua entre la naturaleza y la vida interior de las personas; la salud del medio ambiente natural está estrechamente ligada a la salud física y espiritual de las personas. Cuidar el medio ambiente [sonoro] es una manera de cuidarnos a nosotros mismos.

Para el budismo, la acción de poner en palabras una idea o sentimiento de un tipo específico no es en modo alguno incorrecta; de hecho, es un logro de nuestra especie, como un ajuste creativo del mundo a nuestras necesidades y nuestras necesidades al mundo. En la composición musical y el arte sonoro, la organización temporal de los sonidos puede entenderse como análoga a la organización de las palabras en estructuras semánticas. Pero cualquier expresión mental (como la organización de los sonidos) es limitada.

El artista auténtico no tiene ningún punto de vista, sino que adopta una perspectiva específica para lograr una expresión de lo que es. Este libre acto de creación subyace a las formulaciones tanto de las ciencias como de las humanidades. El objetivo del

⁷ El compositor Paul Rudy, describe sus sesiones de sound healing como "sesiones de sonidos que funcionan desde adentro hacia afuera, donde todo lo que el participante experimenta está sintonizado con él mismo y con lo que está listo para experimentar, explorar y sanar. El sonido es la medicina del futuro." <https://www.paulrudy.net/sessions>

⁸ Jonathan Goldman <https://www.healingsounds.com/>

⁹ Lisa Gerrard <https://www.facebook.com/LisaGerrardOfficial/>

¹⁰ Steve Halpern <https://www.stevenhalpernmusic.com/>

¹¹ El séptimo precepto budista nos recuerda la importancia de utilizar la música como una herramienta para el crecimiento espiritual y la conexión con los demás, y no como un puente para el exceso o la indulgencia. Este precepto insta a los practicantes del budismo a ser conscientes de cómo la música puede afectar su mente y emociones, y a practicar una escucha consciente y moderada.

humanismo zen es apreciar el maravilloso poder de este acto (de la libre creación) siendo conscientes de las limitaciones del concepto que hace posible la expresión.

El proceso es fundamental: si nada tiene una naturaleza inherente, entonces la realidad del universo es un proceso cambiante. El cambio es la condición fundamental. La mente es un sueño. Componer es escuchar.

Referencias

Deliège, I. and Paddison M. "Contemporary Music : Theoretical and Philosophical Perspectives". Chapter 15. Music, ambiguity, Buddhism: a Composer's perspective by Jonathan Harvey.

Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. Penguin Books.

Hanh, T. N. (2012). **The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.

Hanh, T. N. (1999), "The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation".

Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.** Hachette Books.

Kasulis, T.P, *Zen Action Zen Person* (1981). University of Hawaii Press.

Kawai, H. (1996). "Buddhism and the Art of Psychotherapy." Texas A&M University Press.

Larson, K. (2012). *Where the heart beats: John Cage, Zen BUddhism, and the inner life of artists*. Peguin Press.

Li, X. y Zhu, G. (2008). "Initial research on planning and design of today's Buddhist temple." E Higher Education Press and Springer-Verlag.

Lim, T. (2019). *Moving Meditation: PAIK Nam June's TV Buddha and Its Zen Buddhist Aesthetic Meaning*. Springer.

Haskins, R. "Differing Evocations of Buddhism in two works by Robert Morris and John Cage." *Perspectives of New Music* , Vol. 52, No. 2, Special Issue: Perspectives on and around Robert Morris at 70 (Summer 2014).

Jenkins, M. "A Search for Emptiness: An Interview with Jonathan Harvey." *Perspectives of New Music*, Summer, 2006, Vol. 44, No. 2 (Summer, 2006), pp. 220-231

Kaza, S., & Kraft, K. (Eds.). (2000). *Dharma Rain: Sources of Buddhist Environmentalism*. Shambhala Publications.

Marranca, B. (2012). "The Mus/ecology of John Cage." MIT Press.

McMullen, T. (2010). "Subject, Object, Improv: John Cage, Pauline Oliveros, and Eastern (Western) Philosophy in Music". *Critical Studies in Improvisation*. Vol. 6 No. 2.

Oliveros, P. (1974). "Sonic Meditations." Smith Publications.

Ohtake, N. (1993). *Creative Sources for the Music of Toru Takemitsu*. Scolar.

Oxford Handbook of Contemporary Buddhism (2017). Capítulo 26: *Contemporary Buddhism and Ecology*, Susan Darlington.

Oxford Handbook of Contemporary Buddhism (2017). Capítulo 31: *Contemporary Buddhist Chanting and Music*, Paul D. Greene.

Sholl, R. and van Maas, S. (Eds.) (2017). *Contemporary Music and Spirituality*. Routledge.

Takemitsu, T. (1995). *Confronting Silence: Selected Writings*, trans. And ed. Yosiko Kakudo and Glenn Glasgow. Fallen Leaf Press.