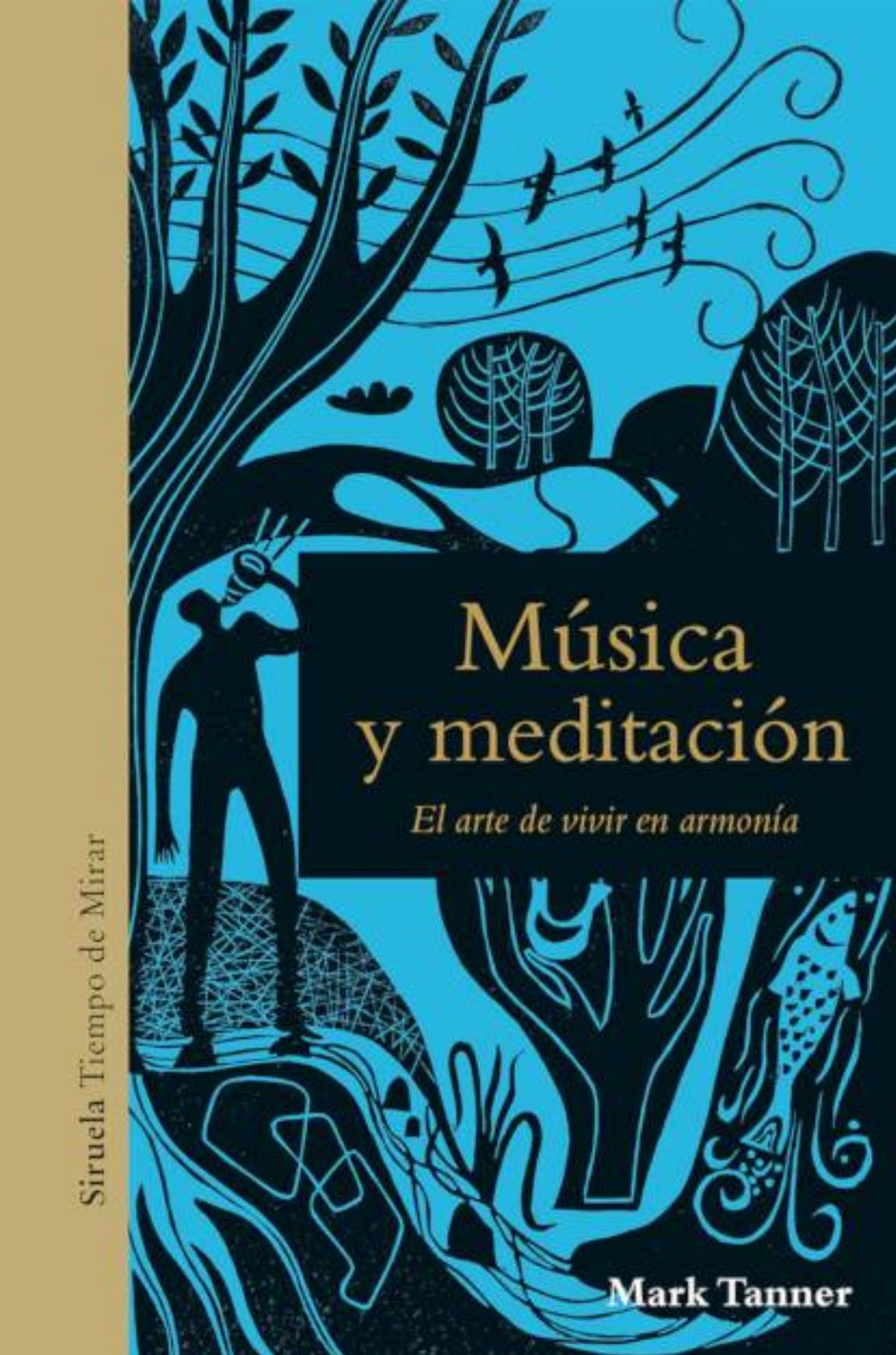


Siruela Tiempo de Mirar



Música y meditación

El arte de vivir en armonía

Mark Tanner

Edición en formato digital: julio de 2019

Título original: *Mindfulness in Music
Notes on Finding Life's Rhythm*

© Mark Tanner

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2017

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of

Mindfulness in Music

originally published in English in 2017 is published by arrange-
ment

with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Ediciones Siruela

© Ediciones Siruela, S. A., 2019

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribu-
ción, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser
realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por
la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos,
www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta
obra.

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

www.siruela.com

ISBN: 978-84-17860-72-1

Conversión a formato digital: María Belloso

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

LA MÚSICA COMO MEDITACIÓN

CAPÍTULO 2

EL RITMO DE LA VIDA

CAPÍTULO 3

SONIDO Y SENSUALIDAD

CAPÍTULO 4

EL LENGUAJE DE LA MÚSICA

CAPÍTULO 5

UNIVERSOS PARALELOS

CAPÍTULO 6

EL ARTE DE LO POSIBLE

BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS

PÁGINAS WEB



INTRODUCCIÓN

La música nos arranca cada aliento. Nos corre por el oído, por la mente y por el corazón con un latido tan veloz como el del trino de cualquier pájaro. Llevamos la música en las yemas de los dedos, pero también en la punta de la lengua. La conciencia plena y la meditación resuenan con un eco natural en todos los tipos de música, nos mueven a escuchar con oídos nuevos y a incrementar nuestra receptividad ante un sonido bello. Seas o no un ferviente melómano o un ávido practicante, una conciencia elevada de las cualidades orgánicas de la música te abrirá un asombroso universo de posibilidades.



LA CONCIENCIA PLENA EN LA MÚSICA

La esencia de la meditación es maravillosamente simple y, aun así, los budistas, que la practican de toda la vida, son capaces todavía de sentir que es posible una serenidad más intensa, más profunda incluso. De un modo similar, la búsqueda a más largo plazo de la perfección por parte del músico se verá casi siempre impulsada por un deseo de alcanzar algo inmediato y personal.

En el más amplio sentido, el ejercicio de la conciencia plena en la música consiste en estar abierto al sonido, abrazarlo y ser receptivo a él. Más allá de este laxo punto de partida, la conciencia plena se divide en distintas direcciones conforme a nuestra orientación específica. Ser consciente como músico intérprete, por ejemplo, supone acceder al más esquivo de los estados de flujo, en el que tu expresividad musical tiene la posibilidad de irradiarse hacia el exterior en un torrente vívido y continuo. Esto requiere que el intérprete se encuentre tan cómodo con el entorno y tan concentrado en la experiencia musical propiamente dicha que ya nada más importe, en especial, quizá, las cuestiones relacionadas con la ejecución (y no digamos ya el público).

Para quien está aprendiendo música, alguien que puede que tenga pocas aspiraciones o ninguna de actuar jamás en público, pero que prefiere disfrutar del placer del acto de tocar o de cantar, la conciencia plena consiste en captar cada momento valioso y fugaz. Esto hace que toquemos y aprendamos de un modo más satisfactorio y gratificante, y, al mismo tiempo, mantiene a raya esos incapacitantes hábitos de pensar en exceso, ensayar en exceso y tratar de abarcar demasiado. El acto en sí de-

bería importarnos más que lo que pudiéramos llegar a conseguir, y, cuando no es este el caso, no puedo evitar preguntarme si es que no nos estamos enterando de nada, así de sencillo.

Para el oyente ávido, la conciencia plena consiste, fundamentalmente, en sentirse libre de distracciones hasta el punto de verse arrastrado por la música —o por el impresionante sonido de una tormenta que se abre paso por un valle, por ejemplo— y, por tanto, ser capaz de obtener un máximo placer de ello. De igual forma, habrá ocasiones en que cobre importancia desempeñar un papel más activo en la experiencia musical y no recostarnos sin más y dejar que sea la música quien haga todo el trabajo.

Ahora bien, sea cual sea nuestra orientación —que bien puede cambiar con el paso del tiempo—, nos veremos en la necesidad de adentrarnos en la naturaleza del propio sonido, no solo en nuestra receptividad hacia él, y quizá también de contemplar con nuevos ojos nuestra propia capacidad creativa.

Una dulce rendición

Todo esto se reduce a nuestra disposición a rendirnos a la intensidad y a la poesía de la música, y por tanto a relajar esa manera de aferrarnos al instinto de controlarla. Nuestra forma de pensar, de respirar y de movernos físicamente influyen en nuestra capacidad para hacer que la música alimente nuestra vida. Las ideas preconcebidas acerca de lo que puede llegar a ser la música tenderán a distraernos de lo que realmente es en este preciso instante. «Ahora viene mi parte favorita» es una frase muy común cuando estamos tocando o escuchando una pieza que nos encanta, pero nos arrebatada cualquier posibilidad de conmovernos de lleno con una estrofa, con un

solo o un interludio. La conciencia plena le concede pleno valor al impacto emocional inmediato de la música —cada apoyatura, cada matiz fugaz, cada vez que la voz se quiebra cuando uno no se lo espera—, de manera que nos vemos más atraídos aún hacia la propia experiencia musical. La conciencia plena en la música nos ofrece una sensación de serenidad, de equilibrio. Al dejarnos llevar en la cresta de cada ola musical, ya no nadamos contra la corriente de nuestro intelecto; de forma constante, nos vamos volviendo más compasivos con nosotros mismos, vamos estando más en sintonía con quienes nos rodean y más preparados para imaginarnos la música simplemente como una extensión de la naturaleza.

Mi viaje consciente

Mi propio viaje consciente, ahora me doy cuenta, se inició antes incluso de que empezase a los ocho años con el piano, ese instrumento que tantas veces me ha llevado por todo el mundo actuando por tierra y por mar; examinando, como juez, en festivales y dando clases magistrales. De niño me gustaba mucho estar solo, pensando, leyendo, maquinando, aprendiendo trucos de magia de revistas americanas y entregándome a la música, que parecía resaltar todos y cada uno de mis movimientos. Me perdía durante una hora seguida mirando por una ventana, viendo caer la lluvia sin más. La música que prendía la llama de mi imaginación se volvía a veces tan ruidosa, tan tempestuosa, que me recuerdo asombrado por el hecho de que mi madre no pudiera oírla salir de mis oídos.

Es gracioso cómo las suposiciones que hacemos cuando somos jóvenes sobre cómo funciona el pensamiento de los demás suelen desviarse bastante de la realidad.

Desde donde me alcanza la memoria ya daba por sentado que la música no solo era un elemento central en la forma en que los seres humanos se relacionaban entre sí, sino que además se trataba de una cualidad que definía la propia vida en sí. También suponía que todo el mundo aspiraba a tocar un instrumento, al menos con un nivel suficiente como para interpretar una docena de piecicillas, y que cualquiera era capaz de coger uno de ellos y ponerse a tocar una canción nueva, o al menos tararearla, solo con haberla escuchado un par de veces. Pocas de estas suposiciones resultaron ser ciertas, por supuesto, y me imagino que tuvo su importancia para mí, para ir abriéndome paso poco a poco hacia el mundo real, donde hay tantas opiniones acerca de lo que es la música como gente dispuesta a expresar la suya.

Respira siempre que puedas

Como estudiante universitario de piano, pasé una gran cantidad de tiempo estudiando partituras y tomando café (más o menos en iguales proporciones). Al principio, era terrible cuando me ponía a ensayar: me metía en una habitación arrastrando los pies, me sentaba y de inmediato me lanzaba con algo difícil con lo que poder impresionarme a mí mismo lo suficiente como para continuar durante un rato más. Esta táctica de *shock* autoinducido funcionaba a veces, pero cuando no lo hacía, yo carecía de los recursos con los que ir ganando terreno y confundía la dedicación con la mera insistencia. Supongo que pensaba en ensayar como en «trabajar» y en tocar como en «jugar»; fue un tiempo después cuando me percaté de la importancia de obtener placer de cada minuto que me pasaba al piano, ya estuviese «trabajando» o no. Mi esquema mental al aprender algo nuevo dictaba si batallaba con ello o si exploraba su personalidad

interior. Las cosas mejoraron cuando fui aceptando, muy poco a poco, lo rápido que pasa el tiempo y con qué facilidad parece que se nos escapan las oportunidades entre los dedos; y comencé a explorar mi capacidad para disfrutar en lugar de soportar las horas y los minutos que me pasaba en compañía de mi instrumento.

No era un estudiante modélico, ni tenía un rendimiento particularmente bueno en mi aprendizaje, pero una conversación por casualidad con el legendario pianista John Ogdon alteró mi planteamiento de la noche a la mañana. Con la voz más grave que cabe imaginar, me dijo: «El hecho de que la respiración no tenga nada que ver con el modo en que un pianista genera el sonido no significa que no tenga un efecto en su capacidad para hacer música». Reflexioné sobre aquello durante un tiempo —en realidad, sigo haciéndolo—, porque esta idea tan sumamente simple consigue de forma simultánea dos cosas de una vital importancia: primero, ayuda a mantener el cuerpo del pianista en calma y el cerebro activo, y, segundo, lo alienta a pensar en la línea musical en lugar de en el medio a través del cual se esfuerza por conseguirla. De Ogdon aprendí que progresamos de una manera más efectiva si evitamos el pensamiento binario de «blanco y negro» y afrontamos las cosas de un modo diferente y más reflexivo. Mi forma de ensayar fue pasando gradualmente de una celosa búsqueda de los defectos a un paciente intento de convencer a esa música que aguardaba en mi interior para salir. Cuando aprendí a esperar que mi música favorita de piano resonase con libertad en mi oído mental, enseguida comenzó a envolver también el resto de mis pensamientos y a convertir las faenas monótonas en tareas conscientes y sensibles.

ESPACIO PARA RESPIRAR

*

En la conciencia plena, todas y cada una de nuestras respiraciones nos acercan más a un refugio interior: el único lugar del que realmente podemos decir que es solo nuestro. La conciencia plena y la respiración son la pareja perfecta simplemente porque, aparte del parpadeo (que por supuesto cesa en el instante en que cerramos los ojos), la respiración es lo único de lo que siempre tenemos la conciencia subliminal de que nuestro cuerpo lo está haciendo, aun cuando estamos en reposo. En un caso ideal, la respiración consciente se iniciará en un oasis de tranquilidad, lejos de las notificaciones de Twitter y de los timbrazos del microondas. Con el tiempo, cuando hayamos aprendido a estar sin más en el momento presente, podremos experimentar con entornos más ruidosos. Más adelante, optaremos por utilizar la música para acompañar nuestra meditación, aunque esto pueda costar en un principio, ya que aquella, de forma casi invariable, impone su propio programa. Solemos presentarle la música a nuestros oídos esperando algún tipo de respuesta; paradójicamente, nuestra experiencia no puede tornarse consciente hasta que no nos permitimos respirar *con* la música. Y aun así, y esto es importante, la conciencia plena no consiste solo en alcanzar un estado de calma interior, sino también en incrementar nuestra estimulación y nuestro discernimiento, algo que la música puede ayudar a alimentar.

Un primer e importante paso es percatarnos sin más de lo que estamos experimentando. Si estás tumbado en el campo, percibe cada abeja que te pasa zumbando por encima; o si has cogido un taxi, cierra los ojos, recibe cada ráfaga de murmullos de la radio y deléitate en la paz del interior de tu cabeza. Ascende con cada ola, con cada onda de sonido, hasta que seas consciente de que otra comienza a venir hacia ti. Con-

centrarnos en las respiraciones —largas y regulares, momento a momento— impedirá que el sonido nos abrume, por musical o discordante que pueda parecer.

Volver a ser un niño

Muchos de los ejercicios e ideas que contiene este libro surgen de manera natural de mis propias, tempranas y gloriosamente cándidas experiencias con el sonido —no con la música de forma exclusiva, debería añadir—, y también de mi actividad en la enseñanza, que ha sido de gran ayuda para darle forma a mi planteamiento sobre cómo establecer una relación con la música en numerosos y diferentes niveles. Ahora que me detengo a reflexionar sobre mis contemplaciones de la lluvia y mis estallidos sinfónicos mentales, la meditación siempre fue un componente intrínseco. Como agnóstico no budista, me da también la impresión de que muchas de nuestras ambiciones adultas de calma, de vivir el momento y de ser generosos con nosotros mismos les resultan más sencillas a los niños. Nuestra búsqueda, por consiguiente, no será tanto una cuestión de descubrir un nuevo yo como de volver a conectar con el antiguo, ya que es nuestra preocupación por el porqué y el cómo lo que ha empezado a arrebatararnos nuestra capacidad de ser sin más y de permitirnos vivir sin juzgarnos día a día.

Ahora que he dejado que la música invada todos los rincones de mi existencia, tengo la sensación de poseer algo que merece la pena compartir. Cuando me siento en la cubierta superior de un crucero y compongo una pieza que se acabará incluyendo en una publicación o en otra, también me estoy esforzando por ser consciente

de la forma de las nubes o del patrón de las sombras y preguntándome cómo podrían influir en mi música. Cuando estoy aprendiendo o volviendo a aprender una pieza de piano, no dejo de recordarme continuamente qué fue aquello que tenía y que me entusiasmó en un principio. Cuando estoy enseñando, examinando o juzgando, trato de tener presente cómo se sentía uno cuando era esa persona pequeña que tenía tanto que decir y muy poca facilidad para expresarlo. Cuando estoy interpretando, pretendo ser el miembro más atento de mi propio público, y cuando estoy escribiendo lo doy todo con tal de expresar la base emocional de mis conocimientos. La felicidad de escribir este libro, encaramado en lo alto de unos muros ruinosos en Turquía, con un iPad y un capuchino doble, es aún más significativa para mí cuando me atrevo a pensar en ti leyéndolo e hilvanando fragmentos y porciones de él en tu propia vida al margen del papel que la música y la conciencia plena desempeñen ya en ella.

«A menudo pienso en la música. Sueño despierto con la música. Veo mi vida en términos musicales».

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

LA MÚSICA NO ES SOLO PARA LOS MÚSICOS

Lo que deseo con este libro es ayudar a conectar el mundo que todos compartimos con el mundo privado que habitamos en soledad en el interior de nuestra mente. Al fin y al cabo, la meditación no es territorio exclusivo de los budistas y, por la misma regla de tres, la música no es solo para los músicos.

Nadie está insinuando la necesidad de convertirse en un experto, ni en música ni tampoco en conciencia plena, sino sugiriendo de forma sutil que podríamos sopesar nuestras opciones con un mayor cuidado. La música proporciona el punto de contacto ideal entre la conciencia plena y los aspectos prácticos que se entrometen en nuestra vida cotidiana: para el cantante o instrumentista competente, la música vincula el sentido creativo y el meditativo, mientras que para el melómano podría ser el complemento perfecto para el estrés. Para todos nosotros, la música forma una especie de álbum de fotos capturadas en coloridos fragmentos sonoros, enfatizando los agudos y subrayando los graves; une los puntos de nuestros recuerdos más antiguos y realza una línea temporal que aún está en curso y que tendrá probablemente mucho más sentido para nosotros dentro de una década. La música nos sonsaca unos pensamientos de los que no nos sabíamos capaces y nos une más estrechamente aún con aquellos con quienes sentimos una especial afinidad. Es la popularidad compartida de la música lo que define su humanidad y, aun así, prácticamente cualquier sonido puede alcanzar la condición de bello: el siseo acuático de las olas al romper en una puesta de sol adquiere un encanto completamente nue-

vo cuando lo contemplamos de la mano de un ser querido. Mientras algunos prefieren unirse a otros cantantes en un orfeón, es posible igualmente estar en comunión con el trino de los pájaros al amanecer solo con encontrarse ahí y darse cuenta de ello.

Ejercitar la conciencia plena es tan difícil o tan fácil como nosotros deseemos que lo sea: a un cierto nivel, podemos limitarnos a un esfuerzo por tener un poco más de calma, ser más conscientes de cómo pasamos nuestro tiempo libre y vernos menos inclinados a desperdiciar la vida cuando estamos sentados en nuestro puesto de trabajo; en otro nivel, podemos desarrollar una manera de pensar completamente nueva y quizá alterar, incluso, el curso de nuestra vida. De forma inevitable, todos tendremos momentos en los que nos veamos ir a la deriva hacia una actitud de autómatas donde la conciencia plena deja paso a una ausencia mental. Pero esto no hace sino confirmar la necesidad de un planteamiento más decidido, constante, tanto sobre el papel que la música desempeña en nuestra vida como sobre el valor que le otorgamos a nuestro estado de ánimo general. No hay nada de quimérico ni de frágil en la idea de volverse más consciente; es más, comenzamos a lograrlo simplemente siendo más resueltos, estando más centrados y haciendo un mejor uso del tiempo. Aparte de nuestra salud física, poco más puede haber que sea más importante para nuestro bienestar a largo plazo.

TIRARNOS DE CABEZA

*

Cuando vas a la piscina, ¿eres de los que se tira de cabeza o prefieres meter primero el dedo gordo del pie? Es posible que, si eres tan voluble como yo, tu estra-

tegia sea un reflejo del nivel de confianza interior que sientas en ese instante (y también del frío que haga en los vestuarios). Quizá suceda algo similar cuando escogemos la música que vamos a escuchar, ¿no? Ciertamente, no podemos estar siempre en situación de ponernos a realizar sesudos experimentos musicales. En ocasiones, lo único que necesitamos es disfrutar de lo conocido, pero hay otras en las que nos podríamos poner el reto de tener una mayor iniciativa al elegir, no a exigirnos por el simple hecho de hacerlo, sino a dejar abierta la posibilidad de descubrir algo completamente nuevo y maravilloso. Deberíamos permitirnos una sonrisa cada vez que añadimos una nueva pieza a nuestro cajón de placeres, al igual que tendríamos que estar gratamente sorprendidos por habernos tirado de cabeza y haber saltado con elegancia —y a cámara lenta, como un oso polar— en el extremo más profundo de la piscina.

Las cualidades de la música para elevar el ánimo

Aunque las cualidades de la música para levantarnos el ánimo son innegables, en el siglo XXI podríamos tener las mismas posibilidades de experimentar la música al modo de un encontronazo desagradable en un ascensor. Esto ha movido incluso a los más pesimistas a afirmar que nos arriesgamos a caer en un estado de déficit espiritual. El efecto no deseado más preocupante de la música ambiental en lugares públicos es que no tenemos capacidad de decisión al respecto de si la percibimos o no; las opciones son tolerarla o tratar de no oírla, pero no apagarla. Para algunos, el azote de la contaminación sonora se ha convertido en una eterna preocupación, puesto que ya no podemos contar con que la paz y la tranquilidad son la situación normal. La música solo se