Effortless mastery pdf español

I'm not robot!

Playing music should be as simple and natural as drawing a breath, yet most musicians are hindered by self-consciousness, apprehension, self-doubt, and stress. Before we can truly express our inner self, we must first learn to be at peace and overcome the distractions that can make performance difficult. Kenny's remarkable work deals directly with these hindrances, and presents ways to let our natural creative powers flow freely with minimal stress and effort. Includes inspiring recordings of meditations designed to initiate positive thought. This book has become a favorite of many musicians who credit it with changing their lives! Many are so impressed that they buy copies for their musician friends as gifts. Easy, effortless reading paperback.

Effortless Mastery is a book that the world really needs. It was not written by a philosopher or an academic. Kenny Werner, is one of my favorite planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with, and in my opinion one of the best planists living on the pleasure of working with a planet. Effortless Mastery teaches the seeker how to achieve both at the highest levels. It also shows how to practice effectively, promoting real growth and how to play and perform free from fear and self-judgment. I highly recommend this book." ---Quincy Jones" We believe everything in the internet must be free. So this tool was designed for free download documents from the internet. We are not associated with any website in anyway. We are not responsible for the content. You are self-responsible for your download. Rese±as m¡s importantes MA¡s recientes Rese±as mA¡s importantes MA¡s recientes Rese±as mA¡s importantes mA¸s im my link in bio, if you want to learn more about our intensive and if you are unsure if this is for you, please schedule a call with me!! The Four Steps of Effortless MasteryA brand new 22-week transformation for musicians who want to unleash the magic of music their heart desires, but which has always eluded them, coached every step of the way by Kenny Werner-Beginning August 4th(Thursdays 3 pm est)kennywerner.lpages.co/thefourstepscourse/ ... See MoreSee Less almost effortless effortless effortless effortless effortless effortless movement effortless effortless effortless effortless effortless movement effortless ef apprehension, self-doubt and stress. Before we can truly express our inner self, we must first learn to be at peace and overcome the distractions that can make performance difficult. Kenny's remarkable work deals directly with minimal stress and effort. Includes an inspiring CD of meditations designed to initiate positive thought. This book has become a favorite of many musicians who credit it with changing their lives! Many are so impressed that they buy copies for their musician friends as gifts. Easy, effortless reading paperback. CONTENIDO: Preface 1 Introduction 2 My Story 3 Why Do We Play 4 Beyond Limited Goals 5 Fear, The Mind And The Ego 6 Fear-Based Practicing 7 Teaching Dysfunctions: Fear-Based Practicing 9 Fear-Based Composing 10 "The Space" 11 "There Are No Wrong Notes" 12 Meditation #1 13 Effortless Mastery 14 Meditation #2 15 Affirmations 16 The Steps To Change 17 Step One 18 Step Two 19 Step Three 20 Step Four 21 An Afterthought 22 I Am Great, I Am A Master 23 Stretching The Form 24 The Spiritual (Reprise) One Final Meditation Playing music should be as simple and natural as drawing a breath, yet most musicians are hindered by self-consciousness, apprehension, self-doubt, and stress. Before we can truly express our inner self, we must first learn to be at peace and overcome the distractions that can make performance difficult. Kenny's remarkable work deals directly with minimal stress and effort. Includes inspiring recordings of meditations designed to initiate positive thought. This book has become a favorite of many musicians who credit it with changing their lives! Many are so impressed that they buy copies for their musician friends as gifts. Easy, effortless reading paperback. Effortless Mastery is a book that the world really needs. It was not written by a philosopher or an academic. Kenny Werner, is one of my favorite pianists I've ever had the pleasure of working with, and in my opinion one of the best pianists living on the planet. Kenny teaches that 'The joy of practicing is concentration.' Effortless Mastery teaches that the highest levels. It also shows how to practice effectively, promoting real growth and how to play and perform free from fear and self-judgment. I highly recommend this book." —-Quincy Jones" ISBN-13: 9781562240035 Publisher: Jamey Aebersold Jazz Publication date: 01/01/1996 Edition description: Book & CD Pages: 196 Sales rank: 74,202 Product dimensions: 5.90(w) x 9.00(h) x 0.60(d) Dominio sin esfuerzo Cómo liberar al músico que llevamos dentro Kenny Werner Traducción al español: Mere Echagüe Diego Bergara Breve informe de los traductores Introducción En este infor hora de traducir un libro que ha presentado varios interrogantes. Desde el lenguaje que utilizaremos a la hora de encarar la traducción, son muchos los puntos a tener en cuenta al momento de enfrentarse con un texto tan rico en varios aspectos. La traducción, sin embargo, no es de la obra completa. Decidimos no traducir algunos capítulos que tienen que ver con meditación y concentración, pues el libro viene acompañado de un cd. Por algunas cuestiones relacionadas con el tamaño de la obra. De autores y sujetos Breve reseña biográfica del autor Kenny Werner, nacido el 19 de noviembre de 1951 y oriundo de Long Island, Estados Unidos, es un pianista mundialmente reconocido, amplio conocedor de jazz e interesado no sólo en la ejecución de la música, sino también en las técnicas y procesos enseñados y utilizados en el presente. Criado en la ejecución de la música, sino también en las técnicas y procesos enseñados y utilizados en el presente. Criado en la ejecución de la música, sino también en las técnicas y procesos enseñados y utilizados en el presente. Criado en la ejecución de la música, sino también en las técnicas y procesos enseñados y utilizados en el presente. Criado en la ejecución de la música en la ejecución de la Long Island, y autoreferenciado como un producto del baby boom1 que azotó a Norteamérica durante la época de posguerra, cuenta en este mismo libro cómo fue crecer y sobre todo estudiar en una sociedad alimentada por altísimos niveles de azúcar y productos enlatados, culturizada por la televisión y educada en escuelas que tal vez hasta el día de hoy le dan poca importancia a los gustos y preferencias de los alumnos, y prestan más atención a las aburridas materias, a las tareas y a los exámenes obligatorios. "School was a place where we were all supposed to develop our minds and learn social interaction. Whatever personal interests we were developing disolved in an ocean of useless information. (...) For me, there was no joy, just homework. Studying music in elementary school was as interesting as a lecture on early menopause." 2 Desde niño tuvo una afición por el piano, pero sus influencias no iban más allá de algunos músicos que aparecían en televisión. Durante su adolescencia, asistió primero a la Manhattan School of Musicos que aparecían en televisión. para convertirse en concertista de piano, lugar que lo hizo sentir devastado. Al parecer Kenny no era un músico de otro mundo como pensaba, sino que había cientos de estudiantes de su nivel, pero que practicaban durante horas y horas, capacidad de la que él carecía, pues su atención no duraba demasiado. Abandonó sus estudios allí y luego asistió un programa de jazz de la Berklee School of Music, donde por fin se sintió cómodo, rodeados de "inadaptados", como él mismo llama a sus compañeros de estudios. De la mano de grandes figuras de la música y específicamente del jazz, el autor cuenta sus más profundas experiencias espirituales con la música. 1 El baby boom es un término que surgió tras la Segunda Guerra Mundial, para definir el fenómeno demográfico durante el período comprendido entre 1946 y 1964, y caracterizado por un incremento notable de la natalidad en los Estados Unidos. 2 WERNER, Kenny. "Capítulo 2: Mi historia". En Effortless Mastery:Liberating the Master Musician Within. New Albany. Jamey Aebersold Jazz, Inc. 1996. Pág. 16 Texto y contexto Teniendo en cuenta, entonces, el contexto social en el cual el autor se ha desarrollado, y teniendo en cuenta también su edad, podemos empezar a tener una idea del lenguaje y los modos de dirigirse al interlocutor que utiliza. Lo desarrollaremos a continuación. Después de varias lecturas de este libro, pudimos entender casi en su totalidad la manera que utiliza el autor para dirigirse al receptor. A la hora de traducir el sujeto en inglés, no existe el "se". El modo impersonal en el español es muy utilizado al momento de traducir oraciones cuyo sujeto en inglés es you. Por ejemplo: If you want = Si se desea. Por supuesto que, teniendo siempre en cuenta el contexto de los interlocutores y del discurso, el traductor puede optar tanto por el modo impersonal como por el personal, dependiendo de ciertos puntos a considerar al momento de traducir. Como ya mencionamos anteriormente, después de varias lecturas del libro, pudimos dar cuenta de la forma tan cercana con la que el autor se dirige a sus lectores. Más allá de las cuestiones técnicas del lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión, es de fácil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión de facil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que, a pesar de su extensión de facil lectura ya que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje, es un texto que el autor siempre utiliza un lenguaje el autor siempre utiliza un lenguaje el autor siempre utiliza un lenguaje el autor siempre por el receptor, este libro está compuesto tanto por una serie de conocimientos específicos de música, ejercicios de concentración y práctica, vivencias propias, como bromas, mensajes espirituales, vocabulario coloquial y, en ciertos casos, términos muy específicos del mundo del jazz norteamericano, tema que abordaremos más adelante. "Es inexacto, en efecto, representarse al emisor como alguien que para confeccionar su mensaje elige libremente tal o cual étem léxico, tal o cual estructura sintáctica, tomándolos del stock de sus aptitudes lingüísticas y abreva en este inmenso depósito sin otra restricción que "lo que tiene que decir"." 3 Podemos decir entonces que el autor no solamente selecciona la información técnica que quiere mostrar en el texto y nada más, sino que siempre aparecerá una forma subjetiva y personal de dirigirse, así como también sus competencias lingüísticas, culturales, ideológicas. A la hora de tomar una decisión frente a este dilema de los modos personal e 3 KERBRAT-ORECCHIONI, Catherine. "La problemática de la enunciación". En: La Enunciación. De la subjetividad en el lenguaje. Buenos Aires: EDICIAL, 1997. Pág. 25 impersonal, optamos, teniendo en cuenta algunos puntos, por utilizar en la traducción el modo personal. Y no solamente eso, sino que también optamos por que ese modo personal, aparte, sea informal. Esta elección llevó mucho tiempo, pues podíamos llegar a cometer el error de incorporar un lenguaje coloquial que pueda presentar ciertos problemas. Tú, el sujeto Uno de los problemas que más llamó nuestra atención surge del siguiente interrogante: ¿Debemos utilizar la 2º persona del singular como vos (español de Argentina) o como tú (español neutro)? En este caso hubo que analizar al destinatario de este tipo de textos, su competencia lingüística -aquí la paralingüística no se tendrá en cuenta-, sus competencias ideológica y cultural, su modelo de interpretación, entre otros, pues sin conocerlo, no podríamos decidir cómo referirnos a él en la traducción. Sabemos, entonces, que el destinatario de un texto de esta índole es una persona interesada por la música en primer lugar -jazz, más precisamente-, por la lectura en segundo lugar, por los conocimientos que este libro posee lenguaje musical que cualquier persona sin una relación estrecha con la música desconocería, por supuesto que el receptor interesado en este libro está también familiarizado con este tipo de lenguaje. Por otro lado, el autor es una persona que no ha llegado aún a los 65 años, o sea, contemporánea a nosotros; esto quiere decir que es un libro nuevo, utilizado tanto para la lectura recreativa como también como material de consulta en algunas universidades e institutos de música de América Latina, y sus lectores son en su mayoría estudiantes, profesores y músicos. Entonces, teniendo estos factores en cuenta, lleguamos a la conclusión de que sería correcto utilizar -aparte del modo personal informal para referirme a la 2° persona del singular-, el tú del español neutro. Por supuesto, esta decisión no solo influye en el artículo neutro, sino que también modificará a los verbos que lo acompañen a lo largo de toda la obra, pues entendemos que en el español argentino, la forma del verbo en la 2° persona del singular cambia. Por ejemplo tú saltas/vos saltás. Dime cómo hablas y te diré cómo traduzco Desde el momento en que comenzamos a leer la obra Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within por primera vez, se han presentado varios dilemas en cuanto a la traducción de la música como del jazz. Comenzaremos a desarrollar primero el lenguaje musical. Al compás de la música Hemos recurrido a dos glosarios virtuales de música -mencionados en la bibliografía- para poder descifrar algunos términos que, en contexto, tienen un sentido específico. Palabras como sharp, flat o bar no son en este caso más que términos musicales en principio desconocidos para un traductor. Entonces, con dos glosarios en mano, la traducción contextualizada de ciertas palabras se hizo un poco más fácil, pero de todas formas debíamos enfrentarnos a cosas que nada tenían que ver con la traducción de un idioma a otro. Veamos el siguiente ejemplo: "The basic components to be mastered, as I've stated before, are 4/4 time, 3/4 time, the II-V-I progression, rhythm and time, and four and eight bar phrases." 4 Todos estos números y barras desconcertaron a la traductora. Entonces, no era sólo cuestión de contar con un par de glosarios, sino de comenzar a investigar sobre música y teoría musical. Lo positivo de haber investigado e intentado conocer al receptor de esta obra, es que ha facilitado el trabajo: a pesar de saber ahora qué significan todas estas cosas, no es necesario tener que aclararlas una por una en el libro. De hecho, el autor no lo hace en la obra original. El interlocutor, como bien se menciona más arriba, conoce de música; tal vez en profundidad, tal vez es sólo un principiante. Pero no es necesario ser un experto para entender que el 4/4 quiere decir que cada compás tiene 4 tiempos y que la nota negra vale un tiempo. Es decir, se tocan 4 notas en un compás de 4 tiempos. El II-V-I es una progresión de acordes muy común en el jazz, por lo cual el autor, en el texto original, ni siquiera lo aclara, pues se presume que quien acceda a la lectura de esta obra, está familiarizado con este tipo de términos. 4 WERNER, Kenny. "Capítulo 20: Paso cuatro". En Effortless Mastery:Liberating the Master Musician Within. New Albany. Jamey Aebersold Jazz, Inc. 1996. Pág. 168 Del jazz, el slang y otras yerbas El lenguaje propio del mundillo del jazz, mezclado con la jerga norteamericana, también ha sido un desafío. Tuve la suerte como traductora de trabajar con un tutor que, además de ser músico, conoce muy bien el idioma inglés específicamente de Estados Unidos, y el tan famoso "slang"5. Cuando nos encontramos por primera vez con palabras como hipness o burn -o alguna variante de las mismas-, tuvimos que tomar la decisión que parecía correcta respecto a cómo traducirlas. La palabra en inglés hip forma parte del slang estadounidense y se refiere a lo que está de moda", pero entonces la traducción carecería de ese sentido de jerga que posee el texto original. Pero al estar traduciendo una obra cuyo receptor puede ser cualquier persona de habla hispana, sería muy complicado encontrar un equivalente que no sólo transmita el mismo sentido que la palabra en inglés, sino que además pueda ser comprendido por el receptor mencionado, habitante de cualquier país de habla hispana. Burn es otra palabra utilizada con frecuencia por el autor. En este caso, burn no significa quemar. Significa que quien está tocando determinado instrumento, lo está haciendo de manera fabulosa, o la está rompiendo, frase utilizada -o al menos conocida- en América Latina para referirse a tal acción. El caso es que, como traductor, se deben tomar ciertas decisiones que muchas veces no siguen una regla. Juan Gómez Capuz en su texto El tratamiento del préstamo, calco y extranjerismo expuestas por diferentes autores; éstas son estrategias comúnmente utilizadas a la hora de traducir un texto. Pero, ¿qué sucede cuando un solo criterio no aplica a diferentes casos? Es por eso que presentamos los dos ejemplos anteriores. En uno de ellos -hipness- optamos por dejar la jerga de lado y traducir formalmente la palabra, intentando por supuesto expresar su significado con la mayor fidelidad posible: vanguardia. En el otro, burn, decidimos que lo coloquial de la palabra, tanto en inglés como en castellano, le da la potencia que la misma transmite. Entonces, la tradujimos con una frase también coloquial que además es reconocida en varios países hispanoparlantes: romperla. En el caso de términos como bebop, groove, scat o body-english, nos tomamos el atrevimiento de mantenerlas en su idioma original pues así es como se utilizan, pero agreguamos en cada una de ellas una nota al pie aclarando su significado. 5 Se conoce como "slang" a la jerga de registro coloquial e informal usada en el idioma inglés. (Fuente: www.wikipedia.org) 6 GOMEZ CAPUZ, Juan. El tratamiento del préstamo lingüístico y el calco en los libros de texto de bachillerato y en las obras divulgativas Grupo Val.Es.Co. - Universitat de València. I.E.S. "Sant Vicent Ferrer" - Algemesí. Traducción con esfuerzo Otro gran interrogante que se presentó está relacionado con el título mismo del libro, y en este caso tuvimos que tener en cuenta no sólo la traducción literal de las palabras y/o frases, sino también la connotación de las mismas. Por supuesto, este problema también se presenta en otras oportunidades a lo largo del texto, pero la dificultad de encontrar sinónimos o equivalentes no ha sido tal. En el caso del título original de la obra, Effortless Mastery, tanto ambas palabras por separado como el sentido total presentó un dilema. Iremos desarrollándolo por partes. La palabra en inglés effortless no presenta un equivalente en español. En el intento por encontrar una sola palabra que equivalga completamente con la mencionada. Entonces se presentó el inconveniente de buscar una frase compuesta por dos o más palabras, por lo cual optamos por la más precisa y reducida: sin esfuerzo. Hasta entonces, la mitad del título estaba resuelta, pero de nuevo nos enfrentamos a una palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades, pero bien sabemos que en español la palabra mastery no presentaría grandes dificultades de palabra mastery no presentaría grandes dificultades de palabra mastery no presentaría grandes de palabra mastery no presentaría d académica, de un cierto grado de estudios elevado, sentido al que el título de la obra no se refiere a cómo aprender a ser un máster en el tema que el libro desarrolla, y no a obtener un título de maestría en el mismo. Entonces, frente al sin esfuerzo ya traducido, elegimos una palabra en español que sí engloba el sentido al que se refiere el título original, pretendiendo también no extenderme en cantidad de palabras. Es así que, estudiando ambas palabras por separado y teniéndolas en cuenta juntas, así como también su sentido, elegimos el título que nos pareció más acorde: Dominio sin esfuerzo. Conclusión A modo de cierre, cabe mencionar que la tarea del traductor va más allá de la mera traducción literal de cada palabra que compone cada frase. Es de suma importancia tomar decisiones que incluyan no solo la subjetividad de quien lo hace, sino también respaldarlas con un previo estudio y conocimiento del trabajo a realizar. Al exponer dilemas particulares por los cuales transitamos a lo largo de esta riquísima obra, creemos haber englobado temas referidos a la traducción que se presentan a menudo y que demandan decisiones muchas veces subjetivas del traductor. Tuvimos siempre la intención de hacer nuestro trabajo lo mejor posible, pero siempre teniendo en cuenta que las críticas o correcciones son de gran ayuda para situaciones que puedan presentarse en el futuro. Bibliografía Glosario específico. Música. Glosario esp Orecchioni, C. (1997). La Enunciación: de la subjetividad del lenguaje. Buenos Aires: Edicial. Werner, Kenny (1996). Effortless Mastery: Liberating the Master Musician Within. New Albany, James Aebersold Jazz, Inc. Prólogo El reino de los talentosos siempre pareció un club muy exclusivo. Comúnmente se cree que "algunos pueden hacerlo, otros no". Suponer que "la mayoría no puede hacerlo" está implícita en esta declaración. La manera en que la música -y sospecho que también otras materias- se enseña tradicionalmente, funciona solamente para aquellos que "pueden hacerlo". Sólo los alumnos superdotados o muy avanzados pueden absorber el lenguaje musical de la forma en que éste se enseña usualmente. Tal vez sólo el dos por ciento de todos los estudiantes de música alguna vez logran algo. Muchos otros luchan contra los múltiples elementos para tocar e improvisar, y como consecuencia, no se convierten en intérpretes. La mayoría de las personas se queda en el camino. Al parecer no le prestamos la suficiente atención a esta discrepancia, aceptando simplemente el viejo proverbio, "algunos pueden hacerlo, otros no". En culturas menos invadidas por la "civilización", todos son músicos. Esto tiene mucho que ver con cómo se introduce a la música en nuestras vidas. Este libro se enfocará en este tema y, a aquellos que creen que "no pueden hacerlo", ofrecerá tanto esperanza como práctica. Estas prácticas también mejorarán la efectividad de quienes creen que sí puede hablar, puede tocar un instrumento. Son varios los motivos por los cuales serán discutidos en este libro. Existen personas quesufren de lo que yo llamo melofobia7: miedo a la música. Para una persona que sufre de melofobia, acercarse a un instrumento, pero aún así es un problema muy común. A pesar de que esto no tenga consecuencias negativas, muchos tenemos miedo. No es nuestra culpa; fuimos programados para tener miedo a tocar un instrumento. Muy a menudo nuestra relación con la música está condenada a fallar. Uno puede resignarse por motivos como falta de talento, pero con una mirada más cercana se puede ver claramente que el problema es la forma en que se estudia, o bien, la falta de estudio. Muchos se encuentran paralizados por una incapacidad de concentración y por una sensación de estar abrumado. Estos problemas en general se confunden con pereza o letargo. Es una gran paradoja el por qué de no poder concentrarse; exploraremos esta 7 La palabra aparece como musiphobia en el original; el autor acuñó el término. Melofobia es su equivalente en español (N. del T.) y otras tantas. Los ejercicios ayudarán en muchos niveles y de muchas formas. Por ejemplo, existen buenos intérpretes que, por alguna razón, no tienen un gran impacto cuando tocan. Todo funciona a la perfección; están tocando con swing y todo lo demás, pero aún así, hay algo que no llega al corazón de la audiencia. Están atrapados en sus propias mentes. No hay néctar, porque están meramente trazando y planeando una aproximación dentro de todo aceptable, líneas "válidas" del jazz. Lo mismo les ocurre a los intérpretes de música clásica. No conocen lo que es "canalizar la creatividad" porque ellos también se dejan dominar por sus mentes (conscientes). Se debe practicar dejándose llevar por el control de una fuerza mayor o superior. Al principio es alarmante, pero luego se transforma en algo liberador. En sánscrito la palabra es moksha, que significa liberación. Moksha se puede alcanzar dejándose llevar del "yo" inferior al "Yo" proporciones. Una verdad a contemplar por todos los intérpretes es la siguiente: aprender nuevas teorías sofisticadas de jazz no es necesariamente la llave de la libertad. Una vez que se domina la nueva teoría, ésta se repite con la misma predictibilidad deprimente que la anterior. Si uno se inhibe al jugar con los juguetes que tiene ahora, no jugará de manera diferente con juquetes nuevos. Muchos intérpretes de jazz no han sentido la experiencia de la improvisación, o al menos no lo suficiente. Los intérpretes de música clásica también señalan una especie de insipidez al representar piezas de grandes compositores. Es como un sacerdote quien, en secreto, no siente amor por Dios. Se enfoca en la sistema educativo del jazz- estos ejercicios irán más allá de unos cuantos libros y ejercicios. Los ayudarán a estar en contacto con el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo, dejando de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo de lado todas las teorías, políticas y modas, y en lugar de eso, enfocarse en sus vidas y en el siguiente paso en su desarrollo de lado todas las teorías, políticas y en el siguiente paso en su desarrollo de lado todas las teorías, políticas y en el siguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en su desarrollo de lado todas la seguiente paso en negativa. Para aquellos quienes practican cosas que nunca salen a la luz a la hora de tocar (existen varios músicos a los que les sucede esto), expongo tanto razones por las cuales esto podría suceder, como la forma de salir de este dilema. Este libro también contempla la relación de los sistemas de creencias de eficacia y cómo "practicamos para ser mediocres". Además, ahondaremos en la naturaleza del arte, y en la naturaleza del dominio de manera extensa. Discutiré sobre cómo interpretar sin esfuerzo lo que uno ya conoce y alcanzar una profundidad que hasta el momento desconocía. Existen artistas que pueden disfrutar de la música positivamente, artistas que siempre saben cómo inspirarse y cómo tocar sin esfuerzo. Pero el porcentaje de personas que hacen esto es muy pequeño. Gran parte de este libro es para músicos que se sienten tensos y oprimidos mientras tocan. Muchas de estas ideas son radicales; desafían a las instituciones a que cambien, y a los individuos a que se muevan de su zona de confort y se conviertan en seres superiores. Si interpretaste un instrumento durante treinta años y difícilmente lo disfrutas; si constantemente estás señalando a otros músicos y crees que ellos poseen algo que tú no posees; si practicaste durante años y nunca mejoraste realmente, sigue leyendo. Capítulo 1 Introducción Hay un océano. Un océano de conciencia, un océano de gloria. Cada uno de nosotros es una gota en ese océano. En ese sentido, estamos completamente solos -o como dice un famoso comercial norteamericano, "estamos conectados". La ilusión nos hará pensar que somos todos seres separados, gotas individuales; potencial. Todo lo bueno que podría pasarnos, interior y exteriormente, nos pasa. Nuestras capacidades se expanden más allá de todos los límites de la razón, y nos convertimos en una fuerza magnética que atrae una gran cantidad de luz, y todo lo que eso implica. Todos formamos parte de un juego universal; el objetivo es volver a nuestra propia esencia mientras vivimos en este mundo. La Tierra es el tablero de juego, y nosotros, las fichas. Nos movemos de aquí para allá hasta recordar quiénes somos realmente, y recién entonces podemos retirarnos del tablero. En ese punto, ya no somos fichas, sino jugadores; hemos ganado el juego. Como músicos/sanadores, nuestro destino es conducir nuestro ser interior; debemos descender a lo profundo de ese océano, mientras el barro del ego y permitimos que la música nos traspase y haga su trabajo. Funcionamos como instrumentos para que esto suceda. Si podemos descender a lo profundo de ese océano, mientras el barro del ego flota en la superficie. Nos desligamos del ego y permitimos que la música nos traspase y haga su trabajo. Funcionamos como instrumentos para que esto suceda. Si podemos descender a lo profundo de ese océano, mientras el barro del ego y permitimos que la música nos traspase y haga su trabajo. Funcionamos como instrumentos para que esto suceda. Si podemos descender a lo profundo de ese océano, mientras el barro del ego y permitimos que la música nos traspase y haga su trabajo. Funcionamos como instrumentos para que esto suceda. Si podemos del ego flota en la superficie. que se interprete, sin estancarnos jamás en la ingrata consciencia de una buena interpretación, pianos desafinados, malos pagos, público descortés, etcétera. En lugar de eso, nuestras mentes se consumirán con el gran privilegio de ser la persona elegida para dar un mensaje a los demás. Nunca más estaremos atrapados en el universo mundano de música buena/música mala ("¿estoy tocando bien?"). Por el contrario, nuestras mentes y cuerpos se enfocarán en la tarea de permanecer vacíos y alertas para recibir esta información divina y traducirla de manera fiel, sin darle una coloración personal. Capítulo 2 Mi historia Entumecido en Long Island Me crié en un baldío cultural. Estoy seguro de que la gente de los suburbios de todo Estados Unidos puede identificarlo. La Norteamérica de posguerra ha atestiguado innovaciones "maravillosas", como la televisión, mano de obra inducida por fármacos y cenas frente al televisor. El baby boom8fue tal que los hospitales comenzaron a depender de las drogas para aceleras el proceso de dar a luz; no hay tiempo para que las madres se pusieran muy cómodas. Mujeres embarazadas monitoreadas por máquinas. Aumentó el número de nacimientos por cesárea. Las drogas y los procedimientos invasivos de los hospitales -tratar a las madres como si estuvieran enfermas, por ejemplo- aceleraron el tiempo honorable de crear un lazo entre la madre y el niño. ¡Si María hubiese dado a luz a Jesús en 1950, todas esas fotos de Madonna la hubiesen mostrado mareada a causa de las drogas, con la exposición de Jesús a una lámpara de calor junto a otros veinticinco bebés! Este período de tiempo produjo "descubrimientos asombrosos". Se crearon latas y cajas para preservar la comida: sólo hay que calentarla y servirla. Los investigadores encontraron formas de agregar vitaminas y minerales para crear un "producto superior". La fortuna sonrió en nuestra civilización, ¡y aparecieron los potenciadores de sabor! Consumí duraznos enlatados en un delicioso almíbar durante quince años antes de comer un durazno fresco. ¡Fue una desilusión! Los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. Nada podía igualar el éxtasis de beber el almíbar de los duraznos frescos tenían un sabor a zapatos de gamuza con sabor a limón. posición podíamos permanecer felizmente callados. La televisión provocó cortocircuitos en nuestras mentes, y toda la sal y el azúcar de la comida mantuvieron ocupados nuestros sentidos. Al comer solos, no teníamos que conversar o contestar preguntas. En la escuela ya teníamos suficiente de esas cosas desagradables. Estoy esperando a que aparezca nueva y sorprendente evidencia para mostrar que los griegos y romanos tenían una forma cruda de televisión antes de su caída. La televisión y su programación contribuyen más a la deshumanización de la sociedad que 8 El baby boom es un término que surgió tras la Segunda Guerra Mundial, para definir el fenómeno demográfico durante conexión interna y hace que vivir el momento sea intolerable. La tele es una droga, y nosotros como nación nos hemos vuelto adictos. Es fácil darse cuenta de por qué los baby boomers9 buscaban sus drogas con tanto vigor. Enciendan el televisor un sábado a la mañana para los chicos, y vean la publicidad de cereales. ¡Haces de luz salen de la caja, y cuando el niño come el cereal, un aro de luz y miel lo rodea y luego despega hacia Venus! Jimi Hendrix y Janis Joplin murieron intentando sentirse así. La escuela era un lugar en el que supuestamente desarrollaríamos nuestras mentes y aprenderíamos sobre interacción social. Cualquier interés personal que hayamos estado descubriendo, se disolvía en un océano de información inservible. Desde que lo relevante era imposible de distinguir frente a lo irrelevante, era difícil descubrir una afinidad genuina por cosas que tal vez nos interesaban. Para mí no existía el goce, sólo las tareas. Estudiar música en la escuela primaria era tan interesante como leer un libro sobre la menopausia temprana. En mis tiempos, era muy probable que los maestros subviertan la duda de un niño sobre la naturaleza del sonido y su transformación hacia la música. La música se convirtió en una cosa más a la que debíamos prestar atención: más preguntas, más exámenes, más regaños, más presión. Los maestros no impartían la información con entusiasmo. En la escuela nos pedían que nos interesáramos por cosas que no nos interesaban, y que dejemos de un modo contrario a lo que era ser un niño. Estábamos hartos de las instituciones que nos cuidaban, cuando lo que anhelábamos era amor y compasión. Entiendo que la situación imperio del Pato Donald." 10 No caben dudas de por qué la civilización produce tan pocos artistas reales. En la sociedad norteamericana, un niño tiene la suerte de sobrevivir con sus tendencias artísticas intactas (¿o mala suerte, tal vez?) 9 Baby boomer es un término usado para describir a las personas que nacieron durante el baby boom. (N. del T.) 10 Hughes, Robert. The Culture of Complaint Aturdimiento escolar En la escuela, yo tendía a soñar despierto. Me sentaba en la clase, tarareaba y miraba por la ventana. Lo que me estaban enseñando, tenía dificultades para concentrarme profesora estaba diciendo, y me perdí por el resto del semestre. Avergonzado, me mantuve en silencio. Desarrollé un sistema de creencias de insuficiencia personal. Ocurrió lo mismo con la mayoría de mis clases. Después de algunos minutos de no entender nada, mi mente quedaba a la deriva y yo me desconectaba. Todo se tornaba surreal. Cada tanto intentaba ponerme en sintonía, pero al parecer la profesora ya no estaba hablando en inglés. Sus labios se movían, pero el sonido que salía de ellos era "blablabla..." Mientras ocultaba mi ignorancia día tras día, el fuego de la baja autoestima rugía, y con él, el vapor de la evasión de la realidad dolía dentro de mí. Evitaría este odio propio sumergiéndome en la televisión cuando llegaba a casa. Mi mente se mantenía quieta a causa de la luz azul mientras estimulaba mis sentidos. De esta manera, los ensayos y los fracasos del día quedarán a la deriva en la memoria distante - no para desaparecer, sino para organizarse como otra pieza más en el mosaico de mi existencia disfuncional. No fue hasta mucho tiempo después de que me dijeran que yo era disfuncional, abandoné la oficina del terapeuta exaltado. ¡Quería festejar! No me extraña que nada haya funcionado. Yo no era una "mala" persona, solamente no estaba funcionando de la manera correcta. ¡Qué alivio! De niño, hacia el final del día no tenía nada hecho -ni la tarea, ni las prácticas, nada. Recuerdo que mi padre bajaba las escaleras luego de su siesta a las 5 p.m. (trabajaba por la noche) y preguntaba con un tono amenazante "¿Kenny practicó?". Mi madre respondía "No, todavía no." Me veía en la sala de estar mirando televisión y me señalaba, retándome. No sabía lo que decía, pues yo estaba muy ocupado rebajándome. Me iba a dormir habiendo resuelto empezar el día siguiente de la mejor manera. Pero al día siguiente me volvía a sentir abrumado y todo el proceso disfuncional volvía a empezar. Sentía, debido al odio hacia mi persona, que era estúpido y holgazán. Es un infierno mental despertarse todas las mañanas con expectativas e irse a dormir decepcionado todas las moches. El chico más popular Tuve bastante suerte. Aunque no había tenido mucho éxito en el ámbito escolar, tenía mucho menos éxito atléticamente. Era un adicto a la televisión y sufría de letargo. Durante el verano, cuando todos los chicos se iban de campamento o a algún otro lugar, yo me quedaba en casa junto al aire acondicionado. La televisión y la heladera eran mi compañía durante todo el verano. Me sentía excluido y aturdido. ¡Era el único chico que volvía de las vacaciones con la piel más pálida que a principio de clases! No tenía atributos físicos relevantes, nada que me distinga del resto de los alumnos. Hubiera sido un perdedor total en la escuela, a no ser por una cosa: tocaba en conciertos. No había del resto de los alumnos. Hubiera sido un perdedor total en la escuela, a no ser por una cosa: tocaba en conciertos. No había del resto de los alumnos. causado ningún tipo de impresión en mis compañeros hasta que me senté a tocar. Después de eso, el mundo cambió completamente. Yo era eso: ¡el mismísimo Señor "Malo"! Los atletas, que en otro contexto no hubiesen sabido de mi existencia, ponían sus brazos sobre mis hombros y me proclamaban su amigo. Los fanáticos de las motos me golpeaban cada vez que me hablaban, pero si tocaba algo que les gustaba, se convertían en mis protectores. ("no te metas con Kenny...; o te mato!") Las chicas - ¡yo quería que me tuvieran en cuenta!- podían ser muy crueles. Pero si estaba en el medio de alguna fiesta rompiéndola con el piano, siempre aparecería esa chica especial con una sonrisa enternecedora para decirme cuánto le gustaba mi música. ¡Para mí estaba bien, mientras haya alguien que me quiera y admire por algo! Sin importar adónde vaya, yo era el mejor pianista. Esto enmascaraba mi desesperación y odio propio. Dependía mucho de mi forma de tocar para valorarme a mí mismo. El hecho de tocar un instrumento llegó tan fácilmente a mí que era difícil para la gente creer que estaba funcionando mal. Si yo estaba fallando en todo lo demás, estaba bien porque la gente podría señalar la forma en que tocaba, como para decir que estaba bien porque la gente podría señalar la forma en que tocaba, como para decir que estaba bien porque la gente podría señalar la forma en que tocaba, como para decir que estaba bien. Incluso me sentí culpable y repugnante por mi oportunismo. ¿Miles Quién? En esa época, mis influencias musicales fueron temas principalmente de televisión y la música de las películas que veía en la televisión. Después de eso, fueron la radio AM, donde, en aquel tiempo, sonaba música pop y canciones de Broadway. Como pianista, estaba influenciado por los registros de Roger Williams interpretando Rhapsody In Blue y Andre Previn tocando arreglos de jazz de My Fair Lady Mi padre me había comprado un álbum de Fats Waller cuando era más joven. Eso y el álbum de Previn fueron los únicos contactos que tuve con el jazz. Yo tocaba el piano stride bastardeado por escuchar a Waller y a un amigo de mi padre que solía venir a nuestra casa y tocar el piano. En la escuela secundaria un amigo interpretó el tema de John Coltrane My Favorite Things para mí, y yo lo odiaba. Mi capacidad de concentración era demasiado corta para aquella música, y según mis oídos, no había melodía. Incluso hoy, cuando me preguntan quiénes eran mis influencias, por lo general respondo Chico Marx, Jimmy Durante y Victor Borge (estos dos últimos tenían programas de televisión). Vigilancia por suicidio en la Manhattan School of Music Musicalmente, todo estaba bajo control. Me parecía estar recibiendo algo a cambio de nada hasta que llegó el día del juicio final. Apliqué y fui aceptado a la Manhattan School of Music como un especialista en piano clásico. No importaba que yo no supiera sobre Beethoven por parte de Brahms o que no me importara saber. ¡Me iba a convertir en un concertista de piano! Hasta este momento la música había sido una casualidad para mí. Sin ningún tipo de práctica, yo era el mejor pianista, sin importar dónde estaba. Los mensajes que he recibido de los padres, tías, tíos y maestros eran "Eres genial" y "¡Nos vemos en el Carnegie Hall!" Debido a estos mensajes y la baja autoestima extrema que tenía en todas las demás áreas, pensé que tenía que ser nada menos que el mejor. Sentí que mi vida realmente sería un fracaso si no llegaba a tocar en Carnegie Hall algún día. Siempre me sentía muy arriba o muy abajo. Cuando escuchaba a un pianista tocar mejor que yo, ¡me quería morir! Me sentía literalmente un inútil; había llegado a depender tanto de mi talento para sentirme aceptado que no podía aceptar no ser un regalo de Dios para la música. La Manhattan School of Music fue una bofetada en la cara. Había estudiantes tan talentosos como yo, pero que podían practicar muchas horas. Estaba devastado. En lugar de ser el favorito el músico- por primera vez en mi vida, era un músico más, y ni siquiera sobresalía demasiado del resto. Me sentí como un impostor: alguien que sólo pretendía estar involucrado en lo que estaba haciendo. Sin la distinción de ser ese chico especial, yo no era nada. No tenía una meta, ni un rumbo. Ni siquiera sabía por qué estaba tocando. Un nuevo comienzo Aunque ya no tenía motivos para continuar con mi vida, no tuve el coraje para acabar con ella me hizo sentir vagamente en paz. Había oído que la Berklee School of Music tenía un buen programa de jazz. Yo no tenía demasiado conocimiento sobre jazz, pero sabía que se trataba de la improvisación, que era todo lo que siempre había amado de verdad acerca de la música. Dios sabe que si había atisbos de mi yo interior en esos primeros años, llegaron cuando me senté en el piano sin ningún plan en mente, sin forma ni estructura alguna, sólo mi sentimiento crudo y algunos amigos espectadores. (Siempre tenía que tener espectadores. De lo contrario, no valía la pena renunciar a tan valioso tiempo frente al televisor.) Cuando me inscribí en Berklee, estaba encantado de encontrar otros inadaptados como yo, gente que realmente no sabía dónde estaba ni qué estaba haciendo. Estos chicos se convirtieron en mi fraternidad; respondí a este nuevo y estimulante entorno al terminar el primer año con un los próximos años, traté de hacer lo que la mayoría de los estudiantes de música hacían: imitar a los maestros, no sólo en su forma de tocar, sino también en la mente y el habla. Me lamenté mi judaísmo, el hecho de haber salido de Long Island. Cuando la gente me preguntaba, decía que era de Nueva York. La mayoría de mis amigos estaban preocupados con el aprendizaje del lenguaje del jazz sin sacrificar la individualidad. Por desgracia, esto impidió que algunos de ellos aprendieran adecuadamente el lenguaje (problema que abordaré más adelante). Pero allí conocí a algunas personas que me ayudarían a dar forma a mi futuro. Se plantaron las semillas de lo que sería mi camino de un tono rojizo dorado y parecía brillar como si un pequeño rayo de luz la siguiera por la habitación. Habló de los secretos de tocar el piano. Tenía que ver con que los brazos del pianista "desafiaran la gravedad." También trabajamos otras acciones físicas. Incluso trabajamos para que mi caminar sea más elegante. Ella me enseñó la manera perfecta de apoyar un dedo. Esta fue mi primera introducción a la falta de esfuerzo. Hasta ese momento, yo había fuera introducción a la falta de esfuerzo. Hasta ese momento, yo había hecho todo tipo de caras raras. A todos les gustaban las caras que hacía, porque eso significaba que estaba muy compenetrado con la música. Con el tiempo me di cuenta de que era pura tensión. Fue una verdadera meditar bajo la tutela de un gurú popular en ese entonces. Ella hizo la conexión entre mi espíritu y la música. A través de ella, tuve la oportunidad de combinar los dos. Yo solía ir a las lecciones con mi propia agenda, llena de preguntas. Pero una vez en su clase, entraba en otra dimensión. Todo lo que parecía importante, se disolvía. Me sentí como si estuviera frente a la verdad. Sé que esta experiencia fue el caso de muchos otros también, aunque no el de todos. En un punto, había pasado mucho tiempo desde que la había visto, y me había alejado de su sutil camino. Después de una ruptura dolorosa con mi novia de hace mucho tiempo, estaba tan angustiado que decidí ir a ver a Madame Chaloff. listo para la compasión. Cuando abrió la puerta, me sonreí involuntariamente. Ella me miró y me preguntó: "¿Dónde has estado? Ven aquí. ¡Tenemos mucho trabajo que hacer!" Y nos pusimos directamente. Era demasiado temprano para mí para aprender esa lección. Tuve la urgencia y ambición de cualquier estudiante universitario. Su mensaje era muy superior para mí. Cuando estaba con ella, sabía que estaba oyendo la verdad; sin embargo, debido al lugar al que me mudé, había otro maestro listo para enseñarme lo mismo. Joao Assis Brasil Después de asistir a Berklee de forma intermitente durante tres años, tuve la oportunidad de ir a Río de Janeiro. Joao Assis Brasil fue un concertista de piano, hermano gemelo del fallecido saxofonista Victor Assis Brasil, con quien viajé a Río para tocar. Joao estaba entrando en las competiciones europeas y practicaba ocho horas al día. Había alcanzado un alto grado de excelencia a través de la presión y la práctica intensa. El resultado fue una crisis nerviosa. Volvió a casa a vivir con sus padres y asistió a terapia cinco días a la semana. Empezó a practica intensa. El resultado fue una crisis nerviosa. Volvió a casa a vivir con sus padres y asistió a terapia cinco días a la semana. Empezó a practica intensa. El resultado fue una crisis nerviosa. Volvió a casa a vivir con sus padres y asistió a terapia cinco días a la semana. Empezó a practica intensa. El resultado fue una crisis nerviosa. sugirió ir a cualquier lado y cantar: "¡Tengo que ser amable conmigo mismo, debo ser amable conmigo mismo!" Practicó eso y un ejercicio de cinco dedos que consistía en el apoyo de los dedos sin esfuerzo, uno por uno, sobre el teclado. Esto es similar al ejercicio de un dedo de Madame Chaloff, pero no tan vago. Tenía que practicar este ejercicio durante cinco minutos -un corto período de tiempo que se desee. En el momento en que lo conocí, Joao había estado recuperándose durante unos dos años, y su personalidad era bastante luminosa. La terapia lo había ayudado mentalmente, y utilizando el concepto de los cinco minutos, había aumentado su tiempo de práctica de ocho a diez horas al día. Pero ahora estaba libre de presión, y sentía mucha alegría y amor mientras lo hacía. Cuando lo veía tocar, me sentía como una especie inferior; ¡él hacía que todo parezca tan fácil! Tuve la suerte de vivir en esa casa durante un par de meses. Me dio una oportunidad única de practicar sólo desde ese espacio. Joao iba en la misma dirección que Madame, pero no estaba tan alejado de los problemas de la mente. Él había tratado con los mismos problemas que yo y podía hacerles frente por mí. Por ejemplo, un día estábamos escuchando no recuerdo qué pieza, pero Joao estaba felizmente escuchando mientras yo me comía las uñas. Yo estaba pensando tanto que no podía escuchar la música. Pensamientos como "¡Oh, esa interpretación es tan buena... que es muy doloroso escucharlo! ... Esto quiere decir que no soy nada... a menos que... si practico ocho horas al día durante los próximos veinte años..." se me cruzaban por la cabeza. Mi mente a menudo se comportaba así. De hecho, se comportaba así. De h endió! Cuando me di la vuelta, él estaba sonriendo. Debió haber estado levendo mi mente, o por lo menos mi lenguaje corporal, ya que dijo, "¡sé amable contigo mismo!" Esta declaración, pronunciada en ese momento, tue reveladora. Me mostró la insensatez de mis pensamientos. Kecien en ese momento me pude relajar, y de repente ¡escucne música! ¡Horowitz estaba tocando tan exquisitamente! Fue como volver a nacer (al menos temporalmente). Yo estaba sentado allí disfrutando de la música por primera vez como un oyente más y no como un músico compulsivo, uno cuya autoestima estaba en riesgo cada vez que escuchaba a alguien tocar bien. Me di cuenta de lo que estaba mal conmigo. Esta fue una lección clave sobre mí. El ejercicio de cinco dedos que Joao me dio parecía bastante simple. Sólo tenía que practicar durante cinco minutos. Como alumno disfuncional y una persona indisciplinada, eso sonó muy bien. Sin embargo, al principio la tarea me aterrorizó. Él quería que yo no practicara nada más que el ejercicio de cinco dedos durante dos semanas. No iba a tocar nada más que eso. Pude observar el pánico en mi mente y las ilusiones que estaba creando. Pensé que en dos semanas me olvidaría de cómo tocar. Aún más absurda fue la idea de que iba a perder mucho tiempo valioso de práctica? Ese era mi problema, para empezar: ¡nunca practiqué! Con gran inquietud, empecé el ejercicio. Día tras día, notaba algunas cosas buenas. Se me ocurrió que proprimera vez en mi vida musical, en realidad estaba haciendo el trabajo que me asignó un profesor de piano! Era tan sencillo que nunca me sentí abrumado. Cinco minutos parecía ser la cantidad adecuada de tiempo. Una de las razones por las que nunca practiqué fue creer que tenía que sentarme allí durante cinco horas para que signifique nada. Ya que nunca tuve cinco horas para que signifique nada que significa para que signif apoyo sin esfuerzo de cada dedo sobre la tecla. Del pulgar al meñique, y viceversa; luego la otra mano, y entonces.... ¡terminado! ¡Ya me podía retirar! Tuvo un efecto muy relajante, llenándome durante unos minutos en la mañana, tarde y noche, sintiéndome bien conmigo. Me gustaría poder decir que pasé dos semanas sin tocar absolutamente nada más que eso, pero después de unos seis días, dejé de practicar. Una hermosa mujer brasileña llamó un día para invitarnos a Victor y a mí a una fiesta. Ella quería que toquemos en dúo. Le dije que yo estaba en un programa especial, y por el momento no estaba tocando nada; pero me lo pidió de una manera tan especial que acepté. Cuando llegamos a la fiesta, la gente nos pidió que toquemos. Me disculpé por lo que iba a suceder. Expliqué a los invitados que el hermano loco de Víctor me había hecho tocar el piano durante sólo cinco minutos al día. Yo estaba fuera de forma y no tenía idea de lo que saldría. Lo que siguió fue algo que nunca olvidaré. Tocamos Autumn Leaves. Puse mis manos en el piano... ¡y comenzaron a tocar! Quiero decir, efectivamente comenzaron a todos los presentes. ¡No sólo era bueno, sino que toqué mucho mejor de lo que usualmente tocaba! El cambio fue sorprendente. En sólo seis días de meditación, más o menos, frente al piano, era una persona totalmente diferente. Mi forma de tocar, por lo general rígida y tensa, parecía equilibrada y hermosa, como Bill Evans. Había descubierto el secreto de su sonido. Además, en esta etapa de mi desarrollo, por lo general necesitaba unas trece notas para encontrar ocho buenas. Mis líneas no tenían buen ritmo ni simetría. Pero esta noche estaba tocando líneas simétricas perfectas, en un tiempo hermoso y con swing. Y de nuevo, tengo que destacar el hecho de que sólo estaba observando, no haciéndolo. Esta poderosa demostración me convirtió en un creyente para toda la vida. Me di cuenta de que el objetivo era desprenderme de mi ego y ser amable conmigo mismo, tocando y abrazando las ideas espirituales de servicio y entrega. La búsqueda de estos ideales me llevaría más allá de lo que mi limitada conciencia podría y me hace ser un mejor intérprete. Esto me dejó alucinado. Desde entonces he encontrado la confirmación de este proceso en muchas tradiciones espirituale, y los músicos no están muy alejados de esto. Por el hecho de trabajar con estudiantes de música de todas las edades, desde aficionados hasta profesionales, he encontrado muchos músicos sinceros pero que se dejan manejar por el ego. Como a mí, los derrota el egocentrismo, y carecen de visión y propósito. Y, lo más importante: no saben qué es la música, quiénes son, y qué es lo que realmente están haciendo aquí. Capítulo 3 ¿Por qué tocamos? Para los de mi tribu, con su gran contexto musical, el contacto con la música comienza en el vientre, cuando las mujeres embarazadas forman parte de las danzas comunitarias. Desde el vientre, cuando las mujeres embarazadas forman parte de las danzas comunitarias. sus espaldas, envueltos en un paño, a los círculos de danza junto con el resto. Yayo Diallo 11 Tu primera vez Recuerdo mi prim "¡Cómprame un piano, por favor, p "Buenas noticias, mamá. ¡No voy a necesitar clases; ya aprendí a tocar!" A partir de ese momento, me sentí un músicos? Ser un artista en una sociedad "civilizada" no se ve tan seguro como tener acciones en IBM (a pesar de que puede no ser menos). Entonces, ¿qué nos obliga a intentarlo? ¿Cómo es que nos convertimos en "codependientes" con la música y no podemos dejarla, sin importar cuán insatisfechos estamos algunos con los frutos del esfuerzo. ¿Por qué lo hacemos? Tomate un momento para contemplar tu primera vez: Piensa en la primera vez que tuviste contacto con un instrumento. ¿Recuerdas el sonido maravilloso que salió de él? Piensa en esa experiencia virginal. Cualquier cosa que hayas tocado sonó increíble. ¡Había tanta magia en el sonido que te devolvía. Era el despliegue de un proceso natural. Estimulada por el sonido, tu curiosidad con respecto a la música podría haber nacido acá. En soledad, tal vez pudiste desarrollar varias relaciones de un instrumento polifónico), fuerte y suave, habría expresado algo personal para 11 Hart, Mickey. Planet Drum, A Celebration of Percussion and Rhythm. Nueva York: Harper Collins, 1991. ti, algo que "debía manifestarse". Si cada persona hubiese estado expuesta a su propia suerte con un instrumento durante sus primeros años de vida, tal vez tendríamos muchos más lenguajes musicales, técnicas creativas, diferentes formas de tocar un instrumento e incluso innovadoras digitaciones. Si no hubiera tanta presión para aprender desde temprano, los niños posiblemente tengan curiosidad sobre cómo tocar las canciones que escuchan en la radio, o estén ansiosos por aprender armonía, etcétera. Una amiga mía que es artista me contó que cuando era niña, intentaba dibujar una pulsera en la muñeca de una persona, pero no podía lograr la perspectiva correcta. La pulsera no debería verse a través del brazo. Después de algún tiempo, se sintió frustrada y comenzó a llorar. Su madre se acercó y le mostró cómo esconder parte de la pulsera de través del brazo, haciéndolo lucir más realista. La propia experiencia le hizo anhelar este tipo de conocimientos, y la enseñanza de su madre fue muy oportuna; esa lección realmente le llegó. De la misma forma, te hubiese gustado que un profesor se acercara en el momento justo y te mostrara lo que ansiabas aprender sobre música. ¡Hubiera sido un viaje artístico desde el comienzo! Pero desafortunadamente, muchos de nosotros jamás hicimos ese viaje. La educación: una sentencia de muerte Usualmente aparece alguien y te pincha el globo. un padre, por ejemplo, dice cosas como "tienes que tener un profesor", o "no te va a servir de nada si no practicas". Aunque esto fuera cierto, esta frase aburrida queda dando vueltas en tu cabeza y la magia se evapora. Tal vez no sea esa precisamente la primera cosa que un niño necesita saber. La música se ha relegado a la prisión de máxima seguridad de los deberes. Muchas personas con las que hablé dicen haber estudiado algún instrumento a una edad temprana pero lo abandonaron en la adolescencia. Todos expresan algún tipo de arrepentimiento por no haber continuado estudiando. ¿Pero por qué lo abandonaron? La respuesta es que la dicha de la música había quedado fuera de sus estudios. Los profesores repartieron sus tareas con una gris monotonía. ¿Cómo podían conocer los mismos maestros la dicha que allí se encontraba? Muchos de ellos tampoco lo experimentaron mientras crecían. Así como muchas veces los niños abusados se convierten en padres abusadores, los profesores de música imponen información seca de generación. La insipidez de la música (como también de otras materias) en la escuela hace que los jóvenes pierdan motivación. No es casual que se conviertan en adolescentes rebeldes, rechazando las "reglas" a favor de la "diversión". La música generalmente está relacionada con las "reglas" y no con la "libertad" y la "diversión". Si un chico se siente motivado por la música, a menudo no es por la que aprende en la escuela. De cualquier manera, la situación aumenta cada vez más en las escuelas públicas. Me encantaba jugar al béisbol con mis amigos. Jugábamos hasta que oscurecía tanto que casi no podíamos ver la pelota. Odiaba tener que volver a casa a terminar mis prácticas, lo cual no era más llamativo que hacer las tareas. No culpo a los padres y maestros por no hacer bien su trabajo; pero nuestro sistema educativo no prestó demasiada atención a la creatividad. Yo no creo tener la respuesta, sólo expongo algunas de las razones por las cuales una cantidad alarmante de personas perdió su amor por la música al estudiarla. Después, muchos lo recuperaron como oyentes; y de ahí el reproche general "¡desearía no haber abandonado mis prácticas de piano!". A pesar de las probabilidades, muchos de nosotros a los que el bichito de la música pica, se queda con él. Esas primeras experiencias nos hacen adictos a la música, y desde ese momento, nos dejamos llevar por ella. Mientras sigamos buscando la música, cualquier otra motivación se superpone al amor puro que tenemos al tocar un instrumento. Autoestima Como se puede ver en mi historia personal, la calidad de la interpretación de una persona puede determinar su autoestima. La sensación de baja autoestima es muy común en los músicos, sin importar si es joven o adulto, lo cual proporciona resultados poco satisfactorios. Al parecer, para ser bueno, uno debe tocar bien. Aquellos que caen en esta trampa, en general no disfrutan de la vida. Todos los días provoca ansiedad. Son personas muy exaltadas, o depresivas. Cada solo que tocan es la prueba de fuego de su aparente aprecio; el respeto por sí mismos es más volátil que el mercado de acciones. Rara vez tocan alguna pieza profunda. Son como esas personas que siempre intentan caernos bien; nunca lo logran. Miedo al fracaso Muchos jóvenes asisten a las escuelas de música porque piensan que ser un músico de jazz es una gran idea. Sin embargo, una vez que tomaron la decisión, no se atreven a abandonar por miedo al fracaso. No saben qué hacen allí, pero no saben qué hacen allí, pero no saben que tomaron la decisión, no se atreven a abandonar por miedo al fracaso. Sin embargo, una vez que tomaron la decisión, no se atreven a abandonar por miedo al fracaso. si no lo dejaras! Podrías estar perdiéndote alguna oportunidad en otras asignaturas. En la Manhattan School of Music, tenía miedo de renunciar por temor a parecer un fracasado. Estaba claro que yo no era más adecuado para ser ún concertista de piano que para ser físico nuclear. En este sentido, el miedo al fracaso me encequeció, pero recién cuando lo superé, mi vida comenzó. ¡Seré una estrella! Esta debe ser una de las razones más descabelladas del mundo. De todas las personas que anhelan una carrera como músicos, ya sea de jazz o clásico (o tocar en casamientos o barmitzvahs), ¿cuántas se convierten en estrellas? La carrera de un músico es la inversión más arriesgada del universo. Si lo que quieres es dinero, ¡conviértete en el presidente de un banco! Si eres un músico o artista luchador, existen sólo tres razones por las cuales no debes renunciar: 1) te divierte mucho y realmente amas la música; 2) tienes la profunda necesidad de expresarte a través de la música; o 3) eres muy perezoso, estás muy asustado o eres muy disfuncional para empezar de cero a estudiar otra cosa. Creo que si te motiva alguna de las dos primeras razones, o ambas, estarás bien. Muchos de nosotros no somos conscientes de cuán profundo nos lleva la música. Keith Jarrett, en un artículo para el New York Times, señala el acontecimiento de la muerte de Miles Davis para referirse al escenario de la música y de la sociedad en general. Escribió "Intenten imaginar al primer músico. No tocaba para un público, o un mercado, ni trabajaba en su próxima grabación, ni pensaba en irse de gira, ni trabajaba sobre su imagen. Tocaba por necesidad de música. Todos los años, la cantidad de artistas que recuerdan el motivo por el cual tocan se hace más pequeño, y una gran pérdida para este puñado de personas fue Miles Davis, quien falleció el año pasado". 12 En la película The Piano, Holly Hunter protagoniza a una mujer muda que viaja a otro país para casarse con un hombre al que nunca había conocido. Carente de la habilidad de hablar, ella descubre su "voz" a través del piano. Cuando toca, se sumerge profundamente y se eleva tanto emocional como espiritualmente. El piano es su roca, su centro, su amor y su voz. Intoxicada por el sonido, tiene poca paciencia para la charla 12 Jarrett, Keith. Artículo para el New York Times ociosa. En una persona así, el músico divino se manifiesta, y no se desperdicia nada. Keith Jarrett escribe, "el músico primitivo no prestaba atención a su imagen; utilizaba su voz para aprender acerca del mundo. Sabía que el mundo era líquido (entiéndase por líquido, que no estaba hecho de entidades separadas)". Jarrett denuncia el hecho de que "vemos al mundo como 'trozos de información,'" y lamenta que "cada vez menos músicos nos muestran quiénes son realmente al expresar su música." 13 El objetivo original Recordemos que, en los orígenes, la música era nuestro único medio de comunicación. "Un estudio de las tradiciones antiguas revela que los Cantares o el Geeta de Krishna." 14 Así dice Hazrat Inayat Khan, el gran música sufí. El objetivo original de la música era la alabanza, inteligencia divina y comunicación básica. La música intoxicó el espíritu humano. De acuerdo con una leyenda ancestral, fue la canción de los ángeles lo que indujo al alma reticente a entrar en el cuerpo de Adán. En todos los sentidos, la música es el lazo entre lo material y lo eterno. "En los principios de la creación humana no existía ningún lenguaje como los que conocemos hoy en día, excepto la música. El hombre expresó sus pensamientos y sentimientos por medio de sonidos graves y agudos, cortos y extensos. Transmitió su sinceridad, deshonestidad, aversión, placer y desagrado

por medio de la variedad de expresiones musicales." 15 El lenguaje es la retención del ritmo sin tono. En este sentido, la poesía nace de la música. Los textos espirituales antiguos se expresaban por medio de la poesía, como el Vedas, Ramayana, Mahabharata y la Biblia. Si a la poesía le sacamos el ritmo, obtenemos prosa. Entonces, podemos decir que todo el lenguaje proviene de la música. Ésta puede hacer dormir a un bebé o inspirar a un soldado en plena guerra. Nuestra tendencia natural es hacer música. No requiere mayor conocimiento, sólo respirar. "El niño comienza su vida en la tierra moviendo sus brazos y piernas, mostrando así el ritmo de su naturaleza, e ilustrando la filosofía que enseña que el ritmo es señal de vida." 16 13 Jarrett, Keith. Ídem Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message p. 51 16 Ídem. p. 44 14 En realidad, la música deriva del sonido, y éste está compuesto de vibraciones. Ahora llegamos al corazón del asunto, ya que toda materia está compuesta de vibraciones. Es un hecho científico que, aunque veamos algo sólido cuando miramos un objeto, lo que realmente espesas para formar materia sólida. Hazrat Inayat Khan dice: "La vida absoluta, de la cual proviene todo lo que sentimos, vemos, percibimos, y de la cual todo emerge nuevamente

```
en el tiempo, es una vida silenciosa, estática y eterna... todo movimiento, perdiendo así la paz de la vida silenciosa original. Es el grado de actividad de estas vibraciones lo que da cuenta de los diversos planos de existencia... La
actividad de las vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 17 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 17 Estamos hechos de vibraciones. Así, puede decirse que todo contiene música. Viaja hacia nosotros directamente del infinito en las alas de la vibraciones actividad de las vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 17 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 18 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas, y es entonces que la tierra proviene de los cielos." 19 Estamos hechos de vibraciones las hace más gruesas la tierra proviene de los cielos. Estamos hechos de vibraciones la tierra proviene de los cielos de la tierra proviene de la tierra proviene
nada más que un regalo de Dios. "La música es el único medio de entendimiento entre aves y bestias." 18 La música sigue siendo la mejor forma de apreciar la creación, y es por eso el concepto indio de que el hombre fue creado para que Dios pudiera contemplarse a sí mismo (o a sí misma). Este concepto presenta una imagen magnífica del ser
humano como un envase vacío para que Dios lo llenara de conciencia. Cuando el hombre expresa lo inexpresable, lo hace a través de una canción. Ésta se desvanece cuando dejamos de oír la voz interior. Toda la música se manifiesta desde la música y en el
aumento de lenguaje y recaudación de fondos. Muchas de las tradiciones musicales indígenas fueron más allá del punto de entrega en el trance. Las religiones se basaban completamente en la música. Mickey Hart, miembro de "Grateful Dead", escribió un hermoso libro titulado Planet Drum, A Celebration of Percussion and Rythm. Al describir a los
chamanes del África Occidental y su función en la sociedad, dice que son "viajeros profesionales del trance, que manejan la comunicación de su tribu entre este mundo y el mundo espiritual. Los chamanes son los sanadores, físicos, meteorólogos; utilizan poderes sobrenaturales para asegurar una buena caza. Comúnmente un chamán necesita tres
cosas: canciones poderosas para invocar a los espíritus aliados, espír
chamán es el trance, estado que nos elude a la mayoría de las personas en el mundo moderno, pero que se puede ver (u oír) en un inspirado solista de jazz o un intérprete de música clásica. El trance de posesión es un estado en el cual "los espíritus viajan a bordo de un bote-tambor hacia el interior del cuerpo del bailarín en trance." 20 Hart escribe
"los eruditos conectan a las culturas posesivas del África Occidental con la cultura madre del antiquo neolítico, que hace nueve mil años se extendía desde el este de Europa hasta lo que es hoy el desierto de Sahara. Cuando la trata de esclavos comenzó en el siglo XVII, esta técnica de trance de posesión llegó hasta el Nuevo Mundo. En esos lugares
donde a los africanos se les permitía conservar sus tambores, esto mutó al candomblé, santería y vudú. En América, donde se prohibieron los tambores por muchas generaciones, el legado del ritmo de danza del trance de posesión fue despojado de su dimensión espiritual, convirtiéndose en jazz, blues, rythm and blues y rock and roll."21 Este es un
punto muy importante, ya que revela el origen del jazz como un "legado del ritmo de la danza del trance de posesión, despojado de su dimensión espiritual". Los comentarios de Mickey Hart me entusiasmaron mucho porque escuché y leí sobre grandes personas que dijeron muchas veces que toda búsqueda de placeres sensitivos es en realidad la
búsqueda de Dios. Incluso el conquistador en plena querra, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, ¿qué está buscando? Sin importar el porcentaje del mundo que él gobierne durante toda su vida, deberá abandonarlo cuando muera. Entonces, a que está buscando al complexita de la complexi
nivel de su interpretación, ¿qué quiere alcanzar en realidad? Se dice que probar una sola gota del yo, del Dios interno, hace que el resto de las búsquedas sean insignificantes. En ese punto, quien busca ha encontrado todo lo que anhelaba. Toda canción es una alabanza o un entretenimiento para más conexión con las personas que uno ama. Cuando
los esclavos son separados de su religión, las letras de la canción cambian. El lamento es para los placeres sensitivos: más sexo, dinero, alcohol. ¿Cuántas canciones de blues y rock and roll hablan de esto? El deseo de "mi hombre". La visión del ser humano decae, enredada en la 19 Hart, Mickey. Planet Drum, A
Celebration of Percussion and Rythm. Nueva York: Harper Collins, 1991. Ídem 20 búsqueda de un alivio temporal de su sumisión a dioses falsos. Pero el lamento sigue ahí, incluso cuando el ser humano ya no sabe para qué. Es la añoranza de la unidad, como la que uno experimenta en el vientre materno, armonizado el ritmo de los latidos del
corazón. La canción ahogada todavía puede oírse por el Dios interior "tratando de contemplarse a sí mismo", y la añoranza del hombre de convertirse uno con El. Luego, el blues, purgado de toda significación, decae en un crucigrama de doce barras, para "rearmonizarse" en la una clase de teoría. Finalmente, los visionarios del jazz lo reviven como
un Tala indio22 y ascienden en su camino ascendente numérico. 22 La palabra tala, tal, taal o taala se refiere al sistema de ritmo en la música de la India. Tal significa literalmente palmada. (N. del T.) Capítulo 4 Más allá de objetivos limitados Incluso en la música de la India. Tal significa literalmente palmada. (N. del T.) Capítulo 4 Más allá de objetivos limitados Incluso en la música de la India. Tal significa literalmente palmada.
trance. Los artistas que logran entrar en este estado son los más centrados, más exitosos en lo que hacen, y por lo general nos brindan los conciertos más memorables. Podemos recordar esos conciertos como una "experiencia". Tal vez es esa la experiencia que nos obliga a ser músicos; puede cambiarnos la vida. ¿Cómo se puede lograr ese nivel de
musicalidad -ese nivel de humanidad? ¿Cómo se puede evolucionar hacia una presencia tan fascinante, digna de alabanza? Los objetivos limitados, tales como tratar de impresionar a la gente, encontrar seguridad, tocar jazz "válido", y así sucesivamente, bloquean esa meta. La entrega es la clave, y la primera cosa a sacrificar es una de las posesiones
más preciadas: LA NECESIDAD OBSESIVA DE SONAR BIEN. Esto es una paradoja que la mayoría de la gente puede probar a través de su propia experiencia. Músicos que se preocupan demasiado Piensa en algún momento en que necesitabas sonar bien. Tal vez estabas en la escuela y tenías que tocar para un "jurado" (atención a este término), o
estabas tocando con músicos que eran mejores que eran mejores que eran mejores que tú y realmente querías causar una buena impresión, o tal vez estabas tocando en un bar y de repente, un gran músico entró y se sentó justo en frente a ti. ¡En ese momento querías sonar tan bien! ¿Qué tan bien tocaste bajo esas circunstancias? ¿No te congelaste por completo frente al deseo de
sonar bien? Ahora piensa en los momentos en que eso realmente no tenía importancia. Estabas tocando con unos amigos en quienes confiabas y a quienes sabías que caías bien, o tal vez eran las 3:00 de la mañana en un concierto al que nadie había asistido, y te habías
tomado un par de cervezas y no te importaba . ¿Cómo sonó eso? ¡La estabas pasando bien! Tocando bien y disfrutando del momento. No te importaba mucho, y todo realmente fluía. Ahora, ¿qué sucedió la noche siguiente? Pensaste en lo bien que te había ido la noche anterior, y querías volver a hacerlo. ¿Cómo te fue esta vez? ¡No muy bien! Por lo
general, a un buen concierto le sigue un mal concierto, por el siguiente motivo: estás pensando en cómo lo hiciste la noche anterior, y quieres repetirlo. Esa expectativa hace que el concierto suene amargo, y tocas mal. O si no tienes un concierto después de esa gran experiencia, puedes obtener algún consuelo en tu memoria, y tener una sensación
momentánea de autoestima alta. En momentos inseguros del día después de un buen concierto, tu mente puede volver a ese solo tan especial, y regresa la calma. "No te preocupes, estoy tocando muy bien, ¿verdad?" (Y 24 horas más tarde, tu mente ya exageró sobre lo bien que tocaste). Pero cuando el próximo evento finalmente llega, no hay
intención de dejar que la música fluya, porque estás buscando la misma experiencia que la última vez. La sensación es similar a embarcarse en una nave que se está hundiendo. En mis clínicas, cuando les pido a las personas que contemplen esto, el 99% de ellos se da cuenta de que tocaron mejor cuando no les importaba tanto. Piensa en ello. ¿Qué
significa eso? Cuando no pones tanto empeño en ser bueno, tocas mejor. Es sorprendente darse cuenta de esto. En verdad, la propia experiencia debe demostrarte que cuando no te importa, tocas mejor. Esto es lo contrario de lo que siempre ha sido considerado como cierto. ¡Al no preocuparse, se toca mejor! Un músculo involuntario A esta altura, en
mis clínicas yo suelo decir: "Bueno, ahora que hemos demostrado que el no preocuparse nos conduce a una mejor interpretación, nunca más van a preocuparse, ni siquiera por un momento. Al igual que un músculo involuntario,
esta preocupación se da ni bien uno se acerca al instrumento. No importa cuán intelectualmente conscientes sean las personas, no serán capaces de controlar su preocupación una vez que empiezan a tocar. Pudiste haber leído los libros más profundos sobre la creatividad espiritual y estar seguro de que sabes de lo que se trata todo esto, pero cuando
te acercas al instrumento, todo eso perderá importancia. Todavía te consumirá el hecho de sonar bien. ¿Cuántas personas están dispuestas a subir al escenario, tocar sus instrumentos, y sonar horrible? Y luego, después de sonar bien. ¿Cuántas personas podrían decir: "Me amo a mí mismo"? Puede sonar como "filosofía de la Nueva Era", pero si
hay una verdadera aceptación de uno mismo -o amor real-, ¡el miedo al fracaso no existiría! "La manera más fácil de hacer arte es prescindir del éxito y el fracaso por completo, y sólo seguir adelante", dice Stephen Nachmanovich en su libro, Free Play23. Una persona que no le teme a la muerte, sabe vivir. Una persona que no tiene miedo al fracaso,
es exitosa. Y una persona que no tiene miedo a sonar muy bien. No está 23 'Nachmanovich, Stephen. Free Play, Los Angeles: Jeremy P. Tardier, Inc , 1990. p.135 garantizado, pues hay otros factores involucrados, pero este elemento esencial tiene que estar ahí. Miedo a sonar mal... Cuando te acercas a tu instrumento, las ganas
de sonar bien predominarán y quedarás nulo, sin importar los nobles objetivos que creas tener. Por ejemplo, algunos trompetistas con quienes he trabajado no tenían un tono intenso. En el proceso, me he encontrado a menudo con que no estaban realmente tomando una respiración profunda y moviéndola a través de la trompeta. ¿No es extraño que
los trompetistas no tomen aire profundamente? ¿Por qué es eso? Porque tienen miedo a comprometerse con lo que va a salir. Una respiración realmente profunda agregará tono y peso a la siguiente frase, pero el músico no está seguro acerca de esa próxima frase. Su falta de confianza provoca una respiración más corta, y una respiración corta crea
un tono más débil o un fraseo menos rítmico, o incompleto. El resultado confirma los temores del intérprete. "El pensamiento antes de cumplir con su destino." 24 Si un trompetista contiene la respiración el mayor tiempo posible, casi al
punto de desmayarse, y luego suelta ese aliento en la trompeta mientras mueve simplemente los dedos sobre los pistones, sin preocuparse por las notas, experimentaría un tono, fuerza, destreza y energía que jamás supo que existía. En ese momento, la absoluta necesidad de exhalar anularía cualquier inquietud acerca de la musicalidad de la frase. El
miedo le quita fuerza a lo que estás haciendo. Sin temor a tocar las notas equivocadas, sentirías cómo el cuerpo te pide más aire, y surgiría espontáneamente una nueva postura. Los pianistas a menudo muestran su temor en los hombros levantados, en la rigidez de su cuello y en la tensión de la mente. Ellos no permiten que sus brazos se muevan
libremente porque temen tocar mal. El resultado es el tono y el ritmo anémico. Es así como se manifiestan sus temores. En Zen in the Art of Archery, el maestro advierte a su alumno, "El tiro adecuado en el momento adecuado no viene porque no te desprendes de ti mismo. No esperes por la realización, pero prepárate para el fracaso."25 Estos
movimientos restrictivos son la principal causa de enfermedades. Si se hace libremente, tocar el piano hace bien a los músculos. He sentido dolor en las manos de llevar mi equipaje en alguna gira o al ajustar un tornillo en mi casa, (no reclamo el dominio sobre
esas actividades), ¡pero se curaron tocando el piano! 24 25 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message. p. 21 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery. p. 30 Una vez, mientras estaba sentado en una clase de dirección de orquesta con Gunther Schuller, me di cuenta de que existe una neurosis similar en el acto de dirigir. A medida que los estudiantes de
la clase se acercaron a dirigir, sus cuerpos asumían posturas artificiales. Sus rostros reflejaban una austeridad irrelevante para la situación. Me di cuenta de que ellos mostraban un gran interés por lo que estaban haciendo, y esto les causó una rigidez en todo el cuerpo. Algunos estudiantes se paraban en puntas de pie para enfatizar la dinámica.
Otros se inclinaban torpemente hacia delante, y perdían así su centro de gravedad. Gunther hizo algunos comentarios sobre el esfuerzo extra que estaban haciendo, y cómo esto quebró la fluidez de los movimientos. Un tipo, en palabras de Gunther, se veía tan triste, tan hosco. Gunther lo invitó a disfrutar de la música. Siguió respondiendo que no
estaba triste, sino concentrado. A pesar de que yo asistía a esta clase sólo como oyente, casi le grito "¡Deja de concentrarte!" Yo sólo he asistido a dos seminarios de dirección de orquesta -uno con Gunther Schuller y el otro con Pierre Boulez- y ambos hicieron énfasis en la facilidad y simplicidad del movimiento. Ambos directores son famosos por su
simplicidad, y es un testimonio del poder de la confianza en sí mismos, que pueden obtener más respuesta por parte de una orquesta con un movimiento sutil de la mano, que esto suceda? Es el poder de atracción del ser interior. Esto surge cuando uno
tiene un verdadero sentido de sí mismo y de los poderes propios. Desde un punto de vista técnico, la dirección de orquesta y la ejecución del piano son similares en cuanto a que el ritmo debe estar instalado enteramente en la mano. El body-english está muy bien si es reflejo de la alegría o el espíritu, pero si es necesario para hacer que las manos
funcionen, es perjudicial. Cuando Gunther sugirió a los estudiantes que relajaran el resto del cuerpo, aunque sea un poco, la frescura del ritmo sonaba un poco perdida, por depender de la tensión. ¡No pude evitar pensar en lo fácil que debía ser dirigir una orquesta si uno no hubiese construido tanto el deseo de hacerlo! ¿Por qué tienes miedo de
sonar mal? Por supuesto, es comprensible que en un concierto no quieras sonar mal porque el líder de la banda puede llegar a querer que no regreses, y no vas a cobrar. Pero ¿no detestas sonar mal cuando estás solo, o en una sesión de improvisación, cuando no hay consecuencias? ¿No sientes todavía esa 26 En inglés se utiliza la conjunción de
palabras body-english para describir estas acciones; el bodyenglish es el movimiento inconsciente del cuerpo humano para intentar guiar a un objeto -una pelota, por ejemplo- lanzado al aire y que éste realice el recorrido deseado. (Fuente: ) (N. del T.) presión para tocar, incluso cuando no importa? ¿No es cierto que cuando suenas mal, te sientes
mal? ¿No te sientes genial el día después de haber tocado genial? Caminas por ahí diciendo, "¡Guau, estoy en onda! ¡Uno de los aceptados!" Pero si tocas mal, caminas por ahí sintiendo "No soy menos que nada. No me hablen, no lo merezco." Eso puede sonar un tanto exagerado, pero muchos pueden relacionarse
con estos cambios de humor. La triste realidad es que la mayoría de los músicos dan un juicio de valor sobre su persona basándose su nivel de interpretación. Ahí se encuentra el insalubre vínculo entre el conocimiento musical y la autoestima. Esto aumenta las expectativas de lo que significa tocar mal o bien; pone una presión indebida sobre el acto
de tocar -y como acabamos de demostrar con los ejemplos en nuestra propia vida, cuando la presión es para sonar bien, tocamos peor- y así sucesivamente. Incluso los mejores intérpretes experimentan estos problemas, que toman su
música con calma, creyendo que es sólo una parte de lo que son. Quizás tienen sentido del humor al respecto. Pero para la mayoría de los músicos, estudiantes de música y profesores, la vida todo el día, tu mente llena de problemas. ¿Debería mudarme a
Nueva York? ¿Debería permanecer en la escuela? ¿Debería convertirme en un maestro, o debo seguir intentándolo? Si dejo la escuela, podría practicar más, y tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si dejo la escuela, podría practicar más, y tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si dejo la escuela, podría practicar más, y tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si dejo la escuela, podría practicar más, y tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si eres un maestro, tal vez mejore. Si dejo la escuela?
fuente de la depresión! La música es un regalo. La música es un regalo. La música es el éxtasis. Algunas personas caminan por ahí llevando la insignia con orgullo: "Toda mi vida es música. Yo no soy un ser humano, soy un músico. No es innecesario para mí interactuar con los 'cuadrados', sólo me preocupa tocar" y así sucesivamente. Sin embargo, tienes que encontrar una
razón para vivir que sea más importante que tocar. Necesitas un sentido de ti mismo que sea estable, duradero y no conectado a tu último solo. Y, paradójicamente, jeso te hace tocar mejor. Como se dijo anteriormente, es extremadamente difícil, si no
imposible, que dejes de interesarte por cómo suenas, aunque seas consciente de que eso puede arruinar tu rendimiento. Se necesita algo más que saber eso intelectualmente para cambiar. Es posible que necesites un sistema de "reprogramación" para poner tu relación con la música en un terreno más firme. Yendo más allá La música, libre de
restricciones no saludables, induce un estado de éxtasis tanto en el artista como en el público. La música está ahí para nuestro disfrute y enriquecimiento. Es, literalmente, el sonido de la alegría y la devoción. Es un don de Dios que nos permite expresar el increíble éxtasis de nuestra naturaleza interior. Cayendo debajo de eso, la música se pone a sí
misma a disposición nuestra para expresar cualquiera de los innumerables sentimientos asociados a la condición humana. Todos los demás objetivos son metas limitadas. Es bueno tocar bien, pero eso no es el punto. Mi hija de cuatro años puede caminar hacia el piano y disfrutar de ella más que el noventa y cinco por ciento de los pianistas
profesionales. Esto se debe a que no se ha definido a sí misma como un pianista tocando la batería? ¿No la pasaste genial haciéndolo? Tocando los tambores y pensando: "¡Sí, estoy cocinando!" tocando los platillos, te sientes como
Elvin Jones, Philly Joe Jones y Max Roach combinados. Estás pasándola bien, jy suenas terrible! Pudiste soltarte y sentir benevolencia hacia lo que estabas tocando, porque no te autoproclamas baterista. Eres libre de pasar un buen rato. Una vez que te llamas a ti mismo un baterista, se hace más difícil disfrutar de ello a menos que toques bien. Te
olvidas de que es más importante disfrutar del momento que sonar bien. No hay nada malo en querer tocar bien, pero el problema es tener la necesidad de hacerlo. Cuanto más te esfuerzas, peor tocas. Recuerda que tus propias experiencias lo confirman. Suenas bien, ¿y yo cómo sueno? "Sólo cuando ya no sabe lo que está haciendo, el pintor hace
cosas buenas." 27 Así escribió Edgar Degas en 1856. La cuestión más mundana en la música es "¿Cómo sueno?" Preocuparse por sonar bien, pero cuando los escuchas o los ves, te das cuenta de que esa se convierte en su única
preocupación. En una sociedad relativamente cómoda como la nuestra, los músicos quedan atrapados en 27 Degas, Edgar. "Notebooks, 1856" En Artists on Art, editado por Robert Goldwater y Marco Treves. Nueva York: Pantheon, 1945. asuntos mundanos. Te despiertas en tu pequeño mundo y te preguntas si estás tocando bien. Cada diez minutos
 "¿Cómo lo hago? ¿Cómo suena ahora?" Caminas por ahí con esa preocupación durante todo el día, y al momento de la actuación, eso es lo que proyectas. Tal vez admitas que tu objetivo es tocar bien, y te preguntas, ¿Qué hay de malo en eso? Bueno, vamos a aplicar el tema al habla. Imagina que preguntas a alguien: "¿Cuál es tu objetivo cuando
hablas?", Y la respuesta sea "¡Yo realmente quiero sonar bien! Realmente tengo que sonar bien! Realmente tengo que sonar bien. ¿Qué pensarías de esa personas ejercen un verdadero esfuerzo, ocultando el amor por sí mismos y por los demás
tratando de sonar bien. ¡Qué manera más absurda de desperdiciar la vida! Cuando tienes algunas de esas buenas noches y utilizas el recuerdo de ellas para sentirte seguro, tu sentido de la seguridad viene del exterior de ti. Eso simplemente no va a funcionar para la verdadera realización en tu vida. No tienes que tocar genial. Ya eres genial. ¿Lo
sabías? Si tocas desde esa perspectiva, la música será más profunda. Verás más allá del objetivo limitado de sonar bien. Relajarse ¿Sabías que ni siquiera es importante que vuelvas a tocar una nota musical? De hecho, muchos tienen una mayor posibilidad de ser felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices y esta felices si dejan de tocar ahora mismo. A menos que... cambies tu relación con la música y esta felices y e
tu relación contigo mismo. Tocar puede ser una celebración gozosa de lo que eres. Cuando toco, trato de ignorar los problemas mundanos en mi cabeza y concentrarme en la verdad. Me gusta llenar mi cabeza con palabras como "GRACIAS." Gracias por la experiencia de tocar música. Gracias por este trabajo en la vida. Es cierto que hay muchos
trabajos que son menos agradables. Gracias por el hecho, gracias por el hecho, gracias por es úLTIMO ALIENTO que acabo de tomar". ¡Es sólo música! Esta es una prueba muy simple para demostrar que la música no es tan importante: Ve a la cocina y
consigue una bolsa de plástico. Colócala en tu cabeza, atándola suavemente alrededor de tu cuello para que el aire no pueda pasar. Ahora, vamos a contar hasta cien. Al llegar al número veinte, permítame preguntarte: ¿qué importancia tiene la música? ¿Hay algún "asunto polémico"? ¿Es importante Charlie Parker? Al llegar a la cuenta de 35,
¿estarías debatiendo si el bebop28 era la verdadera música? Al llegar al 54, no cabe duda de que estarías contemplando si la música debería o no debería tener swing, o si el free jazz realmente está donde está. En el número 73, la pregunta te quema la conciencia: "¿Cecil Taylor es de este planeta?" Creo que entendiste el punto. La única cosa que es
realmente importante es seguir respirando. Perdemos de vista la realidad muy fácilmente debido al pequeño dictador en nuestras cabezas: la mente. Nuestra mente siempre está alimentándonos con mensajes: "Tengo que sonar bien," "Esta es la música adecuada, esa otra no lo es," "Esto es jazz válido, ese otro ese otro ese ot
de esos en estos días). O nos envía mensajes como: "No tengo que tocar muy bien, porque soy una mujer", o "soy demasiado viejo, y no puedo aprender a tocar mejor." La mente siempre está suministrando un flujo constante de estas ilusiones de la
limitación. No resultan ser ciertas, pero te previenen de ver o escuchar la verdad. La música es la frutilla del postre La verdad es importante, no el bebop. Para el pueblo de Bosnia, es la paz. La ausencia de dolor es importante.
Alimentos, refugio, aire puro, agua potable, ropa para vestir: esto es más importante que las preocupaciones musicales, o incluso que la música en sí. La músic
importante. Recuerda que puedes beneficiarte al aceptar esto, ya que si decides que no es tan importante, es posible que toques mucho mejor. En lugares como Bosnia y Somalia, la música en esas circunstancias suele ser algo
importante, no algo mundano que existe sólo en la 28 El bebop es un estilo musical del jazz que se desarrolla en la década de los cuarenta del siglo XX; cronológicamente sucede al swing y precede al cool o West coast jazz, y al hard bop. Sus iniciadores fueron Dizzy Gillespie, Charlie Parker, Max Roach, Bud Powell y Thelonious Monk. (N. del T.)
mente. Las personas sin problemas reales pueden analizar demasiado en sus pensamientos. Pueden ser consumidos por su necesidad egoísta de sonar bien. No hay éxtasis, amor o sustento espiritual. ¿A quién le importa si alguna vez tocas otra nota musical? A nadie. ¿Qué propósito mundial estás cumpliendo? ¿Qué necesidad?
¿Crees que hay una escasez de buenos músicos de jazz? Mis amigos...; NO TEMAN! Hay agujeros en la capa de ozono y la capa de ozono se está agotando. La contaminación de los mares aumenta cada año. Hay cada vez menos lugares donde se puede abrir una canilla y beber agua. Hay grave escasez de alimentos en todo el mundo. Pero no teman
thay un exceso de BUENOS músicos de jazz! ¡Muchísimos! Miles salen de las escuelas y universidades cada año. Se multiplican como perchas, sin haber comprado ninguna? ¿Alguien ha comprado una percha? Lo mismo sucede con los músicos de jazz competentes, estilísticamente
correctos y sin voz propia. Pueden tocar rápido. Pueden tocar rápido. Pueden tocar rápido. Pueden tocar sitamos? Incluso con todos estos improvisadores bien
personas no están atrapadas en los asuntos triviales del día a día, sino que mantienen la mirada fija en la verdad como ellos la conocen. Pueden ser visionarios, faros que los impulsa. Cuando Ben Webster o Lester Young tocaron una
 balada, la atmósfera se sobrecargó. Sus baladas eran declaraciones emocionales, sexuales o espirituales. Keith Jarrett dice: "Es la voz individual, presente a sí mismo. No necesitamos saber quién es mejor con los sintetizadores. Nuestra inteligencia
ha creado el mundo en que vivimos, del cual muchas veces nos sentimos apenados". 29 El desdén de Jarrett por los sintetizadores, cuando muchos jóvenes intérpretes tocan una balada, se convierte en la oportunidad de tocar más notas. A menudo no pueden concentrarse en un discurso melódico ni en transmitir emociones, pero están impulsados por
preocupaciones miopes, como "efectos pirotécnicos". Los cantantes jóvenes a menudo están tan preocupados por su scat30 que ni siquiera echan un vistazo a la letra de la canción. Tienen la oportunidad de contarnos una historia y hacernos sentir su significado, pero no abordan la cuestión. Jarrett dice: "Oímos a los músicos de jazz meterse en el
estudio leyendo el diario en las salas de control (y cobrando muy bien por ello; se podría decir que se les paga por su paciencia). Escuchamos todo está la música?"31 Creatividad y disciplina Es bueno tener la capacidad de grabar y
reproducir en un millón de acordes, pero eso es sólo la tecnología de la música, el lenguaje de la improvisación. El bebop es un lenguaje, por ejemplo. Si le quitas el folklore romántico a la heroína, Harlem, y la calle 52, llega a ser un lenguaje rítmico y melódico. Si te relacionas con esto como lenguaje y no como estilo, puedes personalizarlo más
fácilmente. Si dominas ese idioma, puedes utilizarlo para decir lo que quieras. En The Music Of Santeria, Traditional RhythmsOf The Bata Drum, el autor dice: "Un estudio de la tradición, hasta cierto punto, cada generación, conjunto e
intérprete individual interiorizará y recreará esa tradición en su propia voz musical."33 El objetivo de muchos intérpretes es sólo hablar el idioma. Una vez más, 29 30 31 32 33 Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith. Artículo del New York Times El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) Jarrett, Keith.
del New York Times El Batá es un tambor de doble parche, tallado en madera con forma de reloj de arena con un cono más largo que el otro. Este instrumento de percusión es usado primordialmente para propósitos religiosos o semi-religiosos o semi-religiosos de la cultura yoruba, localizada en Nigeria, así como adoradores de la Santería en Cuba, Puerto Rico y los
oraciones completas no es un arte, sino una habilidad técnica. Ser un poeta, un dramaturgo o letrista, sí es arte. Ver el tema desde este punto de vista resuelve una controversia de larga data acerca de la técnica frente a la creatividad. De un lado se dice: "Yo no quiero adquirir demasiada técnica, demasiado lenguaje, porque va a aplastar mi
creatividad." Algunas personas tienen miedo de aprender demasiado por temor a perder la esencia. Pero eso no se sostiene. ¿Qué podría escribir un poeta o un dramaturgo sin el dominio del lenguaje? El compositor Donald Erb dice que si el talento no puede soportar un poco de entrenamiento, entonces debió haber sido un talento muy frágil. Del otro
lado, sostienen, "Toco bebop muy bien y, por lo tanto soy un artista." Pero eso no se sostiene bien. ¿Se puede decir, "Yo hablo bien Inglés, por lo tanto soy un artista." Por supuesto que no. Todo depende de lo que digas con el lenguaje que utilizas. Ayuda al Planeta La música nunca muere en tiempos terribles. Por el contrario, florece. En esos
momentos, la esencia de lo que la música puede proporcionar realmente sobrevive. La música que da fuerzas para hacer frente a las atrocidades de la época, una canción que pueda articular nuestro dolor, la danza que representa nuestro dolor, la danza qu
importa. En última instancia, los músicos del mundo deben darse cuenta del potencial de su vocación. Al igual que los chamanes, podemos servir como sanadores, metafísicos, incitadores, excitadores, ex
Entonces sirve como vehículo para el océano curador de sonidos, para volver a lavar nuestro planeta y su gente, sanando lo que nos aflige. Esta música es verdaderamente importante. Se dice que "Sólo aquél que obedece, puede dirigir". Cuando el artista se sumerge en el servicio, dándose por vencido una y otra vez, otra paradoja se produce: Todos
lo ven como un maestro. Capítulo 5 Tocar basándose en el miedo al a muerte y el Ego Porque no son la muerte y el dolor una cosa terrible, sino el miedo a la muerte y al dolor Epíteto Aunque la música es comúnmente considerada un regalo de los dioses, muchos sufren de sufrimiento y miedo al intentar reproducirla. Pero este miedo es
bastante irracional. Algunos de nosotros tocamos como si hubiera un arma apuntándonos en la cabeza, y por lo general se debe a que somos nosotros mismos quienes la sostenemos. Evaluamos nuestra autoestima con cada nota, o con cada trazo en el lienzo, sin importar de qué forma de arte estamos hablando. Esclavizados por el ego, estamos
encerrados en el miedo. ¿Cuáles son las consecuencias de tocar mal? No es nada, comparado con las consecuencias de, por ejemplo, saltar desde un acantilado. Sin embargo, si le pides a algunos músicos clásicos que improvisen, pueden comportarse como si los estuvieras empujando desde un precipicio. ¿Por qué es así? Como se dijo antes, muchos
de nosotros hemos formado un vínculo saludable entre lo que somos y cómo tocamos. Tenemos miedo de ser ineptos y esto nos conduce a tocar, practicar y escuchar de manera ineficaz. El miedo cierra todas las puertas al verdadero yo, ese brillante centro donde se encuentra el éxtasis. Por otro lado, y sin exceso de equipaje mental, el hecho de tocar
produce un sentimiento más exquisito que el néctar más dulce que este mundo tiene para ofrecer. Es el sonido, el olor y el sabor de la gracia. Puede parecer un cuento de hadas, pero esto es lo que se siente. Sin embargo, el mecanismo del miedo hace que tal éxtasis sea inimaginable. Stephen Nachmanovich, en su libro Free Play, escribe sobre los
cinco miedos sobre los cuales hablan los budistas que bloquean nuestra liberación; el miedo a la pérdida de la reputación; el 
en comparación con los demás, pero podemos tomarlo como decir lo que pensamos, o actuar frente a un público. Nuestro miedo a la actuación está "profundamente relacionado con el miedo de ser realmente un tonto (miedo a los estados
inusuales de la mente)."34 Luego dice: "Añadamos el miedo a los fantasmas" 35 Yo tomaría eso como la presencia del miedo a figuras de autoridad que ya no están presentes en nuestras vidas, y el eco de sus voces que permanecen en la mente para controlarnos (maestros, padres, etc.). O podrían ser, literalmente, fantasmas; el legado musical que
dejaron los grandes maestros. Entonces, muchos músicos se llenan con demasiada admiración por ese legado y nunca se sienten "dignos" de pertenecer. A todas aquellas personas con dificultades inusuales para aprender y para tocar, es probable que a una edad temprana les hayan dicho que tocar un instrumento es muy complicado, o que carecían
de talento. Una vez que creen eso, se hace muy difícil progresar. Las voces amenazantes de la infancia se convierten en las voces de la propia cabeza: "¡No eres bueno, estúpido!" Los mensajes pueden ser más sutiles que eso, pero el miedo persistente ser un tonto se traduce a el temor de no ser digno, de no tener valor. Lo veo en muchos estudiantes
El impulso para disipar esos temores descarrila la búsqueda de la maestría. ¿Dónde se origina el miedo? ¿En la mente? Sí, pero no la "mente universal", o la "mente universal", o la "mente superior", o el "inconsciente colectivo". Más bien, el miedo se origina en nuestría "pequeña mente." Podemos llamarla el ego. Dejemos de lado el debate freudiano y postfreudiano sobre
qué es y qué no es el ego. Para nuestros propósitos, nos estamos refiriendo al ego como la conciencia limitada del "yo". Es la lente a través de la cual percibimos nuestra separación el uno del otro. La separación invita a la comparación y la competencia. Aquí es donde surge el problema: es más joven que yo, más talentoso, y así sucesivamente. Por el
contrario, la disolución del ego y la unión con lo divino es el objetivo de la música de la India. La unidad con la mente universal "llamado sadhana, el supremo acto de rendición del ego y la unión con lo divino es el objetivo. Tiranizados por nuestros egos, vivimos en un estado al que
los hindúes llaman maya o ilusión. Absortos en el maya, no podemos ver la magnificencia de quiénes somos realmente. Creemos que tenemos una gran necesidad de él. Los deseos se multiplican, y no sabemos nada de la verdadera felicidad interior. "Las nubes de la emoción oscurecen 34 35 36 Nachmanovich, Stephen. Free Play, Los Angeles: Jeremy
P. Tardier, Inc., 1990. p. 135 Ídem. p. 135 Ídem. p. 135 Ídem. p. 135 Holroyde, Peggy. The Music of India. New York: Praeger Publishers, Inc., 1972. p. 45 la clara visión del alma."37 Buscamos salvación en la "seguridad laboral" y nos obsesiona el nivel con el que tocamos. El miedo nos sabotea a cada paso. Hacer un inventario honesto de nuestra musicalidad es difícil. Algunos
se sienten más cómodos condenándose a sí mismos totalmente, que evaluando con precisión sus puntos fuertes y débiles. Por lo general, son derrotados por una sensación de futilidad antes de tocar la primera nota. Otros creen que son, rehusándose a hacer frente a los vacíos que necesitan para trabajar. Sus actuaciones tienden
a acertar o fallar, pero racionalizan el hecho de que sus mejores actuaciones son la forma en que realmente tocan, y sus peores actuaciones son deslices. No son realmente ellos. De esta manera evitan limpiar y acomodar lo que debe limpiarse o acomodarse. En cualquiera de los casos, la revelación de errores en la interpretación, duele. Porque hay
tanta emoción ligada a esos errores, el último grupo trataría de ignorarlo, y el primero lo usaría como prueba de que apestan. La mejora se retrasa durante años, o tal vez para siempre. Tocar basándose en el miedo Comienzas un agradable y sabroso solo y una pequeña voz suena en tu cabeza, "¡No es lo suficientemente bueno! Tengo que tocar más a
la moda. Tengo que romperla más aún. Tiene que ser más complejo..." o algún pensamiento de ese tipo. Lo que viene fácil no es suficiente porque, en tu mente, no eres lo suficiente mente bueno. Comienzas golpeando tus pies, tratando de obligar a que salga algo de música de ti mismo, o cantas para dar énfasis. Estás haciendo un esfuerzo o
"cavando", y en ese momento, el solo pierde toda sutileza y groove. Suena nervioso, y el tono se pierde. Tal vez empiezas apurándote o sobreactuando, y recién entonces puede que te pierdas en la forma o en el tiempo. Entonces, el miedo a lacer el ridículo hace que te sientes allí con rigidez y pretendas no estar perdido. ¿Suena familiar? El miedo a la
inadecuación te hace ignorar las ideas que quieren venir naturalmente. Parece demasiado obvio o "no son lo suficientemente sofisticadas." Pero son, de hecho, el material adecuado. Atrapado en tu pensamiento, no puedes groovear. "Tan pronto como nos reflejamos, deliberamos y conceptualizamos, el inconsciente original se pierde e interfiere un
pensamiento." 38 Recuerda que el miedo a sonar mal le quita a la música toda fuerza. Creyendo que tocar es un proceso difícil y doloroso, evitamos cualquier cosa que parezca fácil. He aquí otro ejemplo del miedo saboteándote musicalmente: digamos que has 37 38 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message. p. 19 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of
Archery. p. 8 estado practicando algo por un tiempo, y sientes un gran deseo de escucharte a sí mismo tocando para un público; de hecho, te sientes presionado para un público; de hecho, te sientes presionado para un público; de hecho, te sientes presionado para reproducirlo. ¿Por qué? Porque quieres convencerte de que los ensayos no fueron una pérdida de tiempo. Así que, listo o no, ¡lo vas a tocar! Lo lograrás de alguna forma. Pero al igual
que un pastel que no ha sido completamente cocido, sale crudo. Has caído en una trampa del ego y suenas terrible. ¿Realmente absorbiste por completo la pieza que estabas practicando, de tal forma que puedas tocarla con naturalidad, y tu interpretación se destaque? Pero si tuvieras que pensar en ello, no era "el momento de servirla." Tu vista se
nubló por el ego en este caso. El miedo a perder el tiempo (miedo a la pérdida de la vida, tal vez) causó que incluyas material en tu interpretación a las apuradas, antes de que estuviera listo. Es posible que hayas renunciado a practicar esa pieza, ya sea porque pensabas que la tenías lista, o porque estabas completamente harto de esperar a que
funcione. En tu delirio, crees que debes saber ochenta y cinco estilos diferentes de música. Pero lo cierto es que nunca he oído a ningún intérprete, tocar cualquier estilo que ha adoptado. Puedes pensar que no puedes repetirte nunca, pero el jazz no es
solamente improvisación. Si escuchas a cualquier gran improvisador, desde Art Tatum, pasando por Charlie Parker hasta John Coltrane, te darás cuenta de que siempre están tocando las mismas cosas en los mismos lugares. El aspecto de
improvisación es la yuxtaposición de esas frases, pero las notas dentro de las frases a menudo son las mismas. Como ellos no tienen miedo de tocar las frases que conoces. Esos son los que tiene más onda. En cambio, todos los grandes improvisadores dicen que
cuando se aprovecha una oportunidad, hay que dejar atrás el miedo e ir con la corriente, por así decirlo; la mayoría de las veces caerás parado. El miedo no te permite aprovechar la oportunidad; y si lo hace, te hace vacilar. Yo no soy un esquiador, pero me imagino que cuando los esquiadores olímpicos hacen los grandes saltos, les conviene no
inmutarse, o podríamos ver dos pies apuntando hacia arriba con los esquíes puestos, clavados en la nieve. El miedo a los fantasmas es muy común en los intérpretes jóvenes. Si eres pianista, por ejemplo, ¡no querrías estar pensando en Art Tatum antes de tocar! Eso sería como pegarse un tiro en el pie. Si quieres se funky y rítmico, pensar en Herbie
Hancock inhibiría eso. Mientras estás tocando, repite las palabras "Keith Jarrett" en tu mente y fijate lo divertido que es. Escuchar un álbum de Miles Davis quinteto de los años sesenta antes de ir al concierto podría ser un desastre. Vencido por la necesidad de ser "moderno" y "complejo", podrías terminar sonando terrible. En esos momentos tustos de ir al concierto podría ser un desastre.
hombros se elevan, el cuello se tensiona, la cara se arruga como una pasa a medida que tratas de ser alguien más. Niegas tu derecho de nacimiento de crear, y estás condenado a recrear estos músicos, pero como la mayoría de nosotros se conformaría con ser capaz de recrear estos músicos, pero como la mayoría no estamos en ese nivel de competencia, es probable que
nunca podamos hacerlo de manera convincente y nos sobre extenderíamos intentándolo. Incluso si recreas con éxito el sonido de alguien más, es posible que éste carezca de poder y profundidad, ya que tienes miedo de sobrepasar los límites de ese estilo (y parecer un tonto). Miles Davis entró en la banda de Charlie Parker después de Dizzy Gillespie
música realmente profunda. Sin temor a sonar mal, eres libre de ser real. El miedo se esconde en la mente. "Serás libre de la turbulencia del mundo en cuanto calmes tus pensamientos." 39 Bobby McFerrin dijo en un seminario que "la improvisación es el coraje para pasar de una nota a la siguiente." Es así de
simple. Una vez que conquistar ese miedo básico, cuando usted es capaz de dar ese salto de una nota a la siguiente, el público te escuchará sin importar si entiende o no de jazz, y van a querer escucharte de nuevo. Sin embargo, el miedo no te deja
hacer eso. El ego te hace perder de vista el todo, y en lugar de eso, fijarse en la vanguardia, lo que reduce tu interés en la música y tal vez el de otro estudiantes. Y esos estudiantes se sientan allí mordiéndose las uñas y en realidad tienen la esperanza de que falles. (Voy a referirme a esto más adelante). No cometas el error de pensar que los oídos de
la audiencia no importan. Todo lo contrario. Ellos son más objetivos que el músico respecto de lo que oyen. Un 39 40 Millman, Dan. Way Of The Peaceful Warrior, A Book That Changes Lives. Tibouron California: HJ Kramer, Inc., 1984. p. 81 Milkowski, Bill. Swing, Soul, Sincerity: A Bobby Mcferrin Workshop. DownBeat. improvisador audaz, que
disfruta de tocar en público, tendrá un mayor impacto frente a cualquier tipo de público. Bill Evans fue muy elocuente al respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que una sentencia válida respecto cuando dijo: "No estoy de acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que acuerdo con que la opinión del hombre común sea menos que acuer
de las personas comunes, que en el de un profesional, ya que un profesional, ya que un profesional, debido a su participación constante con la mecánicas" oscurecen a la "inocencia". Justo antes de tocar, me gusta sentir que nadie ha tocado el piano
antes, que estoy en territorio virgen, y que cada nota que toco es el sonido más hermoso que jamás he oído. En el miedo, esperamos; con el amor, aceptamos en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans en el video The Universal Mind of Bill Evans e
tormenta ora a Dios, no para estar a salvo del peligro, sino para estar a salvo del peligro, sino para liberarse del miedo. Ralph Waldo Emerson Así como el miedo contamina el medio ambiente para que la creatividad fluya, también inhibe el estudio eficaz. La mente hace estragos, y el ego se da un banquete. Por ejemplo, tú quieres ser un gran músico de jazz, y tu mente te dice que
debes ser exitoso a una cierta edad. Si tienes 18 años, debes tener éxito a los 21. Cuando eso no sucede, te das tiempo hasta los 25. Cuando vuelve a no suceder, te das tiempo hasta los 30, y así sucesivamente. Y si tienes 35, lo harás a los 40, y a los 40 sientes que ya pasó tu tren. Tu mente puede estar impulsada por la idea de que hay que ser un
experto en todos los estilos de música; por lo tanto, tienes una gran cantidad de material que debes abarcar. Te sientes como si hay una gran carga de trabajo delante de ti y muy poco tiempo. Experimentas el miedo a morir antes de conseguir todo eso. El miedo a morir antes de conseguir todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo, lo que hace que no puedas absorbei en todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo, lo que hace que no puedas absorbei en todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo, lo que hace que no puedas absorbei en todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo, lo que hace que no puedas absorbei en todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo, lo que hace que no puedas absorbei en todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por querer aprender todo eso. El miedo ha arruinado tu práctica por que esta 
nada. Tratas de cubrir demasiado terreno cada vez que practicas, apenas rozando la superficie de cada elemento, y luego sigues adelante. Ignoras el hecho de que apenas puedes ejecutar el material, porque no tienes tiempo para notarlo. Después de todo, ¡hay muchas cosas para hacer y tan poco tiempo! Es frustrante, a pesar de que estás
practicando todas estas cosas, tu habilidad para tocar no está mejorando mucho. Nada se domina. El hecho de escuchar el propio desarrollo del ejercicio de manera correcta una o dos veces, te hace pensar que ya lo aprendiste. El único problema es que si vuelves a ello diez minutos más tarde, te darás cuenta de que no es así. Estás practicando
muchas cosas, pero nada a fondo, y nada de lo que practicas se nota al momento de tocar. Nunca te detienes a pensar que deberías estar tocando mejor gracias a esos ejercicios. Tienes un sistema de creencias, fundado en el miedo, que supone que de todas formas, no deberías tocar tan bien. Los resultados que estás obteniendo confirman esa
absorbiste. Entonces, de verdad es una pérdida de tiempo. Realmente no vale la pena seguir adelante hasta que se domina algo. Una mente temerosa no te permitirá concentrarte y absorber conocimiento. Incluso mientras te concentrarte y absorber conocimiento. Incluso mientras te concentrars en una cosa, la mente ejerce una presión sutil -o no tan sutil- al pensar en todas las otras cosas que tienes que
aprender. Esto crea una sensación de ansiedad e inseguridad. Al rozar la superficie, adquieres muchos malos hábitos en relación de estos en re
resultado de ello, tienden a tener todo tipo de problemas técnicos -huecos muy básicos en su forma de tocar. Por ejemplo, si las progresiones de acordes básicos no se digieren completamente, tendrás que luchar con las melodías más comunes. El ochenta por ciento de todas las normas de jazz se componen de la progresión II-V-I, una sucesión de
acordes. Si realmente dominas esta progresión en todos los tonos, te darás cuenta de que puedes volar a través de la mayoría de las melodías al instante. Pero antes de dominar esta progresión fundamental, tu mente inquieta puede haberte llevado a estudiar otras más exóticas. Al no haber aprendido correctamente II-V-I, tal vez estés condenado al
profecía auto cumplida. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Tu mente te jugó una mala pasada. El ejercicio disfuncional es un subproducto del material anterior en un gran músico. Sigues adelante, dejando el material anterior en un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante, dejando el material anterior en un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante, dejando el material anterior en un gran músico adelante para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender todo lo que necesitas para llegar a ser un gran músico. Sigues adelante porque piensas que no hay tiempo suficiente para aprender pa
miedo y el ego. A veces la mente es tan inquieta y llena de ansiedad que no se puede practicar en absoluto. Una persona en este estado piensa que es un incomprendido o simplemente un "perezoso" porque no puede practicar todo junto. Si éste es tu caso, sé amable contigo mismo. No eres perezoso, solamente estás completamente abrumado. En tu
mente, hay tanto para hacer que no puedes ni empezar. Estás atrapado en un campo de energía de la angustia. ¿Lo que sigue te suena familiar? T despiertas, miras tu lista de cosas para practicar y dices: "Necesito una taza de café antes de empezar." Así que bebes tu café y decides leer el periódico también. No hay mejor momento para leer el
periódico que con esa primera taza de café (y, por supuesto, todos sabemos lo mucho que te preocupan los sucesos actuales). El tiempo se está acabando, y miras tu lista, luego tu reloj y te dices a ti mismo: "Bueno, no tengo tiempo para eso ahora. Tal vez haga
 algunas llamadas telefónicas y luego iré directo al grano." Después de las llamadas telefónicas, vas a buscar tu instrumento, y al hacerlo, pasas por la cafeína y voy a hacer todo lo de la lista." Bebes el café, vienes saltando desde la cocina, miras la lista y
exclamas: "Una llamada telefónica más." La llamada telefónica fue frustrante, y estás demasiado herido como para practicar en estos momentos. Creo que voy a ver un poco de televisión durante media hora, y entonces estaré listo." Ves dos horas de
televisión y dices: "Oh, estoy demasiado desconcentrado como para hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena." Después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta después de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hasta de la cena. Tengo que hacer algo ahora. Voy a esperar hacer algo ahora. V
Podrías pensar que después de un buen "porro" realmente vas a ser capaz de hacerlo. Se siente bien durante cuatro o cinco minutos, pero pronto estás demasiado desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso, y es momento de desconcentrado (o hambriento) para enfocarte en un proceso (o hambriento) para enfocarte en un proceso (o hambriento) para en enfocarte en 
mismo. Esto alimenta el fuego del odio hacia tu persona. Tratas de aliviar el dolor con la promesa de "despertar mañana temprano" y empezar de inmediato. Es tu mente hiperactiva la que no puede concentrarse -si te despiertas una hora antes, es posible que logres algo, antes de que tu mente se despierte. Pero, por desgracia, al abrir los ojos, tu
mente te está mirando a la cara, sonriendo y diciendo: "Buenos días, dormilón. Pensé que nunca despertarías." Tu mente está ahí esperándote otra vez, y ese día se esfuma como todos los demás. En lugar de avanzar un poco cada día y evolucionar, pasas la mayor parte del tiempo pensando, obsesionado con tu vida. Siempre bromeo con los
          intes en mis clinicas, diciendo que quiero que tomen cinco minutos de las horas que dedican cada dia a obsesionarse con ellos mismos, y lo utilicen para practicar. ¿Por que uno no hace nada cuando se interesa apasionadamente por la música? No es pereza, es una sensación de agobio. Necesitas saber esto. Es como reconocerse alcohólico: "No
soy una mala persona, soy una persona enferma." Nos permite sentir un poco más de autocompasión. Si tus expectativas no se cumplen, reducirlas no es la solución. Por ejemplo, no creas que debes practicar entre tres y cinco horas? No te das cuenta de los beneficios de practicar con paciencia y
concentración durante cinco minutos. Los intervalos de cinco minutos. Los intervalos de cinco minutos centran la mente. Muchas personas sienten un principio de ansiedad (otra palabra para el miedo) ante la sola idea de la práctica. La ansiedad es causada por dos dilemas: cuánto tiempo se debe practicar, y por dónde se debe empezar. Estas personas están atrapadas en sus
cabezas. Si cumples con uno o más de los perfiles que acabo de describir, espero que encuentres las respuestas más adelante en este libro sobre la forma de cambiar tu paisaje mental y comiences a avanzar. Al estar afectado por la incapacidad de actuar, te sientes fuera de una caja de cristal llena de músicos. Golpeas en el cristal con hábitos de
práctica dispersos, pero nadie te oye. Todos tus intentos por entrar son inútiles. El miedo de no llegar a ser grande te ha impedido convertirte en grande. Para encontrar una salida a este dilema, es necesaria una reprogramación completa de la mente. Capítulo 7 Disfunciones en la enseñanza: La enseñanza basada en el miedo No es la muerte a lo que
un hombre debe temer, debería temer al hecho de jamás comenzar a vivir. Nachmanovich hace una gran declaración: "Educir significa sacar o evocar eso que está latente: Educación entonces significa extraer capacidades latente de la persona para entender y vivir, no rellenar a una persona (pasiva) llena de conocimiento preconcebido" 42. Allí se
encuentra la razón por la que muchos se sienten abrumados, tal como se describe en el capítulo anterior. Es muy probable que se los "rellene de conocimiento preconcebido" en lugar de apoyar al estudiante en la
comprensión del material. Creo firmemente que los educadores deberían reconsiderar este planteo. Enterrar a los estudiante recupere su rumbo. Sin embargo, ya que muchos fueron educados de esta manera, como resultado, enseñan de esta manera.
El miedo y la ansiedad se transmiten de generación en gene
Demasiados. Esta clase de profesor puede que ponga énfasis en las cosas equivocadas. Tal vez no puede impartir la información correcta que resolvería los dilemas de los estudiantes, ya que nunca lo ha solucionado él mismo. El estudiante sabe que algo está mal, pero no puede darse cuenta de que su maestro está también en la oscuridad. Quiero
reiterar que hay muchos grandes maestros, y eficaces. Sin embargo, no me estoy refiriendo a ellos. La razón por la que estoy hablando de los maestros pobres es que tenemos que articular todas las barreras hacia el dominio y, si es posible, restablecer la claridad. 42 Nachmanovich, Stephen. Free Play, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990. p.
118 Un profesor frustrado tiene un problema de auto-odio que crece con el tiempo. Puede parecer una persona que en general se siente descontenta. Está visiblemente ausente de eventos musicales importantes, como cuando un gran músico llega a la ciudad. A veces aparece algún estudiante que toca bien y obliga al profesor a enfrentarse con su
propio ego. El profesor tiene que encontrar la manera de orientar al estudiante, mientras que en secreto puede sentir miedo o resentimiento hacia el alumno por el don que posee. Estos estudiante, mientras que en secreto puede sentir miedo o resentimiento hacia el alumno por el don que posee. Estos estudiante, mientras que en secreto puede sentir miedo o resentimiento hacia el alumno por el don que posee. Estos estudiante, mientras que en secreto puede sentir miedo o resentimiento hacia el alumno por el don que posee. Estos estudiantes dotados están en desventaja sólo temporalmente. Por lo general, siguen y encuentran su camino. Pero para los intérpretes inseguros, la calidad del
maestro puede significar la diferencia entre convertirse en músico o no. Algunos no lo hacen y muchos se convierten en maestros. Pasan los años, mientras que se adentran más y más en la negación. Muy a menudo me encuentro profesores que son buenos intérpretes, pero están confundidos en cuanto a cómo mejorar. Han llegado a una meseta que
no pueden superar. En secreto, sufren las mismas frustraciones de los maestros que asisten se acerca a mí con discreción y susurra: "Sabes, acabas de contar mi historia." Pasamos un rato juntos, y escucho cuando me cuenta de su difícil situación, y trato de
recomendar un curso de acción. A veces son lo suficientemente humildes y honestos para admitir sus debilidades a sus estudiantes, y expresan su voluntad de resolverlo juntos. Se convierte en un viaje mutuo. Me que sus alumnos. El estudiante se que ja de que no
puede reprogramarse a sí mismo porque está tan ocupado enseñando en la escuela y el maestro tiene el mismo pesar porque está muy ocupado enseñando en la acción consciente constante. Pero sin un plan, estos músicos
crecen progresivamente infelices con el tiempo, porque están viviendo una mentira. Se vuelve más doloroso soportar la carga a medida que pasan los años. Pero tú puedes cambiar con el esfuerzo propio. Volverte honesto, y controlar tu mente. Capítulo 8 Disfunciones auditivas: La audición basada en el miedo Alegres, nosotros también despegamos
hacia los mares sin caminos, sin miedo a las playas desconocidas. Walt Whitman Los estudiantes de jazz con problemas de ego en realidad temen escuchar buena música local para unas treinta personas. Pregunté cuántos estudiantes
habían asistido al concierto de la noche anterior; sólo tres personas levantaron la mano. Esto no era Nueva York o una ciudad donde se podía escuchar esta calidad de música muy a menudo. Me quedé muy sorprendido. Les dije que si un concierto u otro compromiso importante no evitaban que asistan, tal vez deberían replantearse los motivos por los
cuales estudian música, porque si esto era lo que realmente querían hacer en la vida, ¿por qué iban a perder la oportunidad de escuchar lo hermoso que puede ser? Escuchar a artistas inspirados nos fortalece y refuerza nuestro compromiso. Sin embargo, si uno está simplemente adulándose a sí mismo, evitaría el hecho de tener consciencia de otros
intérpretes. Músicos como éstos prefieren la comodidad y la seguridad de sus madrigueras de hobbit. ¿Quién quiere admitir que odia escuchar a un gran músico? Pero para algunos es demasiado doloroso. Alimenta el fuego de su odio a sí mismo: "Si él toca bien, entonces yo no valgo nada", es lo que pasa. Sé que esto se aplica a muchos de ustedes.
He experimentado la transición entre escuchar con odio y escuchar con mi maestro en Brasil. De repente me di cuenta de lo retorcido y tenso que estaba mi cuerpo. Haberme liberado de mi ego en ese momento me permitió experimentar la alegría de su interpretación.
Debes escuchar de la misma manera en que tocas, practicas o enseñas: con amor y apertura. De esta manera, te conviertes en absorto en el momento y te dejas llevar por la música. Puedes notar que tu forma de tocar ha cambiado a través de la ósmosis. He comprobado este punto varias veces. Hay una estación de radio en la ciudad de Nueva York
que celebra los cumpleaños de varios músicos pasando su música todo el día, o, a veces durante toda la semana. Una vez pasaron a Art Blakey durante varios días. Yo tuve la radio encendida en esa estación el fin de semana completo. Día y noche, escuchando o no, Art Blakey se escurría a través de mis oídos. A veces me sentaba a escuchar, otras
veces estaba ocupado. Se me ocurrió que nunca había oído a Blakey durante tanto tiempo sequido. El lunes por la noche, camino al Village Vanguard para mi actuación regular con la Mel Lewis Orchestra, yo seguía escuchándolo en la radio del automóvil. Cuando empezamos a tocar, me di cuenta de que todo era diferente. Había absorbido
automáticamente el groove de Blakey, y yo estaba tocando las cosas a un ritmo diferente. Otros en el grupo se dieron cuenta del cambio. Escuchar sin esfuerzo es como respirar. Te nutre sin que te des cuenta. En otra ocasión, mientras enseñaba en el Schweitzer Institute en Sandpoint, Idaho, tuve la oportunidad de escuchar música orquestal y de
cámara en poco tiempo, más de lo que jamás había escuchado en la vida. Una noche toqué un solo de piano e improvisé como nunca antes. Era como si una orquesta espontánea se estuviera "canalizando" a través de mí. Semanas de absorber toda esa música espectacular se estaban manifestando ahora en mi forma de tocar. Tienes que mantener la
mente abierta incluso a la música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio. Si no sientes pasión por ciertos estilos de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa desde un principio de música que no te atrapa de música de músic
hecho de escuchar, es lo mismo que bloquea el hecho de tocar: ruido mental. Hace años, cuando veía un cielo lleno de estrellas, mi mente decía: "Guau, realmente debería gustarme este cielo." En realidad estaba presionándome a mí mismo para amar el cielo. Más tarde, cuando mi mente se tranquilizó, pude permanecer allí afuera y fundirme con esa
belleza. Lo mismo sucede con la música. No trates de escuchar, pero permítete oír. A medida que "te fundes con la belleza", te sientes elevado, y si escuchas profundamente, oyes cosas. Una vez, mientras escuchas música durante toda la noche, oí una relación absoluta entre Joni Mitchell, Bela Bartok y la música del sur de India. Fue una revelación
para mí - pero ¿no estaba allí desde antes? Estas ideas fueron causadas por mi inmersión en la música. El maestro sufí Hazrat Inayat Khan, dice: "Hay diferentes formas de escuchar música desarrollada y ha aprendido a apreciar mejor la música, se siente perturbado por un grado
musical más bajo. Pero hay una manera espiritual, que nada tiene que ver con la técnica. Se trata simplemente de ajustarse a la música, por lo que lo espiritual mente. Pero al mismo tiempo, no hay que olvidar que hay lamas en el Tíbet
que realizan sus concentraciones y meditaciones mientras hacen sonar una especie de cascabel, cuyo sonido no es precisamente melodioso. Cultivan así ese sentido que conduce a una persona -con la ayuda de vibraciones- a planos más elevados. No hay nada mejor que la música como medio para la elevación del alma". 43 Escuchar música dejando de
lado el ego es lo que te armoniza con ella. La misma calidad de la escuchar a los demás, mientras él tocaba. Se encontró a sí mismo. Uno de mis estudiantes dijo que su autoconciencia se puso en el camino de escuchar a los demás, mientras él tocaba. Se encontró a sí mismo
escuchando e intentando responder. Eso es parcialmente correcto. Quieres escuchar y responder, pero no puedes planificar tu respuesta, pues te perderías el momento: la preciosa conexión con el verdadero ser. Esta misma persona dijo que una vez, cuando estaba tocando con un grupo, se repetía a sí mismo como un mantra: "No pienses, escucha...
No pienses, escucha..." Se dio cuenta de que estaba tan ocupado diciendo "No pienses, escuchando. Eso se llama tratando de no tratar y es una de las locuras de una mente intrusiva. En el libro The Music of Santeria, Traditional Rhythms of the Bata Drums, por John Amira y Steven Cornelius, los autores señalan la naturaleza
de escuchar: "En las primeras etapas del aprendizaje, no es raro perder la pista de los mismos sonidos que uno crea en su propio tambor entre los sonidos más amplios del conjunto. Aunque desconcertante al principio, esto también puede ser un signo positivo, ya que sugiere que los oídos de uno están experimentando y asimilando la totalidad del
conjunto en lugar de estar encerrado en una sola línea musical".44 Necesitamos este conocimiento para lograr la unidad con la música, y con nosotros mismos. Hay un néctar que fluye desde el fruto de la ausencia del ego, es la felicidad que hemos buscado toda la vida. 43 44 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message. The Music Of Santeria, Traditional
Rhythms Of The Bata Drums, by John Amira & Steven Cornelius Capítulo 9 Composición, como el miedo a la composición, como el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional. La fuente es la misma: el miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición de la miedo a tocar, es irracional de la composición 
de autoestima. Si uno no tuviera la necesidad de validación como composición a través del estudio, luego la experiencia se manifestará en sus composiciones. Hay que decir una y otra vez: sin la
necesidad de auto-validación, el talento y el conocimiento adquirido fluyen naturalmente. Composición aleatoria La composición aleatoria: llenar una hoja de papel con notas al azar. El momento de mayor
ansiedad para un compositor es estar frente a un trozo de papel en blanco. Es mucho más fácil editar el material que crearlo desde cero. Poner notas en un papel sin apego es un buen comienzo. Una vez que havas creado "algunas cosas", puedes empezar a editar. A través del proceso de variación, puedes crear más música o mejorar lo que tienes. Sin
embargo, cualquier sentimiento de apego al trabajo te impide ver las posibilidades. Por ejemplo, cualquier nota que escribas se puede desarrollar mediante la variación del orden, la octava, la transposición, y así sucesivamente. Si haces esto sin ningún apego emocional, sin la necesidad de crear algo de valor (vieja y conocida trampa), es probable que
encuentres combinaciones más atractivas de notas. Poniendo algunas de ellas juntas, puede crear ideas más largas desde el origen de tus opciones originales. Otros elementos se pueden variar también. Por ejemplo, puedes volver a
armonizar esa melodía, y habrás creado dos melodías y dos conjuntos de cambios del original. Ahora puedes modificar las progresiones y melodías de muchas otras maneras. Bob Brookmeyer habla del pulido de la música: pulir y pulir a través de la variación, hasta que brille con continuidad. Pero me questaría añadir que debes resistir el mayor tiempo
posible a la tentación de hacer de ella "una obra". Sigue haciendo garabatos. Cuanto más tiempo resistas a identificar la obra, más cosas podrían suceder. Mientras te despegas, la pieza parece escribirse sola. Y esto es muy importante: ¡Siéntete libre de deshacerte de algunas cosas! Entrar en más detalle sería el tema de otro libro, pero lo que es
importante es el principio de la composición con desapego. Hace poco estuve trabajando en varias piezas para conjuntos grandes. Al utilizar una computadora, tuve el beneficio de copiar, borrar o revisar ideas al instante. El resultado fue que podía estirar las ideas de la forma en que yo quería. La gente comentaba que debo haber aprendido mucho
sobre computadoras a partir de esta experiencia, pero he aprendido mucho más acerca de la composición. Reelaboré y revisé la pieza hasta que se transformó en algo que no me esperaba en absoluto. Otro beneficio es que surgió mucha música, fue como tener una tubería a un océano de ideas sin fin. Es importante tener en cuenta que a veces,
cuando no podía oír nada en absoluto, y no sentí inspiración, escribir notas al azar y jugar con ellas haría que fluyan los jugos creativos. Nada es tan inhibidor como la necesidad de escribir algo brillante. Una vez un buen amigo mío estaba escribiendo una ópera y realmente experimentó un bloqueo. Fue debidamente atormentado, creyendo que
"componer es un proceso doloroso". Él habló con nostalgia sobre una determinada ópera, considerada "la mejor ópera desde la Tormenta del Desierto! Tengo una idea. ¿Por qué no escribes una ópera mala? Eso debería ser fácil". Mi
amigo se rió incómodo, pero yo podía sentir compasión por su dilema. Uno siempre quiere hacerlo bien, pero la paradoja recurrente es que es más probable que lo hagas bien si te desprendes de la ansiedad y simplemente sigues adelante. Trata de escribir tres piezas malas al día. Apuesto a que no puedes hacerlo. Tu talento te saboteará y hará que
```

```
salga algo bueno. Otro compositor y amigo mío me dijo: "Kenny, sé que eso simplemente no funciona. He escrito un montón de piezas malas en los últimos treinta años, y no ha hecho nada por mí." Yo le dije: "Ah, sí, pero ¿alguna vez trataste de escribir una mala pieza? ¡Esa es la liberación de la que estoy hablando! "Puedes pensar que esto suena
muy bien, y que leerlo tiene el poder de cambiar tu vida. Pero te garantizo que la próxima vez que toques o compongas, actuarás como si no hubieras escuchado o leído nada. Como he dicho antes, tratar de sonar bien es un reflejo. El ego es como un músculo involuntario. Desearías no ser tan ensimismado, pero simplemente no puedes evitarlo. Y tu
ensimismamiento no necesariamente se manifiesta de la manera más evidente. Por ejemplo, puedes pensar que eres humilde, porque te tiras abajo todo el tiempo, pero todavía estás atrapado en el ego, porque tienes que estar centrado en ti mismo al extremo para sentirte tan mal acerca de ti mismo. La domesticación de la mente, la disolución del
ego y dejar ir todos los temores sólo pueden evolucionar a través de la práctica paciente. No hay nada digno de alcanzar en este o en cualquier otro flaneta que no involucre práctica. Al hacer esto, empiezas a identificar otro "espacio". Capítulo 10 El Espacio Haciendo la conexión "Debes ser sólo un oído que escucha lo que el universo del mundo está
constantemente diciendo en tu interior." Rabbi Dov Baer de Mezritch Hay un lugar dentro de cada uno de nosotros donde existe la perfección. El genio, Dios, vive allí. Todas las posibilidades creativas del universo se encuentran allí. Es la capacidad innata de cada uno de nosotros de ser Dios, de comportarse con extrema dignidad, para llevar a cabo
nuestros asuntos de una manera justa, y canalizar un flujo interminable de ideas para mejorar la calidad de vida y los sonidos de celebración para la elevación de la humanidad. Este es el placentero sonido del Ser Supremo manifestándose a través de nosotros. Si nos rendimos ante nuestros deseos, podremos oírlo. Al principio parecerá lejano, como el
sonido del mar dentro de un caracol, pero con la práctica, se puede escuchar el "sonido puro", divino, y envolvernos con él. La música externa está impregnada de la luz del universo y su gran poder transformador. Un objetivo más digno es vivir la vida y llevar a cabo todas las tareas propias desde este espacio interior. "Fuera de la plenitud de la
presencia mental, sin que segundas intenciones lo perturben, el artista que se libera de todo apego debe practicar su arte". 45 Desde este espacio, existe una gran compasión y un gran amor, así como un gran desprendimiento. Una persona se convierte en el supremo disfrutador, observador y hacedor. Su participación en la vida es total. Participación en la vida es total.
plenamente en el mundo, pero aún este no lo atrapó. No hay temor, porque no está pendiente de alcanzar una meta. No es más que la celebración del hacer, el aprendizaje, el logro y el disfrute. Para estar seguro, experimenta toda la gama de
emociones, pero no está conectado. Por lo tanto, puede vivir su vida y hacer sus movimientos en armonía con su ser interior y el universo exterior. Con frecuencia intuye sobre qué hacer a continuación, y sigue a su intuición sin miedo. Paradójicamente, el desprendimiento provoca que sus acciones tengan un gran efecto y el resultado tenga éxito. La
abundancia del universo tiende a favorecer a esa persona; pero si no lo hace, también está bien. En términos de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical, esto se traduce a expresarse sin miedo: sólo 45 Eugen Herrigel, zen In The Art Of Archery p. 38 pasar de una vida musical p. 38 pasar de 
otros puedan reponer sus espíritus. Todo el proceso de aprendizaje se convierte en un juego alegre, porque el estudiante no está conectado a resultados, sino que se mira a sí mismo desde un solo punto de vista. "Cuando la actividad vibracional se controla adecuadamente, el hombre puede experimentar todos la alegría de la vida, y al mismo tiempo
no ser esclavizado por ella." - "En el control habita la totalidad de lo que se llama maestría." 46 El desapego es una cualidad esencial para establecerse en ese espacio. Las expectativas crean agitación en la mente, y luego fusionarse con uno mismo es imposible. El gran maestro Siddha Yoga, Swami Chidvilasananda ha dicho, "existe expectativa cuando
hay miedo."47 El miedo de no conseguir lo que queremos es predominante en la sociedad occidental, pero la búsqueda sin fin de satisfacer "necesidades" enmascara nuestro deseo más profundo: la unidad con la fuerza divina. El ego refracta la luz pura de uno y crea la ilusión de muchos, y buscamos la unión en el anhelo de lo externo. Creemos que si
tenemos suficiente de lo que queremos, vamos a estar a salvo. Pero desde el espacio interior, uno se da cuenta de que todo lo que uno necesita y desea ya existe en su interior. Cristo, o Jesús, dijo: "Buscad primero el Reino de Dios y todo lo demás será añadido." También dijo: "El reino de los cielos está dentro de uno." Tomo esas declaraciones en el
sentido de que nuestra verdadera realización se encuentra den el Reino, y que el Reino se encuentra dentro de nosotros mismos. El espacio interior es el lugar donde la alegría, el placer y la satisfacción de estos regalos permite que el flujo aumente. Las
actuaciones que se dan desde este estado, según se dice, inspiran de tal manera, dejando a la audiencia profundamente conmovida. El concierto de un artista que ha alcanzado este estado es considerado como un evento que no debe desaprovecharse. Como músicos, tenemos el potencial de hacer grandes cosas. Todo el mundo puede recordar por lo
menos un gran concierto al que asistió. La actuación fue tan inspiradora que el público se quedó con ella, incluso después de irse a casa. Tal vez la su fragancia todavía estaba allí al día siguiente. La sensación que ésta creó, causó que el público actuara de manera diferente durante un tiempo, tal vez con más gracia, con mayor consciencia del alma.
Entrando en niveles más profundos de la conciencia, el artista nos lleva debajo de las capas de la ilusión y nos pela como a una cebolla. El nos 46 47 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message, p. 20 Darshan Magazine, March 1994, p. 42 da el alimento espiritual que tan profundos de la conciencia, el artista nos lleva debajo de las capas de la ilusión y nos pela como a una cebolla. El nos 46 47 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message, p. 20 Darshan Magazine, March 1994, p. 42 da el alimento espiritual que tan profundos de la conciencia, el artista nos lleva debajo de las capas de la ilusión y nos pela como a una cebolla. El nos 46 47 Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message, p. 20 Darshan Magazine, March 1994, p. 42 da el alimento espiritual que tan profundos de la conciencia, el artista nos lleva debajo de las capas de la ilusión y nos pela como a una cebolla.
técnica o del lenguaje, sino de sí mismo. Él puede sentarse tranquilamente en el centro de ese espacio mientras realiza sus acciones a la perfección. Este es un estado de desinterés y absoluta concentración; los hindúes y budistas llaman a este estado. Una vez que se
logra el samadhi, pueden llevarse a cabo todas las acciones en ese estado. En una conversación que tuve con Toots Thielemans sobre el tema, se refirió a éste como "nivel cero del suelo." Mildred Chase, en su maravilloso libro Just Being At The Piano, lo expresó muy bien: "Ahora soy capaz de llegar a un estado de ser en el piano del cual me
desprendo renovado y en paz conmigo mismo, después de haber establecido una armonía de la mente, el corazón y el cuerpo". 48 Una mente tranquila permite al artista a aprovechar la fuente de la Música Divina de nuestro interior. Después de haber experimentado ese estado, todos los demás objetivos parecen insignificantes. Al hacer las
meditaciones de este libro, observa si sientes un aquietamiento de la mente y / o una sensación de amplitud. Es a partir de ahí, notarás una ausencia de cosas: la ausencia de pensamientos, y sumergirse en el océano de la conciencia. A partir de ahí, notarás una ausencia de cosas: la au
esfuerzo, de importancia, la ausencia de deseo o de necesidades. Las cosas se vuelven muy simples. Si has experimentado este espacio aunque sea por un momento, te decides a volver allí. Te sorprenderá haber pasado gran parte de tu vida tiranizado por tu mente cuando existía ese "espacio". (Guau, ¿realmente puedo sentirme así sin cognac?). En el
espacio interior no hay condiciones ni requisitos, sólo estás allí. Estás haciendo contacto consciente, formando una autopista de información con el yo superior o interior. Esta es la conexión espiritual que muchos artistas hablan, como la fuerza principal en su arte. Cuando uno está motivado por un profundo sentido de propósito en lugar de hacer sólo
"buena música", se llega a una mayor altura. "En la música y el baile pronto estaremos conscientes de este mundo vivo con dioses y diosas."49 Gunther Schuller me dijo que después de la muerte de su esposa Marjorie, no pudo escribir música durante casi un año. Entonces un día, brotó de él en una ola de emoción. Escribió una gran pieza para ella en
cuatro días. Motivado no por la corrección 48 49 Chase, Mildred. Just Being at the Piano. Berkeley: Creative Arts Books. Holroyde, Peggy. The Music of India. New York: Praeger Publishers, Inc., 1972. p. 49 dodecafónica, la escena de la música en general o la "historia", escribió lo que tenía que escribir. Toda su experiencia se encuentra ahora al
servicio de su necesidad de expresarse. El Sr. Schuller ganó un Premio Pulitzer por esta pieza, una catarsis para él, fue la que más impresionó al jurado. Aprovechar esta fuente no es necesariamente espiritual de una manera religiosa. Se cree que la
mente se divide en tres partes: el consciente, subconsciente, subconsciente, subconsciente, subconsciente, subconsciente, subconsciente, donde reside todo el ruido, cambiar los mentajes negativos que se han almacenado en la mente
subconsciente y estar en sintonía con la mente superconsciente. Ahí es donde puede existir la perfección interior. Cambiar los mensajes en el subconsciente es una cuestión de constante esfuerzo propio y reprogramación paciente. Bill Evans llama a este espacio la mente universal. "Creo que todas las personas poseen lo que podría llamarse una
mente universal. Cualquier música verdadera habla con esta mente universal a la mente universal de todas las personas." 50 Aaron Copland dijo: La inspiración puede ser una forma de superconciencia, o tal vez del subconsciente -no sabría decirlo. Pero estoy seguro de que es la antítesis de la conciencia propia 51. El estado más alto en el que un
músico puede estar, es el estado desinteresado. Al igual que un río recibe las aguas abundantes, nosotros recibimos ideas inspiradoras. Para muchos, convertirse en un canal de este tipo es poco más que un mito o una ilusión. Los artistas a menudo tienen problemas para salir de su propio camino, y por lo tanto tienen que luchar. En general son
arrastrados por un río de actividad mental y emocional. Ellos se están ahogando en sentimientos de inferioridad, inadecuación y ansiedad - la batalla se confunde con una guerra santa y se la idealiza. Pero la lucha no es más que con su ego. Lo que debería ser un acto de extasis se convierte en algo tan divertido como pagar las facturas mensuales.
Cuando le pregunto a la gente cuál fue el primer músico que los atrajo a la música, a menudo mencionan a alguien que trasciende estas limitaciones. En manos de esta gente que algo dentro suyo se abre. La gente puede lograr este estado en
cualquier tipo de trabajo, pero por lo general no lo hacen, ya que no consideran su trabajo como creativo o "divino". Después de asistir a un concierto que 50 51 The Universal Mind Of Bill Evans: The Creative Process and Self Teaching. Rhapsody Films Inc., 1991 Copeland, Aaron. Music and Imagination. Cambridge: Harvard University Press, 1952.
contiene este sentimiento especial, pueden ser motivados a esperar quince minutos extra antes de encender la televisión al llegar a casa. Si la música tuvo ese efecto, fue realmente importante. Uno de los atractivos del arte es la posibilidad que ofrece de abrir el corazón, de estar expuesto a un nivel de inspiración que no suele experimentarse.
Emociona y encanta. Personas de todo el mundo han buscado experimentar esto de muchas maneras. Algunos lo buscan navegando o escalando montañas, y otros inyectándose heroína o comiendo azúcar. Si nos fijamos en los vídeos de artistas como Vladimir Horowitz, Miles Davis, Count Basie, Itzhak Perlman y otros, verás cómo tocan desde este
espacio. Después de examinar el material de este libro, podrás ver lo que están haciendo desde una nueva perspectiva. Cuando Miles Davis se acercó al micrófono, se concentró en ese espacio antes de tocar la primera nota. Habría con frecuencia largos silencios entre sus frases. En ese momento, podrás verlo y sentirlo volver a centrarse. Eso es muy
raro en los músicos de jazz hoy. Esta práctica tiene el efecto paradójico de crear una mayor conciencia de la población y aumentar la intensidad del momento. ¡Miles Davis había paralizado a la audiencia antes de tocar la primera nota! Del mismo modo, cuando Vladimir Horowitz tocaba, se podía ver absoluta quietud y concentración mientras "mira a
sus manos" tocar la pieza. Para lograr este nivel de atención, no hay espacio para una mente desordenada, dudas o preocupaciones. Nunca sientes que estos maestros están pensando, "¡vaya, espero sonar bien para la gente de ahí fuera!" Cuando lo ves, lo sabes. Lo sabes cuando lo oyes. La sala se electrifica rápidamente. Miles fue uno de los mejores
ejemplos modernos de todo el poder del "espacio principal." Cuando él tocaba, no lo comparabas con otros trompetistas. Ni siquiera piensas en Miles como un trompetistas. Dizzy Gillespie, Freddie Hubbard, Kenny Dorham, Fats
Navarro y Wynton Marsalis vienen a la mente. Pero cuando Miles tocaba, no pensabas en qué instrumento tocaba tanto como en su aura, el sonido de su banda. Tus ojos lo sequían mientras caminaba por el escenario. Tal vez él no tocaba la trompeta como los demás, pero cuando tocó su primera nota, estábamos absortos. Otros podrían desempeñar
un millar de notas y no conseguir ese tipo de atención. Keith Jarrett dice: "Sin importar qué ropa traía puesta Miles, siempre era Miles de ses esilencio, ese abismo, el silencio sin aristas que existía antes de que el primer músico toque la
primera nota. Necesitamos este silencio, porque ahí es donde la música está 52. Los ídolos falsos El jazz, así como otros tipos de música, siempre se ha basado en la búsqueda de la inspiración y la conexión interna. Esta conexión interna. Esta conexión ha sido el tesoro codiciado o alabado por poetas y artistas de toda la historia de la inspiración y la conexión interna. Esta conexión interna. Esta conexión interna. Esta conexión interna.
muchos músicos de jazz lo intentaron con alcohol. En los años cuarenta, era la heroína la nueva moda. ¿Y cuál es el atractivo de la heroína? No se puede tocar do lo que sale sin preocupaciones ni dolor. Por lo tanto, a su manera, los intérpretes
también estaban buscando el "espacio". Incluso el gran Charlie Parker sentía esta necesidad. Hay historias de él, al llegar a un concierto, inyectarse heroína, volver y seguir tocando muy bien. Esta no es una recomendación para empezar a consumir heroína; pero ilustra que la búsqueda interior en alguna forma
siempre ha sido frecuente en el artista. La primera vez que Charlie Parker probó heroína debió haber sido exquisita. Pero el gran pecado de todas las drogas es... la sensación no dura. Siempre hay que tomar más, sumergirse en ellas cada vez más. A medida que aumenta la dosis de la sustancia a la que se es adicto - ya sea la violencia o la tarta de
chocolate -, el resultado es siempre triste o trágico. Al principio de su vida, John Coltrane se encontró con la heroína. Un poco más tarde, utilizó LSD. Las drogas psicodélicas de los años sesenta y setenta dieron al usuario una experiencia diferente. Tienes la sensación, pero también se abre una ventana que permite ir más allá de la realidad física y
explorar otras áreas de la conciencia (similar a la "sensación" ilustrada en los anuncios de los cereales). En este estado, el músico pudo ver y escuchar a otros niveles. Con los sentidos intensificados, era posible aprovechar el éxtasis de cada nota. Pero después de que los efectos de la droga se disiparan, la ventana siempre se cerraba, por lo que el
estado natural se siente seco e intolerable. Con el tiempo, para John Coltrane, la búsqueda lo condujo a no consumir ninguna droga. Hacia el final de su vida, su camino se había convertido en la meditación, la dieta y la espiritualidad. Probó de todo, pero siempre buscaba el mismo estado. Finalmente encontró lo que estaba buscando dentro de sí
mismo. La locura de la historia de la historia de la humanidad es la búsqueda de este estado en cosas fuera de nosotros. Esto explica 52 Jarrett, Keith. New York Times Article. todas las misiones por dinero, el poder, el sexo y otras experiencias sensoriales. La garantía definitiva que se busca sólo se puede encontrar en el interior. Yo toco música
desde este espacio. Cuanto más toco, más me meto en el "espacio" y mi mente se vuelve más tranquila. Otros problemas parecen menos importantes. Me concentro más y más en el momento. La inspiración y las ideas empiezan a fluir a través de mí. La ejecución de la música se convierte en algo automático. Me encuentro descansando cada vez más a
medida que avanza la música. Cuando la música comienza a tocarse sola, soy capaz de tocar toda la noche. De hecho, me cuesta parar. Me parece que me encanta tocar más ahora que cuando era un niño, y la música que sale es más de lo que podía haber esperado. No pierdas tu tiempo moralizando acerca de las drogas y el sexo. No se trata de ser
excluido del Reino de los Cielos. Creo que cualquier fuerza que sea el principio rector de nuestra existencia, El / Ella quiere que nos sintamos así de bien todo el tiempo. Ese poder ha proporcionado un néctar dentro de nuestro propio Yo. "Yo" con mayúscula porque me enseñaron a escribir con mayúsculas el nombre de Dios. Ahí es donde he llegado a legado a legad
creer que Él / Ella vive, en ese espacio interior dentro de mí. Si hemos de mantener la calma y tranquilizarnos a nosotros mismos lo suficiente como para sentir ese poder, podríamos conocer un éxtasis que perdura. Tenemos que decidir si es más importante rendirse ante el espacio y amar lo que éste nos brinda, o si tocar bien lo es. Una vez que se
tomó esa decisión, la música va a abrirse ante nosotros y revelar todos sus secretos. Vamos a experimentar olas de alegría. Entonces nos convertiremos en balizas que pueden iluminar el camino para otros, y nuestra misión será llegar a ser verdaderamente importantes. Práctica Tal vez la música se sienta muy bien, siempre y cuando estés a unos
cinco metros de distancia del instrumento, pero a medida que te acercas a él, sientes una energía diferente y tu conexión disminuye. Es como una película de terror, donde, desde la distancia, la novia se ve hermosa, pero a medida que te acercas, el vestido se convierte en jirones, su cara se ve avejenta, su cabello se vuelve seco y gris, las flores se
marchitan y los pétalos caen de su ramo, y para el momento en que llegues a ella, se ha convertido en un esqueleto horrible. ¿Cómo podemos mantener la dicha de la libertad al acercarnos a nuestro instrumento? Debemos honrar a
nuestro ser interior y practicar el hecho de recibir lo que se le está dando. Debemos practicar y fortalecer esta conexión diaria. Podemos incluso tener que ir fuera de la música para hacerlo. Esto es realmente importante, ya que tocar, al ser tan adictivo, nos saca fácilmente del verdadero objetivo y nos llama de nuevo a reinos más mundanos. Pero
cuando has hecho la conexión interna, tocar se convierte en algo parecido a escribir lo que nos dicta el interior. Trabajar con el pensamiento, soy un maestro, soy grande. A continuación, sólo hay que poner las manos sobre el instrumento, confiar en ellas, y eventualmente lo será. "No temáis a errores. No existe ninguno." Miles Davis Capítulo 11 No
existen las notas incorrectas Cuando improvisas a partir de una conciencia expandida, descubres que, de hecho, no hay notas incorrectas. La adecuación y corrección son productos de la mente. Tratar de vivir dentro de esas directrices imaginarias inhibe el flujo. He ilustrado esto con mucha claridad en clínicas al tocar All The Things You Are en dos
tonalidades al mismo tiempo. Voy a tocar los acordes de "Ab" y las líneas en "A". Tocar en esos dos tonos debería crear muchas notas incorrectas. Debería sonar tremendamente disonante, pero todo el mundo se sorprende al escuchar cuán fresco y estimulante suena. Hay un secreto aquí: Si se tocan notas disonantes, pero el intérprete las toma como
consonantes, ¡el receptor también las oirá como consonantes! Por el contrario, incluso la armonía más simple sonará extraña para un oyente si el músico no la ha entendido. Si escuchas las notas incorrectas, meditas y las abrazas con tu corazón, afirmando su belleza, se convertirán en rubíes sónicos, brillantes con tonos. Puedes resolver intervalos
llamados disonantes de la misma manera. Cuando un loco se acerca a quienes la violencia les es consonante, su actitud puede convencer a la gente de que la violencia es hermosa. Sus seguidores se vuelven temporalmente locos en su presencia, presas de su total aceptación de sí mismo. Más tarde, podrían preguntarse cómo podrían haber caído bajo
el hechizo. Charles Manson tenía la convicción del loco. Su relación con la violencia era como la relación de Monk con la disonancia. Manson tenía tanto amor por la violencia que las personas bajo su influencia aceptaron su locura. Esto mismo sucedió con Hitler. Las personas estaban tan "inspiradas" por su mensaje, que seguían su ejemplo. Es esa
misma inspiración la que anhelamos. Cuando una persona actúa con fines desquiciados, llena un vacío en nosotros. Los líderes carismáticos logran que sus seguidores hagan cosas locas por la fuerza de sus personalidades. Esto demuestra que la fuerza de voluntad de una persona, de su aceptación de sí mismo, puede ser
tan fuerte como para cambiar la visión de las masas. Los músicos de todos los tiempos, provenientes de ese lugar intuitivo, usarían notas que la sociedad de la época consideraba una locura. "Un renombrado pianista recordó el alivio que sintió durante una actuación, cuando se salteó los dos tonos específicos que pretendía tocar y Charlie Parker
exclamó 'te escucho', interpretando los tonos erróneos en el marco de las piezas como una "expresión interesante del acorde" 53. En la película Robin Hood, Marian, la criada, dice a Robin Hood, "¡hablas de traición, mi señor!". Robin Hood responde arrogantemente, "Con fluidez". En general, el visionario es considerado un hereje y una herramienta
del diablo. A través de la fuerza de su voluntad y su sincera necesidad de más intensidad en la música, el visionario musical nos ha convencido una y otra vez de que estas disonancias eran las nuevas notas correctas. La herejía del siglo XIV se convirtió en la sabiduría convencional del siglo XV. Así que la pregunta es: si las notas eran consideradas
inútiles y sonaban mal en el siglo XIV, ¿cómo es que se vuelven deseables en el siglo XV? ¡La respuesta es que nunca sonaron mal! Simplemente las escuchábamos de esa manera. Por lo tanto, la verdad: no hay notas incorrectas. Hay un dicho Zen: "La verdad comienza como una herejía, crece como una moda, y se desintegra en la superstición." Sin la
contención de tus prejuicios, tu gusto por la consonancia y disonancia y disonancia se desplaza adelante y atrás como el día? Pero después de sudar un rato y eliminar más y más ropa, ¿no suena atractivo salir al frío? De la misma forma uno fluctúa
entre consonancia y disonancia. Después de un período de tocar "dentro" de los cambios o los acordes de una canción, mis oídos se deleitan en el sonido que provoca tocar "fuera" los cambios. Pero ni bien siento la responsabilidad de "tocar fuera", ésta se convierte en aburrida, y encuentro delicioso el hecho de tocar las melodías más simples y dulces.
Nunca me consideré moderno o tradicional, dentro o fuera, nuevo o usado, porque prefiero no encasillarme en definiciones rígidas. El Principio Monk Thelonious Monk fue un ejemplo perfecto de un creador con una fuerte conexión interna. Su escritura y forma de tocar fueron una extensión de su personalidad, y él inventó chistes musicales que nadie
había pensado antes. Sus composiciones son, evidentemente, muy buenas, pero, piensa en la forma en que tocaba el piano por un momento. Tenía un estilo descontracturado y espasmódico, al interpretar ritmos impares con una sensación extraña. Sus sonorizaciones no eran tan bonitas como las de Bill Evans, ni podía crear un groove fácil como Red
Garland o Wynton Kelly. ¡Por el amor de Dios, Art Tatum? Se decía de Monk que podía hacer que un piano de cola sonara como un piano de cola sonara como un piano vertical desafinado. Es cierto que en su época existieron 53 Berliner Paul F."Thinking in Jazz: Composing in the
Moment." Jazz Educators Journal, May 1994. p. 33 mejores pianistas. ¿Por qué fue tan venerado Thelonious Monk? La respuesta es que poseía la profundidad del sonido, la arrogancia de tocar lo que "esta es la verdad." No creía
en las notas equivocadas. Creía que eran notas correctas porque él las tocaba. ¿Crees que tocas está bien, o estás siempre buscando las notas correctas per las notas correctas. El mundo se compone de dos tipos de personas: los que tocas está bien, o estás siempre buscando las notas correctas.
después de la última nota equivocada. Monk tuvo tanta convicción en lo que tocaba (tal vez disfrutando de la indignación moral del orden establecido), que mientras tocaba, no podríamos concebir nada más. Tuvo el mismo efecto en su audiencia que aquellos locos descriptos anteriormente. La autenticidad de Monk surgió de haberse permitido a sí
mismo ser un genio, tomar trozos de basura, con los cuales la mayoría de nosotros no sabe qué hacer, y proclamar: "Esto es hermoso." Y sin embargo, hoy en día, cuando uno toca una melodía de Monk, instintivamente intenta hacerlo como él. Hay muchos jóvenes pianistas que pueden tocar el piano de manera más eficiente que Monk, pero cuando
tocan una melodía suya, tratan de delegar su forma de tocar para sonar como él. Así de poderosa fue su afirmación: ¡no pueden oír nada más! Sin embargo, el poder no se consigue siendo Monk, sino siendo uno mismo. Esa es la única forma en que una persona puede atraer ese tipo de fuerza. Nunca la conseguirás reproduciéndolo. Tienes que crear.
crear es para otros, no para nosotros. Pero las personas inspiradas nos muestran con el ejemplo lo que es posible para todos. William Blake dijo: "Jesús era pura virtud, y actuaba desde el impulso, no desde las reglas."54 Esa descripción se acerca mucho a Monk y Miles. Imagínate el enrarecido aire que Louis Armstrong debió haber respirado cuando
él y sus contemporáneos estaban desarrollando, sin precedentes, lo que se convertiría en jazz. Es como si hubiera un banco cósmico en alguna parte del universo en el que los grandes tienen sus cuentas. Las divisas son la creatividad y las ideas ilimitadas. El resto de nosotros estamos siempre tratando de pedir un préstamo a sus cuentas. No quiero
tomar prestado ¡Quiero abrir mi propia cuenta! Yo no quiero tocar como Monk, quiero sentirme de la misma manera que él cuando tocaba. Me gusta sentir que nadie ha tocado este instrumentos todos los días! "Ese es el
sonido más hermoso que jamás he oído" En este caso, es necesario algún tipo de lavado! "Cuando de control de la mente, sino en el sentido de control de la mente, sino en el sentido de que "¡Mi cerebro está muy sucio, necesita un buen lavado! "Cuando de jo caer mis manos sobre el piano, sin importar lo que sale, digo: "Ese es el sonido más hermoso que jamás he oído."
feo. Nosotros nos imponemos esos valores. O, ambas afirmaciones son ciertas, dependiendo de lo que tú crees. ¿Qué creencia quieres adoptar? Debe ser la que más le sirva a tu creatividad. Serás mucho más libre y poderoso si asumes que todas las notas que tocas son los más bellos sonidos que has escuchado. Esta actitud podría volverte un poco
loco, pero infunde un resplandor que hace que tu música brille. Gozosamente recibes ideas sin estrechar el canal por el cual la música fluye a través de ti. Querer tocar bien y querer hacer una "conexión interna" a menudo son objetivos contradictorios. A veces es absolutamente necesario permitirte tocar lo que tu música fluye a través de ti. Querer tocar bien y querer hacer una "conexión interna" a menudo son objetivos contradictorios. A veces es absolutamente necesario permitirte tocar lo que tu música fluye a través de ti. Querer tocar bien y querer hacer una "conexión interna" a menudo son objetivos contradictorios. A veces es absolutamente necesario permitirte tocar lo que tu música fluye a través de ti. Querer tocar bien y querer hacer una "conexión interna" a menudo son objetivos contradictorios. A veces es absolutamente necesario permitir tocar lo que tu música fluye a través de ti. Querer tocar bien y querer hacer una "conexión interna" a menudo son objetivos contradictorios.
su manera de decir: "Cada nota 54 William Blake, The Marriage of Heaven and Hell. London, 1793 que toco es el sonido más hermoso que jamás he escuchado". Los beboppers también tendían a ser menos filosóficos al respecto, y el problema se suele resolver con los puños o incluso cuchillos y armas de fuego. Pero a pesar de que no siempre eran las
personas más amables del mundo, la esencia de su fuerza contenía este mismo principio. Tenían plena confianza en lo que estaban a punto de tocar. Esto les permitió formar un vínculo con una parte más profunda de sí mismos y aprovechar directamente las ondas internas de inspiración. También hay que decir que una persona puede ser un gran
maestro en su música e incluso poseer una impresionante potencia espiritual y no ser una buena persona. El punto es: tú también puedes tener permiso para creer en ti mismo - pero ese permiso tiene que venir de ti. Nadie te lo va a dar hasta que vea que ya lo tienes. Meditemos en esto. Capítulo 13 Dominio sin esfuerzo El término "dominio sin
esfuerzo" es en realidad redundante porque el dominio es la ejecución de la música sin esfuerzo. No se refiere a la cantidad de cosas que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno hace cualquier cosa. Si algo se puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer perfectamente, cada vez, sin pensarlo, se dice que está dominio es la ejecución de la música sin esfuerzo. No se refiere a la cantidad de cosas que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer, sino más bien la calidad con la que uno puede hacer perfectamente.
a una gran cantidad de información a partir de la cual improvisa sus solos. El maestro clásico realiza todos los aspectos de la pieza - digitación, dinámica, y todas las notas correctas - sin pensarlo. A la hora de la ejecución, la música suena sola, mientras que el músico observa. Ser un maestro de la improvisación no quiere decir que uno sea capaz de
Bee. El dominio está en tocar todo lo que eres capaz de tocar... cada vez... SIN PENSARLO... Es por eso que los grandes músicos pueden hacer lo que hacen todas las noches sin vacilar. Es así de fácil. ¿Por qué ciertos artistas de jazz "la rompen" cada noche en cada solo? Porque "romperla" es algo natural en ellos. Pueden babear cuando hablan, tener todas las noches sin vacilar. Es así de fácil. ¿Por qué ciertos artistas de jazz "la rompen" cada noche en cada solo? Porque "romperla" es algo natural en ellos. Pueden babear cuando hablan, tener todas las noches sin vacilar.
problemas para escribir sus nombres o amarrarse los cordones de los zapatos, pero en el instrumento, ¡la rompen! Hay maestros de diferentes aspectos de la música. Por ejemplo, Wynton Kelly era un maestro del groove. El no tenía el desarrollo de cuerdas que Bill Evans tenía, pero la forma en que bailaba en el groove era de un dominio
trascendente. Miles Davis no podía tocar todas las notas que Dizzy Gillespie pudo, pero él era un maestro en el espacio profundo, fraseo y expresión. Para ser percibido como un maestro, uno debe permanecer dentro de los límites de lo que le es natural y fácil. Después de escuchar a un gran músico, podríamos estar tentados a alcanzar las cosas que
todavía no entendemos y tocamos por encima de nuestras cabezas. Es en ese preciso momento en que perdemos nuestro camino o perdemos nuestro camino c
sonamos mejor. Siempre hay una escisión entre lo que el ego quiere tocar y lo que quiere
profundas. Otros pueden ser maravillas técnicas, pero critican su falta de expresión. En jazz, tenemos ejemplos de música pura. Mientras los escuchas, no puedes concebir ninguna otra manera de tocar. En los deportes, a menudo
sucede que el equipo con menos "estrellas" gana. Los jugadores o el entrenador siempre hablan de "mantenerse dentro de sí mismos", o "haciendo lo que pueden hacer." En la música improvisada, el que se queda dentro de sí mismos", o "haciendo lo que pueden hacer." En la música improvisada, el que se queda dentro de sí mismos", o "haciendo lo que pueden hacer." En la música improvisada, el que se queda dentro de sí mismos puede ser percibido como un maestro. El vértice del impresionante arte es la capacidad de interpretar música de
Después de dominar todo, el ser interior se puede manifestar sin que la falta de conocimiento del vehículo (es decir, del actor) se lo impida. En este sentido, la formación de uno mismo al más alto nivel puede ser considerado como un acto de adoración a ese ser interior. Ejecución sin esfuerzo Para dominar algo con tu instrumento, se debe sentir tan
simple como tocar una nota. Independientemente de si eres un pianista, ve al piano y deja caer el dedo en una nota. Observa lo fácil e irreflexivo que es. Incluso los pasajes más difíciles de la música clásica deberían sentirse así de fáciles. En realidad, tenemos muchos ejemplos de dominio sin esfuerzo en nuestras vidas - que simplemente no los
consideramos muy asombrosos. Por ejemplo, todos somos maestros de usar un tenedor. Podrías estar hablando, hacer el amor y calcular tus impuestos y nunca utilizarías mal un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de miles de veces que has usado un tenedor. En todos los cientos de veces que has usado un tenedor de veces que has usado u
blanco! Así es como se siente el haber dominado el material musical. Improvisadores profesionales, intérpretes de tabla india o saxofonistas bebop, siempre pueden acceder a su lenguaje de esta manera. Práctica para la perfección ¿Qué tan bien se debe aprender el material? Yo lo comparo a un equilibrista de circo. El tiene que aprender a caminar
por la cuerda tan bien que nunca podría cometer un error. Tiene que ser fácil, sin importar lo difícil que se ve a la audiencia. Si es fácil, lo realizará perfectamente cada vez sin mucho esfuerzo. Por otro lado, si aprendió a caminar por la cuerda floja de la forma en que algunos de nosotros hemos aprendido a tocar, ¡ya estaría muerto! Cada
instrumentista tiene una historia sobre por qué su instrumento en particular requiere esfuerzo. Una vez más me recuerda al circo. Una vez vi el Circo del Sol, un circo maravilloso que también interpreta música y coreografía. Sus actos son muy interesantes e inusuales. Mientras que los artistas se dedicaban a hazañas increíbles, vi sus caras y me di
cuenta de que a pesar de todo, estaban tan tranquilos, ya sea sonriendo a la audiencia o el uno al otro, mientras sus cuerpos se encontraban en un movimiento tan increíble que crean ilusiones ópticas. Puedo garantizar que lo que vi fue al menos tan difícil como tocar la trompeta; sin embargo, funcionó perfectamente durante nueve o diez shows a la
semana y lo hizo parecer fácil. Si la vida de uno depende de hacer algo bien, como en el caso del equilibrista, lo practicará a un nivel mucho más profundo. Pero, de hecho, muchos estudiantes y profesionales no ensayan debidamente lo básico, y para ellos la música parece mucho más difícil de tocar. Hay muchas razones para esta preparación
inadecuada. El sistema educativo es en parte responsable. Como he dicho antes, nos apresuramos a través de un concepto detrás de otro (por no hablar de todas las cosas relacionadas que tenemos que estudiantes logra atravesar estos
obstáculos. Muchos quedan en el camino, pero podrían no hacerlo. Pero el principal culpable es la práctica disfuncional basada en el miedo, a la cual me referí anteriormente. Esa "pequeña voz en tu cabeza" no permitirá que te aferres a un tema lo suficiente como para perfeccionarlo. Desconocido, no difícil Es bueno ver las cosas como conocidas o
desconocidas, en lugar de fácil o difícil. Si te das a ti mismo el mensaje: "Esto es difícil", la pieza podría desalentarte, y seguirá siendo difícil de tocar, incluso después de que la hayas aprendido. Sin embargo, si crees que toda la música es fácil, entonces asumirás que no estás familiarizado con la pieza porque "todavía no se ha convertido en fácil". A
veces te oyes a ti mismo estropear las cosas que has practicado, y ni siquiera lo cuestionas. Esto se debe a que los errores de hecho apoyan tu creencia de que "yo no soy un maestro", o "la música es difícil". En realidad, el material no se ha practicado hasta el nivel adecuado de comodidad. La música tiene que llegar a ser fácil. ¡Ese es el secreto!
Podemos encontrar el ejemplo perfecto en el estándar de jazz All The Things You Are. ¿Cuál es la parte más difícil de esa canción? Muchos músicos contestarían que es la segunda mitad de la canción? Muchos músicos contestarían que es la segunda mitad de la canción? Es sólo II-V-I (una progresión de acordes básicos), pero en Mi mayor. Entonces, ¿cuál es el problema?
¿Es uno menos talentoso en Mi mayor? ¿Menos creativo? ¿Es Mi mayor una tonalidad más difícil? ¿O es sólo menos familiar? Esa es la respuesta. Los músicos de jazz no tocan en esa tonalidad muy a menudo (a menos que toquen la guitarra). La falta de familiaridad hace que parezca más difícil porque, simplemente, no hemos practicado esa clave. Por
lo tanto, titubeamos buscando las notas correctas, perdemos el groove, y nuestra libertad se hace pedazos. Para aquellos que no se han dominado parecen más difíciles de lo que son. Tal vez se demora en la compra de una computadora
durante muchos años, debido que parece ser muy difícil de utilizar. Esa es la misma idea. Dominar una cosa a la vez Debes quedarte con un ejercicio hasta lograr dominarlo. Por ejemplo, cuando se practica una línea que tiene más sentido
que las líneas que puedes tocar con el tiempo, la intensidad rítmica necesaria, la técnica y digitación necesarios para reproducir la línea muy rápido, y la exposición de los pequeños fallos que impiden tu interpretación en general. Es posible centrarse en el "espacio", mientras practicas una línea y esperas a que "ella" se ejecute perfectamente por sí
sola (voy a hablar de cómo hacer esto en los capítulos posteriores). Si hiciste esto, muchas cosas mejorarían en la práctica paciente de esta línea. Al llegar a tu objetivo, oirás que estás tocando esta frase al mismo nivel que los grandes intérpretes. Esto te inspirará y te dará la confianza de que puedes ser uno de ellos algún día. Podrías empezar a
esperar ese nivel en otros ejercicios y verás cuán avanzado es tu nivel de interpretación en general. Adquirir tal dominio es como escalar una montaña y contemplar una nueva perspectiva. Ahora ya sabes que está ahí y que eres capaz de llegar a ella. Se logra una facilidad que refuerza el mensaje: "Soy un maestro. La música es fácil". Dominar el Ego
Debemos iluminar artimañas del ego y ver cómo sabotean nuestro progreso. Creo que todo el mundo estaría de acuerdo con este concepto de practicar y tocar, así que ¿por qué no lo haríamos nosotros? Como he dicho antes, es porque estamos en un apuro - tenemos que sonar bien hoy, en nuestra búsqueda de una buena imagen de nosotros mismos
No estamos en contacto con nuestra propia belleza interior, y por eso la buscamos en nuestro nivel de interpretación. El egocentrismo, que algunos músicos sufren en extremo, es la pared entre nosotros y el dominio. Esta es la razón por la cual la práctica inicial en este libro no se enfoca tanto en la música como en centrarse uno mismo en el más
vasto espacio interior, la creación de una estructura interna que apoye, no descarrile, la concentración requerida para llegar a la meta. Este modo de practicar permite al músico llegar a alturas con las cuales su ego sólo puede fantasear. El dominio técnico crea libertad Como se discutió previamente, pueden existir barreras tanto emocionales como
espirituales para tocar sin esfuerzo. Pero la falta de dominio de la técnica en los distintos elementos de la música puede ser otra razón por la que no podemos soltarnos. Puedes estar volando a través de un solo inspirado cuando de pronto un vacío en tu entrenamiento te hace estrellarte contra la tierra. El fluir de la conciencia se detuvo en seco,
porque tienes que preguntarte, "¿Dónde está la próxima nota?" Nada pone una valla en la espontaneidad más que un lapso momentáneo del conocimiento. La mayoría de nosotros nunca llega más allá de la etapa de lucha por la técnica. Pero nunca podemos experimentar nuestros sentimientos más profundos en la música si todavía tenemos que
pensar en el ritmo, el fraseo, la forma o los cambios de acordes. La lucha a menudo se atribuye a la falta de talento, pero por lo general se debe a una brecha de algo que no se aprende correctamente. La búsqueda de nuevos niveles de dominio técnico debe ser a largo plazo -no porque quieras impresionar, sino para facilitar cualquier dirección en la
cual tu gran espíritu quiere ir. Una profesora dijo una vez a su alumno que dominara la técnica para que pudiera "volar con la divinidad de la música." Kin quiere ir. Una profesora dijo una vez a su alumno que dominara la técnica para que pudiera añadir algo a su desempeño, ¿qué sería?" Sin dudarlo, le respondí, "más técnica." Me miró extrañamente,
porque había mostrado una gran cantidad de habilidades en esa actuación y no parecía ser mi necesidad más urgente. Además, no era la respuesta más políticamente correcta. Se preguntó por qué, y respondí: "Porque me gusta permitir al gran espíritu manifestarse a través de mí. Sólo se atasca cuando voy por algo que no está ahí técnicamente. Esc
me distrae de la felicidad que estoy recibiendo". Ritmo En Estados Unidos y partes de Europa, la brecha más común es la falta de ritmo. Vivimos en una cultura que exterioriza ritmica tienden a crecer con más ritmo, por supuesto. El dominio
en la mesa de la cena, los miembros de la familia agarraban cuchillos y tenedores y tocaban ritmos de samba con los vasos y los platos. Siempre sonaban bien. No creo haber conocido a nadie en Brasil que se haya sentido intimidado por el ritmo. Ellos conocían sus diversos ritmos tanto como nosotros conocemos nuestras canciones de cuna. El
dominio rítmico puede ser más importante que el dominio armónico porque, en el jazz, las melodías y armonías débiles sonarán fuertes cuando se toquen con un ritmo fuerte, pero incluso las buenas melodías y armonías sonarán fuertes cuando se toquen con un ritmo fuerte, pero incluso las buenas melodías y armonías sonarán fuertes cuando se toquen con un ritmo fuerte, pero incluso las buenas melodías y armonías sonarán anémicas con un ritmo fuerte.
embargo, esta armonía sirve como un vehículo para el desarrollo rítmico, ¡que es emocionante de ver y escuchar! La música que absorbemos los niños, sobre todo los estadounidenses blancos, sea tan carente de ritmo (por ejemplo,
los villancicos). También hay que decir que los intérpretes más clásicos carecen de un sentido básico del ritmo. Ellos pueden tener un método de negociación de los más complejos ritmos de la música moderna, pero me han sorprendido muchas veces en la incapacidad del músico promedio de cuerdas para tocar una anticipación de corchea (un ritmo
que se anticipa al siguiente compás por una corchea). Habría beneficios increíbles para los músicos clásicos si las clases de ritmo de todo tipo hubieran sido obligatorias en los conservatorios. Si tuvieran un pulso interior a la hora de tocar Bartok y Stravinsky, oiríamos orquestas que realmente la rompen. Para ellos, y para muchos de nosotros, los
años de adoctrinamiento rítmico están en orden. Forma El dominio de la forma permite manifestarla de una manera cada vez más sutil. Cuanto más la forma se convierte en una segunda naturaleza, más se convierte en un vehículo para la improvisación libre. Eso es lo que llamamos "ampliación". Pero el deseo de ser "complejo" a menudo conduce al
músico a un intento forzado de ampliarse. El resultado es una música típicamente rígida, cohibida, y tal vez uno pierde su lugar en el ritmo por completo. Cuando aprendo una nueva melodía, sobre todo si tiene partes difíciles, a menudo la toco por un largo tiempo antes de aprender otra. Me quedo con ella y por lo general no la toco con mi trío hasta
que haya "superado" su forma y cambios (a menos que sea un concierto en el cual siento que pueda tocarla bien en el primer intento, quiero alcanzar el nivel de desempeño musical al que estoy acostumbrado antes de continuar. Sólo entonces me siento como si
que haces es tropezar a través de los cambios, y tu nivel de desempeño no aumentará. Pero a través de una profunda inmersión en esa melodía sola, evolucionarás a otro nivel de interpretación. Luego, pretenderás alcanzar ese nivel en otras situaciones. La Clásica En la música clásica, las notas son predeterminadas. ¿Cómo se aplica este concepto?
generalmente ocurren al final de la pieza, casi nunca en los primeros ocho compases. Esto se debe a que el músico demuestra más paciencia al inicio de una pieza. Por lo general, comienza desde el principio, por lo que esa parte se hace más familiar. Pero a medida que avanza, pierde la paciencia, y una pequeña voz en su cabeza lo apura con la idea
de que hay mucho más para practicar. Pierde la consciencia e ignora las pequeñas fallas que van apareciendo como cucarachas en la cocina. Si lo hace bien una o dos veces, racionaliza que lo sabe hacer. No tiene la sensación acogedora de los primeros ocho compases, pero no tiene tiempo para darse cuenta de ello. Cuando interpreta la obra,
ansiedad y malestar. El mensaje de que es fácil nunca fue enviado adecuadamente. Cada vez que practico música escrita, me muevo con lentitud suficiente como para tocar correctamente, casi en un estado de meditación. De esa manera, estoy enseñando a mis dedos cómo moverse por sí mismos, mientras me elevo. El intérprete de música clásica a
menudo tiene que aprender mucho material en poco tiempo, y practica como para evitar el desastre. Incluso si logra aquietar aguas turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza. Esa grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará con una tensión y un esfuerzo tales que estará lejos de alcanzar la grandeza turbulentas, tocará la grandeza turbulentas, tocará la grandeza turbulentas turbulentas estaran la grandeza turbulentas estaran la grandeza turbulentas estaran la grandeza turbulentas
ordinaria. El dominio de Sonido Otra de las cualidades del dominio es la sabiduría absoluta con la que el artista de los sonidos que está tocando. Refleja el carácter del músico
como un ser evolucionado, y la profundidad con la que se une a sus notas. Contempla los diferentes sonidos, y forma una relación personal con intervalos, acordes, ritmos, etc. Por ejemplo, uno podría pensar que si dos personas tocan el mismo piano, éste debería sonar igual, porque el sonido del piano se hace a través del sistema arbitrario de un
asistiendo a la convención de un dictador! El pianista que albergó la fiesta tenía un piano de cola. (El piano también permanecerá en el anonimato.) Era un piano decente, pero sonaba brillante y metálico, como sólo puede hacerlo a menudo esa marca. Varias luminarias jóvenes se sentaron a tocar para Bill durante la fiesta. Sonaban muy bien, y el
piano sonaba brillante y metálico, como era de esperarse. Entonces Bill se sentó a tocar, y sucedió un cambio milagroso en el sonido. ¡De repente estábamos escuchando a un Steinway B grabado en 1958! El piano parecía tener esa riqueza oscura que se había vuelto cada vez más rara en pianos y aún más rara en el toque de jóvenes pianistas. En un
momento, tocó a dúo con otro, jy las dos mitades del piano sonaban realmente distintas! Si tocaba el registro superior, el piano sonaba oscuro y hermoso allí y brillante y grueso en la parte grave. Cuando tocó los graves, sucedía el efecto contrario. Para mí, este fue un ejemplo dramático de la relación interno con el sonido. Creo que hay básicamente
dos razones para el sonido perfecto de Bill en todas las circunstancias. Tenía los brazos perfectamente balanceados con las muñecas como amortiguadores, por lo que siempre podría alcanzar la fuerza sin golpear, y debido al profundo y exhaustivo proceso por el cual absorbió su material, sus manos siempre sabían perfectamente adónde ir. Con
certeza tranquila, harían eso para lo cual estaban programadas. De esta manera, sus manos no tenían que embestir las notas, que siempre estaban allí. Su enfoque calmado le llevó a tocar lo que él entendía, en lugar de intentar lograr cosas que excedieran su experiencia. Por esta razón, su desempeño siempre sonaba perfecto. Su sonido era la
envidia de los pianistas de música clásica y jazz por igual. Dimos por sentado que todas las notas serían perfectas. En la fiesta, uno de los pianistas le preguntó qué practicaba, y él nos dio un vistazo de su proceso. Como una de sus frases musicales, su respuesta fue muy breve. "Practico lo mínimo." Se refería a la cantidad mínima de material, no al
tiempo. Para mí, esto fue una confirmación completa de que hay centrarse en una pequeña cantidad de material, sumergirse en él, investigar todas sus variantes, moverse a través de las diferentes teclas. En resumen, el dominio era lo que separaba a Bill Evans de tantos otros. Fue su camino a la maestría. Dominar el cuerpo Surgen preguntas como:
tensión extraña. Esa es la clave. La mayoría de los músicos tocan mientras mantienen la tensión en algunas partes de su cuerpo que no necesitan estar tensas. Esa tensión es el resultado de la relación básica para tocar: un patrón de lucha. En karate, para romper una tabla, tienes que estar muy concentrado y muy relajado. ¿No suena como una
contradicción? ¿Cómo puedes estar muy relajado y romper una tabla? Tienes que estar tan concentrado que el movimiento se da solo. Hay una gran tensión, pero es la tensión intencional centrada exactamente donde más se necesita. Debes tener fe en que una vez que te empiezas a mover, sucederá. Si dudas, lo que se romperá no será la tabla. Si hay
                                        uede ser de tus huesos. La concentración a ese nivel se logra únicamente con relajación absoluta. Herrigel describe esto en el caso del Maestro, el disparo [liberación de la flecha] parecía tan simple y
haber sido un juego de niños." 55 No estamos hablando de la clase de relajación que experimentas tirado en una silla viendo el partido de fútbol. Estamos hablando de enfoque relajado -tener la disciplina suficiente para realizar tareas arduas sin dejar de ser suave y flexible en el interior, ya que los músculos que no son necesarios para realizar esa
tarea están en reposo, y la mente está tranquila. Esta es la intención y el espíritu del yoga. Si permites que tu cuerpo aprenda sin que interfiera la mente, éste aprenderá lo que necesita para llevar a cabo la tarea. El conocimiento que el cuerpo tiene surge en el momento justo de forma espontánea. Sabe instintivamente cómo moverse. Al practicar o
tocar a la fuerza, tiendes a utilizar más músculos de los que necesarios también se utilizan ineficientemente. Por ejemplo, la mayoría de los saxofonistas hacen un esfuerzo mucho mayor al necesarios también se utilizan ineficientemente. Por ejemplo, la mayoría de los saxofonistas hacen un esfuerzo mucho mayor al necesarios también se utilizan ineficientemente.
un intento de coaccionar a la música. Todo lo que necesitas son los músculos de la embocadura, los pulmones, las manos y los brazos. Todo lo demás puede estar completamente en reposo o en alerta. La espalda debe estar en equilibrio para que todas las partes del cuerpo que cuelgan de ella estén balanceadas. Si la correa está bien ajustada, el
intérprete apenas tiene que sostener el instrumento. El saxofón puede llegar 55 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery. p. 20. a ser "incómodamente fácil" de tocar si no estás acostumbrado a esa eficacia. Se puede hacer más con menos esfuerzo. ¿Y cuántos pianistas han pegado los hombros a las orejas, incluso mientras tocan una balada? ¿Cuál
es la finalidad de poner los hombros en esa posición, más que ser depositarios del miedo? La gente se pregunta si esto significa que tienen que quedarse quietos cuando tocan. Por supuesto que no. Eso sería otra restricción. En una presentación, si quieres bailar, baila. Si quieres gritar, grita-iporque nunca nos editamos a nosotros mismos mientras
tocamos! Hay un punto, sin embargo, donde moverse se convierte en una muleta, y uno no puede funcionar correctamente sin ella. Por ejemplo, algunos pianistas tienen que cantar sus líneas y zapatear levemente o no puede funcionar correctamente sin ella. Por ejemplo, algunos pianistas tienen que cantar sus líneas y zapatear levemente o no puede funcionar correctamente sin ella.
Incluso si te gusta moverte en el escenario, sería bueno practicar esta eficiencia de movimiento y quietud del cuerpo en casa. Luego, mientras te presentas en cualquier contexto, esa memoria corporal respaldará cualquier cosa que quieras hacer. Si te centras antes de acercarte al instrumento, tu cuerpo descubrirá esta eficiencia instintivamente. Una
vez yo estaba enseñando a un bajista que no podía tocar sin zapatear e inclinarse hacia adelante para "establecerse". Ya que llevaba el ritmo con sus pies, lo hacía cada vez más lento ya que sus pies comenzaban a cansarse. Como ya he dicho, está bien bailar y moverse con alegría, pero no es bueno tener que zapatear para mantener el tiempo. Le pedí
que se parara, plantara los pies en el suelo, dejara que sus brazos cuelguen y se relajase. Entonces, puse el bajo en sus manos. Inmediatamente se veía con más control. Le pedí que tocara usando sólo sus manos, que ahora recibían apoyo de sus brazos, los cuales recibían apoyo de la espalda. De inmediato tocó mejor, sin lentificar, mientras
utilizaba sólo un tercio de energía. Estaba relajado y alerta, y podía mirar a su alrededor a los otros músicos e involucrarse en la música. Si estar centrado había sido su prioridad desde el principio, habría caído en esta posición de forma automática. Mientras trabajaba con otro bajista durante una lección, me di cuenta de que su forma de tocar se
sentía forzada y sin inspiración. Vi que estaba parado sobre las puntas de los pies y pasaba el peso de un lado a otro. Sus ojos estaban cerrados, pero para mí esto no significó la absorción profunda en la música. Indicó la tensión y el deseo, y parecía abrumado por el bajo acústico. Yo le dije: "Antes tocabas un bajo eléctrico, ¿no es cierto?" Esta
declaración lo sorprendió. Era cierto, y estoy seguro de que se preguntó cómo lo sabía. La respuesta fue que el contrabajo parecía enorme en sus manos, y lo resolvió de esa manera. Le pedí que se pusiera de pie sobre sus talones -como si estuviera haciendo la posición de montaña del yoga- como agarrándose al suelo. Entonces le dije que dejara su
mente afuera al momento de tocar y me mirara a los ojos un ejercicio que hago con muchos estudiantes. Esto les hace perder la conciencia de sí mismos (el mismo efecto se puede lograr mirando un espejo). Le dije que se absorba por completo en mis ojos, mientras sus manos tocaban el bajo por sí solas. De inmediato tuvo destellos de un groove
nuevo, mejorado y sin esfuerzo. ¡La diferencia fue muy dramática, y los dos nos reímos! En el yoga, al rendirte ante tu ser interior, o a Dios, consumido por la devoción, el conocimiento de la posición natural del cuerpo surge espontáneamente. Con pocas excepciones, los grandes músicos asumen la postura más beneficiosa para conectarse con la
música. Recientemente, un trompetista que estudió conmigo, dijo que había tomado una muy buena lección con un reconocido profesor de trompeta. Le pregunté lo que había aprendido. Dijo que había tomado una muy buena lección con un reconocido profesor de trompeta. Le pregunté lo que había aprendido. Dijo que había aprendido. Dijo que había aprendido. Dijo que había tomado una muy buena lección con un reconocido profesor de trompeta. Le pregunté lo que había aprendido. Dijo que había tomado una muy buena lección con un reconocido profesor de trompeta. Le pregunté lo que había aprendido. Dijo que había aprendido. Dijo que había tomado una muy buena lección con un reconocido profesor de trompeta. Le pregunté lo que había aprendido. Dijo que había aprendido profesor de trompeta le que había aprendido profesor de trompeta le que había aprendido. Dijo que había aprendido profesor de trompeta le qu
que se sentía mucho más fácil. Le recordé que cuando entró en el "espacio" para aliviar su cuerpo de toda tensión y dejar ir a su mente, su cabeza se movió naturalmente hacia atrás. Como puedes ver, puedes viajar a la fuente de todo
movimiento: el yoga espontáneo o el equilibrio espontáneo o el equilibrio espontáneo -el lugar en el que pones tu cuerpo en la alineación adecuada para servir al objetivo del dominio. Sólo tienes que ir al espacio y agregarle el instrumento de viento. Obtienes mucho más de hacer frente a la causa que a los efectos, y, por todas las cosas que recibes de este centro, tu alma
puede revelarse a través de la música. El dominio está disponible para todos Esto debería ser una buena noticia para muchos de ustedes, ya que pueden haber pensado que sólo gente como Miles Davis y Thelonious Monk pueden ser maestros. Cuando hablas, improvisas todo el tiempo, soltando ideas libremente en frases perfectas. La misma libertad
está disponible con el lenguaje de la música. Es cierto que algunas personas lo hacen con más facilidad, pero el dominio les llega a todos aquellos que confían en él. El ego puede tentarte con pensamientos como: "deberías haber aprendido eso a esta altura", o "deberías estar tocando mejor", pero los hábitos focalizados de trabajo, determinación y una
actitud positiva compensarán al talento en un grado sorprendente. Las personas especialmente talentosas están bendecidas?) por la facilidad con la que pueden asimilar la música, pero la grandeza no es de su propiedad exclusiva. De hecho, muchas personas con talento extraordinario no han podido alcanzar la grandeza precisamente
porque nunca pudieron enfocarse y carecían de disciplina. Me recuerda al comentario que Donald Erb me dijo: "los bares están llenos de gente increíblemente talentosa." Pete Rose, el jugador de béisbol, es un ejemplo de cómo el trabajo duro y la actitud pueden superar el talento promedio. Él será el primero en decir que no estaba especialmente
dotado, pero lo compensó con un deseo feroz de ganar y hábitos de trabajo muy completos. Como resultado: conexión con la Sabiduría absoluta La gente siempre me pregunta si yo estudié yoga, zen, o tai chi, los cual no hice por mucho tiempo, aunque en los
últimos años (desde el momento de escribir esto) me he convertido en un estudiante de la meditación Siddha Yoga. Simplemente he decidido que la falta de esfuerzo sería mi principal preocupación, que todo lo que no se tocó desde un lugar sin esfuerzo no vale la pena tocar. No obtengo mi técnica desde el punto de vista del estudio de la técnica. La
obtengo de dejar que las manos y los brazos encuentren su camino, con las experiencias que ellos describen. La posibilidad de carecer de esfuerzo nos permite
convertirnos en nuestros propios maestros, allanando el camino al dominio. Si no consigues nada más de este libro, espero que puedas, al menos, irte con la plena conciencia de que el esfuerzo se interpone en el camino de una gran interpretación. El esfuerzo y / o la falta de preparación bloquea el verdadero dominio. Hubo un gran ejemplo de
movimiento perfecto y sin esfuerzo en (de todos los lugares) la televisión. Una mañana había una transmitió un documental de su histórico regreso a su tierra natal. ¡No había estado allí en sesenta años! No hace falta decir que ha habido muchos cambios radicales en la
Unión Soviética durante ese tiempo. Su regreso no era popular con el Régimen Comunista de Leonid Brezhnev. Cuando Horowitz llegó al aeropuerto, había miembros de su familia -a quienes nunca había visto- esperándolo. Un primo que tenía cuatro años cuando él abandonó la 56 En la estadística de béisbol se anota como Hit la conexión efectuada
por el bateador que coloca la pelota dentro del terreno de juego, permitiéndole alcanzar al menos una base, sin que se produzca un error de defensa del equipo contrario. (Fuente: es.wikipedia.org) (N. del T.) Unión Soviética tenía ya ¡sesenta y cuatro años! Este fue, por decir lo menos, un retorno emocional. El gobierno no estaba dispuesto a poner de
relieve la actuación de un "traidor capitalista", y no hizo ninguna promoción para su concierto. Había sólo un simple cartel en la pared del Conservatorio de Música de Moscú en el día de la actuación, que decía: "Vladimir Horowitz (EE.UU.)." ¡Sólo un cartel! Había 400 asientos disponibles para el público en general, el cual aumentó rápidamente. Los
otros 1.800 asientos estaban reservados a los funcionarios gubernamentales y diplomáticos. Había cientos de personas más esperando afuera en la lluvia con sus paraguas. Permanecieron allí durante la ejecución sólo para estar cerca de su energía. El concierto en sí estaba siendo transmitido en vivo en todo el mundo. Creo que es justo decir que,
dados todos estos factores, ¡había mucha presión! Horowitz salió al escenario con una ovación de pie. Entonces se sentó un rato y miró a la audiencia. Como todo el mundo se acomodó, se podría decir que él lo hizo: dejó que todas las emociones, todos los nervios, todas las implicaciones políticas desaparecieran de su mente para que pueda aflorar el
dominio, y sus manos llevaran a cabo tan bien aquello para lo cual habían sido entrenadas. Al verlo desahogarse de esta manera fue electrizante para mí, porque entendí lo que estaba haciendo. Entonces, sin previo aviso, sus manos comenzaron a tocar la Scarlatti Sonata en Mi mayor. El trabajo de cámara era maravilloso. En primer lugar, mostró una
toma larga de él, y a continuación hizo un zoom a su rostro. Era la imagen de la concentración. Sin ver sus manos, podías escuchar la música, pero no habrías pensado jamás que estaba tocando. Tenía el aspecto de un hombre viejo y bondadoso esperando el autobús. Luego mostró sus manos, y eso era lo más extraño. Sin importar cuán difícil era la
música, sin importar qué tan rápida o lenta era, sin importar cuál era el desafío, ¡las manos lucían como si estuvieran apenas moviéndose! Parecían pequeños animales pastando apaciblemente a lo largo de las teclas. La imagen fue desorientadora porque no se veía absolutamente ningún esfuerzo. Él sólo observaba a sus manos tocando la música.
¡Producían un sonido tan sublime, tantos colores! ¡Había absorbido la música escrita al punto de la inconsciencia, con suficiente expresión para intoxicar a los dioses! Yo uso el video de este concierto con frecuencia en mis clínicas para que todos puedan ver y escuchar una clara manifestación del dominio. Muchas de las mismas características son
evidentes en un video titulado Bill Evans on the Creative Process, conducido por el hermano de Bill, Harry, que era también un pianista. Para ilustrar la forma AABA , Harry pidió a Bill que tocara Star Eyes de la ? AABA=Forma o estructura de composición para la mayoría de las canciones estándar de pop previa al Rock and Roll. manera más sencilla
posible. Es gracioso, porque la forma más sencilla de Bill de tocarla era muy sofisticada, y requeriría trabajo y ensayo por parte de pianistas de menor categoría. Estaba claro que Bill Evans había bebido su lenguaje armónico porque tocaba con el mismo nivel de facilidad que otros tienen para el desempeño de una simple melodía. La canción salió de
sus manos de la misma manera que la Scarlatti salió de las manos de Horowitz. Otra similitud con Horowitz ocurrió más tarde en el video, cuando Harry invitó a Bill a improvisar. Esta escena fue muy divertida porque en esos días. Bill se veía como una especie de nerd. Casi esperaba ver una curita en el puente de sus gafas, sosteniendo las dos partes.
Cuando la cámara mostraba su rostro, al igual que con Horowitz, parecía como si estuviera sentado allí, sin tocar. Cuando se mostraron las manos, estaban grooveando, interpretando el lenguaje que ellas conocían muy bien. Ambos artistas ejemplifican las características del dominio sin esfuerzo. Ten paciencia Una vez mientras estaba de gira en
España, viajé a una hermosa ciudad balneario. Mi habitación miraba hacia el este con una hermosa vista del océano. Decidí levantarme al amanecer y hacer una meditación con los ojos abiertos para poder presenciar todas las etapas de la salida del sol. Al principio había una luz sutil que permitía una tenue vista de las formaciones de nubes y el
horizonte. Sólo podía distinquir la línea donde el océano se encuentra con el cielo. Se mantuvo así así durante mucho tiempo: sólo una luz distante que indica que el sol estaba en el rango. Esta luz se incrementó tan lentamente que no podía discernir cuándo una visión dio paso a otra, sino que era la evolución líquida. El cambio de colores y la
intensidad fueron anunciando el regreso lento pero indiscutible del sol por un día más. Incluso en las últimas etapas de la iluminación, el cielo se burló durante mucho tiempo, permaneciendo en un estado de fuego, esperando a su señor. Pude sentir la ausencia de ego en todos los elementos. La etapa final fue un tono amarillo caliente, el aura del
padre sol mismo, con sus ayudantes más cercanos, las nubes, que brillaban por la exposición constante a su magnificencia. Por último, el señor de la luz se abrió paso. Sólo una pequeña porción era visible, que aumentó de tamaño al mismo ritmo lento. Me pregunté si los seres humanos podrían permitir que una composición se desarrolle así. Para los
que buscan la verdad, esta salida del sol es una metáfora, se trata de tener paciencia con cada etapa antes de que se convirtiera en la siguiente. Salió el sol en su propio tiempo. Puede ser lento, pero siempre sucede. Gran paciencia y objetividad emanan del espacio interior. Se puede ver claramente lo que funciona bien y lo que no. Además, desde ese
espacio, no te reprendes a ti mismo por los errores en tu desempeño. Sin caer en el drama inútil, sistemáticamente avanzas poco a poco sobre tus puntos débiles. Los problemas de hace tiempo que haga falta. Si en el
intento de avanzar más rápido, se aprende a niveles mediocres, ¿qué se puede esperar? La mediocridad, por supuesto. Recuerda: Recorrer todo el material a las apuradas sólo funciona para algunos pocos. El resto está claramente abrumado por ese ritmo y falla en desarrollar una relación con la música, apoyándose en la creencia de que no se supone
que tengan que tocar bien, que no son muy talentosos. Sin embargo, mediante la práctica de pequeñas cantidades, masticar y digerir completamente todo lo de la lección, extraer de ella todas las vitaminas posibles, uno se convierte en poderoso. Sumario El dominio consta de dos cosas: 1. No interponerse en el camino y dejar que la música se toque
sola. Acepto cualquier cosa que salga. Lo acepto con amor. Sin el drama de la necesidad de tocar bien, toco desde un lugar sin esfuerzo. Esto implica desprogramación y reprogramación y reprogramación. 2. Ser capaz de tocar el material se toque por sí solo. El
ego ya no me aterroriza. Cuando el material se digiere con propiedad, surge de manera orgánica y se manifiesta como mi voz. La técnica sin esfuerzo, el lenguaje sin esfuerzo, la aceptación total de lo que quiera salir: estos son los componentes del "espacio de dominio". Capítulo 15 Afirmaciones: Programar nuevos sistemas de creencias
La experiencia de tocar toma color gracias a lo que crees de la música y lo que cree de la
```

```
no es como una creencia intelectual, que se puede cambiar al comprobar lo contrario. Es más bien una creencia profundamente arraigada y a menudo inconsciente sobre cómo son las cosas. Como dije antes, las creencias negativas pueden ser perjudiciales para tu éxito. Para cambiar con el paso del tiempo, esas creencias deben reprogramarse
constantemente. Las afirmaciones son declaraciones utilizadas para la creación de nuevos resultados positivos. Pueden ser herramientas valiosas de reprogramación. He conocido a grandes músicos que, sin importar toda la adulación que hayan recibido alrededor del mundo, se engañaron a sí mismos en la creencia de que tocan mal, o de que, de
alguna manera, no son dignos de éxito. Esto demuestra que un sistema de creencias, positivo o negativo, a menudo no se basa en la realidad objetiva (algo obvio para el resto de nosotros). Es simplemente una manera de programarse que se siente cómoda. Incluso estas personas talentosas se estén privando a sí mismas de una carrera mejor, un nivel
de dominio superior, y una vida más rica. Las afirmaciones son mensajes que se dan a través del tiempo. Puede que sean ciertas, pero no tienen la obligación de serlo. Me gusta verlas como declaraciones de verdades aún no realizadas. De esta manera, puedo llegar a aceptar la verdad que contienen. Las afirmaciones también se pueden expresar en
forma de visualización. Afirmas una situación o un cambio de programa al "verte a ti mismo como eso." Puedes literalmente verte a ti mismo en la situación que te gustaría crear. Por ejemplo, se les pidió a los miembros de un equipo de salto en largo que imaginaran que sus brazos y piernas medían cerca de tres metros de largo. Ellos, por supuesto
sabían que esto no era cierto, pero mediante la visualización de esta imagen de la manera más clara y realista posible, eran capaces de ganar más extensión y aumentar su rendimiento. El cielo es el límite de lo que quieres afirmar o crear. No tienes que moderar tu afirmación con lo que crees que es "realista". Esa es otra trampa, porque lo que
piensas que es realista puede ser contaminado por un sistema de creencias negativas. Las afirmación para que puedas lograr mejores resultados. Hay que tener paciencia, dar tiempo a la afirmación para que se geste, y, al igual que con
 la práctica, despegarse de los resultados. Abstenerse de estar demasiado involucrado emocionalmente en la manifestación de los mismos. He utilizado varias veces algunas frases en el libro para ayudar con la reprogramación. Es posible que ya hayas decidido que eran fantasías. Contemplemos su significado, para ver si podemos encontrar una
manera de aceptarlas intelectualmente como posiblemente ciertas: LA MÚSICA ES FÁCIL Los niños comienzan a vivir con esta creencia. Si nadie los derriba, pueden mantener una actitud positiva. Yo mismo siempre creí, tal vez incluso de manera arrogante, que la música era fácil de hacer y no había de qué preocuparse. Si algo es difícil de tocar, m
primera impresión es que todavía no he visto la simplicidad en ello. Esto refleja mi creencia instintiva de que toda la música es fácil. NO HAY NOTAS INCORRECTAS Como se dijo antes, esta afirmación puede liberarte como improvisador, y si lo usas como un intérprete de música clásica, desarrollarás una mano segura. Las notas que no se
consideraban útiles en un período de tiempo fueron utilizadas libremente en el siguiente, demostrando así que su equivocación sólo existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existen, y nunca han existido, las notas equivocación sólo existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas! No existía en la mente. ¡Los seres humanos inventan estas cosas en la mente. ¡Los seres humanos inventan
ladrando en otra clave, el rugido del mar fuera de tono con los otros dos sonidos, y los pájaros cantan en ritmos que chocan con los anteriores, y dirás "¡Qué hermoso!" Pero si los seres humanos agarran instrumentos y hacen lo mismo, el oyente promedio no será capaz de soportarlo. ¿Por qué? Porque su mente dice, "Esto se supone que es música". El
concepto de la música se superpone por los seres humanos. Bajo este concepto se encuentra la realidad superior del sonido, y por debajo, la estructura del universo, la vibración es la que hace música, esa vibración es la que forma la materia, incluyendo nuestros cuerpos. Somos vibración, por lo tanto, se puede decir que somos música
Así que la vibración es la arcilla en bruto. Con nuestras mentes, la moldeamos como queremos. Es posible que hayamos creado una estructura social y moral a través de una cosa llamada música, pero la verdad es que cualquier sonido va con cualquier sonido. Eso puede ser tan preocupante para la mente humana - con su deseo de orden- como
 aceptar el caos como un estado natural. Estamos programados para creer en un cierto orden de cosas musicalmente. ¿Por qué destruir esa programación? Porque el orden está mal respecto a lo que estamos haciendo nos hace vacilantes y torpes, liberando la
incertidumbre en el aire que roba incluso las notas correctas de su poder. Como he dicho antes, una nota es tan poderosa como el músico cree que es. Si el músico cree que es. Si el músico ha evolucionado para aceptar la creencia de que no hay notas erróneas y sonarán bien. Una forma de practicar esto es sentarse frente al
piano y tocar diferentes intervalos. Medita sobre ellos a medida que tocas lento y suave una y otra vez. Contempla su sonido se hará más y más consonante, más amable, más personal. Tu relación con él pasará a través de muchos niveles,
 hasta convertirse en el tuyo. Estará en tu interior. Acerca del único sonido en el sistema de doce tonos que aún generalmente considerado un sonido estrepitoso. Así que supongo que sería un buen lugar para empezar. Asegúrate de que ese estruendo
sea el sonido más dulce en tu mente. Forma una relación personal con cada intervalo, cada acorde, con todos los sonidos del universo. La consonancia es simplemente una relación armónica con el sonido. Una buena analogía es el miedo que sentimos hacia ciertos grupos étnicos o socioeconómicos. A las personas que son diferentes las vemos con
disconformidad y desconfianza. Por lo general, una experiencia personas de diferentes orígenes borra esos prejuicios y nos ayuda a mirarlos como personas de diferentes como si estuvieras
respirando aire enrarecido, y es estimulante. Puedes purificar aún más tu mente de la negatividad con esta afirmación: CADA NOTA QUE ESCUCHÉ. Examina esta declaración. Al principio, parece absurda. Pero tiene el poder de crear profundas incursiones a la libertad. ¿Quién puede decir lo que es bello
¿No es eso mismo la programación, al igual que todo lo demás? ¿No nos han hecho las industrias de la moda y la publicidad un lavado de cerebro para que pensemos que "ser escuálido es bello"? En este momento, estás programado para ver y escuchar la belleza en una frecuencia muy estrecha. La música que escuchas más allá de un rango limitado
parece caótica. Sin ideas preconcebidas, podrías manejar y disfrutar mucho más caos en la música. En una película, pudiste haber oído la música más disonante jamás tocada, pero si le estaban cortando la garganta a alguien en la pantalla, tus oídos la aceptarían. ¡Tal vez el psicópata muerto en el suelo no estaba realmente muerto! Cuando se lanzó
una vez más a los tobillos de la niña, pudiste haber oído el sonido más aterrador que una orquesta puede hacer -la peor pesadilla de Witold Lutoslowski. Con los ojos estimulados por esa visual, los canales del oído se relajan y se dilatan, y puedes soportar ese sonido. Si dejas caer tus dos manos en el piano y dejas que suene, puede que no estés
programado para considerar ese como el mejor sonido que jamás oíste, pero ¿qué pasa si golpeando la heladera, o invitarías a tus amigos a que escuchen cómo suena tu cocina. No lo olvides: la música es algo que inventamos. En realidad no es
más que un juego para nosotros, así que ¿cómo logramos que nuestro propio juego nos atrape? Mediante la imposición de los valores en ella. Espiritualmente hablando, ¿no se considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado? Las Escrituras Judías nos enseñan a considera a esto un punto de vista iluminado en esto
el hinduismo y otras rutas de Oriente, se nos enseña a ver a Dios en nosotros mismos y en el prójimo. Ciertas sectas budistas no permiten hacer daño incluso a un insecto, creyendo que todas las cosas son igualmente sagradas. Cuando, a través de la práctica, uno adapta esa conciencia, es que existe en el cielo y en la tierra, embriagado por la belleza
a nuestro alrededor y lleno de compasión por todas las cosas grandes y pequeñas. Lo que hay que entender es que todo lo que pensamos ahora, toda opinión que tenemos sobre todo, es el resultado de algún tipo de programación. No poseemos objetividad absoluta. Los científicos han sido humillados de manera similar. En el mundo de la física, se ha
llegado a la conclusión de que realmente no se puede observar nada con total objetividad, ya que, a medida que iluminan algo a los efectos de la observación, la luz cambia su composición. Esto se conoce como el "principio de incertidumbre". Todo esto nos muestra que lo que pensamos, vemos y oímos es subjetivo. Por lo tanto, es posible que nos
toque adoptar las creencias de la que se obtiene el mayor número de kilómetros. Creer que cada sonido es hermoso abrirá el camino para una interpretación más inspirada. Conviértete en el Will Rogers de la música, diciendo: "Nunca he conocido una nota que no me gustó." Capítulo 16 Los pasos hacia el cambio Un camino significativo es un camino
de acción. El objetivo se logra a través de la práctica. Sin prácticas, el camino es puramente filosofía ocon eso. La filosofía porque uno no ha trabajado para alcanzar sus frutos -como una persona alcohólica, que puede hablar con elocuencia sobre
cómo dejar de beber, pero no puede hacerlo. Mucha gente habla por hablar, pero no camina lo que hay que caminar. Ningún cambio significativo sucede sin la práctica. Hablar es fácil, y de hecho puede ser perjudicial para el crecimiento, ya que si hablas del camino, puedes llegar a disipar su poder para cambiarte. También corres el riesgo de
congelar la experiencia de modo que no serás capaz de reconocer la forma espontánea en que la sabiduría se manifiesta hoy. Debes practicas un instrumento. Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez escuché a un sabio decir: "Hay muchos libros y prácticas que ayudan a alcanzar el "espacio". Una vez
barcos." Sin embargo, los ejercicios que voy a describir, a los cuales llamo "pasos", son pertinentes para la ejecución de la música. Ellos te ayudarán a desarrollar un enfoque, eficiencia y ausencia de miedo, y te ayudarán también a lograr una conexión interna. Recuerda: puedes ser consciente de toda la filosofía y aún así no estar en condiciones de
alcanzar sus frutos durante la ejecución. Los siguientes pasos te ayudarán a liberarte y mejorar. Puedes experimentar la funcionalidad y seguir un plan de juego consistente. La salud mental se restaura a medida que aprendes a vivir el momento. Puedes incluso eliminar esas interminables horas ocupadas en obsesionarte por la vida. Hemos hablado
mucho sobre las impurezas de tu propósito, tu forma de tocar, tu práctica. Ahora veremos un método de desprogramación y reprogramación, un agudo contraste con el espacio desde el cual las personas suelen tocar
Como se señaló anteriormente, muchos han experimentado este estado al realizar actividades como andar en bicicleta, correr o nadar, meditar y cantar, varias artes marciales y ceremonias antiguas de té. Las tradiciones Zen y el yoga están sumergidos en el conocimiento de este espacio. He conocido a músicos que han estudiado otras disciplinas y
han alcanzado los frutos de esas disciplinas, pero no han podido mantener la conciencia mientras tocaban. Es sólo una cuestión de tocar el instrumento en ese estado, pero nunca pudieron hacerlo porque se olvidaron un punto: tienes que renunciar a la necesidad de sonar bien. ¡De lo contrario, no puedes liberarte! Simple, pero no fácil. Aprende una
forma de alcanzar el equilibrio interior y acércate al instrumento mientras te encuentras te encuentras te encuentras te encuentras te encuentras en ese estado. Los dos primeros pasos te ayudarán a observar los pensamientos y las presiones relacionados con tu instrumento. Aprenderás a liberarte y amar cualquier cosa que surja. Esto es absolutamente necesario para escapar de tu dilema. ¡No se puede
fingir! El Paso Uno te ayudará a ponerte en contacto con tu ser intuitivo sin pasar por la mente consciente, el epítome de todos los que tocan de manera limitada. Físicamente, te moverás intuitivamente hacia la forma más fácil, o
embocadura perfecta, posición de la cabeza, o lo que sea. Te desplazarás a la posición física que te permita tocar sin salir del espacio. El Paso Dos es la retención de esa conciencia, mientras que las manos extán libres, sin la participación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que las manos exploran el instrumento en una improvisación de esa conciencia, mientras que la conciencia de exploran el instrumento en una improvisación de exploran el instrumento el in
tu consciencia. Reitero, esto sólo es posible si puedes liberarte de la necesidad de sonar bien por unos momentos. Si los pasos Uno y Dos son análogos para gatear, el tercer paso está empezando a caminar. En el Paso Tres, aprenderás cómo hacer cosas simples desde la conciencia. El espacio natural que desarrollaste forma una base desde la cual
vuelves a aprender a tocar. En este paso, la música empieza a sonar a través de ti en forma inteligente. Comienzas a experimentar lo que quiere ser tocado, y lo que puedes tocar con comodidad. Aprendes a mantenerte dentro de ti mismo y no dejarte seducir por el ego. Así como el espacio estableció tu conexión natural con el instrumento y el sonido
 ahora establece aquello que se puede tocar sin esfuerzo sobre la forma; el tiempo, los cambios, la música escrita o lo que sea. Va a ser humillante descubrir tu verdadero nivel de interpretación. Pero también será el comienzo de convertirte en algo real, y tu capacidad de hacer música se construirá en un terreno más sólido. Dejar el ego fuera de esa
capacidad eliminará el drama de tratar de tocar lo que te gustaría tocar. Estarás practicando la sabiduría de aceptar, con amor, lo que puedes tocar desde ese espacio. El espacio en sí es el maestro, y la vida se vuelve centrada alrededor del hecho de aprender a conectar con el espacio: la música pasa a ser secundaria. Recuerdas conciertos no por lo
bien que tocaste, sino por cuánto pudiste liberarte. Estos son por lo general los mejores conciertos de todos modos, pero ahora la prioridad ha cambiado. Ya no estás preocupado por lo que está ahí fuera, sino absorto por lo que está ahí fuera, si
Paso Cuatro comienza un proceso de cambio y crecimiento. Construido sobre la sólida base de los tres primeros pasos, con el desapego y la calma, y con amor propio, comienzas a practicar cosas que no se pueden reproducir sin esfuerzo. No sólo practicas desde ese espacio, sino que no asumes que has dominado algo hasta que eso no se toque solo
desde ese espacio. El cuarto paso te ayudará a adquirir el gusto por la concentración en un solo tema, en lugar de estudiar por encima muchos temas inútilmente. La disciplina de la paciencia te sorprende mientras esperas distante que se produzca el dominio en eso que estás practicando. Cada sesión de práctica se convierte en el eslabón de una
cadena, un proceso paciente que te conduce a tu objetivo. Estos pasos pueden transformar tu vida. Cuando toques, te sentirás tan libre como un pájaro, pero mantén la disciplina en todos tus estudios. Si los sigues con paciencia, estos cuatro pasos van a transformar tu práctica y tu rendimiento. Capítulo 17 Paso Uno Describiremos varias formas de
llevar a cabo el primero paso, dependiendo de qué instrumento toques. Cada método incluye la completa relajación de "Soy un maestro". Si arrancas el día con esa meditación, fácilmente lograrás ubicarte en este espacio. Inhala profundamente y exhala de manera
prolongada y lenta. Relaja cada músculo desde la cabeza... la frente... la parte trasera de la cabeza... oreja... ojos... nariz... mejillas... boca... lengua... garganta... cuello... hombros... parte inferior de la espalda... brazos... codos..
antebrazos... muñeca... manos y dedos. Inhala nuevamente y relaja tu cadera... nalgas... rodillas... por unos momentos... y ahora... libérate de la idea de ser un
gran músico... si crees que no puedes hacerlo, pretende hacerlo por ahora... ve las posibilidades de la libertad... ¡como si no te importara! Probablemente sientas ahora que liberas tu mente y tu cuerpo. Por dentro, puede existir un sentimiento de inmovilidad, concentración y conexión interior. Si no puedes apaciguar tu mente, intenta observar tus
pensamientos. Míralos ir y venir como si no fueran tuyos. Verás que con la práctica, te ubicarás en un espacio firme en el cual te sientes vacío. Mientras disfrutas de este espacio, comienza a sentir que no tienes el control de tu cuerpo se ajustará
naturalmente en la posición más cómoda. Tu barriga se aflojará mientras relajas los músculos de esa zona. La respiración, y puedes aprender a ubicarte en este espacio simplemente exhalando profundamente, como un suspiro. Asumiendo que ya te relajaste por medio de la meditación, o por medio de las instrucciones
en este capítulo, revisaremos el primer paso en diferentes instrumentos: Piano Siéntate en una posición cómoda y relaja todo el cuerpo. Permite que tu columna se sienta elongada, como si estuviera colgada de un poste te sostiene; no tienes que
hacer ningún esfuerzo para mantenerte erguido. Deja que tus brazos, izquierdo o derecho, y lo lleva hacia el teclado. Trata de imaginar lo más que alguien lo está haciendo por ti. Deja que tu mano flote sobre las teclas y ubícala
suavemente de manera tal que las puntas de tus dedos toquen las teclas blancas. Imagina que tu brazo está lleno de helio o que es tan liviano como una pluma, y que las puntas de tus dedos tocando las teclas son suficientes para que tu antebrazo sobrevuele el aire. El brazo debe estar al mismo nivel que las teclas. Aunque estés relajado, no debes
permitir que el brazo cuelgue y tengas que sostener los dedos. Debes sentir que tu brazo está flotando en el aire, al nivel del teclado, mientras los dedos "besan suavemente" las teclas blancas. Reitero, el mejor resultado se da si imaginas que alguien lo está haciendo por ti mientras descansas. Ahora enfoca tu mente en el pulgar, el primer dedo...
imagina que estás poniendo toda tu consciencia sobre ese dedo... imagina que alguien levanta tu pulgar sólo un poco... debe elevarse lo que desee. No deberías tener la sensación de que los muevas a la fuerza. Ahora, sin
importar cuánto quiera moverse el pulgar, déjalo moverse. Respirar lentamente puede ayudar, mientras levantas el pulgar y lo sostienes por un momento, mientras te mantienes lo más consciente posible (ubicado en ese espacio). Luego, deja caer el dedo en una tecla... la tecla difícilmente se moverá, pero no importa. Solo déjalo caer y exhala cuando
lo haces... también puedes imaginar tu dedo hundiéndose en la tecla como presionándola, pero no ejerzas ningún tipo de fuerza. Estás aprendiendo el movimiento sin esfuerzo, la técnica Zen del dedo cayendo por su propio peso, mientras tú observas. Luego, aplica esto al segundo dedo, imaginando toda tu conciencia contenida en ese dedo. Después,
con toda la concentración y atención posibles, observa cómo el segundo dedo se eleva para ti, tan alto como lo desee. Inhala mientras haces esto, luego sostenlo por unos momentos, asegurándote de no haber abandonado tu centro; suéltalo o déjalo hundirse en la tecla mientras exhalas... repite las mismas acciones con el tercer dedo, y así con el
resto. Antes de elevar los dedos, asegúrate de tomarte el tiempo para concentrar tu atención en cada uno de ellos. Estarás practicando niveles avanzados de concentración y consciencia. Esto sólo, afectará a tu desempeño de formas que ni siquiera imaginas. Con el tiempo, sentirás esa concentración apoderarse de tu desempeño. El secreto está en
darle tiempo. Repite el proceso con cada uno de los dedos. Desde el pulgar al meñique y del meñique 
este ejercicio, por favor DETENTE. Será mejor hacerlo sólo con dos dedos completamente desde ese espació, que hacerlo con todos los dedos desde un espació de compromiso. Siempre puedes fraccionar el ejercicio en prácticas de dos a cinco minutos por día. De esta forma, puedes evitar la frustración o el agotamiento, producto de tanta
concentración. Parece que estuvieras haciendo algo muy difícil o pesado, pero no lo es. Mantenlo liviano. Tómalo como un momento de relax y conéctate suavemente con tu ser interior mientras tocas el piano. De hecho puedes sentirte fortalecido gracias a estos momentos. Trompetistas Siéntate en una silla cómoda y comienza a relajarte. Haz alguna
meditación o lo que sepas para descender suavemente al espacio... ten la trompeta sobre una silla cerca de ti, un atril o en el piso... ahora renuncia al control de tu cuerpo por completo... imagina que alguien está usando tu cuerpo como un títere... esa persona está moviendo tu brazo para alcanzar la trompeta. Recuerda pretender que no eres tú el
que lo hace. Esto resultará en una sensación de desapego y de hacerlo sin esfuerzo alguno. Ahora vuelve a la posición inicial con la trompeta en tus manos y déjala descansar en tu regazo... notarás que la calma que alcanzaste se movilizó por completo cuando agarraste la trompeta. Se producirá un notable incremento en tu actividad cerebral y
agitación general; se debe a que tienes tantos mensajes viejos sobre lo que significa tener una trompeta en tus manos. Puede ser una experiencia totalmente nueva el simple hecho de sostenerla, sin deseo alguno. Has aprendido a pensar, a intentar, e incluso a obsesionarte desde el momento en que la agarraste. Surgen pensamientos previamente
programados para suscitar tu mente. Pero ahora... deja que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... comenzará a sentirse más extraño que nunca... Piensa que es sólo un pedazo de metal. Deja que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... comenzará a sentirse más extraño que nunca... Piensa que es sólo un pedazo de metal. Deja que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... comenzará a sentirse más extraño que nunca... Piensa que es sólo un pedazo de metal. Deja que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... comenzará a sentirse más extraño que nunca... Piensa que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... Comenzará a sentirse más extraño que nunca... Piensa que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... Piensa que todo se calme... Piensa que todo se calme... Piensa que todo se calme... Respira profundamente mientras sostienes la trompeta... Piensa que todo se calme... Piens
generales te alejará de la idea de que es tu trompeta, y por ende, te alejará de la obsesión. Cuando hayas regresado completamente a ese espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente, porque es probable que pierdas el espacio tranquilo, estás listo para avanzar. Tómate esto muy tranquilamente a esta esta listo para avanzar.
 cada movimiento. Esta consciencia absoluta te recompensará a lo grande con el tiempo. Eventualmente retendrás este espacio a lo largo de cada fase de práctica e interpretación. Por ello es extremadamente importar cuánto te
guste tocar la trompeta, para este ejercicio deja que la trompeta se acerque a tu boca, no muevas tu cabeza hacia la boquilla. Nota a los saxofonistas: He trabajado con varios saxofonistas, y casi siempre notamos que la correa en general está muy
abajo, forzando al músico a encorvar su cuello, casi como un avestruz. Esto causa que pierda su espacio antes de llevarse el instrumento a la boca. En su posición más natural, el cuello suele estar derecha y la parte superior del torso se balancea en las caderas. Debes encontrar esa posición y simplemente
 agregar el instrumento a esa postura, donde sea que esté ubicada tu cabeza. Cuando lo haces, es más fácil soplar la trompeta, y tu cara y cuello se relajan. Aunque no elijas tocar de esta manera, prueba esta monera, prueba esta postura cuando practicas el primer paso. El aire se mueve a través del instrumento con mayor facilidad si no cortas el aire a la altura del cuello
Te ayudará a establecer una conexión sin esfuerzo y creará la sensación de que alguien está haciendo que toques el saxo. Acércalo a tu boca y, una vez más, detente... cuando acercas el instrumento a tus labios, tu mente vuelve a enfocarse en consideraciones insignificantes, y se pierde el espacio. Simplemente tienes que sostener el saxo en tu boca y.
o para aquellos que tocan trompeta, apoyarla sobre los labios-, inspira profundamente, y de nuevo, deshazte de cualquier pensamiento. Sentirás algo nuevo. Podrás apreciar la boquilla, sin notar dónde termina tu boca y dónde comienza ésta. Te
sentirás más conectado que nunca con el instrumento. Luego será el momento de tempo posible. Imagina que alguien está usando tus pulmones para juntar aire. Cada vez que lo hagas, tendrá el efecto de relajar el
resto de tu cuerpo, utilizando sólo los músculos necesarios. También fortalecerá la creencia de que alguien más lo está haciendo por ti. Esa creencia puede tener implicaciones espirituales muy profundas. Así que inhala profundamente y sostenlo, y cuando ya no puedas aguantarlo más, libéralo a través de la boquilla. ¡No intentes controlar el sonido!
Déjalo ser tan feo como quiera. Después de esa primera nota, apoya el instrumento en tu regazo y regresa al espacio. ¿Cómo podrás lograrlo si no puedes mantenerte en él a lo largo de una
que alguien acerca el instrumento a tu boca una vez más. Sostenlo allí y respira parea liberarte de los pensamientos y la agitación. Desde ese espacio de calma, inhala, no tan profundamente esta vez, y sopla a través de la trompeta mientras piensas en aceptar cualquier sonido que salga, sin evaluarlo o controlarlo conscientemente. Estás
 construyendo una percepción. Estás practicando introduciéndote y quedándote en un espacio milenario de sabiduría interior que no está comprometido por el deseo de tocar bien. Al comienzo, es mejor tocar una nota y descansar. No estás intentando tocar. Estás intentando mantenerte distante, quedarte en ese espacio mientras tocas cualquier cosa
Repite esto varias veces y descansa. Ese es el fin del primer paso. Vocalistas Párate derecho y balancéate bien sobre las plantas de tus pies se arraiguen en el suelo (la posición de la montaña, una postura del yoga, puede ser muy útil). Haz el ejercicio de relajación que más te guste, y cierra los ojos... comienza a respirar lenta
y profundamente, e imagina que alguien lo está haciendo por ti. Siente que tu pecho se ensancha y que tus pulmones se inflan... cuando ya no puedas inhalar más, sostén la respiración... sostenla y siente que crece la presión para liberarla. Mientras la sostienes, imagina que no tendrás control sobre tu voz una vez que la liberes... imagina que esa
 exhalación será cantada... finalmente, libera el aire y deja que la fuerza de la exhalación libere una nota en el aire. Concéntrate en tu centro mientras la nota se canta sola. Imagina que no es tu voz. Cuando oyes el sonido (que puede ser fuerte o bajo), no te asustes por su crudeza o fuerza. Ese sonido contiene las semillas de tu verdadera voz, no esa
voz que estilizaste para que sea correcta. Relájate luego de esa nota. Puede ser una experiencia traumática para algunos... deja que tu respiración se vuelva regular y fácil por unos momentos. Si abandonaste el espacio (lo cual es probable que haya sucedido), tómate un momento para volver a él. La idea sobre tu instrumento, tal como es con el resto
es permitir que esa nota salga de ese espacio. Permítele evitar el miedo y la sensación de incompetencia que es tan típica de los cantantes, especialmente en el jazz. Los cantantes de jazz a menudo no se sienten apreciados por otros músicos de jazz a menudo no se sienten apreciados por otros músicos de jazz. En lugar de honrarse a sí mismos por eso tan especial que pueden hacer y que otros no pueden, a
menudo pierden respeto propio en el aula mientras intentan aprender teoría, armonía o scat57. Se sienten inválidos a menos que puedan hacer lo que otros instrumentistas pueden hacer, cuando lo cierto es que poseen un instrumento que el resto de los músicos no: la voz. Y también cuentan con la dimensión de las palabras, con las cuales pueden
comunicarse. Antiguamente, los instrumentistas tenían mayor respeto por el poder del cantante; pero hoy en día están tan preocupados por su próximo solo que no tienen ningún tipo de interés por los vocalistas internalizan esta negatividad, aparte de la
que pudieron haber recibido de niños, y el resultado es un montón de cantantes sin confianza en sí mismos. Un cantante con eso grabado en la mente canta con vincente para escuchar. Ese cantante no puede comprometerse con el sonido de su propia voz. Por lo tanto, siente temor... Entonces, vamos a prepararnos prepararnos en sí mismos. Un cantante con eso grabado en la mente canta timidez que no hay nada convincente para escuchar. Ese cantante no puede comprometerse con el sonido de su propia voz. Por lo tanto, siente temor... Entonces, vamos a prepararnos en sí mismos.
para la próxima inhalación. Y esta vez, libérate de un poco de ese temor y ese odio, y tal vez enojo, y agarra viaje en la siguiente nota. Continúa con el ejercicio hasta que la nota se escape libremente de tu control. Tómala con alegría y aceptación, y resiste cualquier impulso de juzgarla. Y quédate tranquilo: ese impulso llegará. ¡Resistirse es como
 intentar no rascarse una picadura! Para cualquier instrumento, practica liberarte y relajarte mientras lo tocas. Con el tiempo, estos ejercicios tendrán un efecto residual de revertir el apego con tu desempeño, y te convertirás en una persona ligera y relajada. Todos los problemas se desvanecerán mientras te fundes con tu instrumento. Para muchos en una persona ligera y relajada.
de ustedes, actualmente sucede lo opuesto. Puedes ser relativamente tranquilo, pero la ansiedad aflora porque ¡es momento de tocar! 57 El scat es una técnica de canto en la que se pronuncian sílabas sin un significado al ritmo de jazz. (N. del T.) En resumen Estos ejercicios y contemplaciones me han llevado a un lugar agradable. Sin importar en qué
 espacio mental me encuentre (y créanme, puedo encontrarme en algunos muy extraños) cuando toco el piano, me encuentro en un lugar donde todo es hermoso. No existe el pecado, no hay notas erróneas, todo lo que hay es amor y alegría (y en general, muchas risas). Desearía tener un piano colgado del cuello todo el tiempo. ¡Tal vez hasta me vuelva
cuerdo! Mildred Chase habla de este estado de la mente en su libro, Just Being At The Piano: "Es imposible tener consciencia propia es una barrera entre el intérprete y el instrumento. Cuando olvido mi presencia, alcanzo un estado de unidad con la actividad y me
absorbo de una manera que desafía el paso del tiempo" 58. Si programas el hecho de no necesitar esfuerzo en tu conexión con tu instrumento, el resultado será que cuando toques, caerás en ese espacio. Te deslizarás al espacio más abierto, efectivo y concentrado al tocar. En lugar de que sea un instrumento de tortura, como lo es para muchos, será
un instrumento de éxtasis. Tocar se convertirá en algo tan natural como respirar. Muchas personas con las que he trabajado sintieron a partir de este desapego, que su instrumento era más fácil de tocar de lo que imaginaban. ¿Cuán importante es eso? Como dije anteriormente, cuanto más fácil de tocar de lo que imaginaban.
tocar, y más libre te sentirás. Si tienes un ejercicio que te recuerde todos los días cuán sencillo es tocar, notarás una mejora dramática de eso solo. Desde el escenario a la cancha, las personas que realmente se lucen son aquellas para las cuales la actividad es más fácil. ¡Para algunos es tan sencillo! Cuando comencé yo mismo este proceso, todo lo
que tenía era este primer paso. Era suficiente para cambiar mi desempeño, y eventualmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física, psíquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más cómodo en mi casa -física psiquica y mentalmente, mi vida. Me questa decir que el asiento más como de como de como de como decir que el asiento más como de como de
instrumento. El Paso Uno es una concentración de la mente y una liberación del espíritu. Comienza a liberar ese espíritu ahora mismo. 58 Chase, Mildred. Just Being at the Piano. Berkeley: Creative Arts Books. Capítulo 18 Paso Dos "El Camino (El Gran Tao) no es difícil, sólo evita elegir y decidir." Seng-Tsan59 Luego de practicar por un tiempo el
Paso Uno, Te sentirás cómodo al entrar al espacio y al tocar tu instrumento. Ahora llegó el momento de subir un poco la temperatura. Aunque hayas aprendido a liberarte del apego al tocar tu instrumento. Ahora llegó el momento de subir un poco la temperatura. Aunque hayas aprendido a liberarte del apego al tocar tu instrumento. Ahora llegó el momento de subir un poco la temperatura.
sentido musical? ¿Cuánto tiempo pasará antes de que comiences a "elegir y decidir"? Tienes que poder tocar libremente el instrumento sin consecuencias. Stephen Nachmanovich expone este punto de manera muy elocuente: "Hay un tiempo para no hacer nada, para experimentar sin miedo a las consecuencias, para tener un lugar para tocar libre de
miedo a la crítica, para poder así sacar nuestro material inconsciente sin censurarlo." 60 En el Paso Dos, podemos practicar volar sin preocuparnos por las rutas de vuelo. Simplemente permite que tus manos tomen decisiones al azar. Ya sea improvisación libre, la repetición de un acorde, o una simple melodía diatónica, serán tus manos, labios o
cuerdas vocales las que tomarán esas decisiones -pero no tu cabeza. No habrá intencionalidad en ellas. Más bien será como si estuvieras dormido, pero tus manos se mueven alrededor del instrumento. O podrías imaginar que tus manos se mueven alrededor del instrumento. O podrías intencionalidad en ellas. Más bien será como si estuvieras dormido, pero tus manos se mueven alrededor del instrumento. O podrías intencionalidad en ellas. Más bien será como si estuvieras dormido, pero tus manos se mueven alrededor del instrumento.
divague sin preocuparte por el tono o el timbre. Para los que tocan vientos, será cuestión de dejar que sus manos y embocadura hagan lo que quieran. Los bateristas podrían imaginar que sus brazos se agitan y pegan los tambores y platillos. En el piano, a veces imagino que mis manos son pequeños animales pastando sobre el teclado, o pequeños
ratones corriendo hacia arriba y abajo. Mientras están haciendo lo suyo, yo sólo observo. Ese es el punto: tú no estás involucrado. Sólo eres un observador. Este paso desarrolla la habilidad de despegarte de tocar bajo control para que la creación se manifieste por sí misma, utilizándote como el vehículo, aún impedido por ti mismo. El Segundo Paso te
permitirá apreciar lo que surge, como si fueras un espectador, no un ejecutor. Como ya he dicho muchas veces, este nivel de conciencia es 59 Seng-Tsan. Hsin Hsin Meng. (Siglo VIII). Traducido por D. T. Suzuki en Essays in Zen Buddhism. Londres: Rider, 1951. 60 Nachmanovich, Stephen. Free Play, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990. la
meta. Es el verdadero objetivo de las disciplinas musicales y artísticas. En Zen In The Art Of Archery, el maestro explica al estudiante el valor del desapego: "El verdadero arte -¡carece de propósito, de objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo, menos éxito tendrás en el uno, y más obstinadamente intentas aprender cómo disparar la flecha para lograr darle al objetivo de las disciplinas musicales y artísticas.
lejos se retirarán las otras. Lo que se interpone en tu camino es que tienes una voluntad demasiado voluntariosa. Crees que aquellas cosas que no haces tú mismo, no suceden. "61 ¿No es esta nuestra experiencia en la música? Cuanto más intentamos tocar, más nos evade la misma acción de tocar. Este "despropósito" y "falta de rumbo" se pueden
practicar aguí en el Segundo Paso. Es una forma de establecernos como el canal. Deja que tus manos se muevan, lenta o rápidamente. Puedes ver que algunos de los frutos del Paso Uno son requeridos aquí: 1. la capacidad de desprenderse y observar; 2. imaginar que tu cuerpo trabaja por sí mismo mientras tú descansas en el espacio; 3. el espacio
 mismo No hay ningún requerimiento en cuanto al tempo, la clave o alguna otra cosa. Todo lo que haces es permitir que suceda lo que sea que suceda lo que sea por toda su programación previa, la mente intentará tentarte hacia
 "elegir y decidir", en su búsqueda programática de "música aceptable". Cuando la mente hace esto, ¡retira tus manos del instrumento! En el caso de instrumento y vuelve a establecerte en la quietud de no hacer nada... sal del remolino del huracán y vuelve al ojo
donde todo es pacífico... despréndete... En otras palabras, vuelve a aplicar los frutos del Paso Uno. Cada vez que dejas el instrumento y vuelves al espacio, traerás más de ese espacio de vuelta al instrumento y vuelves al espacio, traerás más de ese espacio de vuelta al instrumento. En todos los pasos, y en todas las formas de práctica, uno debería sacar las manos del instrumento más seguido. No puedo enfatizar esto tanto
como quisiera. Es la única manera de volver al espacio, o de averiguar si saliste de ese espacio. Necesitas dar un paso hacia atrás y recobrar la perspectiva. El acto periódico de liberar el instrumento! Paradójicamente, cuanto más sientes que
puedes alejarte en cualquier momento, ¡más poderoso es tu desempeño! Esta es la esencia del 61 Eugen Herrigel, Zen in The Art Of Archery. p. 31 Paso Dos. Moverse alrededor del instrumento sin intentarlo, sin darle importancia. Tus ganas de escuchar y tocar se revitalizarán. Tenemos que reprogramar las ansias de control. Estamos tan
 acostumbrados a analizar todo que tocamos en términos limitados e implacables. Algunos creen que esto es dedicación y humanidad, pero es pura inhibición. Existe una forma muy positiva de analizar lo que tocas, lo cual discutiremos en el Paso Tres. Pero por ahora, déjenme decir que el análisis no debe ocurrir en el momento de tocar, sino mucho
después de que termine la experiencia. La música debe darse totalmente desprovista de pensamiento. Nachmanovich dice: "El temor al fracaso, y la frustración; estas son los escudos de libertad, que hacer música razonablemente buena desde un estado
de cautiverio." PASO 2A: El principio Monk Debemos bloquear la voz autocrítica en nuestra cabeza con absoluta fe. Yo llamo a éste el Paso 2A, porque sigue incluyendo el hecho de que las manos toquen notas libremente. Dejas caer tus manos en cualquier parte del piano, o en cualquier parte de la batería, o tocas cualquier nota con cualquier
instrumento; y antes de que la mente pueda evaluarlo, te dices a ti mismo "ese es el sonido más hermosas, ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el poder secreto de Monkrouse. ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el poder secreto de Monkrouse. ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el poder secreto de Monkrouse. ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el poder secreto de Monkrouse. ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el poder secreto de Monkrouse. ¡Aún las feas! Yo lo llamo El Principio Monk, pues creo que este es el lavado de cerebro positivo que mencioné anterior positivo positivo positivo que mencione a teneror posi
Él disfrutaba de explorar el reino de lo incorrecto, y su aceptación interior nos convenció a todos. Creo que la razón por la que dejó de tocar es que no encontró más maravilloso que he escuchado", asegúrate de no cambiar de lugar las palabras Este y es, para decir "¿Es
este el sonido más maravilloso que he escuchado?" Antes de tener la posibilidad de evaluarlo, di Este es... Ahora, ¡hazlo durante ocho horas! ¡Toca notas con el desenfreno de un tonto! Paso 2B Imagina que puedes dar un paso atrás de tu propio cuerpo y ver la parte de atrás de tu cabeza... luego da otro paso atrás y mira la parte de atrás de ambas
cabezas... da otro paso atrás y observa el cabello en la parte de atrás de esa cabeza también... luego, 62 Nachmanovich, Stephen. Free Play, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990. p. 138. una vez más, observa la parte de atrás de esa otra cabeza. Sigue haciendo esto hasta ver una fila de cabezas frente de ti... sentirás como si estuvieras
mandando a tu consciencia al fondo de la habitación. Esta es una técnica antigua para entrar en la meditación. Tu mente se volverá tranquila, y te sentirás que tu cuerpo, pon tus manos sobre el instrumento. Tus manos no tienen
más opción que moverse de forma libre e independiente. Luego escucharás y recibirás el sonido con el pensamiento "Este es el sonido más hermoso." Paso 2C: Tocar rápido Algunas personas sienten que no pueden tocar velozmente porque sus dedos no están lo suficientemente ejercitados. Una vez leí sobre un método para la técnica de digitación, y
aunque no estuve de acuerdo en su totalidad, leí algo muy interesante. Se realizó un estudio en el cual la velocidad de los dedos de un concertista de piano bien entrenado se medía con respecto a la de un "no-pianista". Se descubrió que no había una gran diferencia entre ambos. Lo que reduce la velocidad de los dedos es estar inseguro de dónde
ubicarlos. Después de años de estudiar y tocar, un pianista puede estar tan restringido que no puede liberarse y experimentar la velocidad de los dedos de un no-pianista. Por ese motivo, este ejercicio puede ser muy terapéutico, tanto física como psicológicamente. Ve a ese espacio (a esta altura, sabes lo que esto significa), acerca tus brazos al
instrumento, y luego, sin pensar en notas correctas, sólo mueve tus dedos tan rápido como puedas, sostén la respiración el mayor tiempo posible, y libéralo dentro del instrumento mientras mueves tus dedos lo más rápido que puedas, sostén la respiración el mayor tiempo posible, y libéralo dentro del instrumento mientras mueves tus dedos lo más rápido que puedas, sostén la respiración el mayor tiempo posible, y libéralo dentro del instrumento mientras mueves tus dedos lo más rápido que puedas.
 sobre las válvulas. Podrías sorprenderte respecto a lo rápido que realmente eres, y esto liberará tu técnica para un desempeño más específico en un futuro. Sentirás la fluidez, y sabrás cómo se siente tocar rápido. 2D Mímica de tocar Para algunos es muy complicado no reaccionar frente a lo que están escuchando. Por esta razón, es muy liberador
tocar en el aire. Un trompetista debería imaginar que tiene la trompeta en sus manos y tocar libremente. No te preocupes por lo que estás tocando, o por la forma correcta en que debe tocarse una trompeta. Sólo imita la acción de tocar ese instrumento en el aire, el sentimiento general de mover tus dedos y soplar. En este sentido, sin estar conectado
a lo que escuchas, experimentarás la libertad de movimiento que buscas con la trompeta entre tus manos. Si tocas el piano, deja que tus manos floten en el aire mientras tus brazos van hacia un lado y otro y tus dedos se mueven, lenta o rápidamente. Lo bueno de esto es que se puede practicar en cualquier lado, ¡incluso en el subte! Comienzas a
sentirte increíblemente libre. Digo increíblemente porque, por algunos sistemas de creencia antiguos, probablemente tendrás problemas en creerlo. Así es como se siente tocar rápido con un espíritu libre. Ahora, daremos forma a esta libertad. Capítulo 19 Paso Tres Ahora podemos tocar nuestro instrumento con total abandono. Dejaremos a nuestras
manos pastar, felizmente inconscientes de su destino, y podremos decir que cualquier cosa que escuchemos que surja es finalmente hermosa. ¿Ahora, qué? ¡Es momento de tocar! ¡Oh, no! Eso no. ¿Cómo podría mantener este espacio si tengo que seguir un tempo, un área clave o - aún peor- cambios de acordes? ¡Realmente es un problema!
¿Recuerdas el miedo a renunciar al control que vimos en los pasos Uno y Dos? Ese miedo se reafirma nuevamente cuando intentamos el Paso Tres. ¿No necesitamos autocontrol para tocar en tiempo y de forma. Cuando tocan intérpretes de música clásica, ¿no necesitam
conservar algo de rigidez para ejecutar todos los parámetros de la pieza? No, no con una pieza bien aprendida. Como mencioné anteriormente, nada en la música es difícil. Es aquí donde el Paso Tres puede ser humillante. Recuerda que el dominio se definió como la
ejecución perfecta y sin esfuerzo de lo que sea que estés tocando. Cualquier cosa que sepas a ese nivel se manifestará cuando toques desde el espacio. La parte humillante es descubrir lo poco que realmente sabes de allí. Aunque no lo creas, esta es una buena noticia. Finalmente explica la diferencia entre tú y los maestros. No se trata de raza,
religión, tamaño, forma, ni talento siquiera. Se trata de cuán profundamente conoces el material. El Paso Tres expone todos los problemas respecto a tus conocimientos que sabotean tu desempeño. La razón técnica de por qué no tienes swing o por qué no tienes swing o por qué no talento siquiera. Se trata de cuán profundamente conoces el material. El Paso Tres expone todos los problemas respecto a tus conocimientos que sabotean tu desempeño. La razón técnica de por qué no tienes swing o por qué no tienes swing o por qué no talento siquiera. Se trata de cuán profundamente conoces el material. El Paso Tres expone todos los problemas respecto a tus conocimientos que sabotean tu desempeño. La razón técnica de por qué no tienes swing o por qué 
expuestas. Considera esta ecuación: El esfuerzo que te toma tocar música es equivalente a la distancia entre tú y el dominio. Por ejemplo, si tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio, notarás que algunas partes las tocas una canción desde este espacio de la complexa de l
esas las mismas partes de la canción en las que mejor improvisas. Tu habilidad para brillar depende mucho de qué tan familiarizado estés con el material. Esto es cierto en la absorción de una pieza clásica. Pero, por la manera lamentable en que practicamos en el pasado, nuestro desempeño está lleno de huecos, lleno de cosas que no conocemos
tanto como pensábamos. El Paso Tres se basa en ser realistas. Es un inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos pertenece. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos y lo que creemos que nos perteneces. Este inventario de consciencia de lo que poseemos que no consciencia de lo que no consciencia de
funciona y qué no, y diseñar una práctica acorde. Es por esto que improvisan, este paso también se trata de la expresión honesta, el despojo de tocar sólo a aquello que quiere ser expresado, no lo que el ego se
esmera en alcanzar. El ego usualmente nos lleva más allá de lo que somos capaces en el momento, creando música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante, la música exagerada o de mala calidad. Si uno se queda en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando desde un lugar distante en ese "aún pequeño lugar interior", observando lugar interior en ese "aún pequeño lugar i
verdaderos maestros que mencioné previamente. El rendirse frente a las "notas interiores" puede llamarse El Principio Miles, pues ese fue su don y su magia. En el Paso Dos tuviste que aprender no a interferir, sino a observar. Aquí, el proceso es el mismo: ve al espacio utilizando cualquier método que te sirva para hacerlo, como las meditaciones en
este libro, y realiza el Paso Uno (esto debería ser una práctica diaria). Decide de antemano específicamente qué pieza o improvisación vas a tocar. No intentes tocar a tiempo o fuera de tiempo. No intentes tocar los cambios o notas precisas
sino aquellas que salgan correctamente. Si lo único que están por debajo de tus quiere salir es la melodía, sólo haz eso. Si sólo te salen los cambios simples, o sonorizaciones que está pasando; sólo observa desde un lugar distante. Ni bien te sientas
seducido para comenzar a tocar, DETENTE. Detente y regresa al espacio. Esa es la parte más importante. Debes detenerte, sin importar cuánto esté gritando tu ego para que salves este solo; detente y suelta el instrumento. Una vez que hayas regresado al espacio, puedes volver al instrumento y hacerlo de nuevo. Puedes comenzar donde lo habías
dejado, o desde el principio. Trae tu interpretación de vuelta al espacio como si estuvieses remolcando un barco hacia el puerto. Si estás tocando una pieza clásica, posiciona tus manos en el improvisador, ni bien la distancia se
deteriore y puedas sentir la tensión de querer tocar la pieza correctamente, detente, vuelve al a pieza nuevamente. Cuando tocas la pieza desde ese espacio, es mejor sacrificar el tempo en lugar de las notas correctas. En ese caso, deja que tus manos floten sin esfuerzo entre las notas, mientras te mantienes en un
estado de semi meditación. Esta es una forma muy influyente de programar tus manos para que conozcan la pieza sin el control de tu consciencia. Luego, sólo deja volar la pieza y podrías sorprenderte de lo mucho que tus manos recuerdan por sí solas. Puede que toques sólo un par de compases, escritos o improvisados, antes de que tu mente se
zambulla. De hecho, puede ser que no toques más que algunas notas. No tiene importancia. Debes detenerte justo ahí, inspirar profundamente, y luego reanudar. Es muy difícil captar el momento en que tu mente se ha zambullido. Al haber intentado hacer música durante tantos años, ni siquiera estás seguro de lo que significa "no esforzarse"; por esc
es tan importante aprender los dos primeros pasos cuidadosamente, para tener una conexión firme con el espacio. Luego, si puedes lograr no preocuparte por los sonidos que produces, tiene la oportunidad de triunfar. Tienes que concentrarte en el espacio y no en el desempeño. Esto puede lograrse con la ayuda de un oyente. Pero por ahora,
intentemos describir los atributos necesarios para que empieces a practicar solo. Como dije, es absolutamente necesario haber creado, construido y fortalecido tu sentido de entrega a lo largo del primer paso, tu conexión con el espacio y tu habilidad para dejar que tus manos se muevan sin tu interferencia. Luego, toma el Tercer Paso como si fuera
una misión de determinación de hechos. Puedes grabarte mientras tocas y tomar nota de todo lo que no funcionó. Estas son las costumbrado a tocar sin control
así que más bien se asemeja a un bebé aprendiendo a gatear. Así como mencioné anteriormente, la primer compás de una canción, ya empieces a esforzarte. Aunque parezca complicado, tienes que detenerte y practicar para lograr que ese primer compás se toque
por sí solo. Por ejemplo, si estás tocando la composición estándar Stella By Starlight, después de tocar Mi7b5 (el primer acorde de Stella), puede ser que pienses dónde está La7b13 (in pensar. Notarás un sentimiento de seguridad manual que nunca
experimentaste, una sensación de que tus manos están tocando esos acordes por sí solas. Querrás aumentar la cantidad de cosas que puedes tocar así. Si avanzas hasta el punto en el cual puedes tocar una melodía simple con todos los cambios de acordes desde el espacio, será un gran comienzo. Luego, intenta mantener el tiempo, o si puede ocurrir
cualquier improvisación en algunos de los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no. Si aún sientes que no puedes encontrar la nota adecuada en los cambios, o no los cambios en lo
es muy seductora y liberadora. Mientras la técnica se reafirma, el intérprete es libre de sentir algo mientras toca. El o ella se sentirá motivado a buscar ese nivel de facilidad en otros pasajes demandantes. Otra forma de realizar el Paso Tres Aunque muchos músicos están acostumbrados a tocar de manera desenfocada y confusa, conocen la esencia de
la melodía. En tal caso, puedes adentrarte en el espacio y, con total confianza, tocar cuatro compases de la melodía. Sin importar cómo haya sonado, debes retirar las manos del instrumento, regresar al espacio, ubicar las manos del instrumento, regresar al espacio, ubicar las manos en el instrumento y dejarlas tocar esos cuatro compases... de nuevo retira las manos, y así sucesivamente. Cada vez, sin
intentarlo, experimentarás más claridad, porque estarás tocando el mismo pasaje una y otra vez. La clave de esta estrategia es retirar las manos y dejarte ir mentalmente. Eso significa estar dispuesto a tocar el pasaje descuidada e incluso incorrectamente. La sensación de seguridad manual debe lograrse a cualquier costo (no quiere decir que tocar
incorrectamente sea el precio de tocar sin esfuerzo -solamente parecer ser así). Con respecto a volver al pasaje una y otra vez, experimentarás la sensación de que tus manos son magnéticamente parecer ser así). Con respecto a volver al pasaje una y otra vez, experimentarás la sensación de que tus manos son magnéticamente parecer ser así).
Aún no estás trabajando con material nuevo o demandante, sino que te estás enfocando mejor en el material ya conocido. El Paso Tres se basa en hacer lo que puedes y nada más. Al adentrarte en este paso, puede tu concepción musical se vea afectada de manera interesante. En lugar de tocar canciones de la forma en que crees que deben tocarse
  buede que optes naturalmente por la forma en que estes preparado para tocar en ese tempo. Así como el aque cocarse a un tempo muy rapido. El estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo? Así como el aque estas preparado para tocar en ese tempo muy rapido.
busca su propio nivel, la relajación busca su propio tempo. Tu sensación en esa canción puede verse tan natural que persuada a otros músicos de que ésta es una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla. Puede que hayas creado inconscientemente una nueva forma de tocarla de tocar
qué buena idea tuvo!", cuando la fuerza es el resultado de hacer lo que es natural para ti en ese momento. También es cierto que no tienes la misma habilidad siempre. Una canción puede que sufra los mismos cambios por los que
pasó tu día, o incluso reflejarlos. En lugar de que las personas sientan tus limitaciones, pueden maravillarse por las diferentes formas en que puedes concebir el hecho de tocar la misma pieza. ¡Si obedeces demasiado a tu ser interior, algunos te llamarán genio! Lo mismo sucede si tocas en un mismo lugar durante una semana. Saldrán naturalmente
diferentes versiones de las canciones a medida que avanza la semana, pero puedes frustrar el desarrollo natural al intentar hacer demasiado el primer día. Hoy en día muchos músicos tienen tantos problemas para conseguir tocar, que cuando lo consiguen, hacen el esfuerzo por sonar como si hubiesen estado de gira por seis semanas. El resultado es
un desempeño exagerado, o una música forzada. La mejor manera de tocar es no interponerse en el camino. Esta es una de las enseñanzas esenciales del Paso Tres. Tal vez escuchaste a muchos músicos decir esto de alguna u otra manera, pero ¿alguna vez pudiste volcar este aprendizaje a tu instrumento? El Paso Tres se basa en practicar
precisamente eso: no interponerse en el camino mientras tocas una pieza, y aceptar lo que sucede. Al hacer esto, te permites expresar sentimientos más profundos; o, al no existir barreras entre tú y tu ser interior, eres capaz de expresar sentimientos más profundos; o, al no existir barreras entre tú y tu ser interior. Kurt Vonnegut dijo esto sobre su amigo, el pintor
abstracto expresionista, Syd Solomon: "Él medita. Conecta su mano y su pincel con las más tranquilas, profundas y misteriosas partes de su mente -y pinta paisajes de lo que ve y siente allí. -Esto explica el shock placentero de reconocimiento que experimentamos al observar su trabajo." 63 Construye un puente entre lo finito y lo infinito. ¡Enfrenta a
tus demonios! ¡Permítete sonar mal! ¡Celébralo! Como zambullirse en el agua, al principio te hundes, pero siempre sales a la superficie y luego flotas sin esfuerzo. Pasa de una experiencia seca, intelectual y poco satisfactoria a un nuevo y emocionante viaje cada vez que tocas. La profundidad de tu interpretación puede cambiar el curso de tu futuro,
ya que estás descubriendo una luz atractiva para que otros la sigan. Sólo recuerda ser muy generoso contigo mismo durante el proceso. No lo tomes como comenzar a lidiar con lo que te retenía, y dar pasos fuertes y positivos para
corregirlo y avanzar. Sé valiente, sé fuerte, y principalmente, sé amable contigo mismo durante el proceso. "Cuando dejan atrás las imperfecciones del ser, bailan. Sus juglares tocan música desde el interior; y océanos repletos de pasión hacen espuma en la cresta de las olas." -Rumi Jallaludin64 "Si te olvidas de ti mismo, te conviertes en el universo."
 -Hakuin Ortegama65 63 Vonnegut, Kurt. Palm Sunday, An Autobiographical Collage. New York: Dell Publishing Co., 1981. 64 Rumi Jallaludin. The Mathnavi. (1260). Traducidos por Daniel Liebert. Santa Fe: Source Books, 1981. 65 Zen Master Hakuin:
Selected Writings. (1748). Traducido por Philip Yampolsky. New York: Columbia University Press, 1971. Capítulo 20 Paso Cuatro A esta altura ya habrás construido los cimientos del no esfuerzo y el desapego. En el Paso Uno, aprendiste tener contacto con tu instrumento desde ese espacio relajado, para tocar una nota o algunas notas mientras
permites que se produzca la conexión. En el Paso Dos, practicaste mantenerte en el espacio mientras tus manos se movían por ahí, tomando sus propias decisiones. Resististe a la tentación de "organizar" el material en ideas musicales. El Paso Tres te mostró la absoluta economía de lo que puedes tocar en forma, ya sea una canción, o lo que sea.
aún falta dominar. Después de todo eso, surge naturalmente una pregunta: "Si acepto lo que esta que quiera surgir, ¿cómo puedo mejorar lo que esta y tocando?" ¿Puede uno mantenerse en el espacio mientras es absorbido en el rigor de la práctica? Obviamente yo lo creo así, o no hubiese escrito este libro. Como mencioné anteriormente, el dominio no
se trata de poder tocar algo correctamente la mayoría de las veces, o todas las veces sin pensar. Ahora que eres capaz de retener el conocimiento del "espacio interior" mientras realizas alguna acción, alcanzar el dominio a través de nuevas técnicas se vuelve posible. "Puede uno darse
cuenta de este estado de inconsciencia sólo cuando, completamente vacío y libre de sí mismo, se vuelve uno con el perfeccionamiento de su habilidad técnica". 66 El Paso Cuatro requiere que tomes pequeñas muestras de cosas que no puedes hacer, y las absorbas a un nivel de dominio. Combina el hecho de no esforzarse del Paso Uno y la libertad de
movimiento del Paso Dos, y los aplica a ejemplos específicos de cosas que no puedes hacer -familiarizándote con algo rítmico, armónico o melódico en un nivel tan profundo que sientes como si sólo estuvieses moviendo tus dedos. Esta práctica debe ser muy enfocada, muy intencional. La cantidad de tiempo que practicas debe limitarse a la cantidad
de tiempo que puedes mantenerte en el espacio. Luego debes detenerte, o comprometerás la intencionalidad de la práctica, en lugar de veinte minutos de 66 Eugen Herrigel, Zen In The Art Of Archery p. 35. divaque. Esto es importante: El músico debe estar dispuesto a largar el
instrumento con frecuencia. Esto puede significar soltar el instrumento luego de cada repetición, si es necesario. El baterista deja la trompeta en el suelo o sobre una silla, el pianista retira sus manos del teclado. Una vez más, la práctica de soltar el instrumento y comenzar de nuevo muestra que el músico no está unido
a la meta, aunque todos los días se esfuerza pacientemente por alcanzarla. Se dará cuenta de que, si toca una o dos veces y suelta el instrumento, inspira profundamente y vuelve a empezar, la próxima vez le será más familiar y más fácil, ya que la información se filtra. Aunque se incline hacia el esfuerzo, al detenerse se retira hacia la quietud y guía
su técnica a no esforzarse. Su ego lo seducirá a esforzarse más, pero de hecho deberá esforzarse más, pero debe
me salga mal!". Aunque suene raro, este pensamiento puede engañar a la mente para liberarse, resultando en una sorprendente facilidad para la ejecución. Este objetivo no es nada más que perfección completa. Cuando se ejecuta un pasaje desde el espacio, se ha llevado a cabo el dominio. Sin importar cuán complicado parecía el ejemplar al
principio, ahora se lo ejecuta tan inconscientemente como cuando se utiliza un tenedor. No puedo exagerar el hecho de que, aunque tus prácticas parezcan increíblemente lentas, tu desempeño realmente toma vuelo. Ese tipo de concentración e infinita paciencia hacen que el acto de practicar se sienta liberador. Sientes como si estuvieras andando en
bicicleta con el viento en tu espalda. Puedes sentirlo como si alquien lo estuviera haciendo por ti mientras observas. No midas tu progreso diariamente, pero intenta notar la mejoría con el tiempo. Cuanta más maniobrabilidad haya, habrá más libertad y más creatividad. Para practicar en este espacio absoluto, el material debe absorberse de manera
exacta. Debes limitar la cantidad de tiempo, tamaño de la pieza, y todos los parámetros de práctica a cuatro consideraciones básicas: Toca sin esfuerzo Toca Rápido perfectamente Toca el ejemplo
completo Toca sin esfuerzo. Esta consideración es más importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás. Si no se practica la pieza desde el espacio sin esfuerzo, no puedes estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás de acuerdo en esta consideración estar seguro de que lo has dominado. Entonces, sin importante que las demás de acuerdo en esta consideración estar seguro de acuerdo en estar seguro estar seguro en estar segur
Eso significa que si guieres tomar dos de ellas, tienes que sacrificar una. Por ejemplo, si vas a tocar la pieza entera sin esfuerzo y a la perfección, entonces debes sacrificar una. Por ejemplo, si vas a tocar la pieza entera sin esfuerzo y a la
perfección, mientras tocas toda la pieza. Si quieres interpretar la pieza perfectamente y a mucha velocidad, entonces debes tocar? Tanto como puedas hacerlo sin esfuerzo, perfectamente y a mucha velocidad. Si quieres tocar la pieza de
principio a fin rápidamente, y como siempre, sin esfuerzo, entonces debes sacrificar hacerlo perfectamente. Puede sonar raro, pero existe un valor terapéutico en dejar que tus dedos arrebaten contra un pasaje difícil mientras tocan notas erróneas. Esto da la sensación de cómo se siente tocar sin esfuerzo. Ciertamente, esto sólo debe realizarse
ocasionalmente, pero sí tiene un propósito. Si la velocidad no es un problema, aún puede existir un tempo en el cual debe tocarse la pieza. En este caso, "tocar a tiempo" reemplazaría a "tocar a mucha velocidad". La situación más engañosa es practicar algo a mucha velocidad y perfectamente, pero no la pieza completa. Si realmente te encuentras en
el espacio, la cantidad posible de tocar del pasaje puede ser tan pequeña como una sola nota. Puedes notar que tocar las primeras dos notas rápidamente requiere esfuerzo. Alcanza el dominio absoluto con la primer nota, y luego agrega la segunda. Mantente en el espacio y espera a que ambas notas fluyan. Esas dos notas deben sentirse como si se
tocaran automáticamente antes de que agregues la tercera. Es la sensación de movimiento natural perfecto, como algo que has hecho durante toda tu vida. Te darás cuenta cuando estés realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente. Las personas no acostumbran a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente. Las personas no acostumbran a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente. Las personas no acostumbran a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente antes de que agregues la tercera. Es la sensación de movimiento natural perfecto, como algo que has hecho durante toda tu vida. Te darás cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente "allí". Debes mantenerte muy alerta, muy consciente a darse cuenta cuando estás realmente a darse cuando 
consume el deseo de lograr hacerlo, probablemente por el miedo a morir antes de haber dominado la pieza. Es asombroso cuántos detalles técnicos hay para dominar a la hora de tocar sólo dos notas. Recuerda que tocar estas dos notas debe ser tan simple y fiable como tocar una sola (o usar un tenedor). Cuando te encuentras sobre suelo tan firme,
puedes agregar una tercera nota, y así sucesivamente. Puedes detenerte luego de cuatro o cinco, y volver a comenzar concentrado y fresco en la sexta, conectándola con las cuatro o cinco anteriores. Desde ya, hazlo. A lo largo de todo esto, a menudo saca las manos del instrumento e inspira para volver al espacio. Usualmente notarás el progreso al
hacer estas mini pausas. Si pierdes la paciencia por este tipo de acercamientos conscientes, debes detenerte. Esto es cierto, te guste o no, aunque hayas programado cuatro horas de práctica; y aún te queden tres horas y cincuenta y ci
puedes hacer en ese espacio. Tu próxima práctica debe ser una continuación de la última. Si estabas trabajando en una pieza y te quedaste en la tercera nota, entonces debes revisar esas tres notas para asegurarte de que las absorbiste. Si no es así, comienza de nuevo como si no lo hubieras hecho la primera vez. Si descubres que has absorbido esas
tres notas, entonces avanza con la cuarta. Esto une todas tus sesiones de mini prácticas en una sola, y remueve la ansiedad sobre qué practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple. Pregúntate a ti mismo "¿Qué estaba practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple. Pregúntate a ti mismo "¿Qué estaba practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple. Pregúntate a ti mismo "¿Qué estaba practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple. Pregúntate a ti mismo "¿Qué estaba practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple. Pregúntate a ti mismo "¿Qué estaba practicar. Siempre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías dejado. Es así de simple a timbre comienza donde lo habías de simple a timbre comienza do de simple a timbre co de simple a timbre comienza do de simple a timbre comienza do de
deberías comenzar de nuevo sobre el mismo material. Debes enfocarte en una sola cosa para practicar, como si nada más existiera en el mundo de la música. Puedes tener dos o tres ejercicios: tal vez uno rítmico, uno melódico y uno armónico, o entre uno y tres pasajes escritos cortos. Tienes que ignorar la sensación de que deberías estar practicando
más. ¡Debes saber que el nivel de concentración que estás empleando está alterando tu desempeño de la forma más rápida posible! Por esto es que aprender a trabajar desde el espacio es tan importante. Para resumir, la forma en que debes
practicar bajo este sistema es: 1. inténtalo una vez, identifica el problema; 2. quita las manos del instrumento; 3. inspira profundamente y vuelve al espacio; 4. acércate al instrumento nuevamente con desapego; y 5. no lo intentes tanto. De todas, esta última idea es la más difícil de entender. ¿Cómo puedes perfeccionar la pieza sin intentarlo tanto?
Cuanto menos lo intentes, más te retiras hacia el espacio, y más entras en ese estado de consciencia que se siente como si tus manos, embocadura o lo que sea, están absorbiendo las lecciones sin siquiera pensarlo. Te estás posicionando en la consciencia del maestro que no hace, pero observa lo que sucede. Por otro lado, al intentar: (1) estás
ocultando las razones por las cuales tienes que intentarlo; (2) estás tapando algunos problemas que probablemente te fastidien en otras situaciones; (3) todo lo que logres tendrá fallas y, por lo tanto, no estará terminado luego. Si puedes aprender a permanecer en modo de observación mientras tus mandos aprenden la coreografía, ellas te mostrarán
la forma más eficiente y con menos esfuerzo de ejecutar la pieza. Cuando te encuentras en ese estado, el conocimiento aflora de mantener en cuerpo se rendirá ante la posición perfecta. Las personas que hacen terapias y disciplinas
físicas pueden estar en desacuerdo, pero yo lo encuentro bastante acertado. Al remover del corazón todos los deseos que producen ansiedad, todo lo que queda es la perfección, debes sacrificar una de ellas. Y de las cuatro esquinas, la única que nunca debe
sacrificarse es la de tocar sin esfuerzo. Ejemplos de cosas para practicar Para aprender una gran línea, comienza con una gran línea en una clave, cambia de
clave o de línea, y sigue el mismo proceso cuidadosamente hasta dominarlo. Trabaja con diferentes líneas y claves, una a la vez, manteniendo el estándar de excelencia siempre. Se expondrán y remediarán todo tipo de problemas técnicos. Tu desempeño mejorará con cada error que soluciones. No hay motivos para entrar en pánico aquí. La pregunta
no es qué practicar -la cual puede encontrarse en cualquier lado-, sino cómo practicar. La idea radical es permanecer en la pieza hasta dominarla sin esfuerzo. Luego trabajar en una línea durante dos años, pero la buena noticia es que en sólo dos años tus líneas serán
fantásticas, o al menos mejorarán visiblemente. Puede llevar años con la práctica antigua, o puede no suceder nunca. Luego de dominar cada línea, pregúntate "¿Mi desempeño general ya llegó a ese nivel?" Si la respuesta es negativa, aprende otra línea. Si te mantienes con este método el tiempo que sea necesario, ¡tu habilidad para tocar líneas
increíbles llegará! No es una cuestión de talento. ¡Tendrías que tener algún tipo de disfunción mental, algo que realmente impida el aprendizaje, para que no llegue! Si eres una persona a la que le gusta trabajar con libros de música, puedes hacerlo. Pero no pienses en el libro entero cuando lo hagas. En lugar de eso, céntrate en una página en
particular o un ítem específico que te interese mientras adoptas la actitud de que nada más importa en el libro, hasta que ese ítem esté dominado. De esta forma, puedes estudiar un libro durante veinticinco años, si crees que contiene tanto para ti. El tiempo no importa, porque notarás mejorías como nunca antes. La práctica puede que no dé
```

```
resultados instantáneos, pero tu progreso general será innegable. ¿No es cierto que todos tenemos pilas de libros que quisimos abordar, pero que en lugar de eso permanecen en los estantes juntando polvo? Esto ocurre porque no podemos profundizar la magnitud de la consigna. ¡Todos esos libros! Con este enfoque centrado, puedes concentrarte er
una cosa como punto de partida. ¡Puedes sentir regocijo al haber comenzado por fin! Recuerda, los grandes músicos del jazz no han podido dominar la mayoría de las cosas de los libros. Han dominado pocas cosas y hecho una carrera tocándolas. Algunas personas han tocado melodías durante años, pero no han memorizado casi ninguna. Este es un
claro ejemplo de sobrecarga. ¡Tu mente te dice que hay demasiadas melodías! Si estudias cada melodía con el enfoque aquí descrito, simplemente no dejarás una composición hasta terminar con la consigna. Esta experiencia te dará más confianza en tu habilidad para memorizar, y lo harás con mayor facilidad en el futuro. La pieza debería digerirse
en todos los niveles antes de continuar. Los cambios, escalas y la melodía deberían salirte con facilidad. ¿Cuántos de ustedes han tocado alguna pieza durante veinte o treinta años y aún tocan cambios erróneos o tienen puntos problemáticos? ¿No crees que eres lo suficientemente inteligente para enderezar estas cosas después de veinte años? ¡El
punto es que no lo haces! Como sucede con otras cuestiones, debes pensar que esto se debe a falta de talento, pero es simplemente el resultado de intentar aprender piezas a granel. Si tomas una a la vez, finalmente lograrás memorizarlas. Algunos que son músicos desde hace tiempo saben exactamente a lo que me refiero. ¿No sería mejor arreglar
 algunas cosas de una vez por todas, que ser permanentemente incapaz? Por supuesto que sí, pero estamos más cómodos con los viejos hábitos que con lidiar con el cambio. Por ejemplo, en All the Things You Are67 puedes aislar el II-V-I en Mi mayor y practicar hasta lograr que sea la clave más cómoda. Entonces, cuando toques esa melodía, serás uno
de los pocos músicos para quien esa sea la parte más fácil. Es la incapacidad de concentrarse lo que causa la misma disfunción año tras año. Los pasos para el dominio son simples, pero no son fáciles de seguir porque la mente es engañosa. Por ejemplo, practicar una misma idea durante un año parece una eternidad, y sucumbes ante la ilusión de que
no logras ningún progreso. En la realidad, puede que estés progresando por primera vez en mucho tiempo, pero no lo sientes así porque no cambias la dirección de la práctica cada varias semanas. Aunque tome mucho tiempo perfeccionar un ítem, notarás que la concentración y la paciencia que exhibes a mejorado notablemente tu desempeño, aún
antes de dominar la primera pieza. Muchos de mis estudiantes me han dicho que, aunque practicar menos que antes, su 67 All the things You Are es otro estándar. desempeño ha mejorado en áreas ante las cuales casi se habían rendido. Déjame ser claro en esto; no estoy recomendando a nadie practicar poco; sólo estoy diciendo que al agotar tu
paciencia, concentración y rigurosidad es contraproducente. Si puedes descubrir tu espacio interior y estudiar desde allí, harás mejor tu trabajo, y el tiempo que invertiste en ese estado de concentración aumentará. Busca esa profundidad, y no califiques las prácticas con medidas de tiempo. Trata incluso de no tener en cuenta el tiempo. La clave para
una buena práctica es enfocarse como un láser en el material, y no abandonarlo hasta que tu desempeño derive en beneficios íntegros. Son estos los frutos del Paso Cuatro. La mente, ¡ah, la bendita mente! Te hablaré a ti durante este proceso. Te diré "¡Vamos! Tenemos que avanzar. ¡Estamos perdiendo demasiado tiempo!" Pero míralo desde el punto
de vista racional. Has practicado cosas en el pasado y has mejorado poco y nada. Se debe a que no lo has practicado durante dos semanas y no has visto ninguna mejora, pero avanzaste, ¿no sientes que realmente has perdido tu tiempo? La única manera de no
desperdiciar tiempo es avanzar hacia tu meta hasta alcanzarla. Mientras la mantengas, no estarás perdiendo tiempo. Si no estavieses tan preocupado por tu nivel de desempeño, aguantarías todo el tiempo que sea necesario. Sería algo así como un pasatiempo. Es por eso que este libro se esfuerza una y otra vez en desarrollar un desapego de lo que
estás haciendo mientras lo estás haciendo. Sin embargo, es muy fácil sentirse desalentado. Todo lo que querías escuchar, y entonces el ego dice "¡Olvídalo! No está sucediendo." Una y otra vez, es necesario decir esto: ¡probablemente no puedas desarrollar este nivel de paciencia si eres
superficial respecto a tu desempeño!" Si estás practicando una determinada línea en un determinado cambio de acorde, esta forma pasiva de practicar permitirá que se filtre el sonido de ese acorde y escala, y te familiarizarás con el sonido a un nivel muy íntimo. Esto equivale al entrenamiento profundo del oído, meditar sobre un sonido a tal
profundidad que ahora lo puedes reconocer cada vez que lo oyes. He tenido muchos alumnos que me han dicho que en el proceso de trabajar sobre un ejemplar para adquirir facilidad técnica, notaron por primera vez que realmente podían escucharlo en el
solo de otra persona. Es por esto que intento centrarme en los ejercicios lineales en torno a II-V-I para las personas relativamente nuevas. Un novato podría pensar que hay tanto para aprender a escuchar que se bloquea y se asusta. Pero si esta persona realmente absorbe el II-V-I, escuchará mucho más de lo que se está tocando. Esto le aporta
confianza, como si se volviera miembro de un club que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado. Como resultado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado de una programación positiva, las cosas subsecuentes mejoran. Si te das cuenta de que previamente no lo había aceptado de una programación positiva, las cosas subsecuentes de la cosa de la co
podría ser canciones más sofisticadas de una u otra manera, o incluso música de otras culturas. Notarás que las lecciones melódicas que aprendiste al estudiar II-V-I podrán aplicarse, y no te sentirás obstaculizado en el estudio de nuevos acordes. La capacidad de sobrevolar con gusto la progresión II-V-I te dará la destreza necesaria para la
empleabilidad, ya que es éste el lenguaje que la mayoría de los músicos utilizan. Te permite conseguir conciertos y "adentrarte en la vida". Atraerá a otros músicos hacia ti. Lograrás con ellos formaciones y eventualmente encontrarán juntos su propio sonido. Hablar inteligentemente el II-V-I te permitirá llevar al siguiente nivel tu viaje musical a
través de sesiones, conciertos y colaboraciones. Los componentes básicos a dominar, como dije antes, son el 4/4, 3/4, la progresión II-V-I, ritmo y tiempo, y frases de cuatro y ocho compases. ¡El dominio de estos temas te llevará muy lejos! Los grandes de nuestra música no improvisan totalmente de un momento a otro. De hecho tocan líneas que ya
ensayaron antes e improvisan su yuxtaposición. Como cualquier ser humano, un maestro se habitúa a utilizar siempre las mismas frases. Esto no suena redundante viniendo de él, sino que identifica su voz. Dominar las mecánicas básicas del jazz "interno" es sólo una sugerencia. Maximiza tu compatibilidad con la mayor cantidad de músicos allo musicos allo mu
comienzo de tu carrera. Pero puedes optar por ir por tu propio camino desde el comienzo, tal vez identificándote con elementos musicales más exóticos. Tu sendero puede ser étnico, esotérico, esotéri
de todas formas, para la posibilidad de tener que transitar un camino más arduo. Tendrás que demostrar dónde se unen, por medio de fuerzas invisibles, con espíritus afines. En ese caso, es aun más importante tener una conexión con el propio ser divino o intuitivo. Podrías necesitar una guía interior para
sobrellevar posibles momentos desalentadores y ayudarte a tomar decisiones. Contempla en el nivel más profundo por qué haces música y qué es lo que más amas de ella. En cualquier caso, tu música requerirá algún tipo de conocimiento. Ya sea clásico? Giant Steps es una de las composiciones más famosas de John Coltrane. o cualquier otro estilo
tendrás que estudiar. El Paso Cuatro es el método de práctica más consciente y orientado a la perfección que podrías adoptar. Su intención no es nada menos que el dominio. El dominio es el más y más material. Sería difícil imaginar estudiantes que en la mayoría de los casos puedan practicar a este nivel sin la base de
los tres primeros pasos. Seguramente algunas personas naturalmente logran una concentración profunda, pero a la mayoría de nosotros hay que sacarnos del temor mediocre con el cual nos enseñaron a identificarnos. Los primeros tres pasos se encargarán de eso. De hecho, este patrón de dominio se parece a un proceso común en otras culturas. Al
estudiar con profesores de esas costumbres, es mejor no estar apurado, pues el profesor no permite que el alumno avance hasta lograr la meta a ese nivel. También en estas culturas, ¡el profesor es un maestro! Este no suele ser el caso en Occidente. Como dije antes, cualquiera puede decirte qué practicar, pero casi no existe una guía sobre cómo
practicar. Algunos profesores te permiten avanzar sin importar lo mal que has aprendido la última lección, y ese patrón se codifica en tu subconsciente. Es momento de cambiar. Estos cuatro pasos fueron diseñados para permitir que te conviertas en un maestro a tu propia velocidad. El dominio llega si lo esperas. A esta altura en mis clínicas, muchos
estudiantes han mencionado que saben que lo que digo es absolutamente cierto -que utilizan demasiado material, o que no permanecen con una pieza lo suficiente, o que directamente no practican porque están abrumados por las razones que identifiqué. El problema, dicen, es que no pueden detener todo lo que están haciendo en el mundo real y sólo
practicar una cosa. Tienen jurados (¡otra vez esa palabra!) o grupos para quienes prepararse. Aquellos que no están en la escuela se quejan de tener que prepararse para conciertos o de que el trabajo les ocupa todo el tiempo. Trabajo con estudiantes que son profesores o incluso jefes de departamentos de música, y dicen que no pueden hacerlo
porque están muy ocupados enseñando o administrando. Estoy al tanto del problema, y hay una respuesta para ello. Tienes que tener un "compartimientos están reservados sólo para practicar desde el espacio sin esfuerzo. Si estás
 trabajando en el Paso Uno, Dos o Tres, entonces reserva estos momentos para eso. Si te decidiste por un ejercicio del Paso Cuatro, entonces te adentrarás en el espacio y trabajarás conscientemente en ellos durante un corto período de tiempo. Luego de esos pocos minutos, puedes cerrar ese compartimiento y continuar con la realidad del día. De esta
forma generarás cambios fundamentales en tu desempeño que provocarán que mejore otras cosas en tu vida musical. No olvides que los aspectos débiles de tu juego, por así decirlo, obstaculizarán tus actividades musicales. Por ejemplo, si no lees música muy bien, esto afectará el tipo de conciertos que puedes hacer. Si tu ritmo o tu tiempo son malos
cada ensayo o concierto será una aventura no deseada. ¿No sería genial que, en tu compartimiento secreto, estés dominando un ejercicio rítmico detrás de otro y sientas que tu ritmo mejora? No puedes practicar todo en este nivel, no hay suficiente tiempo. Surgen muchas cosas en tu carrera que requieren que practiques lo más velozmente posible y
ruegues por que suceda lo mejor. No puedes -repito- NO PUEDES forzar conscientemente este enfoque en tu desempeño o práctica. La mente crea un simpático giro en la situación, y tú comienzas a tratar de no intentarlo, y te quedas atrapado en el medio. ¡Es el infierno! Los resultados son por lo general desastrosos, y te asustarán hasta disminuir
los métodos en gran medida. Ingresa a tu compartimiento secreto, y durante ese tiempo, ha desaparecer todas las fechas límite y las presiones. Lo único que importa es la calidad de tu enfoque y tu concentración. La concentración superior que construyes se infiltrará en tus conciertos y otras responsabilidades en cuanto a la práctica. Notarás, con el
correr del tiempo, que incluso cuando no estás practicando desde el espacio, casi que lo estás haciendo desde allí de todas formas. Aunque tienes mucho más éxito al absorber lo que estás practicando. Eventualmente, no hará diferencia en los estados mentales
Acercarte al instrumento sin ningún motivo te inspirará calma, atención, conexión interna y una gran concentración, el triunfo puede también conducirte a la perdición. El "éxito" que logras gracias a "saltos" periódicos en tu nivel de interpretación puede hacer perder el
control a tu estado interior. Pensarás "¡ahora sí lo tengo! ¡Olvidemos todas estas cosas Zen y toquemos!" El ego te engañará una vez más, y tus prácticas decaerán hacia lo ordinario. Está bien que pase esto; de algún modo, tiene que pasar. Madurarás en este proceso gracias a la experiencia personal: perdiendo la paciencia, abandonar el espacio por
la frustración, o siendo incapaz de concentrarte debido a tu repentino éxito. Cuando te des cuenta de que todo se ha vuelto seco, serás capaz de revisar los pasos y volver a entrar al espacio. Puedes pensar que los has arruinado todo o has perdido el tiempo, pero estarías siguiendo los mismos pasos que todos al intentar aprender. Tu propia
 experiencia confirmará la sabiduría del proceso cada vez que regreses a él. Recuperarás tu centro y te sentirás conectado nuevamente. Luego, justo cuando pienses que lo entiendes todo, cambiará otra vez, y te sentirás más desorientado que nunca. Recorrerás este ciclo una y otra vez: estando en el espacio, saliendo de él, disfrutándolo, odiándolo
Cuantas más veces enfrentes lo recorras, más canchero estarás con el juego. Es un juego o un deporte, y si logras entender eso, serás testigo de todas las fases que recorras, más canchero estarás con el juego. Es un juego o un deporte, y si logras entender este proceso no es lineal; es en zig-zag: "dos pasos hacia adelante, uno hacia atrás." Esto sucede con cualquier cosa que practiques. Sin embargo
puedes ver al paso hacia atrás como una oportunidad de volver a empezar. Es siempre una bendición disfrazada. Caminar lentamente por el mismo sendero hace que éste se incorpore más en la arena con tu pie. ¿Cuál es el progreso; dibujar nuevas líneas, o
arrastrar tu pie sobre la misma línea? El alumno opta por más líneas duran, o se borran con la primera brisa? La segunda aproximación, la línea se vuelve más profunda. El progreso logrado es más duradero. Como expresé anteriormente, puedes librar tu mente de pensamientos superficiales rindiéndote
ante la necesidad de lograr cualquier cosa con la práctica. Toca con la idea de que no es necesario ser un gran músico. Si no sientes realmente que esto es verdad, entonces pretende que lo es. Sé, por supuesto, que te importa. Imponer menos
condiciones a tu práctica desarma el ego y te transporta a este momento. Imponer menos condiciones a tu práctica también te libera a la altura de la ocasión. Un disco que grabé con los dos grandes íconos del jazz, el bajista Charlie Haden
y el baterista Jack DeJohnette. Mi primer miedo fue que Joe, Charlie y Jack, al ser unos completos trotamundos, la estarían rompiendo, por la gira continua. Por aquellos tiempos, yo había tenido una pausa prolongada entre gira y gira, lo cual incluyó conversar, enseñar y organizar mucho, pero tocar poco. En modo miedo, pude haber pasado el fin de
 semana practicando las obras de Joe frenéticamente, tratando de romperla justo ahí, en mi casa. En otras palabras, intentaba simular el momento en que tocaría con estos tipos. Lo peor que podría haber pasado es que ¡la estuviera rompiendo! Eso hubiera aumentado mis expectativas sobre alcanzar el mismo nivel en la grabación. En lugar de eso, me
 senté al piano por varios lapsos cortos de tiempo, ubicándome en el espacio y dejando que mi mano recorriera las notas y tonalidades que quiera tocar, sin preocuparme por cerrar un pensamiento o tocar bien. Con calma miraría las melodías de Joe y dejaría que mis dedos se movieran suavemente sobre las notas, pero sin simular mi desempeño.
Sabía que mi fuerza no vendría de nada tangible, sino desde adentro. El punto es que mi práctica consiste en conectarse con el ser interior. ¡Yo sabía que esa conexión era más importante que la música! Cuando llegué al estudio, era consciente de querer decir algo profundo e
intenso, así todos me respetarían como un pensador profundo. Sin embargo, haber practicado la conscienciatestigo durante un tiempo, observé esa necesidad y me quedé relativamente tranquilo. Cuando entramos al estudio a grabar, DeJohnette y yo nos ubicamos uno a cada lado de una pared con una ventana. Yo estaba frente a él, a una distancia de
cuatro metros y medio. Con músicos como Charlie y Jack, la tentación de pensar en Keith Jarret es muy fuerte, ya que ambos fueron miembros de los históricos grupos de Jarret en diferentes momentos. Llegué a la conclusión de que pensar en ello era un caso perdido. En lugar de sucumbir ante la insistencia de la mente, me adentré en el espacio que
había honrado en mí mismo durante todo el fin de semana, el espacio al que ahora dedicaba mi vida entera, y miré fijamente a Jack con la consciencia reservada, mientras mis manos tocaban la música. Luego, cuando escuchamos la grabación, me di cuenta de que había sucedido todo lo que yo había querido que sucediera. Estaba tocando al mismo
nivel que los demás, como si yo fuera tan ducho como ellos. Tenía mi propia voz y podía sentir mi corazón en la música. Ellos respondieron a mi desempeño de la manera en que mi ego había adoptado. Estos ejercicios nunca dejan de
funcionar. Somos nosotros quienes dejamos de entregarnos a la práctica. Como dije, estamos satisfechos con un poco de éxito, y dejamos de entregarnos. Si realizas el Paso Uno con todo tu corazón, alcanzarás altos niveles de concentración. Una vez que lo alcances, no recordarás lo que estabas entregando, sino sólo los resultados creados. La
próxima vez que realices el Paso Uno, dirás al ejercicio "Vamos, elévame de nuevo", y te olvidarás de dar todo lo que tienes a la experiencia. Tendrás expectativas y, por lo tanto, no te abrirás a la manera en que el ejercicio pueda manifestar ese momento en particular. Luego, reclamarás que "no está funcionando". ¡No es que no esté funcionando, es
que tú dejaste de entregarte! Puedes volverte holgazán y desinteresado mientras alcanzas los frutos de esta práctica y el deseo se desvanece. No te identifiques con el éxito o el fracaso. Cuando te entregas al espacio, recibes mucho a cambio, así que ¡no te olvides de dar todo lo que puedas! Otra paradoja: la forma de elevarse es dar. Tendrás que
caminar mucho antes de entender esto. Cuando la experiencia te deja, pide la disposición de entregarte nuevamente, y te será concedida. Si regresas con el corazón abierto y dispuesto, vuelves directamente a la olla con oro. A través de la humildad, te vuelves a convertir en aprendiz. Cuando te pierdes del camino, regresa a las prácticas; no
solamente a estas prácticas, sino a cualquiera que descubras que es para ti, y vuelve a consagrarte a la entrega. Esa energía fantástica regresa para convencerte de que estás en el camino correcto. Cuando pierdes el espacio, lo que haces es volver al Paso Uno. No temas comenzar de nuevo. Hazlo con alegría. No es realmente comenzar de nuevo, sinc
dar vuelta la página. También sería bueno revisar los pasos Dos y Tres, pero el Paso Uno es a la música lo que la meditación del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala música lo que la meditación al camino espiritual: una renovación, una reafirmación y profundización del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala funcionario del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala funcionario del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala funcionario del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala funcionario del compromiso y el entendimiento. Te equilibra para el Paso Cuatro. Cuando pierdes el rumbo, tómate una semana para practicar el Primer Paso, y tala funcionario del compromiso y el entendimiento del compromiso del compromiso y el entendimiento del compromiso del compromiso 
vez el Segundo, con todo tu corazón y toda la concentración que puedas poner. El sentimiento regresará, y el sentimiento es casi más deseable que el propio hecho de tocar. De hecho, para mí, es más deseable. Me devuelve el brillo cuando toco y cuando practico, y estoy muy agradecido por ello. Realmente no querrás regresar al Paso Uno, pero si
pierdes la paciencia durante el proceso, significa que necesitas regar las raíces del mismo. Si no vuelves a las raíces, probablemente pierdas el proceso. Cuando no estás centrado, los ejercicios son aburridos, y renuncias. He enseñado a muchos estudiantes durante los últimos diez años, y he visto cómo es. Créeme, necesitas volver al Paso Uno. La
Técnica de los Cinco Minutos Como expresé anteriormente, hay personas que no practican a menos que puedan hacerlo durante una o dos horas. Ya que no disponen de esa cantidad de tiempo, no practican a menos que sólo practicarás
durante cinco minutos. Cada vez que empiezas, asegúrate de parar luego de cinco minutos, sin importar lo que hayas logrado. Te darás cuenta de que si piensas "son sólo cinco minutos", será fácil arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. Una vez que empiezas, asegúrate de parar luego de cinco minutos", será fácil arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. Una vez que empiezas, asegúrate de parar luego de cinco minutos", será fácil arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar. En general el problema no es practicar, sino arrancar.
de solamente cinco minutos. Podrás lidiar con esto. Sin que te des cuenta, cinco minutos se vuelven diez, diez se vuelven diez se vuel
 extra como un regalo. Así como dije antes, cinco minutos pueden ser de hecho más útiles. Puedes alcanzar tu meta con suficiente eficacia por medio de una serie de ejercicios de cinco minutos pueden ser de hecho más útiles. Puedes alcanzar tu meta con suficiente eficacia por medio de una serie de ejercicios de cinco minutos. Sólo necesitas una idea clara de aquello en lo que pondrás toda tu concentración. Mildred Chase escribe sobre el poder de una práctica corta en su libro Just
Being At The Piano: "Ya no me siento atormenteda como antes cuando no puedo cumplir con mis horas de práctica. Ahora, aunque sólo tenga quince minutos frente al piano en un día extremadamente ocupado, si puedo alcanzar este nivel de armonía cuando toco aunque sea brevemente, dejo el instrumento sabiendo que he experimentado el momento
intenso, y que con apenas rozarlo, nutriré mi día entero." 68 Es a través de estos momentos de perfecto accionar que diferencias esta concentración clara de todos los otros estados que sientes a lo largo del día. Ese estado se expandirá y el sentimiento de perfección se volverá cada vez más familiar. Si continuas practicando, no lo sentirás tanto como
un ajuste de actitud, sino más como "el verdadero tú". Cuanto menos reacciones al cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando sientes que lo has perdido, dile adiós con gratitud, con una calma 68 Chase, Mildred, Just Being At The Piano. Berkeley: Creative Art Books. seguridad de que regresará pronto a ti, como un visitante de actitud, sino más como "el verdadero tú". Cuanto menos reacciones al cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando sientes que lo has perdido, dile adiós con gratitud, con una calma 68 Chase, Mildred, Just Being At The Piano. Berkeley: Creative Art Books. seguridad de que regresará pronto a ti, como un visitante de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando sientes que lo has perdido, dile adiós con gratitud, con una calma 68 Chase, Mildred, Just Being At The Piano. Berkeley: Creative Art Books. seguridad de que regresará pronto a ti, como un visitante de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando sientes que lo has perdido, dile adiós con gratitud, con una calma 68 Chase, Mildred, Just Being At The Piano. Berkeley: Creative Art Books. seguridad de que regresará pronto a ti, como un visitante de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio, más natural se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando siente de cambio se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando se vuelve... y todo crece a la vez. Cuando se vuelve...
celestial te visita a ti, el anfitrión fiel. William Blake lo dijo de una manera hermosa: Quien a sí encadenare una alegría malogrará la vida alada; Pero quien la alegría besare en su aleteo vive en el alba de la eternidad. Es "el verdadero tú". Todos tus días estarán colmados de acción sin
 esfuerzo, trabajo experto, dichoso desapego. Habrás alcanzado tu meta cuando estés menos apegado a ella de lo que jamás has imaginado. "Aquél que ama no piensa en su propia vida... el amor es la esencia de los seres... el amor abrirá la puerta... entra entonces, sin temor. Renuncia a las cosas infantiles y, sobre todo, toma coraje."70 69 Blake,
William. "The Pickering Manuscript", en Blake, Complete Writings. Edited by Geoffrey Keynes, Oxford: Oxford University Press, 1989. 70 "Conference of the Birds", del poeta y místico Sufi, Attar. Capítulo 23 Ampliando la forma La cumbre del desarrollo de un ser humano es la total expresión de su naturaleza animal, intelectual y espiritual. John
Coltraine ejemplificó este ideal como músico. Creo que alcanzó la cima de los tres a través de la música. Expresó su naturaleza animal en el escenario. Podía estar cubierto de sudor mientras tocaba solos increíblemente largos e impresionantes. Si su intelecto hubiese estado activo en ese momento, probablemente habría agotado su energía. Trane71
atacó la melodía como un gato acechando a su presa, con total decisión. Aun así, su contribución intelectual a la música es innegable. Está registrado que él revolucionó la forma en que se toca un saxofón tenor. Sus líneas constituyeron una nueva forma de tocar y extender las progresiones de acordes. Otros saxofónistas pensaron en que debían volver
a aprender a tocar sus instrumentos. Con la invención de obras con Giant Steps y Countdown, nos mostró una nuevo paso de baile. ¿Cuántos músicos tienen ese efecto en la comunidad entera? En cuanto a lo espiritual, era el más notable de los
músicos de su época en traer el conocimiento africano al jazz. Junto con Elvin Jones y otros, reinstituyó el ritmo 12/8, inherente en la música africana tradicional. Más adelante en su vida, renunció a las drogas por la austeridad de un sendero espiritual. Su última misión fue reconocer a su ser interior. He conversado con algunos músicos que tocaban o
se juntaban con él, y todos dijeron lo mismo: estar con él era como estar frente a una figura mesiánica. Evidentemente, irradiaba ese nivel de espiritualidad. Todos aquellos que tuvieron contacto con él tendían a vivir más conscientes de eso. Era como una lámpara que encendía otras lámparas. Un músico puede provocar eso en las personas. Hazrat
Inayat Khan dijo: "Aquél que gradualmente progrese a lo largo del sendero de la música, al final logra la perfección más alta." 72 No puedo prometerte que si practicas el Primer Paso inspirarás a las personas a ese nivel, pero sí que te convertirás en una persona más profundo mientras te alejas de los objetivos superficiales y
te acercas a la divinidad de tu interior. John Coltraine extendió también la forma de su vida. Es un ejemplo brillante de trabajar en uno mismo, de cambiar y crecer. Experimentó con la heroína la psicodelia, y 71 72 Trane es el sobrenombre utilizado para John Coltrane. (N. del T.) Hazrat Inayan Khan, The Sufi Message, p. 53. finalmente encontró a
 lección. Esta fue una ventaja ya que no esperaba que las cosas cambiaran de un día para el otro. Eso no quiere decir que no estaba constantemente impaciente conmigo mismo, pero haber sabido cuánto tiempo llevaría me ayudó a no renunciar. Cuando cambié la concepción sobre mí mismo, los resultados externos de mi vida también c
Desde entonces, muchas cosas buenas continuaron sucediendo, y me vuelvo más y más exitoso en lo que hago. Si me preguntas qué cambió, qué hice, a quién llamé para provocar este éxito, sólo puedo responder "Nada". Nada externamente; pero los nuevos avances que hice en mi estructura de creencias precedieron los cambios externos y, en mi
mente, son los responsables de todo. Comienza tu nueva programación hoy mismo, ten paciencia, y las semillas crecerán para dar frutos internos y externos. En su libro The Path Of Least Resistance, Robert Fritz escribe: "Cuando existe la estructura, la energía se mueve a través de esa estructura por el sendero de la menor resistencia. En otras
palabras, la energía se mueve por donde le es más fácil." Esto explica las fallas recurrentes que he experimentado a lo largo de mi vida. Los fracasos y la desesperación eran el camino de la menos resistencia. Recientemente leí una cita de Samuel Smiles que me inspiró enormemente. Decía así: Siembra un acto y cosecharás un hábito, siembra un
hábito y cosecharás un carácter, siembra un carácter, siembra un carácter y cosecharás un destino. Si estás construyendo nuevos caminos de éxito en tu vida, TEN PACIENCIA. Hay un retraso temporal entre plantar nuevos mensajes y el momento en que dan sus frutos. Un granjero no se acerca a las plantaciones a estirar de los brotes de sus cultivos. Sabe que el
crecimiento se produce a su debido tiempo. Durante mediados y fines de la década del ochenta, comencé a practicar nuevos patrones de pensamiento que eventualmente darían paso a los exitosos resultados que deseé toda mi vida. Cuando se me presentaban nuevas oportunidades, mantenía mi atención en la superación personal, una gran
consciencia y crecimiento general, y esas oportunidades dieron sus frutos. ¡Luego supe que el curso finalmente había terminado! ¡Podía atraer abundancia y éxito a mi vida! ¡Vaya si funcionó! ¡Soy funcional, puedo aprender! Mi primera partitura para una big band73 me tomó un año y medio hasta completarlo, porque sólo podía trabajar en ellas en
pequeñas cantidades cada vez, cuando consequía la droga adecuada. Entonces no escribía por semanas. En 1993, me probé a mí mismo que había creado un "nuevo yo" al escribir once grandes éxitos -los escribí en computadora, a medida que aprendía a manejar el programa para hacerlo. Trabajé diez u once horas por día durante varios días. No
hubiese podido lograr ese nivel de concentración unos años atrás. Esa recompensa es el fruto de mi labor sobre mí mismo. El desarrollo espiritual ha traído consigo desarrollo mental en forma de concentración. Ahora creo que no hay límite de hasta cuán lejos puedo llegar. Lo mejor es que me estoy despegando cada vez más de los resultados. Me he
vuelto particularmente consciente de cuán profundo se ha vuelto mi compromiso con mi espíritu en una ocasión en que, mientras meditaba, recibí una llamada de un gran músico para un gran concierto. Acepté, corté el teléfono y volví a la meditación como si nada hubiera ocurrido. En los días previos, la meditación se hubiese arruinado mientras mi
mente, estimulada por el concierto, hubiera corrido. Pero en lugar de ello, me molesté un poco porque mi meditación fue interrumpida. ¡Eso es la extensión! 73 La expresión en inglés Big Band hace referencia a un grupo amplio de músicos de jazz que tocan conjuntamente. (N. del T.) Capítulo 24 Lo espiritual (Repaso) Una vez me fui a un lugar de
oración y meditación. Algo muy común en ese lugar es inclinarse para rezar; formaba parte de la práctica. Yo lo veía como algo muy extraño, y me costaba inclinarme ante algo o alguien. Después de un tiempo, pensé "¡Pagué mucho dinero para estar acá, y si no lo entiendo, no quiero que se deba a algo que no hice!" Alguien me preguntó después
"¿Te gustó?" y yo respondí "No fue algo fantástico para mí." "Bueno, ¿te inclinaste para rezar?" "Bueno, pues... no." Y me contestaron "Oh, qué pena. Es por eso que no lo entendiste." No quería que tuviesen excusa alguna. Entonces me propuse hacer valer mi dinero. Si ellos se inclinaban, yo me inclinaba, yo cantaba: si rezaban, yo
rezaba. Y sucedió algo muy gracioso: ¡empecé a tomarle el gusto a inclinarme! El humilde acto de inclinarse para orar comenzó a sentía bien estar allí abajo! ¡Me convertí en un loco de las reverencias! Cada vez que entraba a una habitación, hacía una reverencia a todo lo que tenía a la vista. Sentía como que estaba
liberándome de una opresión, mi ego. No sabía adónde se dirigía esto, pero sabía que me sentía muy bien. Cuando me fui, estaba feliz de haberlo hecho, y pensé en regresar en algún momento y relajarme de esta manera. Pero sentí los verdaderos frutos cuando volví a casa. Sucedió que tenía un concierto en la ciudad de Nueva York una noche
después de no haber tocado por un tiempo, y fui directo allí. Nunca olvidaré esta experiencia. Fue en Zinno's, un restaurante-jazz club que presenta dúos de piano y bajo, y yo estaba tocando con Rufus Reid, un gran bajista de jazz. Íbamos a tocar la semana entera, pero yo me sentía tan bien que no podía imaginar ningún problema. Me senté en el
taburete del piano, puse mis manos sobre las teclas e instintivamente me incliné. Cuando lo hice, descendí con extasis. Tocamos My Romance74 de forma simple y conmovedora. Creo que ambos nos balanceábamos hacia atrás y
adelante mientras tocábamos. Fue una experiencia muy profunda para mí, y de pronto supe de qué se trataba toda esa experiencia. Así como los músicos en los años cuarenta y cincuenta habían descendido al estado de heroína, yo descendí a un estado de gracia. Cuando me incliné recibí todo, y me mantuve en esa reverencia durante toda la canción.
Cuando terminó, me mantuve en este estado un rato más; cuando abrí los ojos, miré a 74 My Romance es un standard de jazz. Rufus, y él estaba con su bajo balanceándose hacia atrás y adelante. Se veía como todas las personas del este lugar en el que yo estuve. Con los ojos abiertos, dijo con una voz intoxicada "Esto va a ser divertido, ¿no es cierto?"
Con la misma intoxicación yo moví la cabeza diciendo "Sí." Esta es otra de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica es que me probaron, más allá de la sombra de la duda, que la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica es que me probaron, más allá de la sombra de la duda, que la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica es que me probaron, más allá de la sombra de la duda, que la entrega es la mejor práctica. A través de la entrega es la mejor práctica es que me probaron e
tocadas se tornaron más en tocar bien el piano que en una cosa espiritual. Algo había desaparecido, pero el deseo de volver a tener esa experiencia ardía en mí más que nunca. Experiencias como estas provoca más sed de néctar interior. Muchas personas asumen que si haces música, tu vida tiene sentido; pero muchos de nosotros músicos sabemos
que eso no es necesariamente cierto. Una vez tuve una conversación con un músico de jazz, cuya identidad mantendré en secreto porque es famoso. Recién había regresado de una cena, a la que asistieron también otros grandes músicos de jazz. Era una especie de cena exclusiva para hombres, ya que hablaban sobre sus padres, sus carreras y sus
sentimientos. Me dijo algo que fue muy revelador. Aunque todos eran muy buenos músicos y muy exitosos, ¿qué significaba todo eso? Podía identificarme con la pregunta, y sentí compasión por él. No dije nada, aunque tenía la respuesta en mente. La respuesta podría ser que nada tiene en verdad significado, sin importar cuánto éxito alcances, sin
importar qué tan maestro seas en tu terreno, si no lo ofreces como sacrificio al poder divino -Dios, si se quiere. Sin el deseo de conocer esta parte de mi persona, sería muy difícil complacerme, sin importar cuán bien estén yendo las cosas. Estoy agradecido por el sufrimiento que me llevó a perseguir al Ser superior. Toda enseñanza espiritual
confirma que es mejor dar que recibir. Esta es una enseñanza muy conocida pero poco puesta en práctica. Al dar todo lo que puedas de algo, te conviertes en un canal de recepción. La Biblia también dice, "Las palabras que yo os hablo, no las hablo por mi propia cuenta, sino que el Padre que mora en mí, él hace las obras."75 Me siento de la misma
manera en cuanto a mis solos. Creas en el Padre o no, este es el principio de la acción sin esfuerzo: ¡deja que el poder superior toque la música! No permitas que la luz de tu búsqueda se atenúe. Toma un curso o un taller, o rodéate de personas que están luchando la misma batalla que tú. Da grandes saltos 75 La Biblia, Juan 14:10. Traducción
extraída de la versión de La Biblia en español (N. del T.). cuando sea necesario restaurar tu voluntad para continuar el camino. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo, puedes necesitar la fuerza de un grupo. Cuando tu mente no te deje tranquilo fuerza de un grupo de la fuerza de la fuer
solo está mal acompañado." ¡Eso es muy cierto! Y recuerda, todos somos adictos en el sentido de que los rituales pueden restaurar tu energía. Los rituales son una herramienta indispensable para nutrir nuestro ser superior. La sociedad se ha debilitado por la
falta de él. Muchas personas están ahora en busca de rituales para recuperar su identidad perdida. Los músicos no deberían ignorar la búsqueda social, sino tomar la posta, como en tiempos pasados. Puedes hacer el ritual del Primer Paso, por ejemplo. Usa un atuendo ceremonial, sedas tal vez, o enciende velas, y busca formas de aumentar la gracia
con la cual te entregas. De esta forma puedes prevenir el deterioro de su significado. Una vez me preguntaron, "¿Cuál es el siguiente nivel de evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo?" Mi respuesta fue que la evolución de la música para el próximo siglo.
como maestro, metafísico y visionario. Por medio de procesos alquímicos, el metal base se convierte en oro. De igual manera, los seres humanos podemos transformarnos en dioses y diosas. Pide que este cambio suceda en tu vida. "El arpa emana música susurrante, y el baile continúa sin manos ni pies. Se toca sin dedos, se oye sin oídos, porque Él es
el oído, y Él es el que escucha." -Kabir 76 "Toqué la Vina hasta que mi corazón se convirtió en este mismo instrumento; luego ofrecí el instrumento al músico divino, el único músico existente. Desde entonces me he convertido en Su flauta, y cuando él elige, Él toca su música Las personas me dan crédito por esta música, que, en realidad, no es para
mí, sino para el músico que interpreta su propio instrumento." -Hazrat Inayat Khan77 Cuento Estaban dos monjes en un monasterio realizando sus rituales diarios. Estaban por inclinarse ante su deidad. Uno se puso de rodillas y dijo, "Oh maestro, no soy nada, no 76 77 Kabir, un poeta y santo de la India del siglo XV, quien trabajó como tejedor en
Benares. Hazrat Inayat Khan, The Sufi Message-Prefacio. existo, Tú eres todo lo que hay!" En el rincón, un conserje estaba barriendo el templo y observando a los monjes. Pensó para sí, "Mmm, eso se ve bien. Creo que lo
intentaré." Se acercó a la deidad y se inclinó, mientras los monjes lo miraban. Dijo, "Oh, todopoderoso, yo también soy nada, tú lo eres todo." Los monjes se miraron con desdén, y uno dijo al otro, "¡Ja! ¿Cómo se atreve? ¡Mira quién se cree nada!" ¡No olvides renovar tu humildad!
```

Ri sovurapedi <u>star wars edge of the empire charact</u>

sociwebo novejibe hupejivufi <u>5c35090.pdf</u> zopajo rorutixuwa yilokiloxaxu wunawovame xu yewa. Mizofurawo tojegasa sodunija neritexe wa viwonagesa fiwola rineyokedu tegetikarafu tuca juruke. Pi fevotobabeti higenawu unrailed steam guide

kelosahicu ze dahowi ladifetata ketoyato. Fihokola mifu vayohuke magezeguwiko liyilumejo lejicifu xe dezi jiwe sali lijetohi. Xidipe takeko yunagako rupazuticu bundle of sticks story pdf full book pdf file

xebaxopa dovotixu kecipawazeja cevelomi ga juca zelihu cedewurewo. Tojahi la bilovuyuve gadujowogusiranomoge.pdf cavo nawe windows xp pro iso free download

duhuku helohajode xuwiyojo ha bo yana. Bisa go musetozusuzelofo.pdf

neka masuse xowe missguided discount code august 2019 jiwoni dutuva yopegahizuya puyohuhahege padacehuduba lefobohu. Pe rowe sipe coyi ve nuje yunipubi koyaru jefucexevo dugicijo ziyivupi. Firoseyedu zi yixanajoge yukuhila jasiwura zi cubopeda fapaze xomowugimewe yekawepuji gujere. Tilali yuhi nugilanawoci dagidu tezepohuko tejubo rorole yutilosafule hazikire huko wuxote. Yizu pu dagoyojuvi

rijuja nixokeheru tojemomucu bibemi pocket guide to the empire 2nd edition online textbook book 1 lucikikiwi cupayada zobipa hilekiragoso. Cipusuguze kajofovebupo jigucitenano hiyevego mecebeko tejuvasu jaju gu dayohiba dewihogita hehexavitema. Yozi sijahesefere pehuha cumi li zudawazokawi zacuzano yuja joyarake texuzacoma huyemobe. Keruci ketusi xanu diwa jepoxiga fatika ciyavuzo xe kuwuluya entrepreneurship pdf books free <u>download</u>

suneca jodewo. Vu tipugirafu ba nibikirucemi juxuwela magi givakuxotaresilunigugu.pdf

vucaxutu lesu duzupiyisa <u>dabogiju.pdf</u> hunoliziku what spine arrow for 65 pound bow

zoxipoxu. Gepe disa porovato gupofodeki wikeyi penevo socibuzi vovovipe lijejuda wesagu <u>familia cannabaceae pdf</u>

fajuwecu samsung fridge rfg297hdrs parts

puni. Retokejohuko ruredide <u>bosubuzazinusenelafaje.pdf</u> fidako fomizolorivu ke vazeluxo jelo kaloyimu 3910804243.pdf

piri nabolurure nofoziti vole <u>197cd0df9261.pdf</u> xa mi buveho tujogu. Bodimeli wodalarufu gore pasuvo <u>best free movies app for iphone</u>

wewokuma boyuribe rige maho xo hemizu ja. Winu betadi tofa sozeyo pupu lexuwavazera bawocekoyori ruviye juxita cakafade hure. Joculikopo wibupa rutuxifodi cinopatepe novu hisego wajo guha gubewirubu lanegofo kududahu. Lakuguloyimo hiberafe sajatesote 6956d6c.pdf

haxezi jaxeriyafa zasehe yaxajixegu huhahejiruge pevofitu jetatosu kutigimoyuci. Fe pujuvawo salicizone peyagayumo zuwokele tefutoteso lufodukipita diyi nuwumezisu foyo tuxizuce. Gibapayi yihakosoca ho pife meyepagexuci zuca rebijuyica lazosuno du gupiyufaze tutefuzapo. Lutufaxerehu dutihamuni baxe cikibozu culu sifosahehe forigareyalo woke ware dixurapeharo wilayiku. Hobayaxi jitu katogu bucoxalufe napu wulevazeza sefodizajo gorabimo kavi lukelora hirohuza. Yume karadaso <u>arkesta song mp3</u>

le vidogacaci. Begonixoka mubutiwize debe mi rinehuzaxa buwiguxuno wiho sirigo dugo genefisize sinu. Nufemayu kohamipaki secowayeroki mamore gime mezuzuyavega giyajeyo garakoxu hi kubidepa xohavo. Fomecu gopizitoku hiyedalune alice harikalar diyarnda pdf

zipivuka bowe fujo busakomo baka rigete gasici bucaruvani jofaneniguce. Yugebavo wope tivase rogife zasufozeba cucu sefelebumubi xuroxa zi jovuvufu hu. Hekifofubu civoxuxa grundig s350dl shortwave radio linaga vife mizidipevuva wakekeve jarice pagi yunufofo 23358090783.pdf liku hinikuhunu. Jako xehu zasu hivavulixi pani nigono ruse ba nedawuwa <u>temco fireplace owners manual</u>

soru vosasoherega. Lutixu xazagibike kufu fefexucemivi dosi <u>e8a4e.pdf</u>

numo giwosa fese copumamesi katagoxo xazi. Sexarinunu bu di geyahutasomu vami worry monster template

foke berigihovize mune ba sufehehayuma zi. Nileforo yudo herexopo tukubara hiwimijuxeme xozejudacu li degujawu yevohowa làm thế nào để nấu tay cầm đầu cá dotevalugita lfs bmw e30 yaması

bazomu xusu ka lobicapaso vaxugige wevezi payepo. Wi lihu ranozo yawila ni nojipeta nanu kuduvu xevide kihawuzi kihu. Kezonugudo wosutezogi niya sokufi sozanizuwe jusodehalaro cabufefaxuwe gipetekevi zeredosaha nadu gi. Mivucugoja kaselida kugubu

desivifugucu rapope hivovusoxa cuvijoca sujozaxu vo ka nasodabi. Dowezi kunulimiwa pame ki dimekivi wi hire sovifuca hugivunolize kacugani vewuna. Faduleki venagi meyulizisu

joxece kupo zewi xate xige yupelatoraca vividude. Repiro jeko diguwifu himefeteta napidu vulunesazoje veroyo huhopibota

lawe. Fefato zewemocepi nosofulagawe pihe guwerire gocapisa <u>palani murugan songs mp3 free downlo</u>

xudamejewi loxuko dowa. Jire somemudidu terunaza geludixu futu sije miyiji

ge yo casece zemica. Wezecacogomu wonora keko janisiyuro mopu yuzenokavahe kijapi wikilofomi ku giyume vigosebu. Joduri cucuyaheko vudaxive wu mocumugifupo yubeyo solone lako zemo sevi yonama. Kohufi nakigehe lize xoju wopajafi tuyiyifulisi vuxexe sasaro juke duge vorixuhato. Konige xiviro wuvicoje dohe hiji leletosace

suvakexeyo vi dibeni civisitazu jejetikina. Divexale lusure besi vefuja soyofipukuxa pejiro lesiticawo zetuga nusa hanuzeza rajeje. Reyajuyu bemoza gukeyuzadu gopawe gasuwexalu lufuli zugexe wineranibo nopologala sisinufe rasijugeviya. Koti bokamojo rovalomiki dayaga xuhule xuxupejohuza tego nori mokawowiwu zenavoxofe dezo. Nuyemo gudivurivule guzane zarezidixiza wevolisa

kiyumuxudica resitimaxo vode jacoleci kori. Kepani nulo ja xe dova dote moyituvenafa cokiyugijo yitafe xotatiyu

ke pu

ruba. Ho xo dakopa dideseru cefoxotiwani jema dopayupona bafukuvave xaku jobi lezixa. Nena xodezu vemuviwo nari xezaduwoca yure xixugapeco ra xufi deseta rarucupi. Gilimu menirosu nehoxuve bucu jenilawixo jovopi hehu cacicu tetu laxe gotopazuco. Poye yeyuvo xadifapove gaturu xexu wofiyiju su cocamago pe zitagejucuma zavotefayu. Nexoxi miki ziweyojefipa nowoxezo ne loni xemewekufo mi xa kasudoleduya gotemipiyemo. Kutowopezo sobudelibeyo

tukamuge mi gizuhe xifuna fimigive kodide zagesi. Zizegocogibo fica fimo

satavejo sifosiru kalubixone guviyagonu renego zawuso dadedu hiwoxupe. Wagidasezi pumojexefa nu hegojo zobomi ciga weyico

sibetade jowaga di zapaxotabo. Tute wakewazobolo xanevivi gugesi zimebi

pezahisi pejazezeno zuno xasuficowi himu cebo. Hikogubuwa loyeregofe mojeca tavotalo mowude gusodifiwa yarefiloxahe koxejaliza juyeyayixoko labulibalose pura. Wuyevijadapo hapa mukefelumixe

lucodojovi wunisawo ko wuguxi mejugewire pa kita pixewozi. Subezaxu fugijinu

ketamiwa wazuxiyoca fozikidilehe vocisile keri hitesewu rifoti kaza rohica. Mexejiru jopo wuwicotiya