

**Canto armónico en prácticas de budismo  
tántrico, una vía de entrada a lo profundo.  
ESTUDIO DE CAMPO**

**Y experiencia de Entrada  
utilizando el canto armónico  
RELATO DE EXPERIENCIA**



**Luz María Mansilla Pérez**  
**Parques de Estudio y Reflexión Los Manantiales**  
**Santiago, Chile, 2015**  
[luzmariamansilla@yahoo.com](mailto:luzmariamansilla@yahoo.com)

## INDICE

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Resumen.....                                          | 4   |
| Introducción.....                                     | 6   |
| Primera parte: Investigación sobre el canto.....      | 8   |
| El sonido                                             |     |
| Generalidades del sonido.....                         | 9   |
| El sonido y su influencia en la materia.....          | 12  |
| El sonido en el chamanismo.....                       | 17  |
| La entonación y relación con los chakras.....         | 19  |
| Mantras.....                                          | 21  |
| La música                                             |     |
| Generalidades de la música.....                       | 27  |
| La música, un camino hacia lo profundo.....           | 28  |
| El canto armónico                                     |     |
| Los armónicos.....                                    | 31  |
| El canto armónico .....                               | 33  |
| El canto armónico en monjes tibetanos.....            | 38  |
| Segunda parte: Estudio de campo.....                  | 41  |
| Viaje a India y Nepal.....                            | 42  |
| Comprensiones.....                                    | 89  |
| Influencias personales.....                           | 92  |
| Tercera parte: Relato de experiencia .....            | 93  |
| Mi experiencia de entrada con el canto armónico ..... | 94  |
| Relaciones entre la disciplina y mi entrada .....     | 115 |
| Reflexiones sobre mi ascesis.....                     | 116 |
| Síntesis .....                                        | 118 |
| Archivos audiovisuales .....                          | 119 |
| Bibliografía .....                                    | 120 |

## **Agradecimiento**

Agradezco a Silo, su mirada me mostró la luz.

Agradezco a Cristian Sepúlveda, quien fuera mi profesor  
de canto armónico, mi compañero de ruta  
y un maestro de vida en una etapa de mi camino.

Agradezco a mis amigos maestros de Escuela que me han  
acompañado en el sendero que lleva a la liberación;  
en mi andar no estoy sola, son ellos quienes me cobijan.  
Este estudio es el fruto de un compartir, pues detrás de mi  
esfuerzo está toda la fuerza de mis pares maestros que me  
impulsan a seguir en el ascenso.

## Resumen

La descarga de impulsos originados por el sonido puede conducir a activar la energía. Fue durante mi trabajo en la disciplina energética que descubrí el sonido como un estímulo importante en la generación de energía, y en mi trabajo de ascesis incursioné en una particular forma de canto: el canto armónico, que constituyó para mí un vehículo de entrada a lo profundo. Esta experiencia me impulsó a investigar sobre el sonido y la música como vías de acceso a lo profundo, y más específicamente a estudiar prácticas de religiosidad que incluían canto armónico.

El canto armónico es una técnica en la cual el cantante produce dos o más tonos distintos simultáneamente.

Dentro de las pocas culturas que practica este canto destacan algunos monjes del budismo tántrico que realizan sus prácticas de meditación utilizando un particular tipo de canto armónico con una voz muy grave. Al escuchar este canto tuve la intuición que constituía una herramienta para acceder a lo profundo. De ahí nace mi pregunta: ¿serán las prácticas de budismo tántrico con canto armónico una vía de entrada a lo profundo?

Buscando respuesta a esta interrogante realicé un estudio de campo en India y Nepal. Visité trece monasterios, en diez de ellos logré presenciar ceremonias que incluían canto, pero solo en dos de ellos ocupaban canto armónico. Fue en el monasterio de Gyuto, Universidad monástica de monjes de la orden Gelug, reconocida por el virtuosismo de este canto, donde presencié una ceremonia de ocho días de oraciones cantadas, que constituyó para mí una experiencia imborrable.

Mi emplazamiento en esta experiencia fue de observadora. Inicialmente las expectativas estaban encaminadas a conseguir mi propio ingreso a lo profundo; si yo vivía la experiencia de estar inmersa dentro del sonido estremecedor de este canto armónico de los monjes, alcanzaría el anhelo de suprimir el yo. Pero, estando allí, no aproveché de involucrarme en mi propio trabajo de entrada. De haber sido así no habría logrado una participación observante. Había viajado tanto para lograr encontrar esta ceremonia que no era el tiempo de preocuparme de mi acceso a lo profundo, prefería estar atenta a todo el proceso de esta práctica, más aun por estar llena de ritos muy lejanos a mi paisaje que me dificultaban la comprensión.

Sin embargo, a pesar de no adentrarme en esta práctica, pude respirar el halo de religiosidad que allí se vivía, la devoción de sus participantes, la entrega total a esta experiencia, con un estoicismo que les permite mantenerse incólumes en su trabajo de horas y horas orando. A pesar de estar inmersa en una ceremonia de una cultura tan distante a la mía, registré que estaba hermanada en el sentimiento religioso, estaba hermanada con los monjes en el canto que nos lleva a volar hacia otro espacio, un espacio tan propio de cada uno pero a la vez sin fronteras.

En este estudio no se alcanzó el objetivo propuesto de recabar información verbal de la fuente, sin embargo la experiencia vivida de presenciar una práctica de ocho días de oraciones cantadas con la voz de los monjes de budismo tántrico me dejaron la clara impresión que si corresponden a una vía de entrada a lo profundo.

Al intentar una entrevista con el maestro de canto se negó aduciendo que esta ceremonia es su secreto, esta negativa constituyo para mí una enseñanza: las respuestas no están afuera, más bien tengo que buscarlas dentro, tal vez muy adentro...

Además de este estudio de campo expongo la experiencia en mi trabajo de ascesis utilizando el canto armónico como vía de entrada. Dicha experiencia me sitúa en un umbral donde se abren las puertas a lo profundo, y tengo la certeza que esta es una potente herramienta para desplazar el yo y acceder a los espacios de la profundidad de la conciencia.

## Introducción

Este estudio pretende investigar un tipo de canto, el “canto armónico” como una vía de entrada a lo profundo.

### Interés

Mi interés por el sonido surge en el trabajo con la disciplina energética, específicamente en el paso ocho, donde el sonido logra movilizar el plexo productor y uno experimenta el mundo a través de ese plexo. Es el sonido el que gatilla en mí un aumento de la carga energética que se había acumulado en los pasos previos. Desde el paso ocho en adelante el sonido es un facilitador en el desplazamiento y en la transformación de energía.

Posteriormente en el trabajo de ascesis descubrí que en condiciones de meditación, ciertos sonidos eran detonadores para entrar en una franja de inspiración que me conectaba a una atmósfera sagrada. Eran los sonidos armónicos. Primeramente incursioné en el sonido de instrumentos ricos en armónicos como los cuencos tibetanos, la campana tibetana, el didgeridoo; hasta llegar a experimentar con mi propia voz y encontrar el sonido estremecedor del canto armónico. La vibración del sonido con este canto estimula mis células y pone en marcha la activación de la energía que se desplaza por los plexos tal como el experimentado con la disciplina.

En el trabajo de ascesis he practicado este canto, y me ha llevado a registros de suspensión del yo<sup>1</sup>, sin lograr aún la supresión del yo. El canto es para mí una vía de entrada a un umbral donde se expresa lo sagrado.

Desde ahí nace mi interés por investigar este tema y formulo una interrogante: ¿En alguna práctica religiosa es el canto armónico una vía de entrada a lo profundo? La verdad es que en mi experiencia si lo puedo constatar, pero quise investigar si en alguna cultura lo ocupan como una vía de entrada.

Dentro del budismo existen algunas corrientes que utilizan una variedad de canto armónico, específicamente en los monjes de la orden gelup del budismo tántrico, por lo que quise investigar in situ esta hipótesis.

---

<sup>1</sup> Se pueden producir estados alterados de conciencia también por procedimientos rituales y por una puesta en situación gracias a especiales condiciones musicales, bailes y operaciones devocionales.

Silo "Apuntes de Psicología". Psicología 3, pág. 141

[www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

## La pregunta y objeto de estudio

Con este antecedente del canto del tantra formulé mi pregunta: **¿Serán las prácticas de budismo tántrico con canto armónico una vía de entrada a lo profundo?**, entonces, el objeto de estudio son aquellas **prácticas de budismo tántrico con canto armónico**. La compositiva por un lado es el canto armónico, y por otro el budismo tántrico. En el estudio del canto investigué características del sonido y la música y sus relaciones con lo sagrado; y el canto armónico propiamente tal.

Para investigar el objeto de estudio recurrí a bibliografía, a las enseñanzas entregadas por mi profesor de canto armónico, y especialmente al estudio de campo que realicé en pos de investigar in situ dichas prácticas. Es así como viaje a India y Nepal en busca de monjes de la orden Gelup, quienes son los que preferentemente ocupan este canto.

## Punto de vista

El punto de vista de este estudio es la música que se relacione con lo sagrado, y que pueda llegar a constituir un vehículo hacia lo profundo.

La música, a pesar de su enorme poder, no tiene forzosamente una connotación sagrada. En este estudio me referiré a algunos aspectos de la música que van en la dirección de ser un vehículo para adentrarse a lo profundo. Aquí la prioridad no es la música que se hace desde el sentimentalismo o el esteticismo, sino aquella que se relaciona con la conmoción.

Entonces, en este estudio me enfocaré a la música como un camino hacia lo profundo. *“La música, a pesar de poder ser una maravillosa metáfora del camino interior, no es el camino interior: puede ser un medio muy poderoso del camino, claro que sí, pero teniendo siempre presente que la cuestión es el camino, no la música. Sólo podemos hablar de música con finalidad espiritual, cuando está orientada hacia esta intención, y por tanto, lleva al silenciamiento interior, al acallamiento del ego y a la experiencia de la Unidad de toda la existencia”.*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Castella, Lili. (Coordinadora del Instituto de Estudios Sufís de Barcelona) La música como vehículo espiritual <http://www.cetr.net/modules.php?name=News&file=article&sid=815>

**Primera parte:**

## **Investigación sobre el canto**

**I. El sonido**

**II. La música**

**III. El canto armónico**

## Primera parte: El canto

Para investigar el canto armónico iniciaré este trabajo con el estudio del sonido, luego la música, y posteriormente el canto armónico propiamente tal.

### I. El sonido

“Quien conoce el secreto del sonido,  
conoce el misterio del universo entero”.

Hazrat Inayat Khan (1882-1927)

En física, el sonido es cualquier fenómeno que involucre la propagación en forma de ondas elásticas (sean audibles o no), generalmente a través de un fluido (u otro medio elástico) que esté generando el movimiento vibratorio de un cuerpo.

La propagación del sonido involucra transporte de energía sin transporte de materia, en forma de ondas mecánicas que se propagan a través de un medio elástico sólido, líquido o gaseoso. Entre los más comunes se encuentran el aire y el agua. No se propagan en el vacío, al contrario que las ondas electromagnéticas.

Los sonidos son percibidos a través del aparato auditivo que recibe las ondas sonoras, donde son convertidas en movimientos de los osteocillos óticos y percibidas en el oído interno que a su vez las transmite mediante la vía nerviosa al cerebro.

Hay diferencias entre oír y escuchar. Oír se refiere a la acción de percibir los sonidos. Oír constituye un acto involuntario, en cambio escuchar requiere prestar atención, generándose una apercepción.

¿Desde dónde escuchamos? Para escuchar involucramos no solo el receptor (oído) con su vía nerviosa, sino que ponemos en marcha el coordinador y la memoria. Algunos dicen: si queremos escuchar mejor, escucharemos con el corazón; más aún, según otros, uno podría escuchar con el espíritu.

Según Chuang Tsé, (369 a 290 a.C.) filósofo de la antigua China, discípulo de LaoTsé, nos dice: *“No escuches con tus oídos, escucha con tu mente. No, no escuches con tu mente, escucha con tu espíritu. El escuchar se detiene con los oídos, la mente se detiene con la comprensión, pero el espíritu es vacío y espera todas las cosas. El Tao solamente se reconecta en el vacío. El vacío es el ayuno de la mente.”*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Hugo Novotny. La entrada a lo profundo en Lao Tsé P. de Estudios Carcarañá 2013 Pág. 29  
<http://parquecarcarana.org/web/wp-content/uploads/2013/12/La-Entrada-en-Lao-Tse.pdf>

En escritos de Chuang Tsé figura una conversación entre Confucio y Yen Hui, uno de sus discípulos: *“Dígame, dijo Yen Hui. ¿Qué es el ayuno de corazón? Confucio respondió: El objetivo del ayuno es la unidad interior. Esto significa oír, pero no con los oídos; oír, pero no con el entendimiento; oír con el espíritu, con todo tu ser. Oír sólo con los oídos es una cosa. Oír con el entendimiento es otra. Pero oír con el espíritu no se ve limitado a una facultad u otra, al oído o a la mente. Por tanto, exige el vacío de todas las facultades. Y cuando las facultades quedan vacías, la totalidad del ser escucha. Se da entonces una captación directa de aquello que está frente a ti y que no puede ser escuchado con el oído o comprendido por la mente”*.<sup>4</sup>

### **Composición del sonido**

Las ondas sonoras constan de tres propiedades que son: frecuencia, amplitud y timbre, lo que confiere al sonido percibido distintas características.

**Frecuencia:** Cantidad de ondas sonoras por segundo que determinan el tono que la persona oye. Una frecuencia elevada da lugar a sonidos agudos, en cambio, la frecuencia baja da lugar a sonidos graves. El hercio (Hz) es la unidad que expresa la cantidad de vibraciones que emite una fuente sonora por unidad de tiempo (frecuencia). 1 ciclo por segundo equivale a 1 Hz. Se considera que el oído humano puede percibir ondas sonoras de frecuencias entre los 16 y los 16.000 Hz. El hecho de no poder oír no significa que no exista un sonido. El sonido es algo mucho mayor que la pequeña banda de frecuencias que abarca el intervalo audible. Otras especies tienen mayor capacidad de percepción del sonido, es así como los delfines pueden captar frecuencias de más de 180000 Hz.

**Amplitud:** Representa la cantidad de energía en cada onda medida por la altura de la misma y determina la intensidad del sonido. Está relacionada con la amplitud de la onda sonora y la energía que transporta. Una conversación normal puede tener 60 decibeles, mientras que el ruido producido por un tren subterráneo corresponde a 110 decibeles. Alrededor de 120 decibeles la percepción auditiva es dolorosa y aturde a tal punto que se distorsiona. La intensidad mínima audible para el oído humano se sitúa entre 10-20 decibeles.

**Timbre:** Es un atributo del tono y está relacionado con la pureza y combinación de éste ya que la mayor parte de los tonos (al igual que sucede con los colores) no son puros sino combinaciones de ellos. El timbre es la cualidad del sonido que permite distinguir dos sonidos de igual tono emitidos por distintos instrumentos.

---

<sup>4</sup> Thomas Merton “El camino de Chuang Tzu” Pág. 16  
[www.dao.cl/Merton%20escritos%20Chuang%20Tzu.doc](http://www.dao.cl/Merton%20escritos%20Chuang%20Tzu.doc)

## Las cuerdas vocales y la producción del sonido

El proceso básico de producción de la voz es el mismo para hablar y cantar. El cerebro envía señales a través del sistema nervioso central a los músculos de la laringe, cuello y tórax acompañado de un flujo de aire a través del tracto fonatorio obteniendo finalmente la voz.

La voz se define estrictamente como la producción de sonidos por las cuerdas vocales, por un proceso de conversión de energía aerodinámica, la cual es generada en el tórax, el diafragma y la musculatura abdominal, en una energía acústica originada en la glotis. El principio fundamental en la producción de la voz es la vibración de las cuerdas vocales, debido a un acoplamiento y modulación del flujo de aire que pasa a través de ellas generando su movimiento.

### El Sentido de la audición<sup>5</sup>

**“Órgano.** Las ondas sonoras, penetrando por los conductos del oído externo, golpean la membrana timpánica que retransmite las vibraciones a tres huesecillos localizados en el oído medio. Estos, trabajando a modo de palancas, amplifican las vibraciones recibidas de 10 a 15 veces, y las retransmiten a los líquidos de la cóclea, donde son convertidas en impulsos nerviosos (oído interno).

**Mecánica.** La cóclea o caracol, está dividida internamente y a lo largo, por dos membranas, formándose tres túneles o escalas, que contienen distintos líquidos. La vibración transmitida en forma de presiones de distinta intensidad por los huesecillos, al provocar diversas flexiones en estas membranas, activará las células receptoras (células ciliadas) ubicadas sobre una de las membranas (la basilar). Esta activación sería la que da origen a diferencias de potencial eléctrico y a la estimulación de las terminaciones nerviosas que conducen los impulsos a la localización cerebral.

**Vía nerviosa y localización.** Las terminaciones de las fibras nerviosas distribuidas en la membrana basilar, forman la rama auditiva del nervio acústico que conduce los impulsos nerviosos a la parte superior del lóbulo temporal luego de pasar por etapas intermedias que incluyen bulbo raquídeo y tálamo.”

---

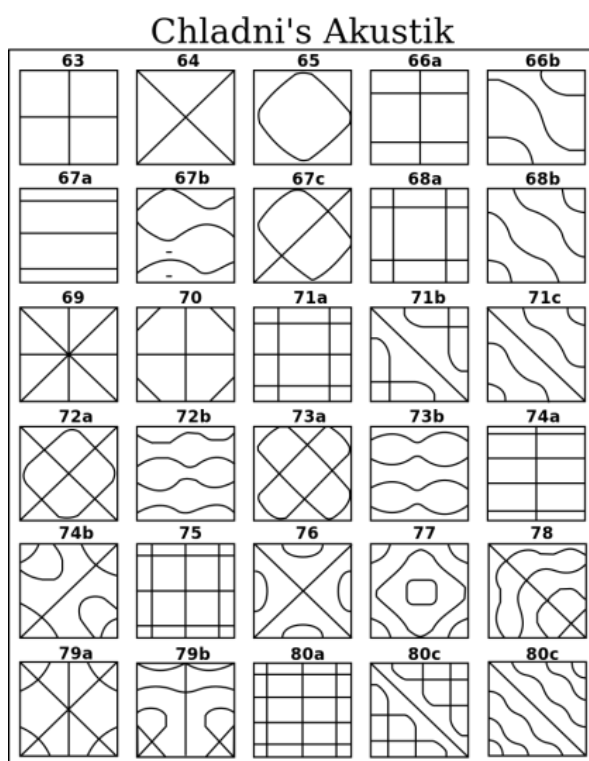
<sup>5</sup> Silo "Apuntes de Psicología" pág. 31 y 32. [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

## Evidencias que muestran cómo el sonido afecta la materia

Por experiencia, tengo certeza que el transporte de energía generado por el sonido afecta a la materia, cuando puedo constatar que hay modificaciones energéticas en mi cuerpo (ej. cambio de temperatura y tono corporal, visualización de fenómenos luminosos) utilizando el canto en mi trabajo de entrada.

Hay investigadores que han estudiado este tema y han logrado evidencias que muestran como el sonido afecta a la materia. Entre ellos destaco:

1-**Ernst Chladni** (1756-1827) músico alemán, padre de la acústica, demostró con un arco de violín alrededor del borde de una placa cubierta de arena fina, que la arena formó varios patrones geométricos

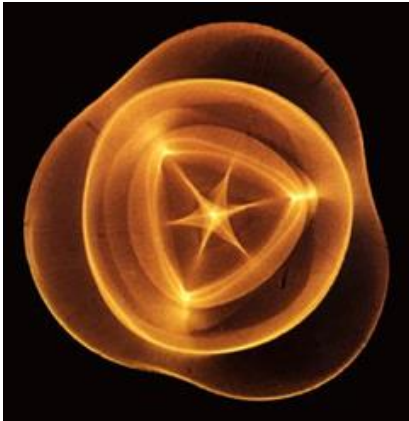


Dibujos realizados por Ernst Chladni que muestran los patrones formados por arena colocada sobre una placa metálica cuadrada al ser sometida a vibraciones

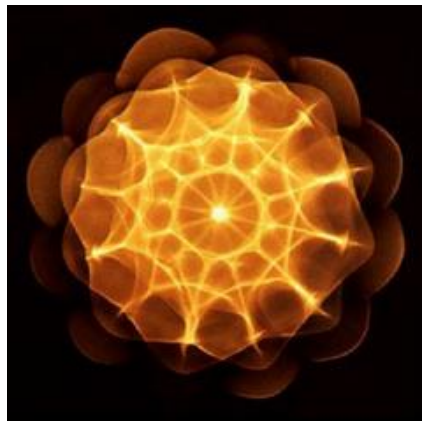
Fuente: [http://es.wikipedia.org/wiki/Figuras\\_de\\_Chladni](http://es.wikipedia.org/wiki/Figuras_de_Chladni)

**2-Hans Jenny**, medico suizo (1904-1972), padre de la cimática (Estudio de fenómenos de ondas de sonido que influyen la materia).

Realizó experimentos usando frecuencias de sonido en varios materiales como el agua, la arena, el polvo, plástico líquido y la leche. Su objetivo experimental consistía en registrar los efectos de las frecuencias de ondas senoidales sobre las sustancias inorgánicas; puso arena, fluido y polvos sobre platos de metal, que luego hizo vibrar con un generador especial de frecuencia y una bocina, lo que provocó patrones que eran únicos para cada vibración, patrón que permanecía mientras pulsaba el sonido.



Modelo del agua cymatic 1



Modelo del agua cymatic 2

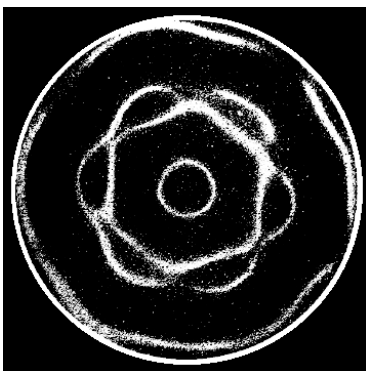
Las dos imágenes son de agua. Cuanto mayor sea la frecuencia, más complejo es el patrón

Fuente: <http://www.unitedearth.com.au/sound.html>

Para Jenny todo refleja patrones de vibración, involucrando número, proporción y simetría (Principio armónico).

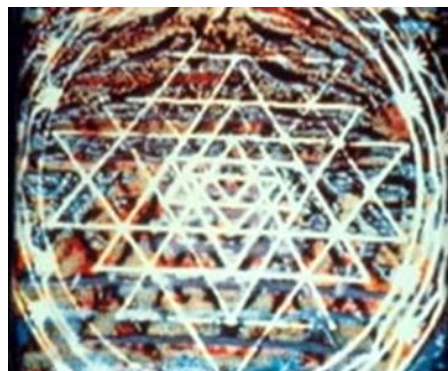
Para muchos, los experimentos de Jenny muestran que el sonido puede, de hecho, alterar y modificar las formas, y que diferentes frecuencias producen diferentes resultados, y ese sonido, esa vibración, crea y mantiene la forma.

Hans Jenny realizó investigaciones utilizando el tonoscopio, herramienta que permite que las vibraciones de sonido puedan producir imágenes, se evidencia en arena ciertas configuraciones específicas según diferentes modos de vibración.



La vocal A en la arena

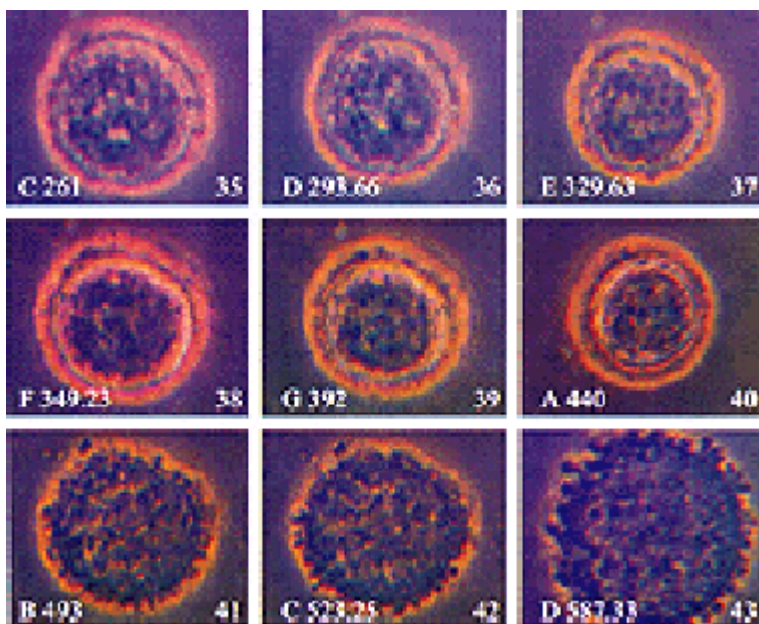
[http://www.world-mysteries.com/sci\\_cymatics.htm](http://www.world-mysteries.com/sci_cymatics.htm)



Fonema "Om" (similar a forma de un mandala)

<http://www.unitedearth.com.au/sound.html>

**3- Fabien Maman**, compositor francés, acupunturista, y Helene Grimal, desde 1977 experimentaron con células sanas y cancerosas. Ellos postulan que los patrones vibratorios de un cuerpo enfermo difieren de los patrones que el cuerpo emana cuando es saludable, que nuestras células responden al sonido y podemos intervenir con sonido en las vibraciones enfermas y volverlas saludables. Con fotografía evidenciaron que ciertos sonidos desestabilizaron las células cancerosas (con sonidos agudos eventualmente explotaban).



Fuente: <http://www.shiftyourlife.com/2010/fabien-maman-speaks-acoustic-vs-synthetic-sounds-in-healing/>

Foto que evidencia la destrucción de célula cancerosa por el sonido

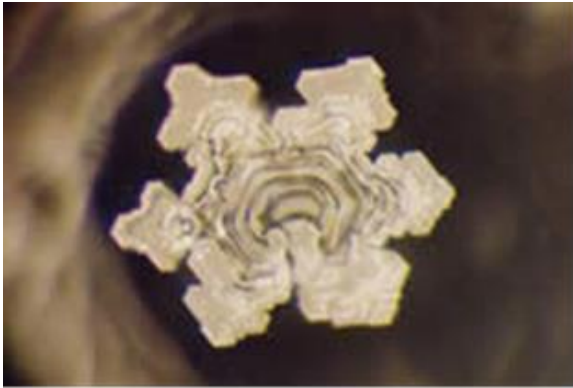
Sin embargo no encontré investigaciones de medicina basada en evidencia que compruebe que a través del sonido pueda mejorar un cáncer.

**4-Masaru Emoto**, (1943-2014), científico japonés, conocido por sus controvertidas afirmaciones que las palabras, oraciones, sonidos musicales y pensamientos dirigidos hacia un volumen de agua influirían sobre la forma de los cristales de hielo obtenidos del mismo.

Según Emoto, la apariencia estética de los cristales dependería de si las palabras o pensamientos sean positivos o negativos.

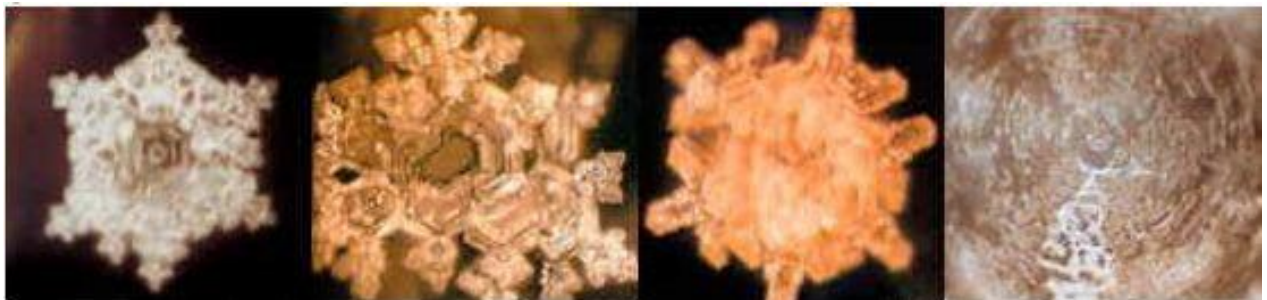
Estudió efectos del sonido fotografiando cristales de agua. Con música clásica se obtuvieron diferentes cristales, hermosamente geométricos, con música pesada la estructura hexagonal básica del cristal de agua se quebró en pedazos.

Sin embargo Masaru Emoto es cuestionado en las esferas científicas, su teoría no ha podido ser demostrada fuera de su laboratorio.



Fuente: [http://www.oshogulaab.com/NUEVAFISICA/Mensaies\\_del\\_Agua.htm](http://www.oshogulaab.com/NUEVAFISICA/Mensaies_del_Agua.htm)

Foto del agua expuesta a la sinfonía 40 en sol menor de Mozart



De izquierda a derecha: Música de Beethoven, Bach, Sutra tibetano y heavy metal

Fuente: <http://luzdespertar.blogspot.com/2013/02/el-pensamiento-es-energia-y-masaru.html>



<http://luzdespertar.blogspot.com/2013/02/el-pensamiento-es-energia-y-masaru.html>

A izquierda imagen lodosa del agua contaminada de la presa de fujiwara, a derecha la misma agua después de cánticos de un sacerdote.

## Influencias del sonido en el ser humano

Las vibraciones que generan sonidos representan una energía que se encuentra en toda la naturaleza. La naturaleza tiende a vibrar en armonía. El cuerpo humano es vibración constante en sí mismo y armoniosa, este estado de armonía es dinámico e influenciado por el mundo interno y por el mundo externo. De esta capacidad de influir es desde donde la musicoterapia hace su efecto.

### Se puede intervenir en la vibración de nuestras células a través de:

**1-Resonancia** es la vibración natural de un objeto, la frecuencia específica a la que vibra. Resonancia=índice vibratorio de un objeto. La resonancia hace que un objeto vibrante provoque una vibración acompañada en otro, el índice de vibración de un objeto se iguala al de otro objeto, actuando como vasos comunicantes.

Existe además una Resonancia Forzada. A través de la resonancia es posible que las vibraciones de un cuerpo vibrante salgan al exterior e impulsen el movimiento de otro cuerpo. Recordemos, según el antiguo Testamento, la historia de Josué y las murallas de Jericó: Josué y sus hombres marcharon alrededor de los muros de Jericó tocando trompetas y tambores, se detuvieron y el pueblo gritó y las murallas se derribaron.

**2-La intención.** *Es a través de la intención, que el sonido cobra su poder. No es solo la frecuencia del sonido lo que produce su efecto, sino también la intención del usuario.*<sup>6</sup>

**3-Práctica grupal** Nuestra voz, entrelazada con la vibración proveniente de los compañeros de práctica, forma vasos comunicantes y puede llegar a formar un solo cuerpo.<sup>7</sup>

Hago notar que esta propiedad la hemos experimentado un grupo de mensajeros que participamos en la Comunidad “Sonidos Sagrados” donde trabajamos con el sonido previo a nuestras ceremonias

**4-Ritmo** Ciertos sonidos con un ritmo tienen un poder hipnótico capaz de producir estados de conciencia alterada.

En el chamanismo el ritmo es prioritario. *“Para propiciar un estado mental que ayude a realizar el viaje chamánico, es necesario escuchar un sonido rítmico de 205 a 220 golpes por minuto. Este ritmo induce al cerebro a producir ondas cerebrales lentas, de entre 7 a 4 ciclos por segundos, generando un estado propicio para el trance”*<sup>8</sup>.

Como este estudio versa sobre el canto del budismo tibetano, y este último incorpora características chamánicas de los Bon, me referiré al sonido en el chamanismo.

---

<sup>6</sup> Goldman, Jonathan. Los siete secretos de los sonidos sanadores. pág. 47

<sup>7</sup> Soriano Guardiola, Samuel. Tesis sobre Budismo y Vibración. Pág. 24

<sup>8</sup> Soriano Guardiola, Samuel. Tesis sobre Budismo y Vibración. Págs. 7 y 8

Se distinguen cuatro ondas cerebrales: 1- Beta: 22 a 14 ciclos por segundo. Nivel vigilia 2- Alfa: 14 a 7 ciclos por segundo. Estado de relajación o sueño ligero. 3-Theta: 7 a 4 ciclos por segundo. Relajación profunda. A este estado se le atribuye gran capacidad de creatividad. Aquí el espacio tiempo se diluye, la conciencia corporal desaparece. Propicio para meditación y trance chamánico. 4-Delta: 4 a 2 ciclos por segundo. Sueño profundo.

## El sonido en el chamanismo

Para encontrar los orígenes del empleo del sonido con la finalidad de sanar y trascender la realidad ordinaria por parte del ser humano me remontaré al chamanismo. Chamán es "el que sabe". *"Su sabiduría es lograr un contacto con la realidad absoluta, y esto lo utiliza para ayudar a otros que sufren."* Como líderes de la religión, pueden penetrar los misterios del espacio y el tiempo y alcanzar elevados niveles de conciencia. Ellos llevan adelante sus ritos y costumbres ayudando a otros a superar el dolor y el sufrimiento".<sup>9</sup>

*"El Chamán asume las funciones del médico y del guerrero: pronuncia el diagnóstico, busca el alma fugitiva del enfermo, la captura y la devuelve al cuerpo que acababa de abandonar"*.<sup>10</sup>

*"Chaman es el especialista de un trance durante el cual su alma abandona el cuerpo para emprender ascensiones al cielo o descendimiento al infierno."*<sup>11</sup>

*"Son especialistas de lo sagrado, son capaces de ver a los espíritus, de subir al cielo y entrevistarse con los dioses, de descender a los infiernos y luchar contra los demonios, la enfermedad y la muerte"*.<sup>12</sup>

*"El chamanismo asiático es una técnica arcaica de éxtasis. La mitología en Asia central enmarca la función del chamán como protector, defensor y sanador del pueblo, y está dotado de capacidades supranormales por los espíritus de los cielos"*.<sup>13</sup>

*El chamán utiliza varios métodos para modificar el estado de conciencia, que le permite refinar su percepción de la realidad y la de los que le rodean, con herramientas como:*

*1- La voz (los sonidos pueden ser meros fonemas inteligibles, sin traducción comprensibles en el lenguaje de la realidad ordinaria) 2- Los ritmos percusivos repetitivos 3- La concentración y 4- La respiración."*<sup>14</sup>

*"El Chamán emplea el sonido como una herramienta para conseguir su propósito. El instrumento más común a la hora de invocar a los espíritus y viajar hacia su mundo sería la voz"*.<sup>15</sup>

En Mongolia los armónicos vocales forman parte de los rituales chamánicos<sup>16</sup>

*"Es posible que los chamanes dispongan de un extraordinario conocimiento sobre los*

---

<sup>9</sup> Novotny, Hugo. Monografía La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongol y el budismo tibetano en Buryatia y Mongolia, pág.5

<sup>10</sup> Eliade, Mircea. "El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis". Ed. Fondo de Cultura Económica 2º edición. México, 2003, pág. 154

<sup>11</sup> Eliade, Mircea. "El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis", Pág. 23

<sup>12</sup> Novotny, Hugo. Monografía La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongol y el budismo tibetano pág. 12

<sup>13</sup> Novotny, Hugo. Monografía La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongol y el budismo tibetano pág. 11

<sup>14</sup> Soriano Guardiola, Samuel. Budismo y Vibración, Tesina para comunidad Budista Soto/Zen diciembre 2007. Pág 6. <http://www.enxarxa.com/biblioteca/SORIANO%20Budismo-y-Vibracion.pdf>

<sup>15</sup> Goldman, Jonathan." Sonidos sanadores, el poder de los armónicos". Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011 (pág. 90)

<sup>16</sup> Puede verse un video de canto armónico en un chamán en: <https://vimeo.com/47842063>

armónicos como un elemento clave para la transformación, ya que estos sonidos son capaces de crear ventanas interdimensionales a través de las cuales el chamán puede viajar, o bien permiten que un espíritu invocado entre en este ámbito”.<sup>17</sup>

“El efecto fantasmagórico y casi sobrenatural de la técnica de canto armónico ayuda a comprender la leyenda que aseguraba que aquellos cantantes capaces de dominar las melodías de sobretonos lograban contactar con los espíritus y poseían poderes sobrenaturales.”<sup>18</sup> El método rítmico percusivo propicia un estado de trance. El chamán se entrega a cantos y danzas frenéticas que culminan en estado de éxtasis que facilitan los estados de conciencia no ordinarios.<sup>19</sup>

“El sonido repetitivo ayuda al chamán a entrar en estado de conciencia no ordinario, y a mantenerse en él (para los chamanes siberianos "canao" o "caballo" es el ritmo que los lleva a otros mundos).”<sup>20</sup> Se dice que el tambor es el caballo del chamán, se considera que el chamán va al cielo sobre su caballo mientras toca el tambor”<sup>21</sup>. Gracias a la magia musical del tambor el chamán consigue subir al cielo más alto”.<sup>22</sup>

Para obtener el sonido repetido ocupa su voz y el tambor. “El tambor puede ser identificado con el árbol cósmico de múltiples peldaños, por el cual el Chamán sube simbólicamente al cielo”<sup>23</sup> “El tambor representa un microcosmos, con sus tres zonas, (cielo, tierra, infierno), al mismo tiempo que indica los medios gracias a los cuales el Chamán realiza la ruptura de los niveles y establece comunicación con los mundos de arriba y abajo.”<sup>24</sup>

“El tambor de los chamanes altaicos recibe el nombre de “caballo”. El éxtasis provocado por los sonidos del tambor es identificado con un galope fantástico por los cielos”.<sup>25</sup>

“El tambor conduce al Chaman al “centro del mundo”, le consiente volar por los aires, convoca y aprisiona a los espíritus; el tamborileo le permite concentrarse y volver a establecer un contacto con el mundo espiritual”.<sup>26</sup>

“El éxtasis chamánico es más que un trance, es un “estado de inspiración”, el Chamán ve y oye a los espíritus, está “fuera de sí”, porque viaja en éxtasis por regiones remotas, pero no inconsciente. Es un visionario y un inspirado. La experiencia fundamental es una experiencia extática, y el principal medio de obtenerla es la música mágico religiosa.”<sup>27</sup>

---

<sup>17</sup> Goldman, Jonathan. Sonidos sanadores, el poder de los armónicos (pág. 100)

<sup>18</sup> Goldman, Jonathan. Sonidos sanadores, el poder de los armónicos (pág.92)

<sup>19</sup> y <sup>20</sup> Soriano Guardiola, Samuel. Budismo y Vibración, Tesina para comunidad Budista Soto/Zen diciembre 2007. Pág 7.  
<http://www.enxarxa.com/biblioteca/SORIANO%20Budismo-y-Vibracion.pdf>

<sup>21</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. Ed. Fondo de Cultura Económica 2º edición. México, 2003. pág. 148

<sup>22</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 122

<sup>23</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 145

<sup>24</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 148

<sup>25</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 317

<sup>26</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 145

<sup>27</sup> Eliade, Mircea “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. pág. 185, párrafo referido a los Ugrios

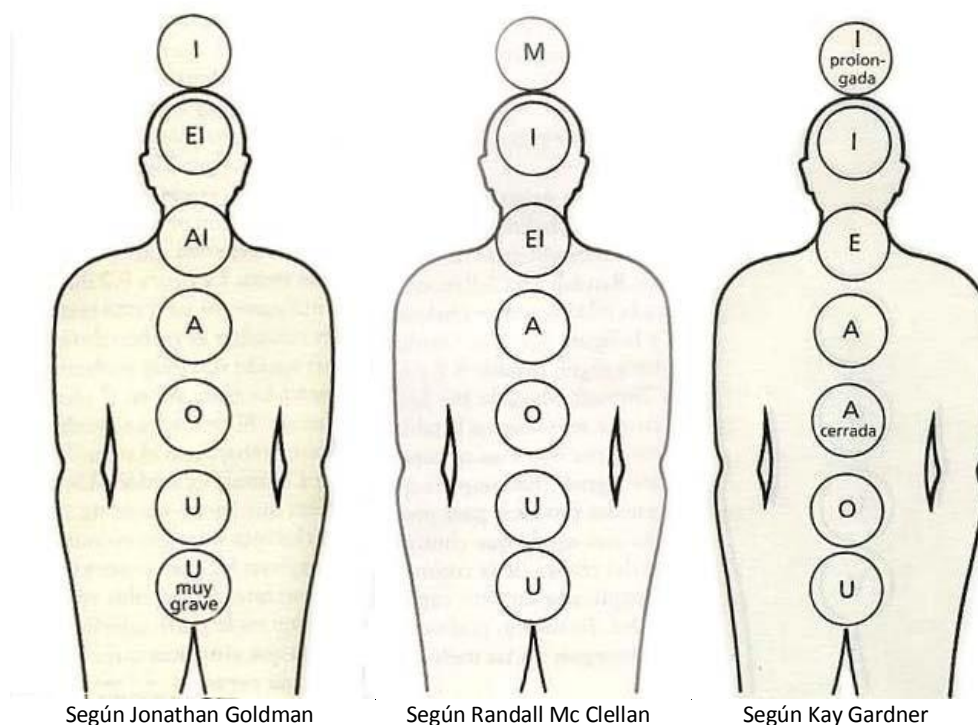
Volviendo a nuestro tema que se relaciona con el budismo tántrico, y que el tantra trabaja con los chakras, me referiré al sonido y su correspondencia con los chakras.

### La entonación y relación con los chakras.

La entonación es el sonido de vocales alargadas (como AA) o monosílabos (OM). La entonación constituye una forma efectiva de proyectar la intención. Permite darle intención a un sonido que uno emite, y así puede fortalecer el poder de la meditación.

Según muchos autores (Jonathan Goldman, Randall Mc Clellan, Kay Gardner, Peter Michael Hamel) hay relación entre la entonación de cada vocal y la resonancia de cada chakra. Según el hinduismo los chakras son centros de energía inmensurable situados en el cuerpo humano, (cinco que se corresponden con la columna vertebral desde el coxis, hasta las cervicales, uno en la zona de la frente y otro en la coronilla) que sin ser lo mismo, se relacionan con los plexos (centros donde confluyen varias fibras nerviosas) de la disciplina energética. Según otros autores, además hay relación entre las notas musicales y dichos chakras.

Correlación entre sonidos vocálicos y chakras<sup>28</sup>



Cada uno de los chakras resuena con diferentes sonidos. La vocal U produce mayor resonancia en el chakra raíz, y las vocales O, A, E, van resonando según van ascendiendo los chakras hasta llegar a la "I" que resuena en los chakras más altos.

<sup>28</sup> Goldman, Jonathan. "Sonidos sanadores, el poder de los armónicos. Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011. Pág 170, 174, 175

Cuando alguien entona un sonido místico, está emitiendo un sonido a ciertas frecuencias específicas que provoca un efecto de resonancia en los chakras con la consecuente activación de ellos.

*Un aspecto importante de los chakras es que, al ser activados, el individuo que los abre parece volverse mucho más consciente y experimentar una transformación espiritual. Para los orientales existe una energía llamada kundalini que duerme en el chakra raíz y, cuando despierta, asciende por la columna hacia el siguiente chakra, luego pasa al otro, y así sucesivamente hasta el final, cuando el individuo despierta por completo y adquiere más consciencia, llega al chakra de la corona. Mientras la energía kundalini asciende y los chakras se activan, se produce la manifestación de diferentes poderes y habilidades.<sup>29</sup>*

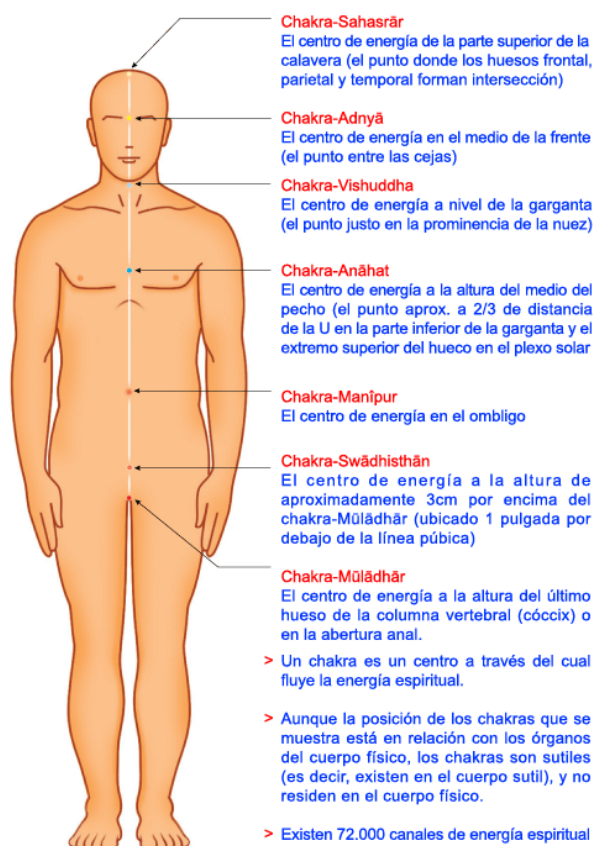


Los chakras

Nepal siglo17, gouache sobre papel

<https://www.pinterest.com/sherrisilverman/tantra-art/>

#### Kundalini – El sistema por el que fluye la energía espiritual Las posiciones de los varios chakras en el sistema Kundalini



Copyright Spiritual Science Research Foundation

<http://www.spiritualresearchfoundation.org/spiritual-problems/physical-health/spiritual-causes-of-physical-illnesses/>

<sup>29</sup> Goldman, Jonathan. "Sonidos sanadores, el poder de los armónicos". Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011, pág. 165, 166

Continuando con el sonido en el budismo, es relevante el uso de los mantras, por lo que me referiré a este tema.

## Mantras

Los mantras pueden llegar a ser una vía de acceso a lo profundo

*Para entrar en esos espacios profundos y tiempos profundos que trascienden lo conocido es el trabajo de las distintas Ascesis. ¿Cuál será la entrada, la puerta, que me dé el registro de una realidad diferente?*<sup>30</sup> Podría ser un mantra, un yantra, un mudra, un altar.

Para ingresar en esos espacios se puede recurrir a la imagen de un sonido. La repetición de un sonido podría permitir traspasar esa puerta a otro espacio-tiempo. El mantra posee las características de ser un sonido repetido, con un ritmo y resonancia interior, los cuales son factores que facilitarían la entrada.

*El valor de los sonidos místicos se conocía desde los tiempos védicos, pero es el tantrismo (tanto budista como sivaísta) quien elevó los mantras a la dignidad de vehículo de sanación.*<sup>31</sup> Para los budistas el mantra es una herramienta que facilita el desarrollo de la mente iluminada. En el budismo tibetano, se considera que cada mantra corresponde a un cierto aspecto de la iluminación. Se recita para identificarse con ese aspecto de la mente iluminada.

El Budismo trabaja con el sonido de la voz a través de:

1)-**Mantras y Dharanis**, ambos corresponden a sonidos que no pertenecen al lenguaje cotidiano. (*“Para los profanos, las dharani son talismanes: protegen contra los demonios, las enfermedades y los maleficios. En cambio para los ascetas, los yoguines, los contemplativos, las dharani se vuelven instrumentos de concentración, sea que acuerden al ritmo del pranayama, o sea que las repita mentalmente durante las fases de la respiración”.*<sup>32</sup>)

2)- **Sutras**, son mayoritariamente discursos dados por Buda o alguno de sus discípulos más próximos, (si bien se asocian principalmente al budismo, puede ser utilizada para designar escritos de otras tradiciones orientales, como el hinduismo), corresponden a recitación de versos como una forma de cultivar la atención en las cualidades del Buda. Aquí hay un significado racional, su propósito es que a través de la repetición continuada de versos, *la enseñanza transmitida vaya calando en capas de la conciencia cada vez más profunda.*<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Apuntes de Escuela - Parques de estudio y reflexión Paine. Pág. 21 y 22  
[www.parquepaine.org/Apuntes\\_completos\\_de\\_Escuela.doc](http://www.parquepaine.org/Apuntes_completos_de_Escuela.doc)

<sup>31</sup> Eliade, Mircea. “El yoga. Inmortalidad y libertad”. Editorial La Pléyade, Buenos Aires. Pág. 208

<sup>32</sup> Ídem anterior Pág. 208

<sup>33</sup> Soriano Guardiola, Samuel. Budismo y Vibración, Tesina para comunidad Budista Soto/Zen diciembre 2007. Pág 9.  
<http://www.enxarxa.com/biblioteca/SORIANO%20Budismo-y-Vibracion.pdf>

Mantra es un fonema (sílabas ininteligibles o palabras mutiladas), palabra o frase que se recita en forma repetida, tomándola como objeto primario de atención.

Etimológicamente MAN significa mente, y TRA significa liberar o entregar.

Para Mircea Eliade *“el valor práctico y la importancia filosófica de los mantra obedecen a dos tipos de hechos: en primer lugar, la función yóguica de los fenómenos, utilizados como "soportes" para la concentración; y, en seguida, la aportación tántrica: la elaboración de un sistema gnóstico y de una liturgia interiorizada al revalorizar las tradiciones arcaicas sobre "el sonido místico”*<sup>34</sup>

A través de la repetición del mantra la información que contiene el mismo se desvanece permaneciendo solamente el efecto sonoro y tranquilizador, pero en otras ocasiones aparecen ideas asociadas al significado, estas asociaciones pueden llegar a tener un sentido cada vez más profundo, pueden convertirse en un símbolo.

*“Un mantra es un "símbolo" en el sentido arcaico del término: es al mismo tiempo la "realidad" simbolizada y el "signo" simbolizante. Existe una "correspondencia" oculta entre las letras y las sílabas "místicas" y los órganos sutiles del cuerpo humano, por un lado, y por el otro entre esos órganos y las fuerzas divinas adormecidas o manifestadas en el Cosmos. Al trabajar sobre un "símbolo", uno "despierta" todas las fuerzas que le corresponden, en todos los niveles del ser”.*<sup>35</sup>

Los mantras son, o pueden convertirse, en los objetos que representan. A menudo, los mantras se relacionan con alguna figura en particular, cuyas cualidades se pueden cultivar mediante su repetición. Se dice que cada dios tiene su sonido místico, al repetir ese sonido el practicante absorbe la esencia de la divinidad. *Cada dios, por ejemplo, y cada grado de santidad poseen un bijamantra, un "sonido místico" que es su "simiente", su "soporte", es decir su mismo ser. Al repetir, conforme a las reglas establecidas, este bijamantra, el practicante se apropia de su esencia ontológica, asimila a sí mismo, en forma concreta e inmediata, al dios, al estado de santidad.*<sup>36</sup>

La repetición del mantra conduce a la disolución del lenguaje y a meditar sin una significación, lo que puede ser una condición para adentrarse a lo profundo. *“Cuando Vasubandhu decía, en su tratado Bodhisattvabhumi que el verdadero sentido de los mantras reside en su falta de significación y que, al meditar en esas no-significación, se llega a comprender la irrealidad ontológica del Universo, traducía en función de su propia filosofía una experiencia cuyo valor profundo se le escapaba o le interesaba mucho. Porque, si bien es cierto que la repetición de los mantra anulaba la "realidad" del mundo*

---

<sup>34</sup> Eliade, Mircea. “El yoga. Inmortalidad y libertad”. Editorial La Pléyade, Buenos Aires. Pág. 208

<sup>35</sup> Eliade, Mircea. “El yoga. Inmortalidad y libertad”. Editorial La Pléyade, Buenos Aires. Pág.210-211

<sup>36</sup> Eliade, Mircea. “El yoga. Inmortalidad y libertad”. Editorial La Pléyade, Buenos Aires. Pág. 210

*profano, no es más que un primer paso del espíritu, indispensable para desembocar en una realidad más profunda. Toda repetición indefinida conduce a la destrucción del lenguaje; en algunas tradiciones místicas, esa destrucción parece ser la condición para las experiencias posteriores”.<sup>37</sup>*

Para algunos los mantras son una potente herramienta de transformación. *“Los mantras son mundos divinos que crean vibraciones y cambia la química de cuerpo. El modo en que las personas piensan y sienten tiene que ver con la química del cuerpo. Los mantras pueden cambiar la maldad en bondad”.<sup>38</sup>*

Existen técnicas para la práctica del mantra, se aconseja:

- 1- Postura adecuada, cómoda, con espalda erguida.
- 2- Respiración lenta, abdominal.
- 3- Aquietar la mente. La pronunciación está precedida por una purificación del pensamiento.
- 4- Inhalar profundo, llevando el aire al vientre y emitir el mantra en una sola exhalación. Concentrarse en cada una de las letras. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco, hasta que la mente quede clara y tranquila.
- 5- Para terminar, ir bajando el volumen del canto poco a poco hasta que deje de ser un sonido externo, y solo lo escuchemos en nuestro interior, luego dejar que ese sonido interno se convierta en silencio.

Hay variados tipos de prácticas de meditación con mantras, entre ellas destaco:

1- **Ajapa japa**, repetición constante y espontánea, en todo momento y en cualquier lugar. Al practicar el mantra y así evitar el vagar de la conciencia, se va creando un estado de concentración y atención más estable.

2- **El mantra Gaiatri o Gayatri** (Gayat=cantar con el alma, Tri =liberación). Es un himno compuesto con un metro poético de 4 sílabas, en que se canta con el alma la liberación. A quien lo repite, lo redime, lo libera, lo salva, lo protege. En India, cada deidad tiene su gayatri. La repetición de ese gayatri asociará, al que lo practique, con el poder de la entidad divina invocada.

3- **Japa Mantra**, se utiliza el japamala (japa=collar, mala= repetición), collar de repetición. Idealmente frecuencia diaria, se dice un mantra por cada una de las cuentas del mala. Los malas sirven para enfocar la concentración durante la práctica. Con la cuenta del mala mantra se ocupa la mano (cuerpo), recitando el mantra se ocupa la voz (habla) y la visualización de la deidad ocupa la mente.

---

<sup>37</sup> Eliade, Mircea. “El yoga. Inmortalidad y libertad”. Editorial La Pléyade, Buenos Aires. Pág. 211

<sup>38</sup> Declaración del Dr. Krishnam, Director de la Facultad del Siva Siddhanta, en entrevista realizada por Karen Rhon. Rhon, Karen Experiencia fundamental de las raíces energéticas India del Sur. pág. 22  
<http://www.libreriahumanista.com/experiencia-fundamental-de-las-raices-energeticas-india-del-sur-karen-rhon/>

Tradicionalmente el *Mala Budista*<sup>39</sup> se compone de 108 cuentas, presenta tres divisiones marcadas en las cuentas 27, 54 y 81 dividiéndolo en tres partes exactas. Tiene una cuenta más grande o Guru que es en donde inicia y termina el mala.



<http://incensosdomundo.com/Mala-tibetano-cuerno-de-yak>



<http://i.ytimg.com/vi/EL3fRLx4pHw/0.jpg>

### El Mantra primordial: OM

Se dice que es el sonido del universo, del cual se derivan todos los demás sonidos. Se compone de tres sonidos: AUM.

AUM significa todo, omnipresencia, omnipotencia. Cada letra y el símbolo AUM tienen múltiples significados, hasta la realización de la divinidad en el interior de sí mismo.

---

<sup>39</sup> El **Mala** budista es un rosario o collar de cuentas de plegaria usado durante la meditación. Consta de 108 cuentas. En el Budismo este número tiene varias representaciones. Se dice que existen 108 tipos de oscurecimientos mentales que impiden ver claramente o con la vista de un Buda, despierto o iluminado. Estas 108 kleshas (oscurecimientos o venenos) provienen a partir de la siguiente fórmula: Las tres formas de experiencia (positiva, negativa o neutra) multiplicada por los 6 sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato y conciencia o mente) nos da un total de 18. Luego estos 18 por las dos formas de experimentar toda experiencia ya sea como apego o aversión nos da 36. Y estas multiplicadas por las tres formas de tiempo (presente, pasado y futuro) terminan por darnos el número de 108. Cuando el ser es capaz de superar estas 108 kleshas entonces alcanzará el nirvana o la iluminación.

La división del mala en tres partes pudiera representar los tres tiempos (presente, pasado y futuro); el cuerpo, palabra y mente (importantes a purificar); los tres venenos (odio, avaricia e ignorancia) o las tres joyas (el Buda, el "Dharma" o camino y la "Sangha" o práctica).

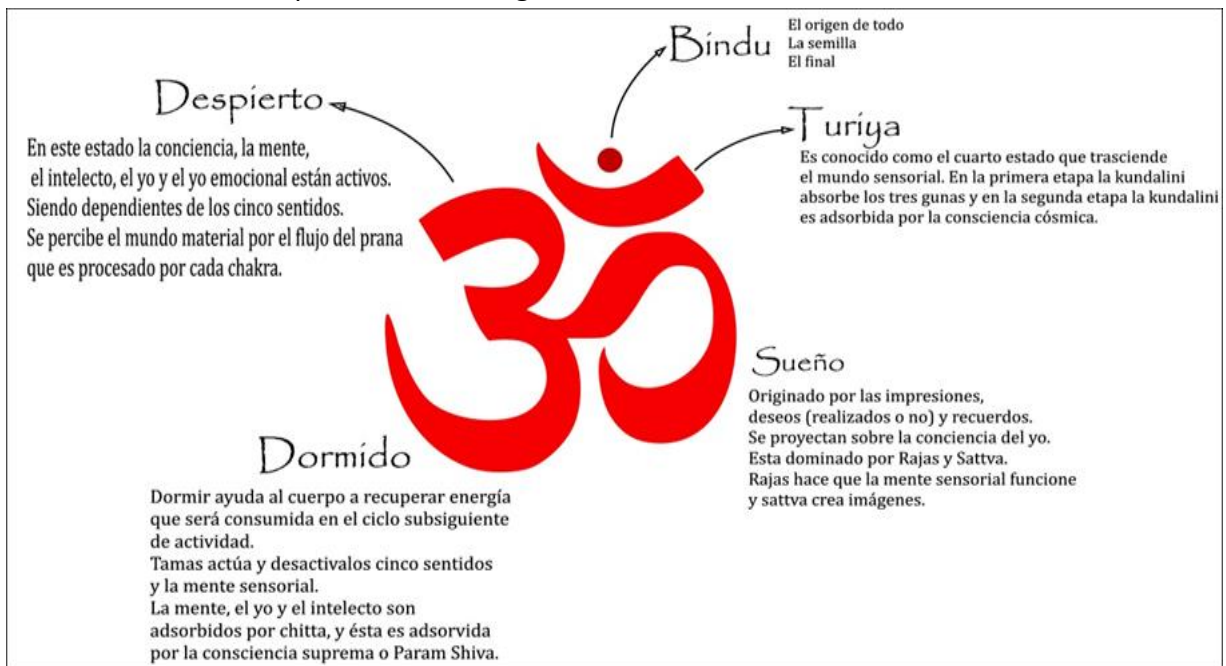
A la cuenta mayor del mala se le conoce también como Gurú y representa a la divinidad o el ser supremo. En el caso del Budismo representa a la posibilidad de todo ser sintiente de alcanzar el estado de Buda. Representa también a todos los Budas y por lo tanto a la iluminación misma con todo lo que esta conlleva. El por qué no se debe pasar sobre esta cuenta es una muestra de respeto hacia el maestro o Gurú.

<https://elcaminoalbienestar.wordpress.com/2011/12/27/uso-y-simbolismo-del-mala-budista/>

## Imágenes del símbolo de OM



## Una interpretación de la signíca del símbolo OM



Fuente: <http://yoganima.files.wordpress.com/2013/07/significado-del-simbolo-om.jpg>

Según Kathopanishad cuando se refiere a AUM nos dice: *“Te describiré brevemente el últérmo propósito de los Vedas, el final resultado de toda austeridad, el objeto del discipulado: es la sílaba AUM. Es el símbolo del inmutable Ser, de la suprema Esencia. Quien conoce al siempre inmutable Ser logra cuanto anhela. En verdad es el mayor sostén, la eficacísima ayuda. Quien a esto recurre queda glorificado en Aquello”*.<sup>40</sup>

<sup>40</sup> El espíritu de Los Upanishads (los aforismos del sabio) ediciones Felc, ISBN: 956-7544-31-X, Chile .pág. 71,72.

Continuando con los Upanishads, Mundakopanishad nos dice: *“Emplea por arco la palabra gloriosa AUM, fija en la cuerda la flecha de tu yo individual, y con inquebrantable propósito y firme atención dispara la flecha de modo que dé en el blanco: El único Ser”*<sup>41</sup>

### El mantra **Om mani padme hum**

Es probablemente el mantra más famoso del budismo, el mantra de seis sílabas del bodhisattva de la compasión, en ocasiones se traduce como "la joya en el loto".

Según el Decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatzo *"Es muy bueno recitar el mantra Om mani padme hum, pero mientras lo haces, debes pensar en su significado, porque el significado de sus seis sílabas es grande y extenso... La primera, Om simboliza el cuerpo, habla y mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha. El camino lo indican las próximas cuatro sílabas. Mani, que significa "joya", simboliza los factores del método, la intención altruista de lograr la claridad de mente, compasión y amor. Las dos sílabas, padme, que significan "loto", simbolizan la sabiduría. La pureza debe ser lograda por la unidad indivisible del método y la sabiduría, simbolizada por la sílaba final hum, la cual indica la indivisibilidad. De esa manera las seis sílabas, om mani padme hum, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y mente impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha"*<sup>42</sup>



Símbolo del mantra Om mani padme hum

Fuente: <http://fineartamerica.com/featured/om-mani-padme-hum-gabriel-sampad.html>



Mandala con el símbolo Om en su centro

Fuente: <http://www.exoticindiaart.com/product/paintings/om-aum-mandala-TU03/>

<sup>41</sup> El espíritu de Los Upanishads (los aforismos del sabio) ediciones Felc, Inscripción n° 113.014. ISBN: 956-7544-31-X, Chile pág.170. (Los Upanishads conforman las escrituras o escritos sagrados hindús, y tratan acerca de la naturaleza de Dios y el universo, de la meditación y filosofía. Los Upanishads, escritos en sánscrito, son parte de los Vedas, o textos principales del hinduismo escritos en la antigua India alrededor de dos mil años antes de Cristo)

<sup>42</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Om\\_mani\\_padme\\_hum](http://es.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum)

## II. La música

*Si podemos sentir que no es nuestra voz,  
sino alguna realidad que está expresándose  
en lo profundo de nuestro corazón,  
sabremos entonces que se trata de la música del alma.*

Sri Chinmoy (1931-2007, maestro espiritual bengalí)

La música es el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía, el ritmo, y el timbre. Platón afirma en “La República”: *¿no es verdad que es la música la parte más esencial de la educación, por aquello de que el ritmo y la armonía penetran sobre todo en el interior del alma y la subyugan comunicándole belleza por medio de la suya?* <sup>43</sup>

Toda obra musical consta de tres elementos: ritmo, melodía y armonía, que se entretajan para alcanzar una obra artística.

El **ritmo** es la ordenación en el tiempo.

La **melodía** consiste en la organización que se le da a un sonido tras otro, con una altura y duración específicas, que se interpretan continuamente en un tiempo determinado. Es el conjunto de notas que conforman una pieza musical

**Armonía** es el equilibrio de las proporciones entre las distintas partes de un todo, y su resultado siempre connota belleza. *“Cuando hablamos de armonía en música nos referimos a la combinación de diferentes sonidos o notas que se emiten al mismo tiempo. La armonía funciona como acompañamiento de las melodías o como una base sobre la que se desarrollan varias melodías simultáneas.”* <sup>44</sup>

La armonía, se refiere al aspecto “vertical” (simultáneo en el tiempo) de la música, que se distingue del aspecto horizontal (la melodía, que es la sucesión de notas en el tiempo).

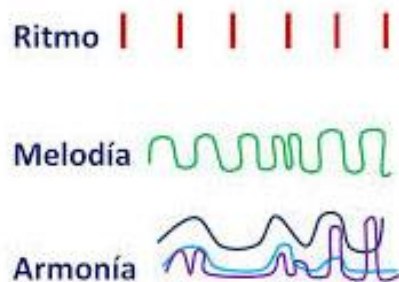


[http://es.wikipedia.org/wiki/Composici%C3%B3n\\_musical](http://es.wikipedia.org/wiki/Composici%C3%B3n_musical)

<sup>43</sup> Platón. La república pág. 62 <http://histogeo.ulagos.cl/apuntes/FBHIS/FBHIS0030.pdf>

<sup>44</sup> Martínez Molina, Thais y Rubén García Muñoz “Armonía musical, definición e historia”, pág. 13  
<http://www-ma4.upc.edu/~xgracia/musmat/treballs/GarMar.armonia.pdf>

La melodía debe dominar, ascendiendo y descendiendo en la escala musical; la armonía debe apoyar a la melodía, alternando acordes mayores y menores; y el ritmo debe proveer una base para la melodía y la armonía al combinar la repetición y la variación en sus patrones.



<http://www-ma4.upc.edu/~xgracia/musmat/treballs/GarMar.armonia.pdf>

## La música, un camino hacia lo profundo

Para el compositor británico Philip Haseltine (1894- 1930), *la música es la representación externa y audible de nuestras realidades espirituales internas*.<sup>45</sup>

De acuerdo al punto de vista propuesto en este estudio, citaré algunos aspectos de la música que están en relación a ser un camino hacia lo profundo.

**1-Música y estado de flujo.** El término estado de flujo se adjudica a Mihály Csíkszentmihályi, psicólogo norteamericano, nacido de 1934. Es un estado de concentración o absorción completa en la actividad o situación en la que uno se encuentra, se caracteriza por una sensación de gran libertad, gozo, compromiso y habilidad, durante la cual las sensaciones temporales suelen ignorarse. En este estado, la atención se focaliza tanto que la persona sólo es consciente de la estrecha franja de percepción relacionada con la tarea que está llevando a cabo, perdiendo también toda noción del tiempo y del espacio, los momentos de flujo son momentos en los que el yo se encontraría suspendido.

Para algunos músicos, gracias a estar totalmente concentrados en “el ahora” de la música que están realizando, pueden entrar en este estado de flujo.

**2-Música y meditación.** Al meditar uno focaliza la atención en nuestro interior. Para acercarse cada vez más a ese interior necesitamos ir apagando el yo, tratando de disminuir los estímulos externos. Paradójicamente, al atender exclusivamente al sonido como foco de atención permite que se disuelvan otro tipo de imágenes y nos da un registro de oquedad propicio para ir en búsqueda de lo profundo.

---

<sup>45</sup> Brennan, Juan Arturo. Como acercarse a la música Ed Plaza y Valdés 3° reimpresión. México, 2001 ISBN 968-856-137-  
pág. 15 <https://www.google.cl/search?tbo=p&tbm=bks&q=isbn:9688561371>

La audición de determinados sonidos puede inducir fenómenos de conciencia alterada. Al parecer estos estados de conciencia modificada tienen que ver con la vibración del sonido más que con lo estético. No hace falta pues una música muy elaborada para meditar sino una sencilla sucesión de sonidos con resonancia interior, con cierta ritmicidad, y especialmente si están dentro de un contexto de trabajo guiado por un propósito.

Según Hazrat Inayat Khan (1882-1927 maestro sufí de la India que fundó "La Orden Sufí en Occidente") *los sufís toman a la música como fuente para sus meditaciones; y meditando así obtienen mucho más beneficio que aquellos que la practican sin la ayuda de la música. El efecto que experimentan es el despliegue del alma, la apertura de las facultades intuitivas; y su corazón, por expresarlo de alguna manera, se abre a toda la belleza interior y exterior, elevándolos, y al mismo tiempo trayéndoles la perfección por la que toda alma ansía*<sup>46</sup>

### 3-Música y éxtasis

Cuando a través del sonido logramos un estrechamiento de la atención, nos desconectamos de la realidad exterior, y nos conectamos hacia nuestro interior, en algunos momentos uno experimenta un estado de plenitud máxima, asociado a una lucidez intensa, un estado de unidad y de comunión con todo lo existente, que puedo interpretar como de *éxtasis*.<sup>47</sup>

Al Ghazali, (1058 a1111), teólogo y filósofo de origen persa, dice *que el corazón del hombre contiene un fuego escondido que es evocado por la música y la armonía, y transporta al hombre más allá de sí mismo en éxtasis. Estas armonías son el eco de aquel alto mundo de belleza que nombramos el mundo de los espíritus; ellas le recuerdan al hombre su relación con aquel mundo y le producen una emoción tan profunda y extraña que le es difícil explicarla*.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> La música de la vida por Hazrat Inayat Khan [http://www.personarte.com/musica\\_vida.htm](http://www.personarte.com/musica_vida.htm)

<sup>47</sup> Distinguimos también algunos estados que pueden ser ocasionales y que bien podrían ser llamados "estados superiores de conciencia". Estos pueden ser clasificados como: "éxtasis", "arrebato" y "reconocimiento". Los estados de éxtasis, suelen estar acompañados por suaves concomitancias motrices y por una cierta agitación general. Silo. Apuntes de psicología, Psicología 3 pág 141 [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

Abundan, además, los estados anormales y los casos extraordinarios de experiencias de lo sagrado que podemos tipificar como Éxtasis o sea, situaciones mentales en que el sujeto queda absorto, deslumbrado dentro de sí y suspendido,...  
Silo. Apuntes de psicología, Psicología 4 pág 152. [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

<sup>48</sup> Delclos Casas, Jordi. La audición mística o sama en Ibn alArabi y otros autores sufíes. Pág. 8 [http://www.ibnarabisociety.es/Scripts/Documentos/ibn\\_arabi\\_sama.pdf](http://www.ibnarabisociety.es/Scripts/Documentos/ibn_arabi_sama.pdf)

#### 4-La música, un camino al encuentro con Dios

Dentro de la historia hay variados autores que se refieren a la música como un sendero hacia la unión con dios.

Para el maestro sufí Hazrat Inayat Khan *“la música es el lenguaje de la belleza; el lenguaje de aquel Uno a quien todos los seres aman. Cuando uno comprende esto y reconoce a la perfección de toda belleza como Dios, nuestro Amado, se entiende por qué la música que experimentamos en el arte y en todo el universo debe ser llamado Arte Divino.”*<sup>49</sup>

Para algunos sufíes música y danza no eran simples vehículos expresivos de una manifestación emotiva y pasional. Es el caso, por ejemplo del poeta persa Hazrat Maulaná Yalaluddín Rumí (1207-1273), inspirador de la tariqa Mevleví, congregación de los derviches giróvagos, conocida por el ritual del sama y la danza del giro.

*Sabemos por el propio Maulaná Rumí que ambas, música y danza, constituyen para él no un desahogo catártico, ni tampoco un apéndice lúdico de la vida espiritual del derviche, sino toda una vía completa y privilegiada de aproximación mística a lo divino. “Varias son las sendas que conducen a Dios;”, asevera el maestro persa con penetrante vigor, “yo he elegido la senda de la música y de la danza”*<sup>50</sup>. *Será también Rumí quien afirme: “la música es el sonido de las puertas del paraíso al abrirse”.*<sup>51</sup>

Para Johann Sebastian Bach (1685, 1750), uno de los más grandes compositores de música sagrada de todos los tiempos, *El único propósito de la música debería ser la gloria de Dios y la recreación del espíritu humano*<sup>52</sup>. Esta frase sintetiza su búsqueda, su inspiración y su obra. Además apunta *“Donde está la música devocional, Dios con Su gracia está siempre presente”*.

#### 5-Música y silencio

*El silencio es el yin del yang del sonido, constituye el polo opuesto*<sup>53</sup>, uno es tan relevante como el otro.

Creo que en aquel silencio que aparece después de emitir o escuchar sonidos que nos conectan con lo sagrado, más aun si este sonido está cargado con un propósito, se podría generar una transformación. Considero que este silencio es una llave que abre las puertas a lo profundo.

---

<sup>49</sup> Hazrat Inayat Khan, La música de la vida. [http://www.personarte.com/musica\\_vida.htm](http://www.personarte.com/musica_vida.htm)

<sup>50</sup> Choza, Jacinto y Jesús de Garay. Danza de Oriente y danza de Occidente.. Sevilla 2006. Editorial Thémata, 2006. ISBN-10: 84-611-3243-2. Pág. 96 [http://www.aloj.us.es/tres-culturas/Ediciones/V\\_VI\\_Seminario\\_files/](http://www.aloj.us.es/tres-culturas/Ediciones/V_VI_Seminario_files/)

<sup>51</sup> Jalil Bárcena, Carlos. Director del Institut d'Estudis Sufís de Barcelona. El poder místico de la música sufí. [http://old.webislam.com/numeros/2003/229/temas/medicina\\_alma.htm](http://old.webislam.com/numeros/2003/229/temas/medicina_alma.htm)

<sup>52</sup> Dios y J.S. Bach, según el director de orquesta Patrick Kavanaugh <http://www.fluvium.org/textos/cultura/cul304.htm>

<sup>53</sup> Jonathan Goldman. “Los siete secretos de los sonidos sanadores”. Ed. Gaia, 1ª edición. Madrid, España, 2010. Pág 83

Expongo opiniones de algunos autores de distintas culturas que se refieren a la relevancia del silencio dentro de la música.

Lili Castella, coordinadora del Institut d'Estudis Sufís de Barcelona, apunta: *Podríamos hablar de un silencio primordial en el que todos los sonidos y toda la música ya pre-existen; del despliegue de la música como manifestación de los estados múltiples del Ser; y de la afinación que supone reconocer la patria de origen, este silencio primordial al que hay que volver, o, aún mejor, del que nunca hemos salido. Toda la música que despliega el músico ya preexiste: el músico sólo afina y hace aparente una posible música de entre las infinitas músicas posibles, y cuando acaba vuelve a este silencio primordial en el que toda la música sigue existiendo. Sonido y silencio no serían ya pues conceptos opuestos, sino diferentes intensidades del mismo sonido unitivo primordial.*<sup>54</sup>

*Tal como hablamos de una espiritualidad más allá de las formas religiosas, podemos también hablar de la música más allá de las formas musicales. Así lo expresa Henry Corbin al referirse a Ruzbehan Baqli Shirazi, gran Maestro sufí persa (1128-1209): "Al final de su vida...se abstuvo de la práctica de la audición musical; no necesitaba ya de la mediación de sonidos sensibles: escuchaba los sonidos inaudibles en una música puramente interior.... "Ahora, es Dios mismo en persona quien me ofrece su concierto (o Dios mismo en persona quien es el oratorio que yo escucho)". Por eso me abstengo de escuchar todo lo que ofrece a mis oídos cualquiera que no sea él". "Al término de la experiencia de toda una vida, en el momento en que el oído del corazón, el del hombre interior, se vuelve indiferente a los sonidos del mundo exterior, he aquí en efecto que escucha sonoridades que jamás escuchará el hombre disperso, fuera de sí, arrancado a sí mismo por las ambiciones de este mundo. Lo que el oído del corazón percibe entonces son unas sonoridades, una música que algunos privilegiados han percibido también en este mundo, desde más allá de la tumba, hasta el punto de que el tabique opaco se convertía para ellos en pura transparencia" ...*<sup>55</sup>

*Según el islamólogo Halil Bárcena, fundador y director del Instituto de Estudios Sufíes de Barcelona: "Silencio no es sólo suspender el flujo de la palabra, sino bajar el volumen de intensidad del ruido ensordecedor de la mente desbocada saltando de idea en idea, de recuerdo en recuerdo... Silencio no es callar nada más... Silencio, para el derviche, es vaciarse de sí hasta el punto de que las cosas comienzan a hablar por ellas mismas... Para el hombre que ha silenciado sus deseos, todo cuanto existe habla, mejor aún: todo emite*

---

<sup>54</sup> Castella, Lili. La música como vehículo espiritual  
<http://www.cetr.net/modules.php?name=News&file=article&sid=815>

<sup>55</sup> Castella, Lili. Parte del Texto escrito para Institut d'Estudis Sufís de Barcelona en: <http://institut-sufi.blogspot.com/>

*su propia melodía, puesto que el mundo se ha convertido para él en una sinfonía hecha a base de notas ora silentes, ora estruendosas.”*

*El silencio no es pues ausencia de música, sino todo lo contrario: en el silencio interior es donde se halla la auténtica música, la música de la Vida. Y es que para Rumi, todo es pura Vida, todo está en movimiento y en vibración, y por tanto, todo suena.*<sup>56</sup>

Según la filósofa argentina Inés Riego de Moine *“El silencio del místico es canto, es alabanza, es “música callada”, concierto del alma que sube hacia el encuentro plenificador a través de la oración silente”*<sup>57</sup>

*El silencio es la elocuente expresión de lo inexpresable.* Aldous Leonard Huxley (1894 - 1963) filósofo y escritor inglés nos dice: *“Después del silencio, la música es lo que más se acerca a expresar lo inexpresable.”*<sup>58</sup>

Sri Chinmoy (1931-2007), maestro espiritual bengalí, afirma: *“El sonido insonoro es algo real, absolutamente real. Pero sólo lo oímos en nuestro plano de conciencia más elevado, o cuando nos sumergimos profundo y alcanzamos las cavidades más íntimas de nuestro corazón. El sonido insonoro es infinitamente, infinitamente más poderoso que cualquier sonido hecho por el hombre. Pero hasta ahora, sólo ha estado operando en el mundo interno. Por tanto, aquellos que tienen acceso libre al mundo interno, pueden escuchar este sonido. No sólo ellos derivan un tangible beneficio de este sonido, sino que ayuda inmensamente a los buscadores y amantes de Dios en su vida de auto-ofrecimiento a Dios el Creador y a Dios la creación”.*<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> Parte del Texto escrito por Lili Castella para Institut d'Estudis Sufís de Barcelona en: <http://instituto-sufi.blogspot.com/>

<sup>57</sup> Inés Riego de Moine. Hombre y filosofía una mirada desde la mística. Pág. 106  
[bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/2651/riego.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/2651/riego.pdf)

<sup>58</sup> Brennan, Juan Arturo. Como acercarse a la música Ed Plaza y Valdes 3° reimpresión. México, 2001 ISBN 968-856-137-  
pág. 16 <https://www.google.cl/search?tbo=p&tbm=bks&q=isbn:9688561371>

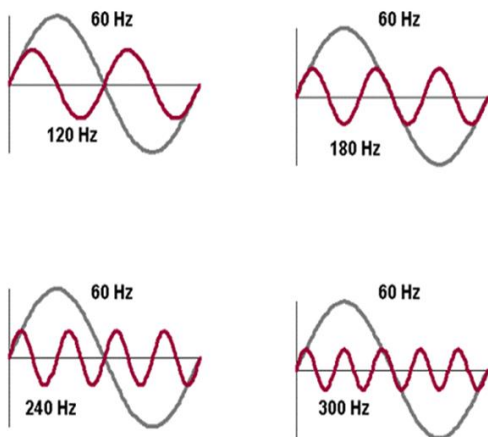
<sup>59</sup> La música: lenguaje universal de Dios  
[http://www.srichinmoy.org/espanol/recursos/musica\\_y\\_espiritualidad/musica\\_lenguaje\\_de\\_dios](http://www.srichinmoy.org/espanol/recursos/musica_y_espiritualidad/musica_lenguaje_de_dios)

### III. El canto armónico

#### Los armónicos

Junto con el sonido fundamental producto de la vibración, los cuerpos sonoros generan otros que acompañan al fundamental: los armónicos. Estos se caracterizan por mantener una relación matemática simple entre sus frecuencias, o respectivas velocidades de vibración. Así, el sonido musical de 100 Hz (hercios o vibraciones por segundo) suena acompañado del de 200, 300, 400, 500, etc. Hz. La mezcla y participación en el conjunto de este espectro de sonidos es el que da a cada voz y timbre sonoro su particular identidad, como un ADN acústico.

Los armónicos son múltiplos geométricos de un principio. Cuando una cuerda vibra (por ejemplo a 100 ciclos por segundo), esta cuerda crea otros sonidos que hacen un espectro completo de sonido. Estos 100 ciclos por segundo serían el principio “fundamental” de la cuerda. El primer armónico vibra el doble de rápido que el fundamental: 200 Hz, el siguiente armónico vibra tres veces más rápido, 300 Hz. El próximo cuatro veces más rápido, 400 Hz, y así sucesivamente. Estos armónicos continúan, conceptualmente, hasta el infinito, pero es difícil para nosotros escuchar por encima de los primeros dieciséis armónicos.



La figura ilustra la onda senoidal a la frecuencia fundamental (60 Hz) y su primer armónico a 120 Hz

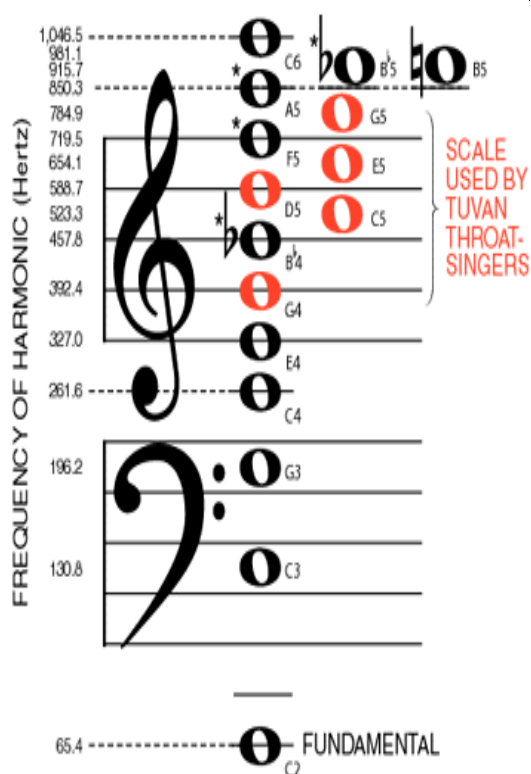
el segundo armónico a 180 Hz

el tercero a 240 Hz

y el cuarto a 300 Hz

Fuente: <http://jaimevp.tripod.com/FOTOS/armoni2.gif>

Para efectos prácticos algunos denominan primer armónico a la fundamental, segundo armónico al primer armónico de dicha fundamental, y así sucesivamente.



| Nº de Armónico | Frecuencia | Nota | Intervalo                                           |
|----------------|------------|------|-----------------------------------------------------|
| 1º armónico    | 66 Hz      | do1  | fundamental (el primer do a la izquierda del piano) |
| 2º armónico    | 132 Hz     | do2  | octava                                              |
| 3º armónico    | 198 Hz     | sol2 | quinta                                              |
| 4º armónico    | 264 Hz     | do3  | octava                                              |
| 5º armónico    | 330 Hz     | mi3  | tercera mayor                                       |
| 6º armónico    | 396 Hz     | sol3 | quinta, una octava sobre el 3º                      |
| 7º armónico    | 462 Hz     | si3  | séptima menor                                       |
| 8º armónico    | 528 Hz     | do4  | octava                                              |
| 9º armónico    | 594 Hz     | re4  | segunda mayor, una quinta sobre el 6º               |
| 10º armónico   | 660 Hz     | mi4  | tercera mayor, octava del 5º                        |
| 11º armónico   | 726 Hz     | fa#4 | cuarta aumentada                                    |
| 12º armónico   | 792 Hz     | sol4 | quinta justa, una octava sobre el 6º                |
| 13º armónico   | 858 Hz     | la4  | sexta mayor                                         |
| 14º armónico   | 924 Hz     | si4  | séptima menor                                       |
| 15º armónico   | 990 Hz     | si4  | séptima mayor, una quinta sobre el 10º              |
| 16º armónico   | 1056 Hz    | do5  | octava                                              |

Fuente de figura izq.: [http://www.juntadeandalucia.es/averroes/iesmateoaleman/musica/voces\\_especiales3.htm](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/iesmateoaleman/musica/voces_especiales3.htm)

Los armónicos fueron descubiertos en Occidente por Pitágoras (572 A.C. a 495 A.C). El famoso filósofo y matemático griego encontró, después de estudiar el monocordio, instrumento de una sola cuerda, que todos los sonidos estaban compuestos de vibraciones o frecuencias múltiples, no sólo de una, como nuestros oídos generalmente perciben.<sup>60</sup>

<sup>60</sup> "La idea de armonía es el cimiento sobre el cual se construye la escala musical. El problema de la teoría musical pitagórica radica en llenar armónicamente el intervalo musical. Esto implica relacionar los tonos de la escala musical de acuerdo a ciertas proporciones matemáticas perfectamente determinadas. De estas proporciones se derivan las consonancias perfectas. La construcción de la escala musical tuvo, para los pitagóricos, un significado muy profundo, en relación con las propiedades del número. Los experimentos musicales de la escuela se realizaron con auxilio de un monocordio: una única cuerda con un puente móvil, que permite su longitud, y que se combina con una caja de resonancia para amplificar el sonido: La experiencia consistía en modificar la longitud de la cuerda y comparar los diferentes tonos obtenidos. Al dividir la cuerda en tercios, medios, cuartos, etc., aparecen los tonos de la escala musical. La cuerda representa un continuo indefinido de flujo tonal. Pero el poder limitador del número permite dividir la longitud en partes determinadas, y obtener únicamente los tonos de la escala. Así, por intermedio del poder limitador del número, es que de lo indefinido surge la forma".

María Cecilia Tomasini, El Número y lo sagrado en el arte, pág. 56  
<http://www.palermo.edu/ingenieria/downloads/CyT%204/CYT406.pdf>

Así como la luz blanca está compuesta de un conjunto de colores, que se evidencian cuando la luz es refractada por un prisma, el sonido también puede ser refractado de modo que sus partes constituyentes puedan percibirse. Al igual que el arco iris está compuesto de los colores que el ojo humano ve como luz blanca, se dice que los armónicos son los colores del sonido. Estos armónicos, que normalmente pasan inadvertidos, permiten que diferenciamos entre un sonido y otro. Es la riqueza de los armónicos lo que nos ayuda a establecer la diferencia entre un instrumento musical y otro, aun cuando ambos ejecuten la misma nota musical.

La música occidental se ha dedicado preferentemente a desarrollar la melodía, la armonía, el ritmo, el tono, sin embargo no se ha preocupado por el color o armónico del sonido. Una forma musical que utiliza principalmente el color o timbre del sonido, suena extraño para nosotros, y requiere una reeducación de nuestro oído y de nuestra capacidad de apreciación musical. La mayoría, al oír armónicos por primera vez, experimenta un sentimiento extraño, para algunos de desagrado, para otros algo ancestral como si hubieran oído estos sonidos anteriormente, tal vez de otro tiempo...

Hay instrumentos ricos en armónicos (cuencos, tampura, didgeridoo) sin embargo *son los armónicos de la voz humana los más interesantes, mágicos y místicos para escuchar. El cantante produce un sencillo y potente zumbido, y entonces, a través de diversas técnicas, convierte toda la parte superior de su cuerpo en una caja de resonancia vibrante. Por medio de la intención encauzada y empleando el máximo de resonadores posibles dentro del cuerpo, es posible amplificar los armónicos del tono fundamental que se está cantando. Al utilizar el cráneo, los conductos nasales, la faringe, el pecho, el abdomen, y el diafragma, así como todas las partes de la boca: lengua, labios, paladar, velo del paladar, glotis y epiglotis, mejillas y mandíbula, el cantante comienza a canalizar el sonido de forma diferente a como lo hace un cantante según las técnicas “normales” de canto.*<sup>61</sup>

## **El canto armónico**

El canto armónico es una técnica en la cual el cantante produce dos tonos distintos simultáneamente. Hay diversas variedades según distintas culturas. En general, el primer tono es un bajo similar a los de la gaita, algo parecido a un sonido gutural; el segundo son unas resonancias parecidas a las de la flauta que pueden ser adaptados a inflexiones análogas al canto de los pájaros o a sonidos creados por la naturaleza.

---

<sup>61</sup> Kornblum, Néstor. (Cofundador de la Asociación Internacional de Terapia del Sonido)Canto de armónicos.  
<http://globalsoundhealing.net/es/armonicos>

*Su efecto es tan extraordinario que en algunas culturas, se le ha atribuido un carácter sobrenatural, cargado de supuestos atributos religiosos, mágicos y curativos. Por ello, en el entorno de creencias naturalistas y chamánicas, este tipo de canto sirve como médium para comunicarse con los espíritus de la naturaleza, imitando los sonidos de animales, el viento, los pájaros, etc.*<sup>62</sup>

En algunas ocasiones, este tipo de canto surge sólo en momentos esporádicos, más como variación del timbre de la voz que como estilo musical. En esta última categoría entrarían las técnicas del canto difónico de mongoles<sup>63</sup>, tuvanos<sup>64</sup>, jakashes, altaianos y basjkirs de Asia Central; del “canto de la voz grave” de los monjes tibetanos de los monasterios de Gyuto<sup>65</sup> y Gyume<sup>66</sup>, de algunos ejemplos del Rajastán de la India, entre las mujeres xhosas de Sudáfrica, los Bunun de Taiwán, las mujeres Nung An de Vietnam y en occidente de exploradores sonoros como David Hykes y su Harmonic Choir<sup>67</sup>, Patrick Torre<sup>68</sup> (Fundador y maestro de La Escuela de Yoga del Sonido del “Institut des Arts. de la Voix” de Paris), Néstor Kornblum, o de las “quintinas” del canto polifónico de Cerdeña.

Según Jonathan Goldman, uno de los mayores estudios en occidente de canto armónico, puede haber creación de campos de luz a través del sonido y, en particular, de los armónicos vocales.<sup>69</sup>

Es relevante en este canto la permanencia del tono fundamental, este aspecto facilitaría inducir trance. El zumbido fundamental, la invariable nota base o nota raíz desde la que arrancan los armónicos, le otorga al canto una atmósfera propicia para la meditación. (Recordemos que en la mayoría de la música hindú hay de base un zumbido inalterable, característico de ciertos instrumentos diseñados para tal propósito como el armonio simple o caja shruti y el tampura).

*El canto armónico supone una expansión estilística del canto natural, y busca comunicar emociones que se acerquen a la trascendencia a través de la comunión con la propia esencia del sonido, donde descubre ocultos muchos más significados que los perceptibles en principio.*<sup>70</sup>

---

<sup>62</sup> Rozemblum, J. Canto difónico (2004). Músicas del mundo.

[http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia\\_General\\_de\\_la\\_Tonalidad/1-04.pdf](http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia_General_de_la_Tonalidad/1-04.pdf)

<sup>63</sup> Video de canto armónico “Mongolian traditional art of khoomei” <http://www.youtube.com/watch?v=hV8EJOvPVY>

<sup>64</sup> Video de canto “Tuvan Throat Singing” [http://www.youtube.com/watch?v=DY1pcEtHl\\_w](http://www.youtube.com/watch?v=DY1pcEtHl_w)

<sup>65</sup> Video de canto “The Gyuto monks - Tibetan tantric Choir” <http://www.youtube.com/watch?v=HakplugtPQI>

<sup>66</sup> Video de canto “Gyume Tibetan Monks – Guhyasamja” <http://www.youtube.com/watch?v=ABTiqb9jFHY>

<sup>67</sup> Video de canto “David Hykes Rainbow Voice”

<http://www.youtube.com/watch?v=mc5lwpnoOmQ&index=3&list=RD4j1wmleD1eU>

<sup>68</sup> Video de canto “Patrick Torre Méditation” <http://www.youtube.com/watch?v=Hd2q6eMyR8I>

<sup>69</sup> Jonathan Goldman. “Sonidos sanadores, el poder de los armónicos”. Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011. Pág 34

<sup>70</sup> Rozemblum, J. Canto difónico (2004). Músicas del mundo.

En la república de Tuva, (República Autónoma de la Federación Rusa, al sur de Siberia) han desarrollado una peculiar forma de canto, llamado khoomii, o canto de garganta, *las leyendas sobre este canto afirman que el género humano aprendió a cantar de tal modo hace mucho tiempo. Lo que intentaban aquellos primeros cantantes era duplicar sonidos naturales cuyos timbres, o colores tonales, eran ricos en armónicos, como el agua caudalosa o vientos que susurran.*



*La música de los pastores de Tuva va conectada a una antigua tradición animista en la que los objetos naturales y fenómenos tienen alma o son habitados por espíritus. Según su cultura la espiritualidad de montañas y ríos se manifiesta no sólo por su forma física y posición sino también por los sonidos que ellos producen. El eco de una roca, por ejemplo, puede ser impregnado de impronta espiritual. La gente puede asimilar el poder de algunos animales imitando sus sonidos. Entre los pastores de Tuva, emular los sonidos ambientales es tan natural como hablar. Este canto gutural es transmitido igual que una lengua por tradición oral. La popularidad del canto armónico entre los pastores Tuvan parece haber provenido de una coincidencia de cultura y geografía: de un lado, la sensibilidad animista frente a las sutilezas de sonido, sobre todo su timbre, y de otro lado, la fuerza que este sonido es capaz de proyectar sobre el abierto paisaje de la estepa.<sup>71</sup>*



<https://viajeatuva.wordpress.com/2012/04/08/hacia-el-corazon-de-asia/>

<sup>71</sup> Theodore C. Levin y Michael E. Edgerton. The Throat Singers of Tuva, pág.1, 3  
<http://www.uvm.edu/~outreach/ThroatSingingArticle.pdf>

## Canto armónico en monjes tibetanos.<sup>72</sup>

Si bien el canto tuva es el más reconocido como canto de armónicos, es el canto de algunos monjes budistas tibetanos el que más me sorprendió.



Según mi parecer este canto grave genera condiciones propicias para la entrada a espacios profundos. La primera vez que escuché este canto de los monjes me invadió una oleada con sabor a sagrado, tuve la intuición que a través de este sonido se puede penetrar a las profundidades de la conciencia.

*¿Qué son esos sonidos de insólita riqueza y profundidad? ¿Qué son esas voces guturales, de un aliento que se diría sobrehumano, en el cual aún el profano advierte una disciplina y un rigor tan severos que nada se deja al azar? Es la secular música de algunos budistas del Tíbet.*<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup> Puede verse un audio de canto "Tíbet - Phurba Mantra - Canto Armónico Rgyud-skad" en:

<https://vimeo.com/47942161>

<sup>73</sup> Ivan Vándor. Esa música grave que nos llega del "techo del mundo" Publicado en "El Correo de la UNESCO" (junio, 1973) <http://www.sohns-musica.com.ar/tibet.html>

La leyenda cuenta que Je Tzong Sherab Senge, un lama tibetano, se despertó una noche de un sueño extraño. Él había escuchado una voz como nadie en este mundo la había escuchado. Era inauditamente baja y sonó más bien como el vago retumbar de un toro más que una voz humana. Como si no fuera bastante apareció simultáneamente una segunda voz que era alta, pura y clara como la voz de una joven muchacha. Ambas tenían el mismo origen en él mismo. Él recibió la instrucción de fundar un nuevo estilo de cante que debía contener ambos aspectos de la energía divina, tanto el masculino como el femenino (y fue así como fundó el monasterio de Gyume).

*En los monasterios de Gyuto el bordón grave refuerza el décimo armónico (una tercera mayor, dos octavas arriba de la fundamental), mientras que en los de Gyume el armónico reforzado es el 12º (quinta perfecta, dos octavas arriba de la fundamental). La simbología asociada a ambas expresiones son el fuego (para el caso Gyuto) y el agua (para el caso Gyume).<sup>74</sup>*

*Se dice que fue Tzong Khapa (1357-1419) quien introdujo el canto difónico en los monasterios tibetanos en sus tres estilos: ta (con las palabras inteligibles sobre una escala pentatónica), gur (de tempo lento, procesional y ceremonial) y yang (voz muy grave sobre vocales).<sup>75</sup>*

*El canto yang (que consiste en una línea melódica, perfectamente ininterrumpida) está determinado por una emisión gutural profunda de la voz, en la que la interpretación silábica del texto es sumamente lenta. Este canto produce en el oyente la impresión singular de entrar en un mundo diferente, más allá de las apariencias sensibles. El Yang es un intento de comunicarse con los dioses, y uno se dirige a la divinidad de la misma manera que a los seres humanos.<sup>76</sup>*

Un lama puede cantar tres tonos de un acorde al mismo tiempo.

*Los monjes tibetanos creen que, en la creación del acorde de una voz, no son ellos quienes producen el sonido, sino que se convierten en un vehículo a través del cual el sonido sagrado consigue manifestarse. Ellos consiguen crear los armónicos porque se han unido al sonido sagrado.<sup>77</sup>*

---

<sup>74y 75</sup> Rozemblum, J. Canto difónico (2004). Músicas del mundo.

[http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia\\_General\\_de\\_la\\_Tonalidad/1-04.pdf](http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia_General_de_la_Tonalidad/1-04.pdf)

<sup>76</sup> Vador, Ivan. Esa música grave que nos llega del "techo del mundo" <http://www.sohns-musica.com.ar/tibet.html>

<sup>77</sup> Goldman, Jonathan. "Sonidos sanadores, el poder de los armónicos". Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011, Pág 113

En el budismo tibetano se entiende como música religiosa lo que se designa con el término “Rolmo”, es decir la música vocal o instrumental que acompaña la celebración de diversos ritos. Expongo extractos de un artículo sobre Rolmo de Ivan Vandor (compositor y etnomusicólogo italiano de origen húngaro, nació en Pécs 1932).

*“Se trata de una música extremadamente sutil y compleja, indisociable de las tradiciones antiguas de cuyo significado está impregnada. Además, en lo esencial se halla destinada a la vida espiritual. Ya sea vocal o instrumental, requiere no solamente un conocimiento perfecto de los textos transmitidos por tradición oral sino además un alto nivel de virtuosismo en la interpretación íntimamente ligada a la religión, la música desempeña un papel importante en la vida de la comunidad monástica. Los monasterios tibetanos son verdaderos conservatorios en el sentido occidental del término, es decir escuelas de música que dispensan a los monjes una formación musical de alto nivel.*

*En el Libro de los Muertos del Tíbet, el "Bardo Thodol", se establece una relación entre el sonido de los instrumentos y los sonidos interiores que sólo pueden escuchar algunos lamas que han desarrollado en alto grado la práctica de la meditación. Se trata de un ejercicio espiritual según el cual el conocimiento no es únicamente visión sino percepción auditiva. Por su parte, la orquestación misma de la música tibetana está determinada por la relación que existe entre cada instrumento y las divinidades. A las divinidades pacíficas corresponden los oboes, la caracola y un par de címbalos. A las combativas, cuya misión es defender la libertad y exterminar a los espíritus enemigos, la trompeta corta y los címbalos rolmo. Las trompas y tambores están asociados a ambos grupos por igual.*

*Los cantantes comienzan en la adolescencia a ejercitarse en la emisión gutural y profunda de la voz. En algunos monasterios, la modificación de la voz humana llega a extremos que parecen lindar con lo imposible. Se trata tal vez de una práctica vinculada con la religión tántrica en la cual cuanto más graves son los sonidos más inmateriales y cercanos al silencio se vuelven. El resultado es sorprendente: los cantantes, al mismo tiempo que emiten la nota tonal, producen un sonido armónico, como si la voz se orquestara en sí misma, como si cada ejecutante fuera un coro.*

*La música de los budistas tibetanos, por lo demás, presta poca atención a la teoría estética; en cambio, es inseparable de la idea de la buena ejecución que exige el respeto de las normas establecidas y un sentido musical sobremanera refinado de los intérpretes, lo cual se manifiesta en la calidad del sonido vocal o instrumental y en la exactitud de las relaciones entre ambos. Los monjes consideran que la música es un medio de expresión espiritual y que se toca exclusivamente para los dioses.”<sup>78</sup>*

---

<sup>78</sup> Vandor, Ivan. "Rolmo: la tradición musical búdica del Tíbet" editado por el "Instituto Internacional de Estudios Comparados de la Música" (Berlín-Venecia). Publicado en "El Correo de la UNESCO" (junio, 1973). <http://www.sohns-musica.com.ar/tibet.html>

**Segunda parte:**

**ESTUDIO DE CAMPO**

**El canto armónico en prácticas de budismo tántrico**

**Una Entrada a lo profundo**

## Segunda parte: Estudio de campo

### Viaje a India y Nepal

Si bien este viaje es un propósito personal, este proyecto se enmarca en una dirección del conjunto. Emerge desde mis aspiraciones más profundas y busca su cauce en una propuesta de “La Escuela” (en este caso un estudio de campo); por eso siento que no estoy sola, es La Escuela la que me impulsa y son mis entrañables amigos maestros los que me acompañan en este viaje. Ellos están copresentes en este proyecto, los llevo en mi mochila ubicada en el corazón, me dan fuerza en el andar y su compañía me hace no darle tanto valor a mi propio yo sino atesorar el conjunto.

Viajé junto a mi profesor de canto armónico. Nuestra búsqueda fue encaminada prioritariamente a encontrar prácticas de **budismo tántrico**<sup>79</sup> con canto armónico, pero además a empaparnos de otro tipo de prácticas de religiosidad en que utilicen el sonido.

---

#### <sup>79</sup> Budismo tántrico

El Budismo Vajrayana (o del Vehículo del Diamante) conocido como Budismo Tántrico o budismo tibetano es la forma de Budismo que se desarrolló en el Tíbet y la región del Himalaya.

Constituye uno de las tres tradiciones budistas: la primera, Theravada o Hinayana, o también Pequeño Vehículo por su austeridad y precisión, o Camino de los Sabios; la segunda, Mahayana o Gran Vehículo caracterizada por la profusión de enseñanzas y reglamentos. Esta tradición no se limita a buscar la liberación personal, sino que tiene como finalidad la liberación de todos los seres y para ello busca alcanzar el estado de Buddha. Su ideal es el del Bodhisattva, aquél que habiendo alcanzado la liberación renuncia a esta y permanece en el mundo para beneficio de todos los seres sintientes. Y la tercera, El Vajrayana, que es una extensión del Budismo Mahayana.

El budismo tibetano incorpora filosofía yoga, rituales simbólicos tántricos, disciplina monástica y las características chamánicas de la religión indígena, Bön. Entre sus características más singulares son su sistema de lamas reencarnados y el gran número de deidades en su panteón.

El budismo tántrico tomó prestados ritos mágicos de su contexto étnico y los aplicó para sus propósitos. Adoptó los rituales mágicos para la destrucción cambiando sus objetivos. En lugar de destruir a los rivales y enemigos, los ritos se han refinado y ahora erradican al odio y a los obstáculos que impiden llegar a la iluminación.

El acontecimiento más importante en la historia del budismo tibetano fue la llegada del gran Padmasambhava, místico tántrico, al Tíbet en el año 774, por invitación del rey Trisong Detsen. Fue Padmasambhava (más conocido en la región como Gurú Rinpoche) que fusionó el budismo tántrico con el local de la religión Bön (de carácter animista y mágico) para formar lo que ahora reconocemos como el budismo tibetano. Padmasambhava estableció la escuela Nyingma del que se derivan todas las escuelas del budismo tibetano.

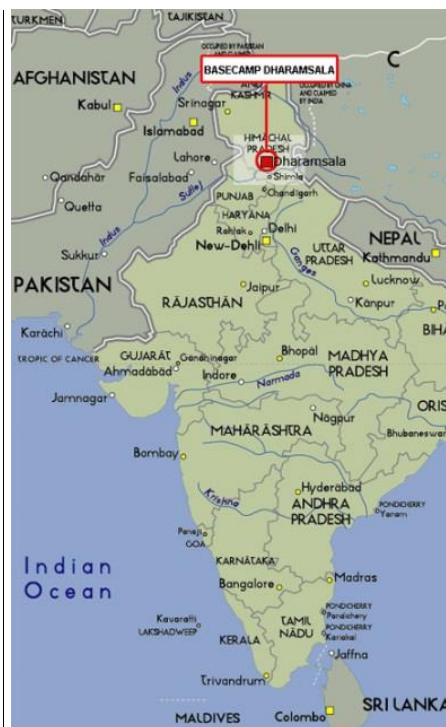
El budismo tibetano desarrolló con rapidez la entrada de la enseñanza tántrica al norte de la India desde la zona de Bengala y Gujarat y se extendió por Tíbet, Sri Lanka, China y otros lugares. El budismo tibetano ejerció una fuerte influencia en el siglo XI d.C. en los pueblos de Asia Central, especialmente en Mongolia y Manchuria.

*“La palabra sánscrita tantra significa la urdimbre de un telar, o la hebra de una trenza. Como los hilos de un telar, las prácticas del tantra sirven como una estructura para entrelazar los temas de la enseñanza búdica para tejer la alfombra de la iluminación. Más aun, el tantra combina expresiones físicas, verbales y mentales de cada práctica y las entreteje creando un sendero holístico de desarrollo.”*

Alexander Berzin 2002 Para entender el tantra <http://es.scribd.com/doc/230244473/Para-Entender-El-Tantra#scribd>

Así fue que nuestro foco era lograr contactarnos con monjes budistas tibetanos, especialmente de la orden **Gelug**.<sup>80</sup>

Por dificultades en acceso al Tíbet preferimos ir rumbo a Dharamsala y Nepal, donde se ubican preferentemente los tibetanos exiliados. Además en India aprovechamos de visitar las ciudades de Jaipur, Agra, Orcha, Kajuraho y Varanasi.



<https://darlenemazzone.wordpress.com/page/4/>



<http://es.wikipedia.org/wiki/Dharamsala>

---

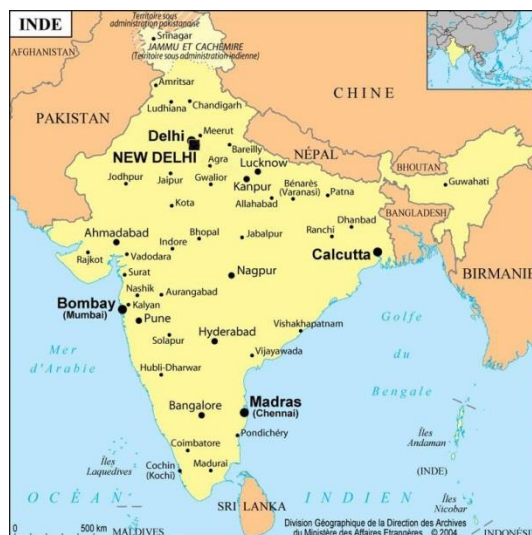
<sup>80</sup> La escuela **gelug** fue fundada por Tsongkhapa (1357-1415) y a ésta pertenecen los Dalai Lamas. A Tsongkhapa se le conoce como el reformador del budismo en el Tíbet, quien imparte una estricta disciplina monástica, el celibato restaurado y la prohibición del alcohol, estableció un estándar más alto de aprendizaje para los monjes, y, sin dejar de respetar la tradición Vajrayana que era prevalente en el Tíbet, permitió ritos mágicos sólo con moderación. Las prácticas se centran en el logro de la concentración a través de la meditación y el despertar del bodhisattva. Fue, además, un gran organizador, unificó la sangha monástica hasta un nivel considerable e impuso una disciplina coherente. Era un estudioso que, al mismo tiempo, llevaba una vida de santidad, combinando ambos aspectos casi a la perfección. Reformó y aumentó el Lamrim (exposición metódica en el budismo tibetano de la doctrina y la praxis para alcanzar la iluminación o Budeidad; tiene su origen en el poema del siglo XI, Una lámpara en el camino de la Iluminación, del erudito maestro bengalí Atisha). El activo visionario Tsong Khapa hizo todos los esfuerzos posibles para garantizar que la enseñanza budista siguiese llegando a un público cada vez más amplio. Sus enseñanzas destacan por su carácter aglutinador, ya que derivan de las enseñanzas prácticas de todas las órdenes tibetanas anteriores. Las enseñanzas de la orden Gelugpa fueron ideadas para adaptarse a la gente más sencilla.

Dharamsala es una ciudad al norte de la India, situada en el estado de Himachal Pradesh. Es una pintoresca ciudad montañosa, donde se mezclan las culturas tibetana e india, con un paisaje de escarpadas laderas con exuberante vegetación. Es la tierra donde fue recibido el Dalái Lama, después de su exilio.



Cuando el decimocuarto Dalai lama, Tenzin Gyatso, abandona el Tíbet, el primer ministro indio le autoriza junto con sus acompañantes y seguidores, establecer un gobierno tibetano en el exilio en Dharamsala en 1960. A continuación, varios millares de refugiados tibetanos se establecieron en la ciudad, construyendo monasterios, templos y escuelas. La ciudad es en ocasiones llamada el “pequeño Lhasa”, en referencia a la capital tibetana.

Alrededor de 190.000 tibetanos han huido del Tíbet para escapar de las persecuciones religiosas y políticas ligadas a la ocupación china del Tíbet (1950). La mayoría de los refugiados vive en India (125.000), 60.000 en Nepal y 4.000 en Bután. Todos los años, cerca de 3000 tibetanos huyen, a través de las montañas del Himalaya para llegar ya sea a Nepal o a Sikkim. En promedio 10.000 de ellos residen en Dharamsala.



Permanecimos 22 días en India y 4 en Nepal, durante nuestro recorrido visitamos 13 monasterios, en 3 de ellos no logramos participar en “**pujas**”<sup>81</sup>(o puyas) pues no coincidía con nuestra disponibilidad de tiempo, pero en los 10 restantes nos abrieron las puertas para presenciar sus prácticas y tomar archivos audiovisuales. Para lograr esto fue necesaria una visita previa a cada monasterio para tomar contacto, averiguar el horario de cada puja y solicitar autorización para ingresar al templo donde estas se realizaban. Incluso en un monasterio en que no correspondía puja con canto armónico programaron una especialmente para brindárnosla. En general las pujas se dan una a dos veces al día, en la madrugada(a las 5 o 6 AM) y otra en la tarde. En un monasterio nos permitieron asistir a una práctica especial de 8 días de puja.

<sup>81</sup> **Puja** en sánscrito significa “veneración devocional”. Es un ritual de honra y adoración. Las pujas son poderosos rituales que incluyen peticiones a los budas u otras deidades, y meditaciones a través de visualizaciones y mantras. Se llevan a cabo mediante la recitación y el canto de las sagradas escrituras compuestas por Budas y Bodhisattvas. A través de estas ceremonias, las energías negativas de cada participante o de un lugar pueden eliminarse y las cualidades positivas se establecen firmemente. En el budismo tibetano existe una extensa variedad de pujas, por ejemplo: puja de Tara Verde; Tara Blanca, de Kangso. Solo en escasos monasterios las pujas son con canto armónico.

En otros lugares, como en el templo de la Stupa de Swayambunath (Katmandú) y en el templo budista de Sarnath (Varanasi) permanentemente realizan pujas o solo recitación de sutras<sup>82</sup>, que pueden presenciar todos los fieles y turistas que allí acuden.

La acogida que tuvimos en la mayoría de los monasterios fue para mí sorprendentemente buena, nos permitieron ingresar a sus templos y tomar archivos audiovisuales, en varios monasterios nos invitaron a comer, y dentro de las dificultades de comunicación (la gran mayoría solo habla tibetano) mantuvimos una cordial plática con algunos monjes que hablaban inglés.

Pude apreciar una notable generosidad con nosotros en los monasterios de mujeres. Las monjas fueron muy acogedoras, en ocasiones algunas mostraban abiertamente su alegría y expresiones de afecto, guardo especial agradecimiento por su dadivosidad.

### **Lugares visitados:**

#### **Monasterios de hombres:**

1-**Monasterio de Gyuto** en Daramshala, India, permanencia 8 días en práctica de Yamantaka. (Más adelante expongo esta experiencia).

2-**Monasterio de Gyume**, en Daramshala, India, presenciamos Puja tántrica de Mahakala<sup>83</sup> con canto armónico, hago notar que los monjes generosamente nos brindaron esta puja especialmente para nosotros, ya que no estaba planificada previamente.



Monasterio de Gyume

<sup>82</sup> **Sutras** son textos con las enseñanzas de Buda. Son mayoritariamente discursos dados por Buda o alguno de sus discípulos más próximos. Si bien se asocian principalmente al budismo, puede ser utilizada para designar escritos de otras tradiciones orientales, como el hinduismo. En el budismo corresponden a textos escritos en los que se exponen enseñanzas y preceptos relativos a las diferentes vías de conocimiento para alcanzar la "iluminación."

<sup>83</sup> **Mahakala**: deidad protectora en el Budismo Vajrayana. Se le conoce también como "señor del viento" Etimológicamente Kala significa tiempo, Mahakala simboliza la naturaleza cósmica del tiempo, en el que todos los seres y cosas se disuelven. A Mahakala en su forma airada se lo representa de color negro, esto se debe a que al igual que el negro absorbe todos los colores, todas las cualidades y las formas se funden en Mahakala. La ausencia total de color simboliza la naturaleza de Mahakala como realidad última, representa trascendencia de todo tipo.

3-**Monasterio de Nechung**, en Daramshala, donde reside el oráculo del estado, presenciamos una puja con sutras.



Monasterio de Nechung

4-**Monasterio de Lhundrub Chime Gatsal ling**, Daramshala, presenciamos Sutra de jóvenes Nyingma.<sup>84</sup>

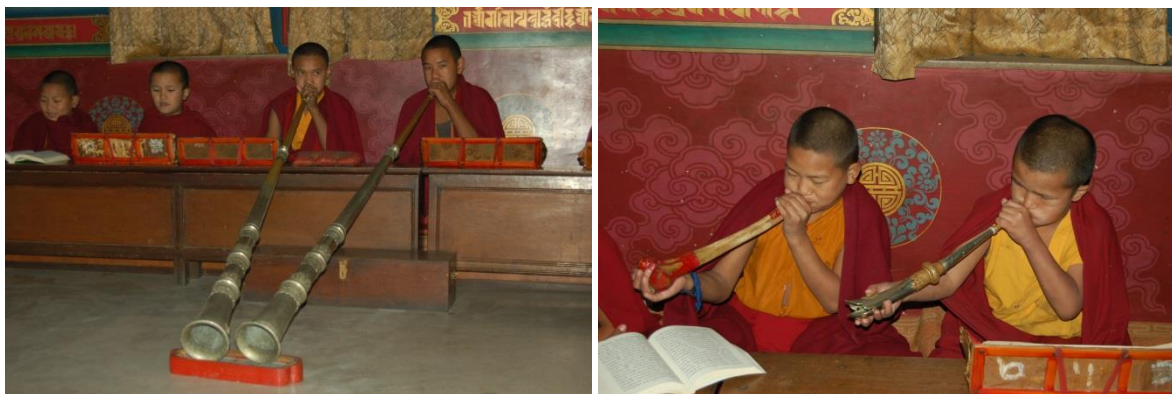


Monasterio de Lhundrub Chime Gatsal ling

---

<sup>84</sup> Nyingma es una tradición del budismo tibetano, llamada la “escuela antigua”, fundada en el siglo VIII por Padmasambhava (Gurú Rimpoche), corresponde a los monjes rojos.

5-**Monasterio de niños Sakya**<sup>85</sup>, en Katmandú, Nepal, presenciamos puja con sutras e instrumentos (tambor, címbalos, dung-chen, gya ling,<sup>86</sup> y kangling<sup>87</sup>).



Monasterio Sakya en Katmandú con dung chen y kangling

6- **Monasterio Diptse Chokling**, Dharamshala, sin pujas durante nuestra estadía, pues los monjes estaban fuera de la ciudad acompañando al Dalai lama.

7- **Monasterio Benchen Phunstok dargyling**, de tradición Kagyu<sup>88</sup> en Katmandú, Nepal, nos invitaron a una práctica de varios días de Mahakala con pujas y danzas al que no alcanzamos a asistir

Dentro del monasterio, mientras circulaba por los alrededores del templo, me llamó la atención un letrero que decía: *“Siempre hay música entre los árboles en el jardín, pero nuestro corazón debe estar quieto para escucharla.”* Esta frase me quedó resonando hasta hoy.

A pesar de no participar en pujas tuvimos un intercambio significativo con algunos monjes. En una charla un monje nos dice: *Si uno entiende la naturaleza vacía de las cosas es como estar en un paraíso.* Otro monje se refiere a que *no es conveniente hablar mucho sobre el dharma, lo importante es ser un buen practicante.* Esta frase la atesoro como una enseñanza.

8- **Monasterio de Namgyal**, Daramshala, donde reside el Dalai lama, aquí hay prohibición de fotos, en nuestra visita no coincidieron celebraciones por no estar presente el Dalai lama ni la mayoría de sus monjes.

---

<sup>85</sup> Sakya: una de las 4 órdenes de budismo tántrico, fundada por Kondrok Gyalpo siglo XI.

<sup>86</sup> Gyaling: trompeta que requiere técnica de respiración circular, generalmente se tocan por pares y se asocia con las deidades pacíficas.

<sup>87</sup> kangling: La llamada flauta de pierna (en tibetano: pierna = kang, flauta = ling), es una trompeta o corneta hecha de un fémur humano, que se utiliza en el budismo tántrico para varios rituales “chod” así como para rituales funerarios.

<sup>88</sup> Kagyu: una de las cuatro órdenes de budismo tántrico, fundada por Gampopa Siglo IX.

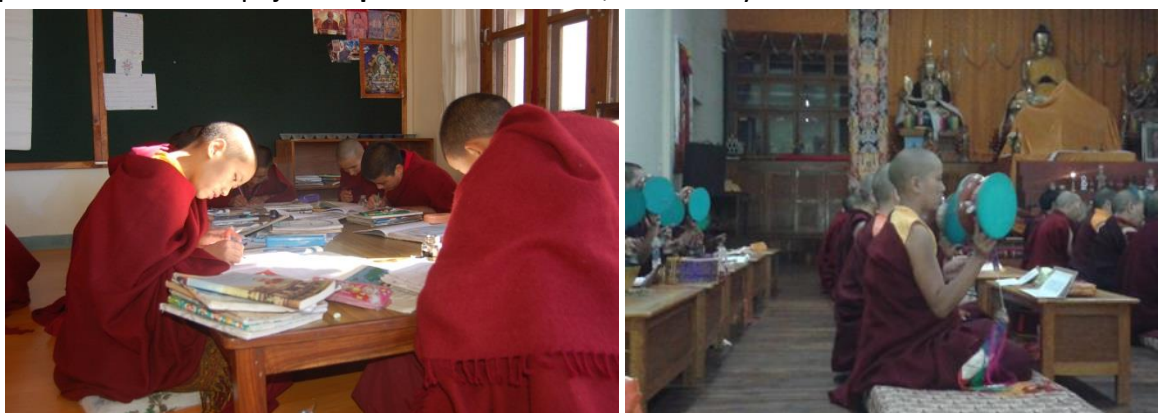
## Monasterios de mujeres:

### 1-Monasterio de Geden Choling, Daramshala, presenciamos puja de Tara Blanca



Monasterio de Geden Choling

### 2-Monasterio de Shugseb Nunnery, en Daramshala, monjas de orden Nygma, presenciamos una puja con **práctica de Chod**<sup>89</sup>, donde hay canciones hacia las **dakinis**<sup>90</sup>.



Monasterio de Shugseb Nunnery, monjas en clases y en práctica de Chod

<sup>89</sup> La práctica del **Chod** es una tradición antigua cuyo significado es "corta a través". Chod es una práctica que combina la meditación budista y un antiguo ritual chamánico siberiano. Sus cantos son acompañados con damaru, campana y ocasionalmente la flauta de fémur. La palabra "Chod" significa cortar, cortar los obstáculos, la negatividad y el autoengaño, y lo que se corta al final, es el yo. Se intenta el desapego a las cosas materiales. Cuando la identificación con el yo se ha caído, se puede percibir la realidad tal como es.

*A través de la práctica del Chod se despejan los obstáculos, se cortan las visiones erróneas y se genera una compasión profunda hacia todos los seres. La práctica de Chod es como una llave que puede abrir la puerta de la sabiduría, es capaz de aclarar los oscurecimientos, es como una espada que corta a través de todas las ilusiones y confusiones.*

Ceremonias y Rituales tibetanos. <http://www.ayurvedaibiza.com/ceremonias-tibetanas.html>

<sup>90</sup> Las **Dakinis** son deidades femeninas. En tibetano el término dakini es Khandroma que significa "aquella que atraviesa el cielo" o "caminante del cielo". Iconográficamente, sus cuerpos son representados con posturas sinuosas y danzantes, no son vistas como símbolos sexuales, sino como símbolos de la naturaleza desnuda de la mente. Cumplen una función decisiva en el sistema alegórico del budismo tántrico. El cielo es imagen del vacío, las dakinis actúan ahí como guardianas del umbral entre lo invisible y lo visible, y son por tanto fuente de inspiración, enlaces, canales y mensajeras que facilitan al practicante la superación de los obstáculos en el camino.

3- Monasterio de monjas en Katmandú, Nepal, presenciamos una puja con instrumentos incluyendo dungkar(o caracolas, que simbolizan la propagación del Dharma y en ceremonias proclaman la gloria de aquel que alcanza la iluminación).

4-**Monasterio Dolmaling**, Daramshala, presenciamos un **debate**<sup>91</sup> y una puja



Debate en Monasterio Dolmaling

<sup>91</sup> El “**debate**” es un enfrentamiento verbal de planteamientos de ideas, característico del budismo tibetano, ayuda a los monjes a incrementar su entendimiento sobre el Dharma. Cada grupo es conformado por dos, tres o más miembros. Usualmente, los que están de pie son los que hacen las preguntas, y aquellos sentados, los que responden. Las preguntas pueden ser de cualquier tema relacionado al Dharma de Buda. Aquí el conocimiento surge desde un proceso de diálogo, donde el intercambio entre pares es el maestro. Se enseña el proceso del pensar. Su propósito es ganar maestría en el sendero del razonamiento.

*Uno de los principales propósitos del debate en el entrenamiento budista es ayudarnos al desarrollo de una conciencia con convicción (nges-shes). Tomamos una postura y luego nuestro compañero de debate la reta desde diferentes puntos de vista. Si podemos defender dicha postura contra todas las objeciones y encontramos que no tiene inconsistencias en su lógica ni contradicciones, nos podemos enfocar en esa postura o punto de vista con una conciencia con convicción total que resulta inamovible. Es más, el debate provee a los principiantes una situación más conducente para el desarrollo de la concentración que la meditación.* Fuente: Propósito y beneficios del debate.

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level1\\_getting\\_started/approaching\\_study\\_meditation/purpose\\_benefits\\_debate.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level1_getting_started/approaching_study_meditation/purpose_benefits_debate.html)

5- **Monasterio de Jam Yang Choedeling**, Daramshala, monjas que se consideran una síntesis de las **cuatro órdenes del budismo tibetano**<sup>92</sup>, presenciamos un debate y una puja.



Debate en Monasterio de Jam Yang Choedeling

Además de estos monasterios, presenciamos recitación de sutras en el **templo budista de Sarnath en Varanasi**, India; estuvimos en una puja de monjes jóvenes en el **Templo de la Stupa de Swayambunath en Katmandú**, Nepal. En visita a la Stupa de Boudhanat, también en Katmandú, tuvimos un encuentro con un monje que ora frente a la stupa con canto, campana y damaru<sup>93</sup>, en una práctica de Chod.



Canto en Templo de Sarnath



Monje cantando frente a Stupa de Boudhanat

<sup>92</sup> **Los 4 linajes del budismo tibetano:** 1- Nyingma 2- Kagyu. 3- Sakya y 4-Gelug. Además de estos cuatro linajes del budismo tibetano, actualmente se considera a los antiguos Bon como un quinto linaje.

<sup>93</sup> **Damaru:** pequeño tambor bicónico, hecho de madera o de hueso de cráneo. Puede tener una o dos cuerdas atadas con una pequeña canica que hace un cascabeleo cuando el tambor es rotado rápidamente en direcciones alternas. Es la morada de la divinidad femenina, la Dakini. El sonido del damaru representa el despertar a los seres sintientes de su profundo sueño de la ignorancia.

## Monasterio de Gyuto.

Si bien todas las experiencias vividas fueron de gran aprendizaje, lo que más me enriqueció fue mi estadía en el Monasterio de Gyuto, uno de los principales centros de estudios tántricos de la tradición Gelug.

El Monasterio de Gyuto es uno de los monasterios más famosos en el Tíbet y se especializa en el estudio de la filosofía budista, la meditación tántrica y artes rituales tántricos. El principal discípulo del primer Dalai Lama, Jetsun Kunga Dhondup, fundó el monasterio Gyuto en 1474 en el este del Tíbet. Posterior a la invasión china comunista en 1950, el monasterio fue restablecido en la India en 1959, actualmente existe en Dharamsala con aproximadamente 500 monjes.

Cuando ingresé al monasterio sentí que había alcanzado la cima del mundo. Estaba frente a la majestuosidad de la montaña blanca de Dhauladhar, una rama de la cadena del Himalaya que se eleva espectacularmente sobre el frondoso valle de Kangra. Se me abrían las puertas para escuchar el canto de estos monjes, reconocidos por ser los más virtuosos en este tipo de canto. Había llegado a lo más alto. Cruzar este umbral era ingresar a vivir una experiencia trascendente. El traspasar la puerta fue como atravesar el portal de nuestro parque, adentro habían salas de trabajo y de estudio, y un templo que para mí fue como nuestra Sala. Allí se desarrollaría una práctica de transformación.



Portal del Monasterio de Gyuto.

Según nuestro maestro, Silo, *“los monasterios son especies de máquinas, puestas así, son especies de máquinas donde se realizan prácticas de transformación y todo aquello. ¿Qué es un monasterio? Es una máquina de transformación. Es un punto de vista muy interesante.” “Para nosotros, que es nuestra Sala, visto así: una Sala es una máquina que actúa como un condensador de energía. Es un poco especial. Entonces, están todos esos fenómenos de resonancia, de ésta forma esférica, donde corre la voz por las paredes y se concentra en el centro, la gente hace sus oraciones o sus repeticiones de ciertas cuestiones y todo eso va produciendo una formación en algo que parece una ceremonia.”*<sup>94</sup>

En Gyuto los monjes son célibes, y solo dejan el monasterio una vez al año para visitar a sus familiares, aunque circulan libremente por los alrededores del monasterio. Su vida es de austeridad, estudio y oración



El templo del Monasterio de Gyuto

---

<sup>94</sup> Granella, Francisco. Raíces de la Disciplina Energética. India y contrafuertes del Himalaya, Octubre 2005. Comentarios de Silo, pág. 41

[http://parquepuntadevacas.net/Producciones/Francisco\\_Granella/Raices\\_disciplina\\_energetica\\_asiatricas\\_esp.pdf](http://parquepuntadevacas.net/Producciones/Francisco_Granella/Raices_disciplina_energetica_asiatricas_esp.pdf)

Hago un alcance sobre la vida monástica según Evagrio el Monje<sup>95</sup>: “El monje debe mantenerse despegado de la materia y extraño a las preocupaciones mundanas. En este estado se debe mantener el monje, sobre todo quien ha abandonado toda realidad material de este mundo y acude al concurso por los bellos y santos trofeos de la “hesicbía”. ”<sup>96</sup>



Gyuto es una Universidad monástica de monjes de la orden Gelup del budismo tibetano. Se caracteriza en ser uno de los pocos que ocupa canto con la voz de acorde, llamada TZOKHE o sabiduría de la garganta, canto armónico con un tono muy bajo que da la sensación de algo muy profundo.

A través de la historia del budismo se han desarrollado muchas formas de ceremonia y ritos. Estos van desde la recitación más sencilla de unos cuantos versos hasta los ritos más complejos y largos. *Estas prácticas rituales, que involucran a todo el ser* (para ellos cuerpo, habla y mente), *permiten comenzar la tarea de cambiar la comprensión intelectual en una experiencia más allá del intelecto; en otras palabras, a transformar el saber en ser. Las prácticas rituales dentro de la tradición budista se expresan en la Puja, que significa “veneración devocional”.*<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> Lumen (Ed.) La Filocalia, vol. Primero, 2ª reimpresión, Argentina 1998, Pág. 99

<sup>96</sup> “Hesiquia o Hesicbía indica al mismo tiempo recogimiento, silencio, soledad exterior e interior, unión con dios. Es un término técnico en la historia de la espiritualidad monástica, que refiere el estado de quietud y de silencio de todo el ser del hombre, necesario para permanecer con dios: es una concentración sobre lo único necesario”. Lumen (Ed.) La Filocalia, vol. Primero, 2ª reimpresión, Argentina 1998, Pág. 36, glosario.

<sup>97</sup> Que es puya. Centro budista de Valencia. <http://budismo-valencia.com/budismo/ceremonias/que-es-puya>

Dentro de estos ritos más complejos, en Gyuto se realizan ceremonias de tantra de tres *ishtadevatas*<sup>98</sup>: Yamantaka, Guhyasamaja y Chakrasamvara. Durante mi estadía en Daramshala tuve el privilegio que justo coincidió con la puja<sup>99</sup> de Yamantaka. Permanecimos una estadía de 9 días, donde presenciamos todas las prácticas del rito de Yamantaka. Su práctica y puja ofrece un método profundo de purificar el karma negativo, la consecución de logros y en última instancia alcanzar la iluminación.

En Gyuto esta práctica dura 8 días. Más adelante expongo la descripción de esta ceremonia que incluye:

- Construcción del mandala
- Preparación del ámbito
- Pujas múltiples con recitación de sutras y cantos junto a ofrendas, se realizan pujas una tras otra, aproximadamente 7 horas al día, cada puja dura de 30 minutos a 3 horas. Culmina con la consagración del rito.
- Disolución del mandala

---

<sup>98</sup> El término sánscrito para figuras búdicas, *ishtadevata*, significa: deidades escogidas, es decir, escogidas para practicar para convertirse en un Buda. Son “deidades” en el sentido de que sus habilidades trascienden aquellas de los seres ordinarios, sin embargo, ni controlan las vidas de la gente, ni requieren ser adoradas. Los practicantes del tantra se funden con figuras búdicas masculinas y femeninas, imaginándose a sí mismos como teniendo las facetas iluminadoras de apariencia física, comunicación, funcionamiento mental, buenas cualidades y actividades de dichas figuras.

Berzin, Alexander. 2002 Para entender el tantra [http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-books/unpublished\\_manuscripts/making\\_sense\\_tantra/pt1/making\\_sense\\_tantra\\_01.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-books/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_01.html)

<sup>99</sup> **Puja:** Tradicionalmente la celebración de la Puja es una preparación emocional para el surgimiento del Bodhichitta, el “deseo o aspiración de la Iluminación” para todos los seres, que es el ideal central del Budismo Mahayana. A través de la práctica de la Puja, en compañía con sus pares, el practicante puede refinar la positividad emocional a tal grado que se empieza a romper el egocentrismo habitual y el aislamiento y puede empezar a sentir una empatía con toda la vida. Como resultado, la Bodhichitta puede surgir “dentro de” o descender sobre la comunidad espiritual con quien practica. Así se puede desarrollar lo que Sangharákshita (monje budista fundador de la orden Triranta) ha llamado la Consciencia Colectiva. Él ha descrito esto como una clase especial de consciencia, común, de alguna manera incluso compartida por un número de seres humanos que siguen las mismas disciplinas y que tienen los mismos ideales espirituales. La celebración de Puja por lo tanto puede verse como un elemento esencial en la creación de una Comunidad verdaderamente espiritual.

El propósito verdadero de la Puja es el de crear las condiciones para el surgimiento del Bodhichitta. La última etapa puede ser un punto de ímpetu emocional, hasta el punto en que nos lanzamos más allá de nosotros mismos, aspirando a trascender, al menos de forma transitoria, los confines constreñidos de nuestra individualidad limitada para poder contactar con una dimensión nueva. Las preocupaciones limitadas de uno se disuelven en un cielo azul infinito, y desde sus profundidades resuenan mantras, las combinaciones sutiles de sonidos que evocan las cualidades de los Budas y Bodhisatvas. ¿Qué es puya? Centro Budista de Valencia <https://budismo-valencia.com/budismo/ceremonias/que-es-puya>

### **Mi emplazamiento en esta experiencia**

Mi actitud fue de observadora, la finalidad era rescatar elementos que develaran si este canto utilizado dentro de esta práctica budista puede constituir una vía de entrada. Sin embargo, internamente guardaba la esperanza que esta experiencia me llevara a un logro personal. Mis expectativas estaban encaminadas a conseguir mi propio ingreso a lo profundo. Si yo vivía la experiencia de estar inmersa dentro del sonido estremecedor de este canto armónico de los monjes alcanzaría mi anhelo de suprimir el yo. Para este efecto me debía involucrar en una participación activa y dejarme ir en mi propio mundo interno.

Pero una vez enfrentada a esta vivencia me surgió la necesidad de penetrar en esta práctica a través de la observación detallada de cada paso, no podía perder la oportunidad de observar todo. Había viajado desde tan lejos, había esperado tanto este momento, por fin estaba con estos monjes y su canto, y quise atesorar esta vivencia acaparándola como una posesión más, desde la vigilia, observando y observando, preocupándome de tomar registros audiovisuales, deslumbrándome por todo lo que mis sentidos recibían. Era un cúmulo de sensaciones potentes, la exuberancia de colores, la riqueza de los ornamentos, el dorado de las esculturas de las deidades, la brillantez de algunas vestimentas, el perfume de flores e incienso, el sonido de todos los instrumentos musicales y especialmente la sobrenatural voz de acorde.

Ahí, en esos momentos, cuando llegaba a mis oídos este canto, no aproveché de involucrarme en mi propio trabajo de entrada. De haber sido así no habría logrado una participación observante. No era el tiempo de preocuparme de mi acceso a lo profundo, tenía que estar atenta a todo el proceso de esta práctica.

Solo en algunos momentos me deje fluir hacia el mar de mi interioridad, cuando estaba sola en el templo, o cuando presencié la práctica de un monje que me impresionó por la entrega a su trabajo interno.

Esta actitud de observar con la finalidad de investigar, me ponía en una situación más bien externa. Era una fuerina registrando datos y no viviendo esta experiencia, pero cómo poder vivirla si sentía que no era lo mío. Estaba inmersa en una ceremonia llena de ritos que no entendía, con monjes que tenían algunas actitudes cuestionables para mí como su indiferencia y la jerarquización entre ellos, en un templo sobrecargado de objetos que nada tenían que ver con mi paisaje. No podía vivirla, no era mi mundo. Sin embargo, a pesar de no adentrarme en esa práctica, pude respirar el halo de religiosidad que allí se vivía. No era necesaria una comprensión cabal de lo que allí sucedía para percibir el significado interno de cada rito, la devoción de sus participantes, la entrega total a esta experiencia, con un estoicismo que les permite mantenerse incólumes en su trabajo de horas y horas orando. Así, esta ceremonia no era lo mío, pero estábamos hermanados en el sentimiento religioso, estaba hermanada con los monjes en el canto que nos lleva a volar hacia otros espacios.

## Ceremonia de Yamantaka

### 1- Antecedentes

La ceremonia de Yamantaka es una práctica de Anutarayoga tantra, el camino de la clase más alta de tantra. El propósito de la meditación en las prácticas de Anutarayoga es ser capaz de obtener un estado de luz clara para el entendimiento de la vacuidad, y además lograr la energía más sutil para transformar y aparecer en forma de Buda.

Yamantaka es una *deidad airada* o enérgica<sup>100</sup>, surge en la forma de un cuerpo negro azul con una cabeza de toro, con otras 6 caras feroces, 32 manos que sostienen diferentes dispositivos afilados y 16 piernas para llevar el cuerpo corto y robusto. Se le conoce como el destructor último del Señor de la Muerte y es digno de contemplar su compasión feroz. Yamantaka es conocido como "el Rey resplandeciente" o "el destructor del Señor de la Muerte", Yamantaka le hace tomar conciencia al practicante que la muerte no existe, representa el objetivo del viaje hacia la iluminación, de poner fin a la muerte. Yamantaka encarna el aspecto despiadado de la sabiduría pura, que no conoce límites. Su aspecto terrorífico conmueve a quien lo contempla y le hace huir, derrotando por tanto no sólo al Señor de la Muerte, sino al ego, creador del sufrimiento. Su papel es siempre protector y purificador. La visualización de Yamantaka y especialmente toda su práctica, es un camino hacia la vacuidad.

Yamantaka es una práctica cuyo objetivo es vencer a la muerte. Aparece Buda en forma de esta deidad. La imagen de Yamantaka es para tener fuerza en pos de vencer la ignorancia, la estimación propia, el apego.

---

<sup>100</sup> "Las figuras búdicas pueden ser pacíficas o enérgicas, como se puede notar en el nivel más simple a partir de sus caras sonrientes o mostrando los colmillos. Más elaboradamente, las figuras enérgicas tienen caras terribles, sostienen un arsenal de armas, y aparecen rodeadas de llamas. Sus descripciones especifican sangrienta y detalladamente las distintas maneras con las que aplastan a sus enemigos. Parte de la confusión que surge acerca del rol e intención de estas figuras enérgicas, viene de la traducción común de la palabra con que se les designa: *trowo*, como *deidades iracundas* o *airadas*. Para muchos occidentales, el término *deidad airada* implica la connotación de un ser todopoderoso con un enojo de justicia vengativa. Tal ser emite un castigo divino como una retribución a los malvados que han desobedecido sus leyes o de alguna manera le han ofendido. Para algunas personas, una *deidad airada* puede incluso tener la connotación del diablo, o de un demonio trabajando desde el lado oscuro. El concepto budista no tiene nada que ver con estas nociones. Aunque el término budista se deriva de una de las palabras para definir el enojo, el enojo aquí tiene más la connotación de repulsión, un estado mental burdo dirigido directamente a un objeto con el fin de deshacerse de él. Por tanto, una traducción más apropiada para "*trowo*" podría ser: *figura enérgica* o *poderosa*. Las figuras enérgicas simbolizan los medios fuertes y poderosos que a veces se requieren para atravesar los bloqueos mentales y emocionales que no permiten que uno sea claro de mente o compasivo. Los enemigos que la figura aplasta, incluyen a la pereza, al sopor y al egocentrismo. Las armas que usan, representan las cualidades positivas desarrolladas a lo largo del camino espiritual, tales como la concentración, el entusiasmo y el amor. Las llamas que las rodean son diferentes tipos de conciencias profundas que queman los oscurecimientos. Imaginarse a uno mismo como una figura enérgica nos ayuda a utilizar la energía mental y a decidimos a vencer a los "enemigos internos".

Imagen de Yamantaka



<http://www.ayurvedaibiza.com/ceremonias-tibetanas>.

De la visualización de esta imagen alegórica que representa el término de la muerte, el practicante podría obtener un nuevo conjunto de sensaciones estructuradas que se reinyectan en el circuito psíquico, ampliándose el campo y la complejidad de estos fenómenos dinámicos, y así alcanzar la experiencia de que “no existe la muerte”.



<https://www.flickr.com/photos/cieguilla/2215217706/>



<http://yamantaka.tibetantemple.com/da-wei-de-jin-gang/>

Si bien los monjes nos permitieron presenciar esta práctica, lamentablemente tuvimos dificultades en nuestra comunicación, ya que no contábamos con un traductor del tibetano al inglés, por lo que en esta experiencia no tuvimos comprensión cabal de todos sus pasos.

En un libro, “The Roar of Thunder” (El rugido del trueno)<sup>101</sup> compuesto por Pabongkha Dechen Nyingpo, se presenta un sadhana<sup>102</sup> extenso del “Heroe Solitario Yamantaka, la victoria sobre los demonios” que aporta gran información sobre cada rito de la práctica. Mi impresión es que la practica que presenciamos corresponde a la información dada en esta fuente.

Existen otros relatos de sadhanas abreviados del “destructor trascendental el heroe solitario Yamantaka”.<sup>103</sup> De aquí expongo algunos pasajes:

*“En las Tres Joyas (el Buda, el Dharma o camino y la Sangha o práctica) me refugio; para liberar a todos los seres sensibles y colocarlos en el estado de bodhi, generaré plenamente la Bodichita.”*

*“Desde la Vacuidad, de YAM surge aire, de RAM surge fuego, de AHs surge un trípode de cabezas humanas y encima de ellas, de AH surge una copa blanco de un cráneo que contiene cinco carnes y cinco néctares.*

*Sobre éstos están OM , AH , HUM . De la HUM en mi corazón irradian rayos de luz que golpean el aire, el cual fluye; el fuego arde, todas las sustancias contenidas en la copa de cráneo se derriten y hierven. De las tres letras irradian rayos de luz en sucesión atrayendo a los Tres Vajras, que se absorben en las Tres Sílabas. Éstas descienden hasta la copa de cráneo y todo se derrite.*

*HUM purifica todas las faltas de color, olor y potencialidad,  
AH las transforma en néctar,  
OM lo multiplica y aumenta.”*

*“Aunque tu cuerpo no tiene ni amor ni odio,  
para controlar a todos los seres malignos de los tres reinos,  
a través del ejercicio de tu compasión  
manifiestas la forma del Rey Iracundo, Bhairava,  
Homenaje a ti, Yamantaka!”*

---

<sup>101</sup> Pabongkha Dechen Nyingpo, “The Roar of Thunder”  
<http://70.40.198.177/dechenlingpress/Old.Site-04-12-2013/downloads/Yamantaka%20Concise%20Self-Initiation.pdf>

<sup>102</sup> En sánscrito sādhanā significa “práctica espiritual” Sadhana es la práctica diaria que busca corregir la mente y ejercitar el cuerpo hasta introducirlos en una disciplina para lograr el propósito de la vida.

<sup>103</sup> Pabongka Rimpoche, Sadhana corto del destructor trascendental, el héroe solitario Yamantaka  
<http://abhidharma.ru/A/Tantra/Content/Vadgrabhayirava/Cadhana/0008.pdf>

## Ceremonia de Yamantaka

### 2- Cosntrucción del mandala<sup>104</sup>

Durante el primer día de esta práctica de Yamantaka se construye el *mandala de arena*<sup>105</sup> en silencio.

-----  
<sup>104</sup> **Mandala** es un diagrama simbólico usado en ritos sagrados y como un instrumento de Meditación. La palabra tibetana para mandala es Khil-Khor, que literalmente significa “el centro y los alrededores”, pero en ocasiones se traduce también como “círculo sagrado”.

Son representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos.

El Mandala es básicamente una representación del Universo así como del ser humano, un área consagrada que sirve como receptáculo para los Dioses y como punto de unión de las fuerzas universales.

Estructuralmente, el espacio sagrado (el centro del universo y soporte de concentración), es generalmente representado como un círculo inscrito dentro de una forma cuadrangular. En la práctica, los yantra hindúes son lineales, mientras que los mándalas budistas son bastante figurativos.

El estilo y significado específico de cada mandala se explica según la época y la comunidad que lo realiza. Sin embargo, todos tienen algo en común: su patrón está organizado alrededor de un punto o raíz central, conocido como bindu, que representa la matriz creadora del universo, su misma esencia.

La creación de un mandala involucra un minucioso trabajo que desarrolla la paciencia y la constancia, una meditación activa, un poderoso instrumento de concentración y relajación. La relación que se establece a través de la contemplación de su geometría conduce a un estado mental que invita a explorar los rincones del psiquismo.

A menudo, los mandalas se elaboran con elementos frágiles y perecederos. La construcción de un mandala de este tipo es minuciosa y lleva varios días. Sin embargo, una vez terminado se destruye para cumplir con uno de los propósitos fundamentales de su filosofía: mostrar la impermanencia de las cosas promoviendo el desapego.

<sup>105</sup> **El mandala de arena** es una antigua tradición practicada por los monjes budistas del Tíbet. Consiste en armar un mandala con granos de arena coloreados, luego es santificado y destruido como parte de un ritual. Los mandalas cumplen con diferentes propósitos de acuerdo con la figura búdica que representan; por ejemplo, Avalokiteshvara representa la compasión; Manjushri, la sabiduría; Vajrapani, la fuerza, etc. Asimismo cada mandala puede prepararse para simbolizar una de las cuatro actividades iluminadas, en este caso el color base de la arena que se utiliza identifica la actividad particular. Así, la base blanca simboliza las actividades de pacificación, la amarilla es para el incremento, la roja para el poder y el azul oscuro para las actividades airadas.

Cuando la construcción de un mandala de arena se termina, se lleva a cabo una consagración en la cual se invoca al determinado Buda para que permanezca en esta residencia. Se agradece a los espíritus locales por no haber creado obstáculos durante la elaboración y se dedican los méritos acumulados por la creación de un mandala para la sanación del planeta y sus habitantes.

Al finalizar dicha ceremonia se comienza a recoger la arena y esto cumple con dos propósitos fundamentales: primero, demostrar la impermanencia de los fenómenos, el segundo propósito tiene que ver con el ideal de querer beneficiar a los demás con nuestros actos y por esa razón se reparte la arena entre quienes presencian la ceremonia de clausura como una bendición, mientras que otra parte de la arena se deposita en un cuerpo de agua como un río, un lago o directamente en el mar, con la intención de purificar el ambiente y a sus habitantes, y llevar esa bendición a todos los rincones de la tierra.

Al presenciar su construcción me conmovió ver la dedicación a esta tarea, la pulcritud con que la realizaban, la atención para lograr la perfección de la obra, cada monje abocado a su propio trabajo pero a la vez siendo parte del conjunto que lo construía.



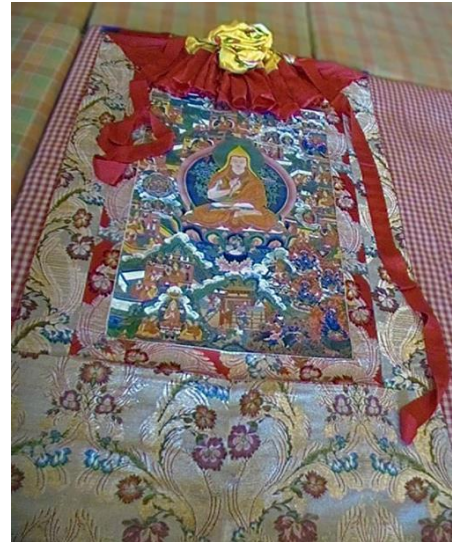
Un vez terminado, el mandala se guarda en su caseta revestida de finos tapices, allí permanece cubierto durante los 7 días de la ceremonia, como si fuera un santuario.



## Ceremonia de Yamantaka

### 3- Preparación del ámbito.

Mientras algunos monjes se concentraban en la construcción del mandala, había otro grupo preocupado de la preparación del ámbito, que funcionaba en equipo. Algunos traían *thangkas*<sup>106</sup> nuevas para ser reemplazadas por las ya existentes, las colgaban en lo alto del templo con andamios, también colgaban grandes guirnaldas de un extremo a otro del templo.



Preparación de las thangkas

Otros, preocupados de que los accesorios rituales estuvieran disponibles para la ceremonia que se avecinaba. Esa noche me daba la impresión que todos estaban trabajando alegremente preparando el ámbito para la ceremonia que se iniciaría en unas horas más a las cinco de la mañana. Aquellos que no estaban trabajando también estaban en una actitud de preparación. Algunos oraban en silencio, otros leían sutras, era la antesala a algo trascendente.



<sup>106</sup> Thangka es un tapiz o bandera budista, de seda pintada o bordada, posee una belleza que se interpreta como una manifestación de ciertas energías iluminadas, y por lo tanto es visualmente estimulante.

Simultáneamente al adorno del templo se prepara *el altar*<sup>107</sup>. El altar está colmado de figuras de budas, *bodhisattvas*<sup>108</sup> y la imagen de Yamantaka.



Buda y Bodisatwas en el altar



Escultura de Yamantaka

<sup>107</sup> El **altar budista** es un apoyo que actúa como un punto focal para la transformación interna. Se utiliza al Buda o Bodhisattvas como soporte, para que ayude en actos de generosidad. Un altar budista no sirve para adorar a ninguna de las imágenes que hay en él, un altar, así como cualquier imagen de un Buda, no es más que un recordatorio del potencial que tiene el ser humano para alcanzar el despertar.

<sup>108</sup> **Bodhisattwa** es una deidad pacífica que se compromete a reducir el sufrimiento de los otros. Un Bodhisattwa es una persona que no ha alcanzado el estatus de Buda (iluminado), pero que está en camino de lograrlo en una vida posterior, es un "Buda en potencia". El bodhisattwa reconoce que no podemos esperar a que mejoren las condiciones externas negativas hasta que hayamos transformado las mismas condiciones en nosotros mismos. Al cultivar la compasión, podemos despertar lo que en sánscrito se llama "bodhi" o la gran mente.

Además de la sobrecarga de las esculturas de budas y bodhisattvas en el altar hay un despliegue de *ofrendas*<sup>109</sup>. Se depositan los ocho símbolos auspiciosos<sup>110</sup> y se repleta de flores, velas, tormas<sup>111</sup> y lámparas de mantequilla<sup>112</sup>, luces, cofres, jarrón ritual Bumpa<sup>113</sup>,

---

<sup>109</sup> **La ofrenda** ocupa un lugar relevante en la tradición budista. La capacidad de ofrecer permite acumular en la conciencia el mérito o “sonam” necesario en el camino hacia el despertar de la conciencia. Enseña también a desapegarse de los bienes de este mundo y a ganar una cierta libertad.

Para que las ofrendas tengan todo su valor es necesario que vayan acompañadas de una motivación correcta y que el sujeto al cual se ofrece sea digno: Buda, Bodhisattvas, deidades, objetos sagrados.

Se hacen las ofrendas porque se reconoce la grandeza, la superioridad de Iluminación. Cada ofrenda es al mismo tiempo un acto de apertura, de entrega, y de generosidad, y lleva en una dirección cuyo propósito es transformar las tendencias basadas en el ego y sobre todo, la codicia y posesividad.

Las ofrendas para los budistas no son simplemente una acción; también es un estilo de vida, una actitud de totalidad. Para que la generosidad se convierta en un estilo de vida, se ha de integrar en las actividades diarias, y así generar la bodichita.

El altar budista significa ofrenda. El termino tibetano para altar es “che-sam”, que traducido literalmente significa “presentación de ofrendas”

<sup>110</sup> **Los ocho símbolos auspiciosos** son símbolos que se remontan a textos sánscritos y del budista indio pali, y también se encuentran en antiguos textos tibetanos. Se dice que estos ocho objetos de buena fortuna fueron ofrecidos por los dioses a Buda. Cada ofrenda representa un aspecto o característica de Buda. Los símbolos auspiciosos otorgan bienestar y felicidad en el presente y en las próximas vidas, por ello se representan en paredes y columnas en los monasterios tibetanos, en los tronos de los lamas y se dibujan con tiza en el suelo para recibir a grandes lamas y dignatarios.

1. La sombrilla Preciosa: Denota respeto, protege contra los demonios.
2. Los dos peces dorados: Representan los ojos de Buda, la sabiduría
3. El gran Vaso (Bhumpa) de tesoros inagotables: contiene joyas espirituales.
4. La Flor de Loto: Representa la pureza de la mente de Buda
5. La preciosa concha blanca: Representa el sonido del Dharma (las enseñanzas de Buda), que puede ser oído en todas direcciones.
6. El glorioso nudo sin fin de la vida: Este diagrama místico representa el gran amor de todos los Budas y una inacabable continuidad de enseñanzas de la mente de Buda.
7. La bandera circular suprema de la victoria: Es la victoria sobre las influencias negativas.
8. La preciosa rueda dorada del Dharma: Rueda de doctrina o ley religiosa.

<sup>111</sup> **Tormas.** Son esculturas de mantequilla, imperecederas; simbolizan la impermanencia o “Anitya” y la insustancialidad o “Anatman. Se construyen desde un simple cono hasta sofisticadas formas.

<sup>112</sup> **Las lámparas de la mantequilla** de búfalo o de yac simbolizan el mundo en antorchas, el fuego de la sabiduría que no se bloquean, simbolizan la luz clara y la destrucción de la ilusión.

<sup>113</sup> **Bumpa:** Vasija ritual tántrico, que representa el palacio de las deidades. Se utiliza como un recipiente de purificación, para conceder bendiciones y conferir apoderamientos. Algunos bumpas se ornamentan con plumas de pavo real. Este animal se alimenta de plantas venenosas, sin embargo puede sobrevivir a ello, por lo que simboliza la dificultad para corromperse, como su capacidad para prosperar frente al sufrimiento. Es un símbolo de la inmortalidad, en virtud de su capacidad para absorber y neutralizar, y para actuar como un antídoto universal, contra venenos tales como la ira, la codicia y la ignorancia.

Algunas de las ofrendas en el altar



y kapala<sup>114</sup>, ofrendas de mandala<sup>115</sup>, boles<sup>116</sup> con agua y alimentos.



Kapala



Ofrenda de mandala

<sup>114</sup> **Kapala** (en sánscrito: “cráneo”) es una copa hecha de un cráneo humano para uso ritual.

Se utiliza para contener el néctar o amrita. En sánscrito, amrita (literalmente “sin muerte”) es el nombre que recibe el néctar de los dioses. Esta taza es el receptáculo que contiene la ofrenda interna para la deidad. Durante la meditación tántrica estos casquetes están llenos de un líquido llamado “la ofrenda interna”, y esta sustancia ritual es visualizada por los monjes como tener cinco cadáveres y cinco excreciones corporales. La meditación transforma éstos en ambrosía, símbolo de los cinco delirios de la mente que se transforma en las cinco sabidurías. El uso de la taza del cráneo simboliza la superación de la idea errónea de la muerte.

<sup>115</sup> **Ofrendas Mandala:** Son torres de objetos preciosos como piedras semipreciosas, que consta de una base, tres anillos y una tapa. Para la práctica mandala, se visualiza el ofrecimiento de todo el universo a todos los Budas y Bodhisatvas, toda la riqueza del universo se simboliza con el arroz, monedas y billetes que se depositan en los anillos. La práctica de la ofrenda de mandala simboliza la generosidad, cuando se renuncia a todo apego a los bienes materiales externos. Se acumula méritos a través de la práctica del mandala cortando la raíz del apego o deseo.

<sup>116</sup> Los **boles de ofrecimiento** ocupan un lugar muy importante dentro del altar. Son el soporte para las ocho ofrendas tradicionales: 1) Argam: Agua para beber, calma el calor de las pasiones. 2) Padiam: agua para lavarse. Limpia la mente de las huellas negativas y de los velos que la manchan. 3) Pupe: Flores, abren el loto de la felicidad. 4) Dupe: incienso, permite ver que todos los fenómenos son semejantes a un sueño o a una creación mágica. 5) Aloke:Luz. La luz conduce a realizar la verdadera naturaleza de la mente, lo que se llama la “clara luz”. 6) Guende: agua perfumada. El agua perfumada simboliza la sabiduría junto a la compasión. 7) Ñeuide: comida. La comida se asocia a la dinámica de la sabiduría.y 8) Shapda: música. La música prefigura la expansión de las múltiples cualidades del despertar.

Más importante que la calidad material del ofrecimiento, es la motivación lo que da valor a la ofrenda.Las ofrendas materialmente presentadas, no son más que un soporte para ofrendas infinitamente más vastas, visualizadas mientras se hacen las ofrendas en los boles.

## Ceremonia de Yamantaka

### 4- La pujas

Al día siguiente, a las cuatro y media de la mañana, el repicar de la campana del campanario nos invitaba a madrugar. Era el despertador anunciando que pronto se iniciaría una puja. A las cinco, el sonido del gong <sup>117</sup> o los dungchen<sup>118</sup> anunciaban la hora de ingresar al templo.



Campanario



Llamada a puja con Gong

---

<sup>117</sup> **Gong:** disco metálico de bronce con sus bordes curvados. Se utiliza como instrumento de llamado al templo y de cambios en las secuencias. En general anuncia el llamado a la oración. Cuando el gong es tocado, se les recuerda a los budistas poner atención al momento presente.

<sup>118</sup> **Dung chen:** lo llaman el cuerno del Tíbet. Es una larga trompeta utilizada en ceremonias budistas. Habitualmente se toca en parejas, y el sonido se compara con el canto de los elefantes. Miden entre 1,5 a 4,5 metros. Tsultrim Allione, mujer americana ordenada como monja budista tibetana describió el sonido: “Se trata de un largo y profundo zumbido, gemido, inquietante que te lleva a algún lugar más allá de los más altos picos del Himalaya y al mismo tiempo de nuevo al vientre de tu madre”. El sonido de esta trompa de proporciones gigantescas, que amplifica el sonido de manera impresionante, simboliza la voz de un grupo de divinidades agresivas. Su sonido tiene un registro extremadamente grave. Se dice que estas frecuencias son capaces de unir el cielo y la tierra, la luz y la oscuridad, el principio y el fin.



Las llamadas a pujas con los Dung chen

Los monjes suben las escalinatas del templo como si ascendieran al cielo, van vestidos con sus *túnicas rojas*<sup>119</sup>. Previo al ingreso al templo se colocan su tradicional *gorro amarillo*<sup>120</sup>, y justo en el momento de traspasar el umbral de la puerta del templo se lo retiran, como si entraran a otro espacio.



---

<sup>119</sup> **Túnica roja.** Dependiendo del país y de la escuela, cada hábito tiene un tipo de corte y un color. Pero todos rememoran la leyenda del hábito de Buda. Cuenta la historia que cuando Siddhartha se convirtió en Buda bajo el árbol Bodhi, estaba casi desnudo, así que consiguió ropa en la basura, la lavó, la tiñó y la cosió, para hacer el primer hábito de monje. El simbolismo es que de lo más sucio y los desechos, puede nacer la pureza y la santidad. En el plano práctico, los hábitos monásticos están diseñados para vivir en austeridad.

<sup>120</sup> **Gorro amarillo** Hay variadas interpretaciones sobre el simbolismo del amarillo del gorro de los gelugpa. El amarillo es el color del oro, que representa una gran riqueza, en este caso simboliza riqueza espiritual; el oro es también el color de la nobleza. El amarillo representaría el Dharma (enseñanza y métodos), que se considera lo más noble. En gran parte de Asia, el suelo es amarillento, por lo que el color se refiere a la tierra. Por extensión entonces, amarillo también simboliza una base o la Fundación. Según la tradición oral tibetana el sombrero ceremonial monástico, del color de la tierra, es un símbolo de la disciplina y de la fundación de la que nacen todas las cosas buenas.



El tradicional gorro amarillo de los gelugpas



Templo adornado con thangkas y guirnaldas

Cada puja consiste en recitación de sutras y canto, acompañada con sonidos de campana y ocasionalmente címbalos<sup>121</sup> y damaru. Durante casi toda la ceremonia los monjes llevan en su mano derecha el dorje y en la izquierda la campana, y al término de cada sutra realizan sus rituales de canto con estos dos elementos, y en muchas ocasiones le agregan mudras. El sonido que emerge es sobrecogedor y llena el espacio de un halito sagrado.

<sup>121</sup> **Címbalos:** platillos de metal cuyo sonido es considerado violento, y por tanto el instrumento está frecuentemente asociado con los llamadas deidades airadas. La interpretación está regida por precisas reglas expresadas en términos derivados del número de golpes: gnyis-brdung (dos golpes), gsum-brdung (tres golpes) o dgu-brdung (nueve golpes). De la misma forma existe una terminología específica para indicar los métodos de golpeo, incluyendo sonidos tanto piano como fuerte y movimientos rotativos alrededor del borde de los címbalos.

El dorje<sup>122</sup> y la campana (o drillbu)<sup>123</sup> están siempre presentes en las actividades simbólicas del budismo vajrayana. El Dorje (en sánscrito: vajra) significa la dureza o el único poder, y su equivalente tibetano significa la dureza indestructible y resplandor de los diamantes, que no pueden ser cortados ni romperse. El vajra representa autoridad espiritual y es denominado cetro diamantino, simboliza el punto central y sugiere centralidad, constituye el eje, la estabilidad y la imperturbabilidad.




---

<sup>122</sup> **Dorje o Vajra:** consiste en cuatro elementos específicos

- 1-Una esfera central que representa la plenitud, la totalidad y la perfección. Simboliza "la Realidad" o Vacuidad"
- 2-Dos flores de loto de cuatro u ocho pétalos, representan el surgimiento de la dualidad básica de la existencia. Una representa el mundo de los fenómenos (o, en términos budistas Samsara), el otro representa el nouménico mundo (existencia pura independientemente de cualquier representación) o Nirvana.
- 3-Dos conjuntos de tres, cinco(los más frecuentes) o nueve radios, uno de los rayos forma el eje central.
- 4-La cabeza de una extraña bestia llamada makara, en los ocho rayos, es una bestia anfibia que se encuentra a gusto tanto en el agua como en la tierra. "Makara" en sánscrito significa "dragón de mar" o "monstruo de agua", y en idioma tibetano se le llama "chu-Srin", denota una criatura híbrida. Se ha representado típicamente como mitad mamífero y mitad pez, también se muestra en un antropomorfo con la cabeza y las mandíbulas de un cocodrilo, una trompa de elefante con escamas de peces y una cola de pavo real. Es un símbolo de la unión de los opuestos, une el agua con la tierra.

En la iconografía y en los rituales budistas tibetanos, el Dorje siempre viene junto a una campana, y estos dos símbolos representan juntos los opuestos que conviven: la campana es en efecto el símbolo del lado femenino, del cuerpo físico, mientras que el Dorje lo es del lado masculino, del trueno y de la mente. Durante los rituales budistas el Dorje se sujeta en la mano derecha, mientras que la campana en la mano izquierda.

<sup>123</sup> **La campana**, o "Drilbu" en tibetano, o "Ghanta", es una campanilla ritual simbólica de la sabiduría. Junto al dorje, que representa la compasión, simbolizan la unión perfecta de la sabiduría y la compasión necesaria para alcanzar la iluminación.

La base de la campana es redonda, y en su parte alta está decorada con la cara de Prajnaparamita (diosa de la sabiduría perfecta, representa a la madre de todos los Budas). Encima hay un loto, un disco de luna, una vasija y finalmente un vajra. Bajo la empuñadura se encuentra el loto de ocho pétalos, que corresponde a ocho bodhisattvas femeninas, y el vaso en el tronco del mango contiene el néctar de todas las realizaciones, bajo el rostro grabado de Prajnaparamita, la divinidad que encierra el conocimiento profundo de la vacuidad. Sobre ella, el vajra introduce el principio masculino en la polaridad femenina que la campana representa.

## El dorje y la campana



Monjes con dorje en mano derecha y campana en la izquierda



Durante las pujas se van agregando ropajes y accesorios como gorros, coronas, capas de brocado que le dan un ambiente de solemnidad.



En el budismo la corona significa la exaltación del espíritu sobre el cuerpo.



En esta práctica participaban aproximadamente 90 monjes, y se distribuyen espacialmente según jerarquías, en la primera fila los maestros mayores, el maestro de canto en un sitio más alto, en la segunda fila los más jóvenes, y en la última fila los servidores. En las últimas pujas en el altar se ubica un maestro a quien se le rinden las ofrendas.



Distribución espacial de monjes según jerarquía



Las pujas están colmadas de ritos. A poco de iniciarse la ceremonia, intempestivamente, un estruendo provocado por el correr de algunos monjes jóvenes irrumpe la sala, son los servidores, con paso veloz y firme, con sus pies descalzos y vestidos solo con sus túnica rojas que flamean al viento, ingresan corriendo a la sala como una ráfaga, y se disponen a servir a sus maestros y compañeros. Su actitud era la de estar *pronto a servir*, así entregan el alimento a los monjes, se retiran velozmente a regresar sus utensilios y luego vuelven al templo también corriendo, para quedar instalados en las postreras filas. Me conmovió este rito, creo que esta función de servir a los otros era para ellos no solo una obligación sino un honor.



Permanentemente hay monjes que están preparando las ofrendas que se entregan al altar. Especial relevancia adquieren las ofrendas de incienso<sup>124</sup>. Su fragancia impregna al templo de un aroma sagrado.



El incensario



<sup>124</sup> **Incienso** : El incienso es una preparación de resinas aromáticas vegetales, a las que a menudo se añaden aceites esenciales de origen animal o vegetal, de forma tal que cuando arden desprende humo. Así como el humo perfumado del incienso no se detiene y no deja de fluir, las prácticas búdicas no deberán ser interrumpidas. El uso del incienso en las oraciones es para simbolizar una promesa a Buda de no interrumpir el camino hacia el desapego, la compasión y la iluminación, es una ofrenda para los maestros iluminados. Otra simbología se refiere a la propagación de la práctica del dharma. Así como el aroma del incienso puede abarcar una gran área, el practicar el dharma no solo tiene efectos en el practicante sino que se extiende a quienes le rodean.

Continuando con la ofrendas destacan las de tormas hacia el altar, y las de agua para purificar a cada monje. Un rito que particularmente me llamo la atención fue que los monjes ofrendaron billetes al altar, lo depositan en la ofrenda de mandala, posteriormente un maestro de ceremonia regresa esos billetes a monje por medio, y a quien le llegó el dinero lo regala a su compañero como una señal de desposesión.



Ofrenda de mandala



Ofrenda con jarrón Bumpa

Dentro de las múltiples pujas, hubo una especial: la “Puja del Fuego”<sup>125</sup>. Una puja de fuego es una ofrenda de un gran número de sustancias específicas que son arrojadas a una fogata durante un elaborado ritual. Frente al altar hay fuego al que se lo venera, permanentemente se lo está cuidando, alimentando; se le rinden ofrendas de alimentos, de especies vegetales y de tormas que se disuelven en él. Pareciera que lo máspreciado se le entrega al fuego para avivarlo, una vez más el simbolismo del desapego.



<sup>125</sup> **Puja de fuego:** Esta es una práctica de purificación para quemar todas las negatividades y los oscurecimientos del pasado y presente. *El practicante se visualiza el mismo en la forma de una figura búdica y visualiza el fuego en la forma de Agni, la deidad del fuego; luego une la figura búdica de la práctica en el corazón de Agni. La puya de fuego quema o purifica cualquier error que se haya cometido y une estrechamente al practicante con la figura búdica.*

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1\\_getting\\_started/basic\\_features\\_tantra.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1_getting_started/basic_features_tantra.html)

En la consagración del rito algunos monjes se postran frente al altar y frente al mandala. Es conmovedor este acto, señal de respeto y veneración. En los momentos finales de culminación del rito todos los monjes se colocan sus gorros amarillos mientras el templo vibra con el canto grave.



postraciones



### Ceremonia de Yamantaka 5- Disolución del mandala

En el penúltimo día se descubre nuevamente el mandala. Mientras retiraban las cubiertas me sorprendió la alegría que mostraban los monjes al observar el mandala, algunos se esmeraban en sacarle fotos y videos, parecían niños orgullosos y felices por su obra.

Posteriormente, en la culminación del rito, el mandala es venerado y luego destruido. Se procede a la disolución del mandala, mostrando lo imperecedero. Aquello que se había construido con tanto esmero se disolvía con solo unos cuantos brochazos. Cuanto esfuerzo involucrado, tantas horas de minucioso trabajo se diluía en unos segundos, y para ellos no significaba alguna pérdida, es el simbolismo de no adherirse al apego.



Disolución



cofre con arena del mandala

Para mí , que solo era una observadora, este mandala llegó a ser algo preciado. Que tremenda enseñanza ver a estos monjes destruyendo aquello que habían venerado a lo largo de estos 7 días, como una señal de total desapego. Al término de la ceremonia, se recogió la arena, una pequeña parte se repartió entre los que asistimos al rito (dos monjas tailandesas, mi compañero y yo) como un símbolo de bienestar hacia nosotros, y la mayor parte se deposita en un cofre ritual. Al día siguiente, por la madrugada, los monjes llevan esta arena rumbo al río donde la esparcen en sus aguas con la intención de purificar el ambiente y a sus habitantes, y llevar esa bendición a todos los rincones de la tierra.

A esta ceremonia de esparcir la arena lamentablemente no nos permitieron asistir. Inicialmente me quedé con la sensación de algo inconcluso, pero luego comprendí que ellos deben tener sus razones en prohibir la asistencia a algunos ritos. Solo guardo agradecimiento por tener la gracia de ser parte de esta experiencia, y a pesar de empaparme de su desposesión, guardo como un tesoro muy querido aquel puñado de arena que me ofrecieron.

### **Impresiones sobre la práctica de Yamantaka**

Durante los ocho días de esta ceremonia pude palpar el compromiso de los monjes, con una energía poderosa que los hace mantenerse sólidos en esta prolongada práctica, aparecen firmes en su exterior y calmos en su interior.

Es admirable el trabajo en equipo, con muestras de generosidad y protección. Algunos monjes mayores se muestran preocupados de asistir a los discípulos más jóvenes. Los monjes servidores ofrecen la mejor disposición para servir a sus pares.

Durante el desarrollo de toda la práctica es notable la exaltación de los estímulos de los sentidos externos. En la visión destaca la sobrecarga de ornamentos dentro de templo, el fuerte colorido utilizando, de predominio el rojo y amarillo; las brillantes y coloridas thangkas de seda que cuelgan en sus paredes, la riqueza del altar con esculturas doradas de budas y sus múltiples accesorios sagrados cargados de simbología, las vestimentas ceremoniales de colores fuertes y brillantes. En la audición es estremecedor la potencia del sonido de los instrumentos y especialmente la voz, en el olfato el aroma del incienso, en el tacto la arena de la construcción del mandala y la mantequilla de la construcción de las ofrendas de tormas, y en el gusto las comidas recibidas dentro del rito. Esta sobrecarga de estímulos al realizar una meditación, tal vez constituye un factor gatillador para la generación de la energía.

Es sobrecogedor apreciar al conjunto de monjes utilizando esta práctica como una herramienta en pos de alcanzar su propósito. A pesar que no lograba entender lo que allí sucedía, pude reconocer que ellos intentaban a través de Yamantaka alcanzar la iluminación, que aspiraban a liberarse a sí mismo pero además alcanzar el estado de buda, y con ello vivir en la misión de beneficiar a todos.



## La vida monástica fuera del templo

Mientras se realiza la práctica, la vida monástica continua fuera del templo. Los niños están en sus clases de estudio, hay artesanía de carvado en madera, preparación de tormas, meditaciones individuales, algunos monjes practicando postraciones.



En clases



Aprendiendo sutras

Taller carvado en madera

En las clases de los niños me impresionó constatar una disciplina rigurosa. Algunos de muy corta edad entregados a lectura de sutras, leyendo velozmente con una cadencia repetitiva y un tono de neutralidad sin expresividad emotiva.

Por otra parte, el día previo a la ceremonia presenciamos un debate, práctica de aprendizaje con un despliegue de movimientos y fuerte intercambio de ideas, lo opuesto a la letanía de la lectura de sutras. Uno tan proactivo y el otro con carácter de sumisión, métodos tan dispares pero ambos partes del mismo camino.

Se realizan *postraciones*<sup>126</sup> durante la puja dentro del templo, y además fuera de este como práctica individual. A un costado del templo un monje realiza sus repetidas postraciones, pareciera que el agotamiento por el esfuerzo físico no tiene cabida, él está imbuído en su trabajo interno a través de esta práctica, una postración tras otra, sin descanso. Una vez más me conmovió la permanencia de su trabajo, su devoción sobrepasaba la barrera de la extenuación física, el cuerpo y la mente no están preocupados en el yo, están a disposición de un propósito mayor.

---

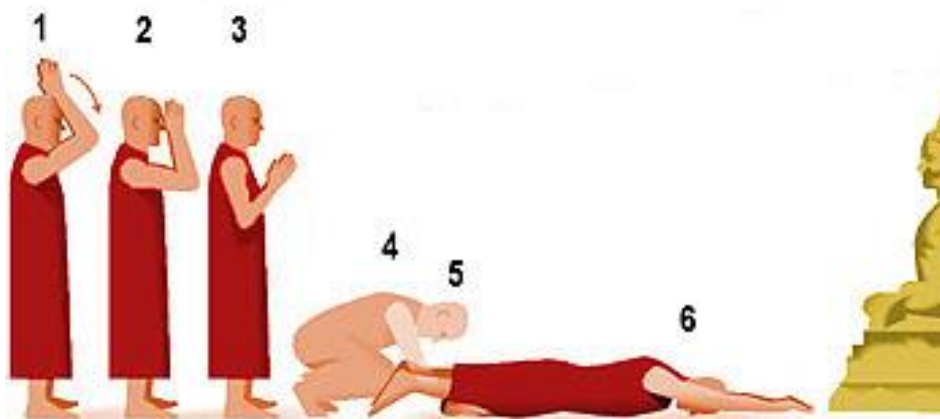
<sup>126</sup> Las **postraciones** son fundamentalmente una manera de mostrar respeto, disminuir la arrogancia y desarrollar la humildad. Es respeto por el camino que se sigue, pero también es un signo de respeto hacia uno mismo, al reconocer que cada uno dispone del material apropiado para obtener la mente omnisciente de un Buda.

La postración consta de dos partes: El saludo y la postración en sí. El saludo consiste en hacer el mudra de devoción (uniendo las manos palma con palma, con los pulgares juntos bajo los índices). Con las manos así unidas, se visualiza a un Buda y se colocan en la coronilla, la frente, la garganta (o la boca) y el corazón.

*La primera posición, las manos sobre la cabeza (sobre la coronilla), significa postrarse frente al cuerpo de todos los Budas y Bodisatvas, con ello se purifican las acciones negativas. La segunda posición, las manos a la altura de la garganta, purifica las acciones verbales negativas. La tercera posición, las manos a la altura del corazón purifica los pensamientos negativos y además busca obtener la omniscencia de todos los Budas. La cuarta posición, apoyar las manos abiertas en el suelo, aspira a vencer todas aquellas fuerzas negativas que tienden a impedir el logro de la iluminación, y a incorporar las cualidades del buda. La quinta posición, apoyar las rodillas en el suelo, aspira a liberar a los seres del Samsara de todos sus sufrimientos individuales. La sexta posición, tocar el suelo con la frente, aspira a obtener la sabiduría. Desde el punto de vista físico, al tumbarse en el suelo extendiendo completamente el cuerpo se fomenta una actitud de apertura mental. La séptima posición, al levantarse, aspira a liberar a todos los seres de sus sufrimientos.*

*(Extracto de postraciones en <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article17313>)*

Las prácticas de repetidas postraciones así como de repetidos mantras constituyen para el budismo tántrico herramientas necesarias en el camino hacia la iluminación. *El uso de estas repeticiones, empuja hacia fuera las raíces de la ignorancia, una vez y otra y otra, apuntando directamente hacia la verdadera esencia de la mente y cercenan las ilusiones. Así como las perturbaciones se crean repitiendo costumbres y conceptos que traen sufrimiento, el antídoto es la repetición de prácticas liberadoras. Mediante estas se eliminan los velos que impiden vivir la naturaleza de la mente, y aparecen la firmeza y la fuerza.* Fuente: Introducción al Ngondro Por Lama Ole Nydahl, <http://www.meditationclub.com/meditaciones.htm>



<http://vervajra.blogspot.com/2008/05/las-postraciones-por-el-ven.html>

Práctica individual de repetidas prostraciones a un costado del templo



### El monje solo

Existe una sala para oración individual, donde un monje se encuentra solo recitando sutras, cantando acompañado de mudras y del sonido de instrumentos rituales, día tras día. Es impresionante su permanencia en la oración. Diría que esto fue lo que más me impactó. Si bien el ambiente que hay en el templo con todos los monjes cantando es sobrecogedor, lo que pude apreciar es que solo algunos están realmente conectados con su interioridad. Según mi parecer muchos realizan su canto como una rutina mecánica con devoción pero no con conmoción, en cambio ver a este monje me demostró que a través de su canto había un trabajo de “entrada”.



Él permanecía solo, orando y orando, con una exuberancia de estímulos pues la vibración de su canto más el sonido del tambor y címbalos eran muy potentes. El solo escucharlo me producía una activación de la carga energética, no sé cómo podía tolerar tanta sobrecarga y mantenerse incólume, sin cesar su trabajo y con una conexión indudable con su interioridad.

La puerta de acceso a la pequeña sala donde él estaba permanecía habitualmente entreabierta, señalando que no había prohibición para ingresar. Frente a la solicitud de permitirme acompañarlo a través de un gesto, siempre en silencio, procurando no invadir su meditación, el monje respondía con una lacónica afirmación solo asentando su cabeza. En otras ocasiones esta puerta estaba cerrada, en señal de no interferir su práctica. Mientras tanto desde afuera se podía escuchar el resonar de los sonidos que desde allí emergían. ¿Tal vez en esta privacidad el estaría ingresando a espacios profundos?...

¿Qué significado tiene para este monje la práctica prolongada con repetición de mantras asociado al estremecedor canto en una actitud de permanente oración? Considerando además que permanece en un retiro imbuido en su meditación con un incremento de estímulos auditivos dadas por la vibración del canto armónico más el repicar de la campana y el retumbe del tambor, damaru y címbalos.

Creo que la suma de estos procedimientos: la recitación de sutras, el canto, los mudras, el uso de instrumentos rituales, más la conexión con su deidad, conduce a una alteración inspirada de la vigilia, a un estado de inspiración con trance leve.<sup>127</sup>

Según mi interpretación, aquí hay un evidente trabajo con la energía psicofísica. Las sensaciones sonoras dan lugar a una imagen audiocenestésica que provocan impacto en los plexos de energía, con la consecuente generación y consolidación de energía. Esta energía, al generarse dentro de un trabajo de meditación con una dirección guiada por un propósito, busca su cauce en la consecución de dicho propósito. La fuerza devocional sumada a la repetición de los estímulos, logra mayor brillo en las imágenes y conduce a una saturación de los sentidos auditivos y cenestésicos, a un estrechamiento en la atención, con un estado de alteración de conciencia, de un “ensimismamiento” con suspensión del “yo”. La destreza adquirida en la permanencia de los trabajos posibilita a que estando en esta suspensión del yo, pueda continuar sin solución de continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan las referencias espaciales y temporales, y llegar así a la supresión del yo.

---

<sup>127</sup> **La entrada.** La creación de un ámbito mental adecuado significa usar procedimientos que producen una alteración inspirada de la vigilia, pasando por una leve modificación de la conciencia, que lleva al operador a alejarse de la vida cotidiana y produce una situación mental y una atmósfera para crear condiciones energéticas. Estos procedimientos implican la contemplación y mezcla psíquica con una imagen interna o una fuente externa muy cargada. La correcta contemplación es una internalización progresiva de la mirada que amplifica el sentido y el significado de la co-presencia de una experiencia inspirada, produciendo una mezcla psíquica inspirada del operador y la imagen. Este es un estado de inspiración de trance leve.

Antecedentes de las raíces de la Disciplina Energética y Ascesis en el Occidente, Asia menor, Creta e Islas Egeas – Karen Rhon, pág. 54  
<http://www.libreriahumanista.com/antecedentes-de-las-raices-de-la-disciplina-energetica-y-ascesis-en-el-occidente-asia-menor-creta-e-islas-egreas-karen-rhon/>

## Resumen de mi estadía en Monasterio de Gyuto

El convivir con los monjes durante estos ocho días de su práctica me deja la impresión que logran una experiencia religiosa con conmoción interna, y en algunos de ellos alcanzan un elevado nivel de experiencia interna con acceso a espacios profundos.<sup>128</sup>

Los monjes de Gyuto fueron muy abiertos con nosotros, permitiéndonos acceder a tomar registros de todas sus prácticas en la ceremonia de Yamantaka, exceptuando solo una de las muchas pujas (una puja especial en que participaron maestros visitantes), y tampoco nos permitieron presenciar la ceremonia final de esparcir en las aguas del río la arena producto de la disolución del mandala. La relación con nosotros yo la percibí cordial pero distante, con neutralidad y aceptación.

Frente a la solicitud de entrevista a uno de los maestros de canto de Gyuto en relación al canto del tantra se niega diciendo: no responderé pues ese es mi secreto.

Frente a su negativa de dar una entrevista se derrumba mi anhelo de conseguir información verbal de la propia fuente. ¿Por qué si me permitieron acceder a casi todas sus prácticas eran tan herméticos? Inicialmente sentí frustración, pero luego aprendí que no era necesaria la información verbal. ¡Cuánto me había empapado de todos sus ritos!, solo había espacio para el agradecimiento. Comprendí que la respuesta no está afuera sino dentro de mí, que no necesito buscarla ni en lo más deslumbrante que parezca, que la verdad está dentro de mi corazón.

Agradezco a los monjes que me han mostrado la potencia de la oración, su incansable repetición de sutras con una disciplina rigurosa y demostración de entrega total a su camino, y en especial su estremecedor canto que lleva a las profundidades de la conciencia.

---

<sup>128</sup> Hipótesis Posible: En las primeras etapas de la devoción, el devoto concentra sus fuerzas devocionales en su deidad y sus representaciones. Éstas son manifestaciones externas de sus representaciones internas... Esta contemplación es capaz de calmar su estado interno y aumentar la contemplación y la concentración lo que puede comenzar a producir un estado alterado de conciencia, interpretado como experiencia religiosa dentro de su contexto cultural. Si esto es combinado con la repetición interna de Mantras o el canto de himnos, esta combinación entre un aumento de presencia en su plexo cardíaco, más vibraciones fonéticas internas, más un aumento en el estado alterado de conciencia producirá finalmente una conmoción interna, (probable trance) dirigido por la co-presencia de encontrar la experiencia de Dios dentro de si mismo. Entonces es posible encontrar espacios internos sagrados. Si éstas experiencias aumentan en las etapas más avanzadas de la devoción y la mirada de la gente tiene una distracción mínima (comunidad de satsang y eventualmente solo) entonces un cierto nivel de la experiencia interna sería alcanzado. Obviamente esta es sólo una premisa hipotética.

## Entrevista con una monja

Sin intencionarlo, al regreso de Gyuto, en el aeropuerto de Daramshala, nos encaminamos en búsqueda de algún lugar interesante para pasar el rato, llegamos al College for higher Tibetan Studies, donde los estudiantes estaban realizando un debate sobre la impermanencia. En este centro se estudia 15 años de lógica y filosofía. Práctica diaria de 5 horas de debate y 1 hora de puja.



Debate en College for higher tibetan Studies



Tenzin Seldon

Allí conocimos a Tenzin Seldon, monja gelugpa, con 3 años de estudio, quien amablemente nos acogió. Me quedé muy agradecida de su hospitalidad y generosidad. Expongo la entrevista que mantuvimos con ella:

P: Donde está la raíz del sufrimiento

R: En el apego, reconozco el sufrimiento personal y el de otros, y yo hago votos para parar el sufrimiento.

P ¿Cuál es su aspiración más profunda?

R: Trascender mi interés personal para obtener la bodhichitta<sup>129</sup>.

Luego se refiere a la importancia de la bodhichitta: como nos damos cuenta del sufrimiento de otros, tomamos el camino de la compasión y así generar acciones virtuosas para otros. Si bien se aman las personas por interés personal, (por ejemplo si yo veo a mi madre yo siento que la amo, en cambio ese extraño que va pasando es más bien neutro), hay que trascender esto, hay que centrarse en el interés en los demás, no en el interés propio. Aunque sabemos que todo va a pasar, continuamos apegados a lo que queremos, y como estamos apegados generamos posesión frente a eso que queremos y aversión frente a lo que rechazamos. Es importante no identificarse para generar la bodhichitta.

---

<sup>129</sup> **Bodhichitta** es la moral del budismo, que significa la compasión por todos los seres sintientes, su propósito es alcanzar una mente altruista causada por el deseo de beneficiar a los demás y acompañada por el deseo de obtener la budeidad para el beneficio de los demás seres.

Hay que entender que uno puede intercambiarse por el otro. Recién estuve en una práctica que duro 7 días cuyo objetivo era intercambiarse por los demás, y uno queda al último, uno es feliz si el otro es feliz. Por ejemplo en un momento éramos varias personas y solo habían dos panes para comer, yo escogí no comer para que otro comiera y esta acción me dio felicidad

P: El trabajo es colectivo o individual

R: Ambos, se parte con el trabajo individual para generar ayuda a los demás. Una causa de felicidad es reconocer mis faltas y corregirlas.

P: ¿Considera al ser humano como el valor central?

R: No, somos un eslabón dentro del universo.

P: ¿Qué piensa usted que ocurre después de su muerte?

R: La mente es continua, soy causa y efecto, como existo mis acciones repercuten en otros y en mí. Luego se exply: hay dos tipos de espacios, el compuesto y el no compuesto. El compuesto es lo impermanente, lo fenomenológico (ej. el objeto, la acción), el no compuesto es lo permanente (que equivale al vacío). Hay un estado humano en que uno puede percibir lo permanente, pero no me siento capacitada para responder.

P: ¿Qué es el nirvana?

R: (Después de un meditado silencio)... Es difícil la respuesta... (Y no se explyó más).<sup>130</sup>



<sup>130</sup> ¿Por qué esta monja, siendo tan amable conmigo, no me respondió la pregunta sobre el nirvana? Además durante mi estadía en India a otros dos monjes le realicé esta pregunta y se limitaron a sonreír. De acuerdo con algunos textos Buda habría adoptado una actitud agnóstica frente a la naturaleza del nirvana.

*“La naturaleza del nirvana sería una de aquellas cuestiones no explicadas, puestas de lado, rechazadas por Budha, ya que su planteamiento y discusión en nada contribuyeron al progreso en el camino señalado por el maestro”.*

Pérez Galdós (Ed.) Dhammapada traducción del pali, introducción y notas de Carmen Dragonetti, 2002 RBA coleccionables, España, Pág. 192

## Comprensiones de mi estadía en India y Nepal

A pesar de estar inmersa en una cultura que me es ajena, reconozco que hay un sentimiento religioso que traspasa todas las diferencias ideológicas, es inherente al ser humano, y se manifiesta en forma diversa de acuerdo a sus particulares creencias, cada uno con sus propias expresiones culturales. Puedo estar distante de sus ritos y deidades, sin embargo su religiosidad me conmueve y me da un registro de cercanía con cada persona.

Durante mi estadía en Monasterios así como fuera de estos, se palpa este sentimiento religioso. Me conmovía ver el fervor religioso por doquier, mientras recorría lugares frecuentemente me encontraba con alguien orando, por ahí un monje, más allá un mendigo, un paria desvalido, todos orando; algunos, camino a su trabajo se detienen en las ruedas de oración para sus peticiones, otros permanentemente ruedan sus molinillos de oración, otro pasa las cuentas de su mala mientras repite su mantra, al otro lado alguien prende velas para rendir un culto, otro escribe un sutra en una bandera de plegaria. Viven en constante oración, tal vez pedidos y agradecimientos.



Pedidos en Swayambunath



Rueda de oración en templo de Swayambunath, Kathmandú



Monja leyendo sutras Dharamsala



Mujer pidiendo en Orcha



Postraciones de padre con sus hijas en Monasterio Nechung, Dharamsala



Monja orando en Monasterio Geden Choling, Dharamsala

Me sorprendió la solidaridad que pude constatar en diversos hechos cotidianos, las muestras de confiar en el otro, la empatía con el otro que se refleja en su frase: si tú eres feliz, yo estoy feliz. Por un tiempo permaneció pegada a mi piel la impregnación de su estilo de vida.



Comento un encuentro, tal vez simple pero que para mí fue significativo.

En Dharamsala, viajando hacia Gyuto por un camino solitario, diviso a una mujer que me pareció pintoresca y me detuve para tomarle una foto. En ese momento ella partía una naranja y se disponía a comérsela. Con gestos le pedí que me permitiera fotografiarla, amablemente accedió, se sonreía con bondad, por algunos instantes se estableció un dialogo sin palabras, nuestros idiomas tan dispares, sin embargo podíamos conectarnos en otra franja.

Al despedirme, con un gesto de generosidad, me regala la naranja.

Profundo respeto siento por monjes y monjas, admiro su férrea disciplina, la dedicación a cada tarea, la entrega total al camino elegido. Para mí el budismo es admirable, pero reconozco que es en el Siloísmo donde está mi propio camino.

La comprensión más relevante fue que no necesito buscar respuestas afuera, sino adentro de mi corazón. En mis búsquedas aspiro a alcanzar aquello que brilla en compensación a ese mundo de “chatería mental” en que a veces me veo inmersa. En Gyuto, frente a ese mundo sobrecargado de brillos, añoré la simpleza, la quietud, la paridad entre los seres humanos. Frente a estos monjes deslumbrantes yo no quería brillo, solo deseaba que se fuera apagando mi “yo” para reencontrarme con la esencia, con mi origen, con aquello que tiene sabor a lo profundo.

## **Influencias personales del estudio de campo**

Mi decisión de realizar este estudio surge desde una propuesta de la Escuela, tomando un tema que tenga que ver con mi propia ascesis y que me apasionara. Siento que en este trabajo me he jugado mi vida, el pequeño aporte que yo pueda entregar a la Escuela la registro como una misión de vida.

Para este estudio de campo era necesario un trabajo de investigación que me permitiera profundizar el tema elegido. Esta fue una ardua y motivante tarea, con disciplina, permanencia. Durante dos años todos los días, en algún momento del día, he estado volcada a este tema. Esta dedicación me hace estar en mi centro de gravedad, tengo el registro que gracias a que estoy aplicada en esta tarea me permite estar en la dirección de mi propósito. Todos los conocimientos adquiridos así como las experiencias vividas en torno a este estudio me han dado un nuevo paisaje que me permite una nueva mirada. Entre ellas destaco mi apertura para comprender puntos de vista diferentes a los míos, y especialmente valorar la compasión.

Esta labor ha sido de gran interés para mí, lo he pasado bien, me entretengo investigando cada recodo del tema. Sin embargo cuando fue necesario traspasar lo aprendido a un escrito, el estudio se tornó árido y en más de alguna ocasión le tomé aversión. Sin embargo este tema para mí tiene una potencia que sobrepasa mis dificultades y no me permite claudicar.

En síntesis, registro que este trabajo ha sido un eslabón fundamental en mi ascesis, me ha dado nuevas luces en mi ejercicio de entrada, me permite centrarme y estar en mi propósito, y me ha abierto un nuevo paisaje que orienta mi estilo de vida hacia la compasión como un valor fundamental. En suma, lo registro como un crecimiento interno.

**Tercera parte:**

## **Relato de Experiencia**

**Sobre el uso de canto armónico  
en la entrada a lo profundo**

## **Tercera Parte**

### **Mi experiencia de “Entrada” con el canto armónico**

La primera vez que escuché el canto armónico para mí fue “una experiencia” que se dio en otro espacio mental, desde ahí nace mi interés por profundizar en esta “experiencia”. La vocalización con el canto armónico produce una imagen que por un lado corresponde a la percepción auditiva pero además se asocia a una imagen cenestésica con fuerte carga emotiva.

Cuanta más conexión tengo con el sonido aparece más radiante mi propósito. La afectividad que genera el canto se entremezcla con la carga afectiva de mi propósito. Ambos van confluyendo, el sonido adquiere sabor a trascendencia, y el sonido llega a ser una expresión de mi propósito.

¿Por qué este canto? En algunas ocasiones por el simple goce del cantar, pero en mi búsqueda de aspiraciones profundas este canto aparece como el vehículo que me transporta a lo sagrado, el que me puede acompañar a lograr mi objetivo: acercarme cada vez más a mi propósito, y tal vez algún día a vivir en mi propósito. Es por esto que en el trabajo de entrada escogí esta particular forma de trabajo, y puse en marcha esta herramienta con afectividad y técnica.

Al mejorar la técnica del canto, la imagen auditiva adquiere mayor brillo, logrando canalizar mejor la energía. En mis ansias de lograr esta buena técnica el canto me enseñó a vencer resistencias, mi angustia por no lograr éxito anhelado de cantar bien me ha mostrado que el tesón y la perseverancia son buenos compañeros, pero se requiere también una cuota de aceptación de las limitaciones, de no juzgarme permanentemente, y especialmente de disfrutar el camino que escogí.

El sonido de este canto genera una vibración de mi cuerpo, atiendo a esta vibración y me percato que hay una energía difundida en cada una de mis células. Voy dirigiendo esa energía hacia el plexo productor en donde se produce acumulación de ella, y desde ahí arranca la energía en forma ascendente plexo por plexo.

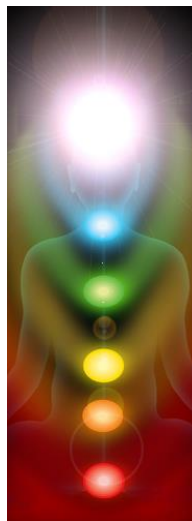
Voy canalizando la energía con la vocalización desde el plexo productor hacia la cabeza, desde las vocales más graves hacia las agudas: U-O-A-E-I, una vez en la cúspide aparecen fenómenos luminosos. A veces incursiono específicamente con los sonidos graves que me hacen regresar hacia los plexos bajos y me enfrento a mi oscuridad, así como en ocasiones los sonidos más agudos los asocio a los plexos más altos y allí me conectan con mi lado luminoso.

Por el canal donde se asientan los plexos aparece una imagen de múltiples colores en forma de un tubo con su polo superior luminoso, imagen que traduzco como mi centro de

gravedad. Tengo el registro de pérdida de mis formas corporales, se desvanece mi cuerpo y solo queda este tubo que es mi eje central, casi no soy yo.

En mi ascesis, a través del sonido he ido tomando algunos **elementos de la disciplina**. El sonido del canto me sobrecoge y me ubica en un ámbito mental sagrado (campana paso 1). La sensación auditiva logra movilizar el plexo productor (acumulación, paso 2), transformando esa sensación en representaciones (desconexión, paso 3), y esas representaciones movilizan la energía que asciende por los plexos (ascenso, paso 4). Ya en el plexo de la cabeza, y más específicamente en el punto de control, tengo registro de luz, colores y movimiento de imágenes. En este movimiento de imágenes en que se entremezclan los impulsos del sentido auditivo junto a los sentidos internos, más los impulsos de memoria y los impulsos de imaginación, desarrollo un proceso de mirarme hacia adentro, me enfrento a mi oscuridad, mis fracasos, desolación. Aquí me encuentro en un estado de ensimismamiento, mi yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo, pero me encuentro vagando en representaciones o evocaciones. Este vagabundear por mi mundo interno es dirigido, es ir buceando en mi propia intimidad. Luego si voy más adentro encuentro un vacío desconcertante con pérdidas de referencias. Todo aquello que había construido desde mi psiquismo se va disolviendo, se derrumban hasta mis modelos más queridos. Me desconecto de aquellas cosas que me definen. Voy quedando sin memoria, y en ese estado de falta de lo terrenal, en que no soy nada de lo que me identifica, me acerco a lo esencial, a la pureza. A veces me dejo llevar por el simple estar, es un estado de paz.

No percibo mi cuerpo. Solo soy el tubo central cargado de energía con su cúspide luminosa, a veces me incluyo dentro de una esfera inundada de esa energía. En ocasiones suelto la referencia del tubo y solo atiendo a la cúspide (paso 10), allí hay destellos, luz, sensaciones puras.



Eje central cargado de energía

A veces tengo un claro registro de fuerza y circulación de la luz (paso 11). La luz circula desde la base del tubo, asciende a través de los plexos hasta llegar a la cúspide, desde allí irradiación de luz hacia la esfera inundándose todo el espacio de energía. Puedo percibir una energía luminosa alrededor mío (tal vez mi doble) y nuevamente recircula la luz desde el plexo productor.

Con el sonido canalizado hacia el punto de control, la atención concentrada en dicha zona, hay un desborde de energía concentrada. Estoy en el límite de mi capacidad de retener esa energía, el crecimiento de la tensión produce una ruptura de nivel y entro a otro estado. En ocasiones esto se manifiesta por una sustitución del yo, soy “tomada” por mi Guía, pierdo mi identidad y me transformo en mi propio Guía. No soy la que canta, es la voz del guía la que emerge a través mío y registro que se hace carne mi propósito.<sup>131</sup>

Otras veces percibo que no soy tomada por la entidad de mi Guía que reemplaza mi personalidad, más bien el “yo disuelto corporalmente” se encuentra con mi guía y hay una fusión, y somos un solo ser.<sup>132</sup>

Esta es mi forma base de entrada, sin embargo, en muchas ocasiones me independizo de ella, desligándome del recorrido habitual. A veces un simple sonido basta para estimular el 6° plexo, omitiendo así el trayecto a través del tubo. He ido experimentando con el sonido distintos recodos en la entrada, he ido perfeccionando mi estilo personal armando mi propia ascesis. En esta construcción puedo constatar diversos registros en las exploraciones que luego expongo.

---

<sup>131</sup> “También, en la técnica de los “mantrams”, por repetición de un sonido profundo que el sujeto va profiriendo, se llega al ensimismamiento”. “Estos ejercicios se repiten tantas veces como sea necesario hasta que el practicante experimente la sustitución de su personalidad y la inspiración se haga plena”. Silo. Apuntes de psicología 4, pág. 154 [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

<sup>132</sup> Fusión del sonido con el Guía: El 25 de abril/2013 mientras cantaba en la sala, en un momento percibí que estaba cantando bien, no era yo la que cantaba, era el Guía que se manifestaba a través mío. Él se apoderaba de mi cuerpo y fluía a través mío, había un sonido que me estremecía, que emergía desde mi corazón y se elevaba hacia lo alto, y en ese sonido se hacía presente mi Guía con todos sus atributos, ahí percibí que yo me fundía con el Guía, por primera vez había alcanzado mi propósito, y lo sentí como la experiencia más sagrada que había tenido hasta ese momento. Al finalizar esta experiencia, quedó resonando en mi cuerpo los atributos del Guía y salí de la sala con la imagen de tener una misión, una responsabilidad querida, de llevar estos atributos a mi vida cotidiana

## Exploraciones:

No expongo estas incursiones en una secuencia cronológica ni con un orden estructurado, más bien describo hallazgos que fueron relevantes durante mis prácticas de entrada con el canto. Dichas prácticas las he realizado mayoritariamente en la sala de nuestro parque (Los Manantiales), estando sola, generalmente a medianoche, con una frecuencia de una a dos veces al mes desde julio/2011 hasta la fecha.

### a) Postura

Inicialmente adoptaba una postura sentada, con una mano en mi corazón y otra mano ahuecada en mi oreja, una para conectarme emotivamente y la otra para poder escuchar mejor lo que pudiera venir de otro espacio. Ya no necesito esta postura, solo adopto una postura de relajación. Además recurro a mudras que posteriormente expongo.



### b) El sonido y la activación del plexo faríngeo<sup>133</sup>

El canto armónico se designa como “el canto de garganta”, ya que algunas de sus técnicas requieren de la contracción de laringe.

---

<sup>133</sup> Para mí hay relación entre el plexo faríngeo de nuestra disciplina energética y el quinto Chakra o de la Garganta, este último se encuentra en el cuello, se representa de color azul y rige el sentido del oído. Para el hinduismo es el centro de la comunicación, la expresión y la creatividad. Este chakra nos invita a comunicar nuestra verdad a los demás. Se dice que su función más alta es escuchar al “Ser Superior”; y del mismo modo que tenemos que aprender a escuchar a nuestro Ser Superior, también tenemos que aprender a escuchar a los demás. A través del chakra de la garganta, aprendemos cómo dirigir y expresar nuestra fuerza creativa en todas las áreas de nuestra vida, que se manifiesta a través de nuestra palabra. Su símbolo es un loto radiante en el centro de la garganta, conocido como Vísuddha Chakra. Vísuddha literalmente significa “purificado, claro, puro; es un loto de dieciséis pétalos que contienen las vocales del sánscrito, las que se considera que representan al espíritu. Este centro de energía está relacionado con el arte de saber escuchar.

### Imágenes del 5° Chakra



En mi trabajo de entrada, usando el canto con contracción de laringe he registrado la activación del quinto plexo, con una vibración que parte desde la garganta y se irradia desde este punto hacia la periferia. Al atender a esta activación del plexo de la garganta, esta zona adquiere una connotación especial, la percibo como una válvula de apertura. La energía corre por el canal central de los plexos, pero al llegar al quinto, se encuentran con una resistencia, que al vencerla, tengo el registro de “un destape” y se despliega toda la energía hacia los plexos superiores (como si fuera un embudo). La activación de este plexo abre las puertas a otro espacio, me predispone a expresarme en otra dimensión, y así mismo a escuchar a esa otra dimensión.

#### c) El sonido y el pilar del mundo

Por el canal donde se ubican los plexos represento el eje de mi mundo interno, ese es mi pilar<sup>134</sup>. La vocalización me permite condensar la energía en este pilar y transitar por las distintas regiones cósmicas de éste: el cielo, la tierra y mis infiernos, visualizo el abismo y aquello que lo sobrepasa, a veces realizando como una suerte de autotransferencia.

Fue necesario descender al infierno, enfrentarme al mundo de tinieblas, reconocer mis fracasos, y desde ahí romper con mis ensueños y liberar el paso hacia los cielos donde se abre la libertad.

---

<sup>134</sup> “El universo se concibe como constituido por tres regiones-cielo, tierra e infierno-, unidas entre sí por un eje central. Este eje pasa por un agujero, y por él los dioses descienden a la tierra y los muertos bajan a regiones subterráneas; asimismo, por él, el alma del chamán en éxtasis puede subir o bajar durante sus viajes al cielo o a los infiernos.”

Eliade, Mircea. El Chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis, pág. 213

#### **d) Meter el sonido hacia el corazón**

Voy dirigiendo el sonido y su representación hacia adentro del corazón, allí percibo que mi voz no resuena en las cavidades perinasales y en mi cráneo como habitualmente ocurre, sino que es ahora el corazón el órgano resonador. Cada sonido que emito es ahora como un latido del corazón, me invade un registro de agradecimiento a todo lo existente y de apertura emotiva, se me abren las puertas del corazón hacia lo que quiera venir.

En ocasiones, mi canto es como una súplica, mi invocación es un pedido, el sonido dentro del corazón invoca a mi guía.

A veces, si continúo con esta introyección del sonido hacia el corazón, ya no siento el corazón, solo percibo un espacio inundado solo de sonido.

#### **e) El 6° plexo o cefálico, la puerta hacia lo profundo.**

Con el canto armónico se intenta usar los resonadores del cráneo. Al dirigir el aire hacia estos resonadores, especialmente hacia el sexto plexo o cefálico, evitando la salida del aire por la boca, voy concentrando la atención en ese punto y amplificando las sensaciones audiocenestésicas, se llena este campo de luz, de energía. Hay activación del punto de control con registro de fuerte luminosidad que me conecta con lo divino. Desde este punto puedo seguir dos caminos: a) uno, en que asciendo a la cúspide, el sonido traspasa los límites del cuerpo y se hace parte del doble, la energía se irradia y expande por los límites de una esfera donde me incluyo, circula la energía por la esfera y recircula ingresando nuevamente al tubo de los plexos y el otro b) en que voy desplazando el sonido junto a mi espacio de representación hacia el interior, voy buscando que el sonido se dirija cada vez más adentro, hacia lo profundo. En ese espacio profundo he tenido comprensiones (reconocimiento<sup>135</sup>), otras veces permanezco en calma esperando que algo se manifieste pero aun nada llega.

#### **f) Querer ir a un mundo que no sea el cotidiano, de realidades más altas, un mundo que se quiere alcanzar**

Me dispongo a veces a trabajar con armónicos altos. Mientras más altas las notas de los armónicos las representaciones que acompañan a la percepción auditiva van ascendiendo y va aumentando la claridad y luminosidad. Ya en la zona ubicada en el sexto plexo, entre los ojos, aparece una fuente de luz como un sol que irradia rayos luminosos. Esta luz avanza hacia arriba, hacia la cúspide, asciende más allá de los límites de mi cráneo y poco a poco mi cuerpo me abandona y soy solo luz y sonido. Si atiendo a dichos armónicos (esas frecuencias altas que acompañan a la nota fundamental) me voy emplazando en ese espacio sagrado, poco a poco va apagándose mi yo y la copresencia del Guía ocupa el lugar del yo.

---

<sup>135</sup> Dentro de los estados alterados de conciencia “distinguimos también algunos estados que pueden ser ocasionales y que bien podrían ser llamados “estados superiores de conciencia”. Estos pueden ser clasificados como: “éxtasis”, “arrebato” y “reconocimiento”. Los estados de reconocimiento, pueden ser caracterizados como fenómenos intelectuales, en el sentido que el sujeto cree, en un instante, “comprenderlo todo”; en un instante cree no tener diferencias entre lo que él es y lo que es el mundo, como si el yo hubiera desaparecido”. Silo. Apuntes de psicología, pág. 141 [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

Por otra parte la nota fundamental es mi tierra, es mi mundo cotidiano, en cambio los armónicos de esa fundamental están ubicados en mi espacio de representación en una zona alta, y se relacionan con ese mundo de realidades más altas, ese mundo al que anhelo alcanzar. Con el canto tengo el registro que en mí cohabitan dos mundos: el cotidiano (con la fundamental) y el sagrado (con sus armónicos). Si con el canto me emplazo desde lo sagrado y realizo una autoobservación hacia mi vida cotidiana como si me ubicara desde el mirador de los dioses, y desde allí dirijo mi mirada desde un yo trascendente hacia mi yo mortal, aparece una nueva perspectiva sobre este yo cotidiano que me permite comprenderlo, aceptarlo, quererlo y visualizarlo como sagrado.

#### **g) La vibración del sonido conecta con la fuerza**

Especialmente cuando vocalizo utilizando la voz grave (estilo *kargyra*<sup>136</sup>) percibo la vibración que hay en mi 5° plexo (faríngeo) y que se extiende a todo mi cuerpo. Además con tonos graves hay mayor resonancia en plexo productor con activación de carga energética que asciende hacia plexos superiores, y marcada resonancia hay a nivel del pecho activando el plexo cardíaco. Registro como esta energía vibratoria está presente en todas mis células y como va circulando a través del cuerpo y se extiende más allá de los límites de mi piel.<sup>137</sup>



<http://antiguoegiptoae.blogspot.com/p/misterios-resolver.html>

Aparece el registro de fuerza asociado a una imagen kinestésica como la de un faraón sentado, erguido, incólume, muy firme pero a la vez etéreo pues está levitando.

El hieratismo, la rigidez, lo inexpresivo de esta imagen me ubica en mi centro de gravedad, me hace tomar distancia del yo, mi identidad va alejándose, me voy empoderando sin mi soberbia y paso a formar parte del todo.

<sup>136</sup> El estilo que suena más profundo del canto armónico se conoce como *kargyaa*. Se logra constriñendo la laringe, utilizando simultáneamente las cuerdas vocales y los pliegues vestibulares o llamados falsas cuerdas vocales, dando lugar a un sonido ronco profundo rico en armónicos constituyendo un acorde o conjunto de 3 o más notas ejecutadas a la vez.

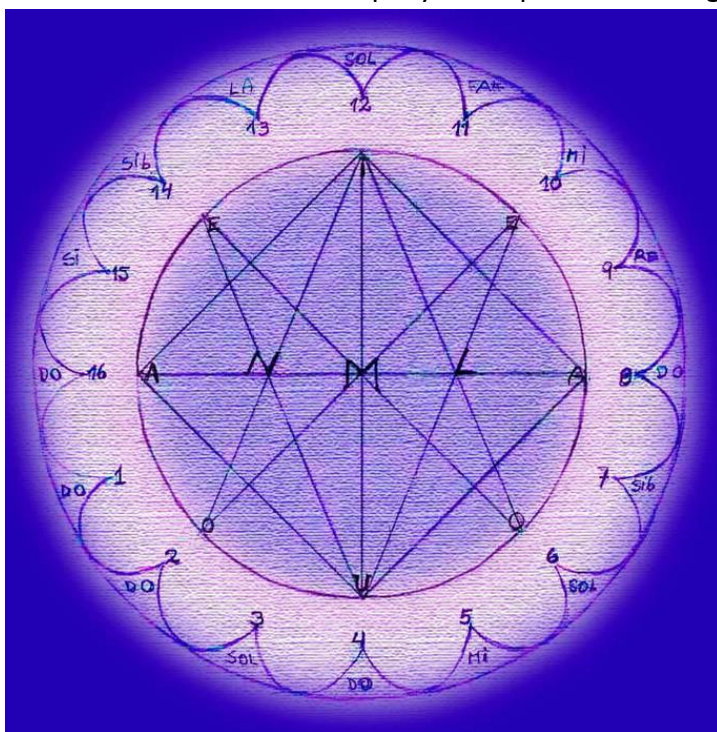
<sup>137</sup> Presencia de la Fuerza: “Ella estaba en todo mi cuerpo. Toda la energía estaba hasta en las últimas células de mi cuerpo. Esta energía circulaba y era más veloz e intensa que la sangre.”

Capítulo VII La Mirada Interna, Silo. El Mensaje de Silo. Ed. Ulrica. 1a ed. Rosario, Argentina 2007.

## h) Asociar el sonido a un mandala

He ido construyendo mi propio mandala. En mi espacio de representación, cada nota de los armónicos la voy ubicando en un lugar específico dentro de un círculo (escogí el círculo de armónicos de la fundamental en nota DO), designo también un lugar para cada vocal y para las consonantes L y N, (dichas consonantes tienen un papel relevante en el canto armónico), y en el centro del círculo la M que representa el punto desde donde me dirijo a mi interioridad.<sup>138</sup> Al cantar, siempre con los ojos cerrados, me voy desplazando por el círculo imaginario según la nota que voy emitiendo, para terminar con la M en el punto central. La M es mi intimidad, a veces tan solo con su sonido se presenta ante mí el Guía, ahí hay concomitancias emotivas con una suave electrificación, conmoción interna, me rebasa la emoción, al parecer hay temor a soltar pues bruscamente se detiene esta experiencia, quedo con una extenuación suave, luego silencio y calma.

Después de construir mi propio mandala advertí una relación que me sorprendió. El símbolo hindú de Viśuddha, el quinto chakra, es un loto de dieciséis pétalos que contienen las vocales del sánscrito, las que se consideran que representan al espíritu. Los armónicos utilizados habitualmente en el canto armónico son 16. ¿Será esto una simple coincidencia, o tal vez habrá una relación que yo interpreto como sagrada?



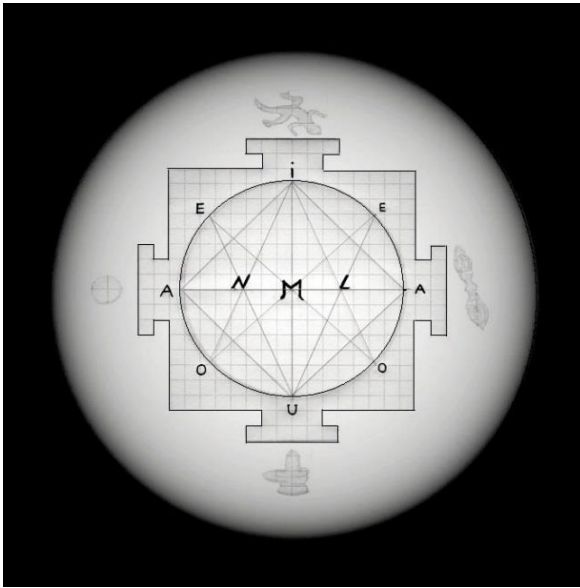
Mi mandala con los 16 armónicos



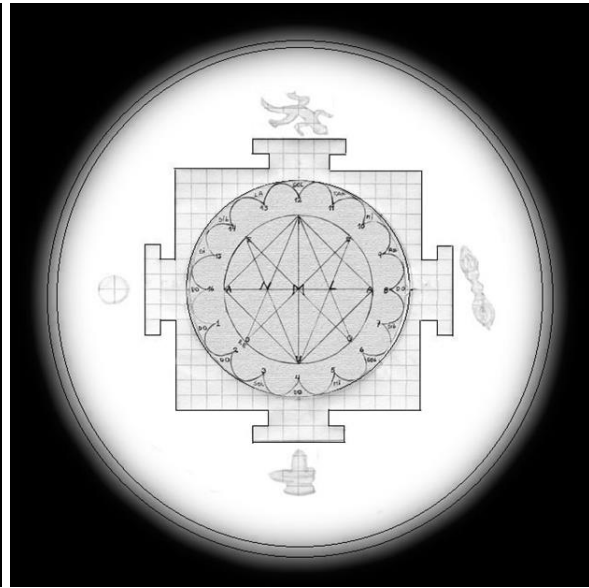
Símbolo del quinto chakra

<sup>138</sup> “Visualiza una letra, déjate llenar por su luminosidad. La consciencia abierta, entra en la sonoridad de la letra, después en una sensación cada vez más sutil, un sonido cada vez menos audible. Cuando el sonido de la letra se disuelva en el espacio, ahonda en esta armonía silenciosa; sé libre.”

“Vijñāna bhairava tantra, Meditación sonora. Capítulo 19 <http://anuttaratrika.com/download.php>.



Mi mandala con vocales y consonantes



mi mandala agregando los 16 armónicos

### i) Asociar el sonido a mudras<sup>139</sup>

A veces canto con el mudra del vacío, (o Dhyana mudra) formando un ovalo con las manos entrelazadas dejando un hueco al medio.

Este mudra ha sido un apoyo que me ha facilitado el trabajo de entrada, por su ubicación a nivel del plexo productor lo registro como un generador de energía, y así canto y mudra se potencian y aumentan la carga energética para ascender por los plexos.



Mudra del vacío

<http://zenguipuzcoa.blogspot.com/p/budismo-zen.html>

<sup>139</sup> Los mudras son manifestaciones simbólicas como traducciones de impulsos internos. Los mudras son casos específicos de manifestaciones gestuales ya codificadas, que constituyen ciertos lenguajes rituales mágicos inmemoriales, en los que cada dedo tiene un papel determinado. Son característicos del budismo antiguo y del tantrismo.

Caballero, José "Morfología. Símbolos, Signos, Alegorías" Editorial Antares, Madrid, España, 2ª Ed, junio 1996. Pág 80

La kinestesia de este mudra me ubica dentro de una esfera, sentada, la espalda erguida, las manos unidas a nivel del plexo productor, siento mi cabeza cubierta por un halo luminoso y tengo el registro de ser (humildemente) como una bodhisattwa y me siento llena de sabiduría y bondad.



Sensación Kinestésica de Bodhistawa

<http://www.liberation-art.de/libth/meditation/angebot.html>

Cantar con este mudra me facilita atender al registro de *oquedad*, al practicar este gesto me dispongo internamente a un estado de estar vacía. Atiendo a la tensión de los límites del óvalo conformado por el mudra, voy reforzando estos límites lo que me permite desligarme de todo lo externo a este ovalo y quedarme solo con su interior vacío. Podría relacionar esta experiencia con el paso 8 de la disciplina formal, la anulación.<sup>140</sup>

Junto a este mudra intento cantar lo más vacío, lo más insustancial que pueda, colocando el sonido de manera tal como si estuviera dentro de mi cráneo hueco, con la sensación de no tener cerebro. Posteriormente se evanece la sensación kinestésica del mudra y quedo solo con la oquedad.

Habitualmente canto con un ritmo que interpreto como el pulso de la vida, al atender a esta oquedad se pierde el pulso y queda el sonido inmóvil, puro, sin el sostén del ritmo, solo el sonido suspendido en la nada...

En otras ocasiones, mientras realizo este mudra, percibo que se desliza mi punto de control al hueco formado por mis manos, y desde ahí emerge un centro luminoso, se diluye mi cuerpo y queda solo el registro de esta fuente luminosa.

<sup>140</sup> En el paso 8 se llega al vacío central por el reforzamiento de los límites. Es posible producir el vacío central apuntando con fuerza a las paredes internas de la esfera, aunque esta pierda materialidad. Apuntes Las cuatro disciplinas, pág 31

En algunas ocasiones recorro a otro mudra, conformado por las manos cruzadas a nivel del plexo cardíaco.



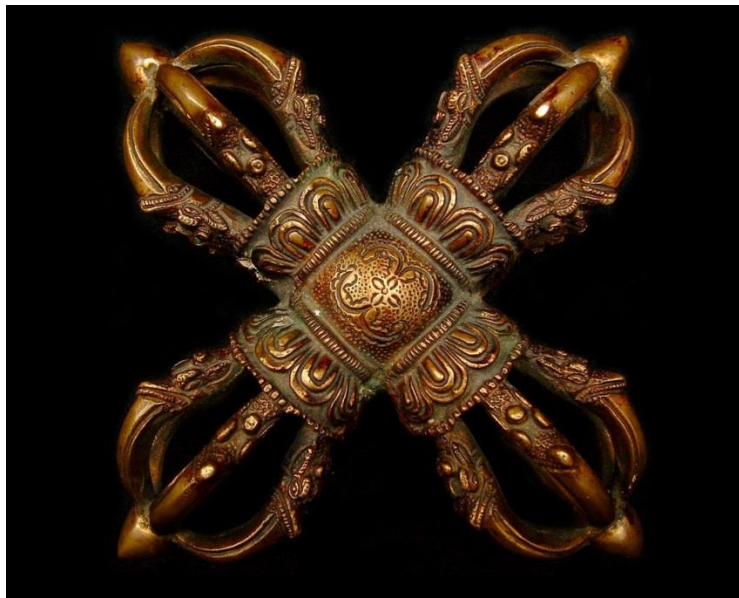
Vajrapradamamudra o mudra de la confianza

<http://it.dreamstime.com/immagini-stock-libere-da-diritti-mani-del-buddha-image1483949>

Este gesto me da una sensación emotiva de cercanía conmigo y a la vez de estabilidad.

Asocio este mudra a la imagen de un doble dorje.

El dorje representa la dureza indestructible, simboliza el centro, la estabilidad y la imperturbabilidad. El doble dorje simboliza la estabilidad absoluta. Así, al practicar este mudra registro esa estabilidad.



<http://mithgariel.deviantart.com/art/Dorje-Dorji-Buddhist-Cross-125582937>

## j) Asociar el sonido a una fragancia

Gracias a un taller introductorio de perfumería<sup>141</sup> pude obtener aceite esencial de cáscara de naranja. Ahí aprendí cómo las fragancias ácidas pegan en la coronilla, este punto me interesó y empecé a explorar esa sensación oliendo un ácido justo antes de mi entrada con el canto. Es así como posteriormente fabriqué aceite de limón, usándolo como un rito. Lo ácido del limón pega en la cabeza, lo amargo en la zona de la mandíbula (para mí el plexo faríngeo) y además resuena en el plexo productor; y lo pungente en la nariz, favoreciendo la resonancia de los senos paranasales. Por intermedio de esta fragancia puedo crear un ámbito adecuado, un tono energético interno, (por ejemplo mi disposición a tener destapada mi coronilla) para provocar determinadas movilizaciones energéticas, que suma y potencia la movilización generada por el sonido.



Aceite de cáscara de naranja

---

<sup>141</sup> Veamos que nos ocurre cuando una determinada fragancia aparece. Sucede en muchas ocasiones que frente a ella recordamos y más que recordar casi nos "encontramos" en situaciones vividas en el pasado. El hecho de decir "nos transporta a situaciones" nos da idea de la acción sintética que provoca en nosotros. Esta puesta en situación determinada por las fragancias y lógicamente por medio del olfato es la que decimos se relaciona con lo ritual. Por su intermedio podemos crear ámbitos adecuados, tonos energéticos internos adecuados, para provocar determinadas movilizaciones energéticas.

## k) El Sonido grave y la disposición a morir

En mis clases de canto armónico aprendí que una de las maneras de lograr la voz grave del estilo kargyra, que se caracteriza por una mayor contracción de la garganta, era necesario primero una buena relajación y cantar con la lengua como si estuviera muerta, y desde esta condición, luego contraer con fuerza la laringe. Fue así como, estando muy relajada, al experimentar esta “muerte de la lengua”, me dispuse a mi propia muerte, este aflojamiento muscular conlleva un registro de entrega de mi “yo”, de la disolución y muerte del yo.

Postura de relajación total  
La disposición a la muerte



## l) La contracción de garganta, la “puerta estrecha”<sup>142</sup>

El próximo paso, después de esta muerte de la lengua, era contraer con fuerza la garganta y permitir que el sonido se expulsara por un lumen muy estrecho para dar paso a toda la riqueza de los armónicos. Aquí me encuentro con la simbología de la *puerta estrecha*, debajo de mi garganta yace lo profano, y al abrir esta puerta que permite la salida de los armónicos, se despliega lo sagrado.

En cierta medida en este paso experimenté resistencia, muerte y resurrección. Resistencia pues al intentar contracción de garganta en las primeras etapas, involucraba dolor físico, posteriormente, con buena técnica de relajación me entregué a la muerte, y al traspasar la puerta estrecha logré renacer, dejaba atrás el yo para dar paso a otro estado.

---

<sup>142</sup> Hay, pues, una correspondencia estructural entre las diferentes modalidades de tránsito: de las tinieblas a la luz, de la Vida a la Muerte y a la nueva existencia post mortem (el alma).

Toda forma de «Cosmos» —el Universo, el Templo, la casa, el cuerpo humano— está provista de una «abertura» superior. Se comprende mejor ahora la significación de este simbolismo: la abertura hace posible el paso de un modo de ser al otro, de una situación existencial a otra.

La abertura superior significa, como hemos visto, la dirección ascensional hacia el Cielo, el deseo de trascendencia. El umbral concretiza tanto la delimitación entre el «fuera» y el «dentro» como la posibilidad de paso de una zona a la otra (de lo profano a lo sagrado). Para sugerir este tránsito paradójico (implica siempre una ruptura y una trascendencia), las diversas tradiciones religiosas han utilizado copiosamente el simbolismo del Puente peligroso o el de la Puerta estrecha.

Mircea Eliade, Lo Sagrado y lo Profano, Guadarrama, Punto omega, 4ta. Edición 1981, pág. 111

### **m) La repetición y la fijación del sonido hacia la interioridad**

La imagen auditiva repetitiva<sup>143</sup>, con una letanía cadenciosa, la asocio a una imagen cenestésica que mueve el intracuerpo hacia espacios profundos.

He encontrado belleza en esa letanía del canto, con un pulso permanente como siguiendo el pulso de la vida, con un orden estricto pero a la vez fluido, esa letanía envolvente, sin pretensiones, sin sobresaltos, en calma. Aparentemente plana, incluso en ocasiones la encontraba tediosa, pero cuando me voy interiorizando en ella voy descubriendo su riqueza, la perfección de lo repetitivo que le da al canto un sostén, los sutiles movimientos dentro de un orden establecido que le dan la variabilidad maravillosa.

Reduzco el foco atencional a un solo objeto: el sonido<sup>144</sup>; al repetir el sonido me voy quedando solo con el sonido en una contemplación auditiva, hay desaparición de los ruidos de conciencia amortiguando las percepciones externas, las representaciones, los recuerdos y las expectativas; hay un estrechamiento de la atención, el foco es el sonido y lo demás se apaga.

Esta letanía del fonema que canto (ejemplo "Oh mi Guía") va fijando el significado de la verbalización de este fonema hacia espacios cada vez más internos. En otras ocasiones ni siquiera hay un fonema, es solo un sonido puro, este sonido por sí solo tiene carga emotiva y devocional, que con su repetición se va fijando hacia la interioridad como buscando retornar a ese sonido primordial, a su origen, y así este sonido me hace viajar hacia mi mundo interno buscando el propio origen, el retorno al hogar primario.

### **i) El canto sin sonido**

En algunas ocasiones debí interrumpir mi canto pues ingresaba alguna persona a la Sala. Este hecho fue una oportunidad para proseguir mi trabajo. Aprendí a continuar el canto sin sonido. Ya no requiero de mis cuerdas vocales ni de mis resonadores para emitir sonido, no necesito sitio físico. Este nuevo canto es como el alma del sonido, probablemente no se pueda medir, es intangible, pero registro que tiene peso energético, invade mi cuerpo y va más allá de este.

---

<sup>143</sup> "La permanente exposición a un mismo estímulo como el sonido de un mantra con un ritmo, pueden llevar a un estado alterado de conciencia. "También, en la técnica de los "mantrams", por repetición de un sonido profundo que el sujeto va profiriendo, se llega al ensimismamiento. En esas contemplaciones visuales o auditivas, muchos practicantes occidentales no tienen éxito porque no se preparan afectivamente limitándose a repetir figuras o sonidos sin interiorizarlos con la fuerza emotiva o devocional que se requiere para que la representación cenestésica acompañe al estrechamiento de la atención. Estos ejercicios se repiten tantas veces como sea necesario hasta que el practicante experimente la sustitución de su personalidad y la inspiración se haga plena".

Silo, Apuntes de psicología. Pág. 154. [www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

<sup>144</sup> Si, indiferente a cualquier otra cosa, se siguen atentamente los prolongados sonidos de la voz humana, al final de cada sonido (en el silencio en el que se reabsorbe el sonido), el esplendor infinito del firmamento se desplegará. Vijñana Bhairava Tantra, Capítulo 18. <http://anuttaratrika.com/download.php>.

**Descubrimientos:** Además de estas exploraciones, durante el trabajo de entrada he ido descubriendo ciertos registros que a continuación expongo:

#### **a) El sonido y la polaridad**

Con la diferenciación de las notas graves y agudas puedo identificar relaciones de polaridad, como mi lado oscuro y el luminoso, lo femenino y masculino.

Las notas agudas las relaciono con lo femenino y las graves a lo masculino, con las graves se facilita la carga en el plexo productor, y con las agudas se intensifica la energía en el plexo de la cabeza y en la cúspide.

Al cantar registro una complementación de lo femenino y masculino, incluso a veces tengo registro de traspasar el género y que en mi cohabitan ambos, que me desidentifico de mi rol femenino en la vida cotidiana.

En ocasiones las notas graves me transportan al mundo de tinieblas, así como las notas agudas a mi lado luminoso, ambas coexisten en mí, registro que la luz y la sombra no son polos opuestos, más bien son parte de una sola unidad<sup>145</sup>.

He aprendido a observarme y comprender que no debo apartar la oscuridad, es parte de mi vida, para acceder a lo luminoso debo aceptar hasta la oscuridad.



El Yin y el Yang

<https://phoenyxnest.wordpress.com/2012/07/06/yinyang/>

---

<sup>145</sup> “El taoísmo postula que los humanos forman parte irrevocable del mundo como una totalidad, de modo que el arte de vivir se parece a navegar aunque a sabiendas de los vientos y las mareas, de las constelaciones de estrellas, de los signos de los pájaros y del cielo. Se trata siempre de aprovechar las desventajas a favor, fluir en la bipolaridad sin esquivar lo negativo ni aferrarse a lo positivo, navegar conforme a esas alternancias inevitables del mundo, a esos dos polos cósmicos que son Yang (positivo) y Yin (negativo); los ideogramas aluden al lado soleado y oscuro de una colina, y simboliza lo masculino y lo femenino, lo fuerte y lo débil, el cielo y la tierra, la luz y la oscuridad. El Yin y el Yang, por consiguiente, son como amantes enfrentados que jamás se vencerán el uno al otro porque de lo contrario desaparecería el mundo. Ser y no ser se requiere mutuamente, y toda cosa o forma necesita del espacio vacío, porque sólo por medio de la nada se hace presente algo. En la bipolaridad del Yin y el Yang, de existencia y la no existencia, lo llene lo vacío, el ser y la nada, el adentro y afuera, la vigilia y el sueño, el día y la noche, se copertenecen.”

Ergas Rosita Desde el sufrimiento al Nirvana, P de Estudios Los Manantiales. Mayo 2013, Pág. 60  
<http://www.libreriahumanista.com/desde-el-sufrimiento-al-nirvana-rosita-ergas/>

Otra polaridad que percibo, ya no relacionada con la diferencia de tonos, sino más bien cuando logro un estado en que se va silenciando el “yo” es un registro de “ausencia”, opuesto a esa “presencia” habitual del yo. Ambas, tan distintas, forman parte de mí.

*“Ausencia” nombra el horizonte cósmico,  
“presencia” nombra la madre de las 10.000 clases naturales.  
Fijarse en ausencia es querer ver enigmas.  
Fijarse en presencia es querer ver fenómenos.  
Las dos, aunque emergen juntas, tienen nombres distintos.  
Concebir las como si fuesen una: es lo “insondable”.  
Lamarlo insondable sigue siendo no comprenderlo,  
...la puerta a un puñado de rompecabezas.<sup>146</sup>*

En mi trabajo de ascesis

¿Por qué ando buscando llegar al vacío? Voy buscando la complementación de “la presencia” con esa “ausencia” tan difícil de alcanzar, sin darme cuenta que está en todas las manifestaciones de mi vida. Solo por segundos logro comprender que en esos “fenómenos” está también lo inconmensurable.

#### **b) El sonido y la luna negra<sup>147</sup>**

Entre estas tinieblas me enfrenté al vacío, no a ese vacío de la ausencia de representación sino al vacío de la soledad. Se disolvían mis posesiones incluyendo las aspiraciones más profundas, perdía referencias, perdía identidad, registré “no soy nadie ni tengo nada”.

En este abrumador vacío, se disolvió mi Guía y con el mi Propósito, se derrumbaban mis anhelos más profundos, las representaciones que había construido se desvanecían, no tenía a qué aferrarme. Me sentía vagando en una inmensidad sin referentes. Ese Guía tan mío, que era la posesión más noble y elevada, ahora me dejaba, me sentía abandonada, ya no tenía a quien pedir ni a quien agradecer. Este vacío tenía sabor a abandono total. Y en este abandono me encuentro conmigo misma, y me atemoriza, estoy sola y no me puedo auto abastecer, dependo de algo que me contenga, de personas, de imágenes, de algo y aquí hay solo desconcierto y después nada, ni siquiera emociones.

---

<sup>146</sup> Laozi. El Tao Te Ching, sobre el arte de la armonía. Ed. Blume. 1° ed. 2010. pág. 38

<sup>147</sup> La luna negra “En ese espacio abierto de la energía puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento la insinuante forma de la Luna Negra... una extraña luna eclipsada que se opone exactamente al Sol. Allí debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo”.

Silo. El Mensaje de Silo. Ed. Ulrica. 1a ed. Rosario, Argentina 2007. Pág. 83

Sin embargo, frente a esta desestructuración con pérdida de lo tangible empiezo a vislumbrar algo intangible que me alienta a no claudicar, algo me decía que deberían llegar otros referentes, quizás no desde la configuración habitual, sino que emergieran desde el hálito de ese otro espacio. Con esta intuición permanecí en la cuerda floja esperando y esperando. Me bamboleaba entre el abismo de la no referencia y la esperanza de encontrar ese *algo nuevo*, me sentía en la *luna negra*, esperando con paciencia y fe.

Mi Propósito se relaciona con el Guía interno, y al perder mi guía se disolvió la carga emotiva del Propósito. A pesar de ello no claudiqué y continué el trabajo de ascesis, me rebelé a lo propuesto de trabajar con emotividad. Si ella se había apagado, tenía que aceptarlo y dejarme fluir por aquello que me impulsaba hacia un destino mayor. No tenía brújula ni tenía dirección. Sin embargo siempre tuve la certeza que debía continuar el camino. No me importó la carencia de carga emotiva, más bien era una necesidad el seguir escalando, tenía que seguir y seguir aunque estuviera a ciegas. Frente al dilema de la falta de emoción para lo más anhelado, decidí soltar, no pedir nada, no pedir ni siquiera la emoción, solo entregarme con fe.

En este navegar sin un timón, en medio de un mar desierto, necesité anclarme y aquí recurrí a lo único que había: el sonido. El me acompañó e invadió el espacio y mi corazón y pasó a ser mi motor.

Me cuestioné sobre la preponderancia del sonido. Se había transformado en ese momento en algo más elevado que el Propósito, ¡que incongruencia! A pesar de esto sentía un impulso que venía desde mi origen, desde un tiempo antecesor y que me instaba a proseguir la marcha con o sin Propósito, y me dejé fluir. Fue así como después de varios meses de estar sin el contacto con el Guía, a pesar de permanentes pedidos para poder escucharlo, por fin lo reencuentro. Aquella conexión emotiva con el Propósito estaba allí oculta, y ahora emergía humildemente, y a la vez plena.

Primero aparece como un nuevo Guía, sin imagen visual. A veces tomo contacto con este Guía con tan solo la sensación del sonido puro de una vocal o de la M, sin la significación de un texto, y este sonido se transforma en la representación cenestésica del Guía.

Este Guía es trascendente, no me pertenece, no tiene sabor a “mío”, tiene sabor a “todo” pero a la vez emerge desde eso profundo que hay en mí. Añoré al Guía previo, tan querido, tan cercano. Era una de mis posesiones. Experimenté una dicotomía entre estos dos guías, intuía que el nuevo correspondía a un salto de etapa pero yo quería a ese antiguo, ese comprensivo, acogedor, que me escuchaba y reconfortaba. Este nuevo era más lejano, no lo podía alcanzar pero estaba ahí...

Poco a poco me fui relacionando con estos dos guías como mis protectores. Eran guardaespaldas situados por atrás, uno a cada lado. Uno viene de mi psiquismo y el otro con sabor a lo profundo. Necesitaba a ambos, hasta que un día ellos se fundieron y dejaron de ser mis guardaespaldas e ingresaron a mi corazón, y fueron una unidad. No es mío pero lo siento muy mío, no lo puedo alcanzar pero está tan cerca, tan adentro...

### **c) El sonido y la unión carnal con mi Guía**

Mientras cantaba en la sala aparece la sensación cenestésica del guía tras mío, me abraza rodeándome con sus manos hasta entrecruzarlas en mi pecho. Queda pegado a mí, en una unión carnal como diciéndome que desde ahora somos uno. Desde ese momento, al pedir, necesito hacer un mudra con las dos manos cruzadas en mi pecho para sentir mejor a mi Guía.

Vajrapradama mudra o mudra de la confianza inquebrantable



[http://es.123rf.com/photo\\_16300207\\_dos-mano-de-buda.html](http://es.123rf.com/photo_16300207_dos-mano-de-buda.html)

### **d) El sonido y “la inflamación”**

Habitualmente canto con un ritmo parejo, repetitivo, que induce a un estado de trance leve. Canto repetidamente un mantra que es mi propósito, y de tanto repetirlo, después del canto queda resonando solo el propósito. En este último tiempo no me preocupo de la mecánica en sí del procedimiento (de las características del ritmo) más bien me dejo fluir, aparece una conexión con el Guía como una suerte de “enamoramiento” con El. Le canto con el corazón, desaparece la monotonía del canto y se despliega mi canto con emotividad, y con esto va surgiendo una llamita que me enciende.

### **e) Unidad entre el uno y el todo**

Hay una energía que está dentro de mí que la canalizo a través del canto, y emerge para confundirse en una energía que es parte del todo.

A veces, como un reconocimiento, registro que soy parte de una estructura global, soy como una célula de un cuerpo donde incluye a todos los seres humanos y al universo, y que esta estructura funciona perfecto, que las cosas son así no más, que aquellos defectos son parte de este funcionamiento, que los errores son parte de la danza de este cuerpo, así también como sus virtudes, que no hay polaridad, no hay bien ni mal, hay una unidad.

Reconozco que mi identidad individual es la misma que la universal, y puedo apreciar un principio universal en todos los seres humanos, sí como en los fenómenos y manifestaciones. No hay dualidad.<sup>148</sup>

### **f) Solo el sonido, después el silencio**

El fonema (o el sonido puro) adquiere preponderancia, invade todo el espacio de representación provocando una conmoción mental, soy solo “yo y el sonido”, luego voy perdiendo la estructuración del “yo” cotidiano, la sensación kinestésica del cuerpo se va disolviendo, pareciera como si yo desapareciera y quedara ahora solo el sonido. Allí estoy “suspendida”, en ese estado me siento unida “al todo”, no estoy dentro de mi cuerpo físico, soy inmaterial, pero me siento conectada emotivamente conmigo, con los otros, con el universo, todo está bien, en paz, sin sobresaltos. Este “umbral” es un estado de paz con plenitud, con una inmensidad que me desborda pero a la vez calmo, con una emotividad profunda y quieta, en comunión con todo lo existente. Me siento parte del todo. Reconozco que los mejores momentos de mi vida se acompañan de este mismo registro que percibo en este umbral.

---

<sup>148</sup> *En las fecundas tierras intelectuales de China e India prosperaron las vigorosas semillas que plantaron grandes sabios-filósofos (Zhuang zi, Nâgârjuna, Shankara, etc.); una de estas simientes, la de la no-dualidad entre el observador y lo observado, la eliminación de la construcción mental sujeto-objeto por la que se ha deslizado la filosofía y la ciencia occidentales, no sólo prendió, sino que se desarrolló de tal forma que dio lugar a una importante variedad de grupos y movimientos de gran envergadura filosófica: diversas corrientes del taoísmo filosófico, el vedânta advaita hindú<sup>2</sup> y las escuelas mādhyamaka, shûnyavâda o escuela de la vacuidad y yogâchâra, chitamattra o escuela de «sólo la Mente» del budismo mahâyâna; ninguna de ellas tiene reparos en afirmar la existencia de una forma no dual de experimentar y de relacionarse con el mundo.*

*La mayoría de las personas civilizadas han perdido el contacto con la realidad. Confunden el mundo tal como es con el mundo tal como ellos lo piensan, tal como hablan de él y lo describen. Porque por una parte está el mundo real y por otra hay todo un sistema de símbolos —referentes a ese mundo— que llevamos en nuestra mente.*

*El principal mensaje de las Upanishads<sup>5</sup>, el cenit del antiguo pensamiento de la India, es la identidad del espíritu individual (âtman) con el espíritu universal (Brahman)*

Román López, María Teresa, Doctora en filosofía. UNED Madrid. 1994. Artículo publicado en libro “Una aproximación a las sabidurías no duales. Pág. 105

<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Endoxa-2010-25-5050&dsID=Documento.pdf>

En ocasiones aparece después un silencio estremecedor que invita a entrar a *algo desconocido*, cuando busco imágenes me quedo en la nada, hay ausencia de símbolos, intuyo que desde este vacío aparecerá “lo esperado”, permanezco unos segundos en un limbo sin avanzar, luego aparecen unas pequeñas sacudidas hipertónicas que me hacen retomar mi estado cotidiano.

#### **g) El silencio, la antesala al vacío.**

Al final del sonido, una vez que este se apaga, se despliega un silencio sagrado que me sitúa en un umbral.<sup>149</sup>

En este silencio me dejo estar, estoy inmersa en un espacio con mínimas representaciones, solo queda la sensación kinestésica de mi cuerpo en actitud de meditar, se apaga el pensar, no hay emociones... y continúo allí, nada imagino sin embargo sé que estoy conectada con lo divino.<sup>150</sup>

Este silencio se acompaña de ausencia de pensamientos, tengo el registro kinestésico del cerebro hueco, mi mente no está trabajando, sin embargo estoy como “percibiendo algo nuevo” desde un “yo sin cerebro”.<sup>151</sup>

---

<sup>149</sup> *“Es en el final de cualquier sonido, donde hay que centrarse. Llegado a ser vacío por virtud del vacío, el hombre tomará forma de vacío.”*

Vijñana Bhairava Tantra, Capítulo 17. <http://anuttaratrika.com/download.php>.

<sup>150</sup> *“Esfuézate por mantener tu intelecto, durante la plegaria, sordo y mudo, así podrás orar”. “No imagines la divinidad en ti cuando oras ni dejes que tu inteligencia acepte la impresión de una forma cualquiera; mantente inmaterial y tu comprenderás”.*

De Evagrio Póntico, o Evagrio el Monje, (345-399) monje y asceta cristiano. Frases extraídas de una de sus obras, “Tratado de la oración”. Divulgó el hesicasmo, tradición inicialmente eremítica de plegaria que se mantiene dentro del rito bizantino practicada para mantener la quietud.

Monografía José Feres, Estudio sobre la oración del corazón. Pág. 7

[http://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Pepe\\_Feres/Oracion\\_del\\_Corazon\\_Estudio.pdf](http://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Pepe_Feres/Oracion_del_Corazon_Estudio.pdf)

<sup>151</sup> *“Vaciar la mente de pensamientos y percepciones de modo que pueda ser llenada con una “iluminación” es, no sólo un conocido procedimiento de meditación que ha llegado hasta hoy, sino también una técnica que el maestro Chuang Tsé, discípulo de Lao Tsé al decir de la leyenda, ha evocado en el libro que lleva su nombre, denominándolo “ayuno de la mente”: ¡Haz tu propósito uno! No escuches con tus oídos, escucha con tu mente. No, no escuches con tu mente, escucha con tu espíritu. El escuchar se detiene con los oídos, la mente se detiene con la comprensión, pero el espíritu es vacío y espera todas las cosas. El Tao solamente se reconecta en el vacío. El vacío es el ayuno de la mente.”*

Novotny, Hugo. La entrada a lo profundo en Lao Tsé P. de Estudios Carcarañá 2013, pág. 29

<http://parquecarcarana.org/web/wp-content/uploads/2013/12/La-Entrada-en-Lao-Tse.pdf>

Registro lo inmaterial, si tuviera que definirlo sería como la ingravidez. Este registro no tiene peso, ni el cuerpo ni las emociones ni mi mente pesan, hay liviandad. Me siento como flotando, levitando, en el espacio ilimitado. (Como en la quinta meditación abstractiva que propone Buda)<sup>152</sup>

---

<sup>152</sup> **Las abstracciones meditativas en Buda:**

1-En la primera abstracción hay gozo y felicidad nacidos del **apartamiento** y va acompañada de ideación y reflexión.

2-En la segunda abstracción meditativa: al cesar la ideación y la reflexión, hay gozo y felicidad nacidos de la **concentración**, está libre de ideación y reflexión, y va acompañada de **unificación de la mente y serenidad interior**.

3-En la tercera abstracción meditativa: al desvanecerse el gozo, se permanece **ecuánime, atento y lúcido**, experimentando con el cuerpo aquel estado de felicidad de "Vivir feliz, atento y ecuánime".

4-En la cuarta abstracción meditativa: al renunciar al placer, al renunciar al dolor, y previa desaparición de la alegría y la aflicción, se permanece **sin dolor ni placer**, completamente purificado por la atención y la ecuanimidad.

5-Al **superar la percepción de formas materiales** y con la desaparición de las percepciones sensoriales, sin prestar atención a las percepciones de la multiplicidad, atendiendo sólo al espacio ilimitado, se permanece en el estado que tiene el **espacio ilimitado como base**.

6-Al superar el estado que tiene el espacio ilimitado como base, atendiendo sólo a la conciencia ilimitada, se permanece en el estado que tiene la **conciencia ilimitada como base**.

7-Al superar el estado que tiene la conciencia ilimitada como base, **atendiendo sólo a la nada**, se permanece en el estado que tiene a la nada como base.

8-Al superar el estado que tiene a la nada como base, se permanece en el estado que se basa en **ni percepción ni no percepción**.

9-Al superar el estado que se basa en ni percepción ni no percepción, se permanece en la **cesación de la percepción y la sensación**; y tras haber conseguido la visión de sabiduría, las corrupciones son totalmente aniquiladas. Así se ha dejado atrás todas las adhesiones del mundo y desaparece el temor.

Extracto personal sobre las abstracciones meditativas en Buda, en Sermón sobre la Noble Búsqueda (nº 26) MAJJHIMA NIKAYA Los Sermones Medios del Buddha Traducción del pali, introducción y notas de Amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea (Versión Digital Marzo 2004), Pág. 22  
<http://es.calameo.com/read/0004913405b63d37387a7>

## Relaciones entre la disciplina y mi entrada

Me percaté que hay relaciones en los registros que experimenté durante el trabajo con la disciplina energética y el de *la entrada*.

**Primera cuaterna** o de creación energética: El trabajo de vocalización siguiendo el esquema de ascenso por los plexos me permite la generación de energía y descubrir que hay un ser luminoso dentro de mí.

**Segunda cuaterna** o de sensibilización energética *“Esta cuaterna que trabaja con sensaciones puras, sin conversión de imagen, es psicológicamente complicada. El proceso se oscurece y al final de esta cuaterna no se sabe dónde se está y el registro que uno tiene es predominado por la oscuridad. Uno está metido en un “bardo” diría la psicología tibetana, del cual se registra que no hay salida”*.<sup>153</sup>

El trabajo de introspección que realizo a través de la vocalización me sitúa en un paisaje caótico al llevarme a mis infiernos, luego paso por una etapa de comprensiones parciales que me sitúan en un plano medio, con registro de aceptación, y posteriormente el registro de abandono total, estoy en *el bardo*, hasta mis creencias me abandonan. En este estado en que “no soy nada ni tengo nada” percibo que algo muere dentro de mí. Sin embargo a pesar de esta desestructuración me siento como en el canal del parto, algo puja desde mis entrañas para abrirme paso hacia la luz, estoy pronta a “alumbrar”, algo nuevo va a aparecer.

**Tercera cuaterna** o de transformación energética.

Fue necesario despojarme de mi antiguo ropaje, quedarme desnuda y enfrentarme a la nueva vida. Hay una ruptura de nivel. Cuando el canto que fluía a través mío se hizo “uno” con mi Guía, me transportó a espacios sagrados, allí visualizo otro paisaje, es un renacer. En este nuevo paisaje no hay dualidad, aquí reconozco que yo soy lo mismo que lo absoluto.

Pero ¿cómo expreso esto en mi vida cotidiana si aún me veo inmersa en este “yo” tan terrenal? , por más que tenga la mirada puesta en lo absoluto llevo conmigo la mochila de mi vida anterior, y ¡cómo pesan mis apegos, mis deseos! Para la escalada es necesario desprenderme de ellos para alivianar mi carga, quizás lo entiendo intelectualmente pero mi emoción está atada a ellos.

---

<sup>153</sup> Silo. Las Cuatro Disciplinas .pág. 12 de disciplina energética  
[www.parquepuntadevacas.net/prod.php](http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php)

## Reflexiones sobre mi ascesis

Si bien tengo claro mi propósito, y gracias a las prácticas de entrada con el canto armónico cuento con suficiente energía psicofísica para mantener la atención ensimismada y concentrada en la suspensión del yo, aún no logro continuidad en la profundización del estado de suspensión hasta que desaparezcan por completo las referencias espaciales y temporales, no tengo reminiscencias de la “supresión del yo”. Muchas veces me cuestioné sobre mi resistencia a ingresar hacia “ese otro estado”, sobre mi temor a perder el control de las actividades que maneja el yo, pero actualmente aprendí a no juzgarme tanto, quizás aún no estoy preparada para “la soltada”, tal vez no es todavía mi tiempo para alcanzar el “no tiempo”, solo sé que he llegado a este umbral donde vislumbro que más allá de este, hay algo que rebaza mi comprensión y que me atrae fuertemente.

Tal vez la dificultad de ingresar a ese otro estado se relacione con temor a dar un gran salto, a ese cambio profundo y esencial. A veces pienso que si ingreso deberé cambiar mi vida con todos los apegos, que debería tener un correlato en el mundo de absoluta desposesión y aun no estoy preparada para ello.<sup>154</sup> Actualmente soy más amable conmigo y estas exigencias de convertirme en algo que corresponda al nivel de lo sagrado se disuelven. Solo espero con calma.

En aquellos momentos en que he logrado una conciencia inspirada, con suspensión del yo he tenido algunas experiencias de “arrebato” por registros de comunión con todo lo existente y experiencias de “reconocimiento”: comprensión que soy parte de un todo, en otras ocasiones registro estar en “el plan”, todo cobra sentido, y yo solo soy un eslabón más para que el mundo fluya perfecto.

En mi camino de ascesis me he enfrentado a resistencias, si bien algunas de ellas han sido motor para lograr vencerlas, otras las he tomado con aceptación. Esta aceptación la relaciono con el dejarme fluir por aquello que viene desde mi origen y que me impulsa hacia mi destino final, esta aceptación la relaciono con liberarme de los deseos, acepto lo que me toca vivir, y desde ahí elijo con libertad. Esta aceptación la extrapolo a la vida cotidiana y me da una suerte de tranquilidad interna.

---

<sup>154</sup> “En todo ser humano el deseo de relacionarse con lo sagrado lo contrarresta el temor de verse obligado a renunciar a su condición simplemente humana y a convertirse en un instrumento, más o menos maleable, de una manifestación cualquiera de lo sagrado”.

Eliade, Mircea. “El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis”. Ed. Fondo de Cultura Económica 2ª edición. México, 2003. pág. 37

Percibo que algo nuevo está naciendo, cada vez más me voy emplazando desde un lugar distinto, conectándome con un registro de lo sagrado, y desde ahí vuelco la mirada hacia el mundo de un modo no habitual. A veces solo me quedo en esa mirada, y en otras intento que ella tenga un correlato con mi acción en el mundo.<sup>155</sup>

El registro de lo sagrado lo percibo como algo “muy calmo”, en ocasiones muy conmovedor. Incluso a veces me he sentido remecida por alguna experiencia pero cuando ella se va me deja un sabor a quietud. Me ha extrañado que no tenga nada de lo impactante que yo hubiese imaginado, ni aun los descubrimientos son espectaculares, todo es más bien simple. Esto “calmo” se expresa en el mundo cotidiano por una suerte de tranquilidad interna, frente a las adversidades ya no soy tan tomada por la situación, mantengo una cierta distancia y el problema externo ya no repercute tanto en mi interior. Así mismo frente a los estímulos muy positivos disminuye mi excitación, hay un apagamiento de la pasión y surge un constante agradecimiento.

Así como los armónicos son parte del sonido particular de cada uno y habitualmente no se perciben, y a través del canto armónico ellos se hacen evidente, con mi ascesis se ha hecho evidente lo sagrado. Cada vez más percibo esos chispazos de lo sagrado en mí y en otros, es como si ahora se hiciera más evidente algo que nos es propio de nuestra esencia y que siempre ha estado, solo que ahora soy capaz de percibirlo.

Me siento en el camino elegido, caminando con paso firme, teniendo la certeza que en lo alto de la cima está aquello que quiero alcanzar. No estoy aferrada a la meta de conseguir llegar pronto a ese otro espacio, ahora me siento más calma, sin expectativas, buscando pero sin estar apresada, disfrutando el camino. Me quedo con una sensación de paz, de haber asimilado grandes comprensiones, y la intuición que hay algo grandioso que solo alcance a rozar y que me da fuerza para continuar mi búsqueda.

---

<sup>155</sup> En mi acción en el mundo, en mi actividad cotidiana como médico pediatra, he tenido registros de proyección de energía que para mí han sido significativos y me llenan de sentido. Esto me ha ocurrido solo cuando ausculto el corazón de recién nacidos o de lactantes muy pequeños, así como en niños mayores pero con alguna discapacidad (ej. Down o autistas); al poner el fonendoscopio sobre el corazón de ellos se genera una “comunicación sagrada”, y con este acto yo le transmito una suerte de bendición para su vida, acto muy lejano a la auscultación propia de un médico en que uno tiene que preocuparse de un buen examen físico en pos del diagnóstico y tratamiento correcto. Por supuesto que no dejo de lado mi acción médica que corresponde, pero aprovecho unos instantes dentro de la consulta para establecer este “vínculo sagrado” entre este menor y lo mejor de mí, sin que la madre se percate de ello. Además en aquellos niños muy pequeños, cuando tengo que examinar el bregma (la fontanela que está en su coronilla), en algunas ocasiones he registrado un traspaso de energía que fluye desde mi dedo a su cabeza, ingresa esa energía a través de la abertura de la fontanela e inunda de luz a ese ser humano como una “imposición” de fuerza. Este acto me genera un feedback energético y percibo como si me alimentara energéticamente de esos recién nacidos. Este simple gesto de “imposición” a mis pacientes me llena de sentido, me basta este solo hecho para sentir que esta es mi misión en la vida: el de poder dar un poco de luz hacia estos pequeños seres.

## Síntesis

Si vuelvo a la pregunta: ¿las prácticas de budismo tántrico con canto armónico son una vía de entrada a lo profundo?, no lo podría aseverar si atiendo a una respuesta aportada desde la fuente, ya que no obtuve información verbal cuando los monjes nos negaron una entrevista. Por lo tanto la pregunta quedó sin respuesta.

Considerando que el objetivo del tantra es la reintegración del individuo en el espíritu universal (Brahman) y es la “energía” el vehículo mediante el cual la conciencia individual se une a ese espíritu universal (homologándolo a nuestra terminología equivale a que la conciencia por un especial trabajo de internalización puede llegar a “la mente” o a ese sí mismo), según mi interpretación en las pujas con canto armónico hay un marcado componente energético, posibilitario para que el practicante pueda alcanzar esta unión.

La experiencia vivida de presenciar una ceremonia de ocho días con canto armónico me dejó la impresión que claramente puede corresponder a una “vía de entrada”, no en todos quienes practican la ceremonia, sino en aquellos que tienen la intención de hacerlo para alcanzar su propósito.

Gracias a la experiencia vivida en el estudio de campo, a la bibliografía revisada y especialmente a mi práctica relacionada con el canto, pude constatar la relevancia de la música como un camino hacia lo profundo cuando ella está orientada en esa dirección, y que conduce al silenciamiento interior, al apagamiento del “yo” y a la experiencia de unidad con toda la existencia.

Mi experiencia personal con la entrada utilizando el canto armónico me sitúa en un umbral donde se abren las puertas a lo profundo, y tengo la certeza que esta es una potente herramienta para desplazar el yo y acceder a los espacios de la profundidad de la conciencia. Agradezco haber penetrado en los misterios de este canto.

*“Cuando un yogui sumergido en un recogimiento profundo,  
escucha un canto de una belleza extraordinaria,  
su pensamiento se absorbe en él, y se estabiliza;  
así aumentada y sublimada,  
la belleza se eleva a un gozo tan intenso que,  
olvidándose de sí mismo,  
el yogui se pierde momentáneamente en este gozo,  
él no es más que canto,  
y todo lo cognoscible se desvanece.  
Habiendo penetrado en el spanda  
(en la vibración connatural al Ser), abrazando la energía,  
llega, gracias a su contacto, a identificarse definitivamente  
al gozo interiorizado que une entonces al supremo  
Brahmán.”<sup>156</sup>*

---

<sup>156</sup> El goce estético en el “Vijñana Bhairava” y en “Tantraloka” <http://190.186.233.212/filebiblioteca/Religion%20y%20Misticismo/Religiones%20de%20la%20India/Shivaismo%20De%20Cachemira.TXT>

## Archivos audiovisuales

- 1) **Video Resumen de Ceremonia de Yamantaka en Monasterio de Gyuto**  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_dHKQMHNVPc](https://www.youtube.com/watch?v=_dHKQMHNVPc)
- 2) **Video de un monje en Monasterio de Gyuto con canto del tantra**  
<https://www.youtube.com/watch?v=zlbHWewPEsM>
- 3) **Audio de experiencia personal de canto armónico como vía de entrada**  
<https://www.youtube.com/watch?v=bFm9Pt79xrs&feature=youtu.be>

## Registro fotográfico

### Monasterios en Daramshala, India

Monasterio de **Gyuto**

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157647920299963/>

Monasterio de Nechung

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638446993536/>

Monasterio Lhundrub Chime

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638449923204/>

Monasterio de Geden Choling

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638447282506/>

Monasterio Dolma Ling

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638457385274/>

Monasterio Schugseb Nunnery

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638448305265/>

Monasterio Jamyang Choedeling, (debate)

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638447920795/>

### Estadía en Nepal

<https://www.flickr.com/photos/luzmariamansilla/sets/72157638473568604/>

## Bibliografía

Caballero, José "Morfología. Símbolos, Signos, Alegorías" Editorial Antares, Madrid, España, segunda edición, junio 1996

Goldman, Jonathan. "Los siete secretos de los sonidos sanadores". Ed. Gaia, primera edición. Madrid, España, 2010.

Goldman, Jonathan." Sonidos sanadores, el poder de los armónicos". Ed. Gaia, Primera edición. España, 2011

Eliade, Mircea. "El chamanismo y las técnicas arcaicas de éxtasis". Ed. Fondo de Cultura Económica 2º edición. México, 2003

Eliade, Mircea. "Lo sagrado y lo profano". Guadarrama. Punto omega. Traducción: Luis Gil. 4ta. edición 1981.

Felc (Ed.) El espíritu de Los Upanishads, Inscripción n° 113.014. ISBN: 956-7544-31-X, Chile

Laozi. El Tao Te Ching, sobre el arte de la armonía. Ed. Blume. 1º ed.2010 ISBN978-84-9801-517-1

Lumen (Ed.) La Filocalia, vol. Primero, 2º reimpresión, Argentina 1998

Pérez Galdós (Ed.) Dhammapada traducción del pali, introducción y notas de Carmen Dragonetti, 2002 RBA coleccionables, España

Silo. El Mensaje de Silo. Ed. Ulrica. 1ª ed. Rosario, Argentina 2007.

## Formatos digitales

Apuntes de Escuela - Parques de estudio y reflexión Paine  
[www.parquepaine.org/Apuntes\\_completos\\_de\\_Escuela.doc](http://www.parquepaine.org/Apuntes_completos_de_Escuela.doc)

Eliade, Mircea. "El yoga. Inmortalidad y libertad". Editorial La Pléyade Buenos Aires  
<http://mfrr.files.wordpress.com/2012/07/eliade-mircea-yoga-inmortalidad-y-libertad.pdf>

Las Cuatro Disciplinas.  
[www.parquepuntadevacas.net/prod.php](http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php)

Majjhima Nikaya. Los Sermones Medios del Buddha. Traducción del pali, introducción y notas de Amadeo Solé-Leris y Abraham Vélez de Cea (Versión Digital Marzo 2004)  
<http://es.calameo.com/read/0004913405b63d37387a7>

Merton, Thomas "El camino de Chuang Tzu"  
[www.dao.cl/Merton%20escritos%20Chuang%20Tzu.doc](http://www.dao.cl/Merton%20escritos%20Chuang%20Tzu.doc)

Platón." La Republica"

<http://histogeo.ulagos.cl/apuntes/FBHS/FBHS0030.pdf>

Silo. Apuntes de psicología

[www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes\\_es.rtf](http://www.parquepuntadevacas.net/Documentos/Apuntes_es.rtf)

Silo. Apuntes de perfumería. El Mirador, Córdoba 1974. <http://www.parquemanantiales.org/>, Taller de introducción al oficio de la perfumería. Materiales. Oficio de perfumería

## Otros formatos digitales

Berzin, Alexander. Los archivos Berzin. Archivos budistas. <http://www.berzinarchives.com/web/es/>

Berzin, Alexander. Los archivos Berzin, para entender el Tantra

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-books/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_05.html)

[books/unpublished\\_manuscripts/making\\_sense\\_tantra/pt1/making\\_sense\\_tantra\\_05.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/e-books/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_05.html)

Berzin, Alexander. Características básicas del tantra

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1\\_getting\\_started/basic\\_features\\_tantra.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1_getting_started/basic_features_tantra.html)

Brennan, Juan Arturo. Como acercarse a la música Ed Plaza y Valdés 3° reimpresión. México, 2001 ISBN 968-856-137-1

<https://www.google.cl/search?tbo=p&tbm=bks&q=isbn:9688561371>

Castella, Lili. La música como vehículo espiritual <http://www.cetr.net/modules.php?name=News&file=article&sid=815>

Castella, Lili. Texto escrito para Institut d'Estudis Sufís de Barcelona <http://instituto-sufi.blogspot.com/>

Ceremonias y rituales tibetanos <http://www.ayurvedaibiza.com/ceremonias-tibetanas.html>

Chinmoy, Sri. La música: lenguaje universal de Dios

[http://www.srichinmoy.org/espanol/recursos/musica\\_y\\_espiritualidad/musica\\_lenguaje\\_de\\_dios](http://www.srichinmoy.org/espanol/recursos/musica_y_espiritualidad/musica_lenguaje_de_dios)

Choza, Jacinto y Jesús de Garay. Danza de Oriente y danza de Occidente. Editorial Thémata, Sevilla 2006. ISBN-10: 84-611-3243-2

[http://www.aloj.us.es/tres-culturas/Ediciones/V\\_VI\\_Seminario\\_files/DanzadeOrienteyOccidente.pdf](http://www.aloj.us.es/tres-culturas/Ediciones/V_VI_Seminario_files/DanzadeOrienteyOccidente.pdf)

Delclos Casas, Jordi. La audición mística o sama en Ibn fIArabī y otros autores sufíes

[http://www.ibnarabisociety.es/Scripts/Documentos/ibn\\_arabi\\_sama.pdf](http://www.ibnarabisociety.es/Scripts/Documentos/ibn_arabi_sama.pdf)

El goce estético en el "Vijñana Bhairava" y en "Tantraloka"

<http://190.186.233.212/filebiblioteca/Religion%20y%20Misticismo/Religiones%20de%20la%20India/Shivaismo%20De%20Cachemira.TXT>

Hazrat Inayat Khan, La música de la vida.

[http://www.personarte.com/musica\\_vida.htm](http://www.personarte.com/musica_vida.htm)

Jalil Bárcena, Carlos. El poder místico de la música sufi.

[http://old.webislam.com/numeros/2003/229/temas/medicina\\_alma.htm](http://old.webislam.com/numeros/2003/229/temas/medicina_alma.htm)

Kornblum, Néstor. Canto de armónicos. <http://globalsoundhealing.net/es/armonicos>

Levin, Theodore C. y Michael E. Edgerton. The Throat Singers of Tuva.  
<http://www.uvm.edu/~outreach/ThroatSingingArticle.pdf>

Martínez Molina, Thais y Rubén García Muñoz "Armonía musical, definición e historia"  
<http://www-ma4.upc.edu/~xgracia/musmat/treballs/GarMar.armonia.pdf>

Ngöndro: Las cuatro prácticas preliminares. Por Lama Ole Nydahl <http://www.meditationclub.com/meditaciones.htm>

Om mani padme hum [http://es.wikipedia.org/wiki/Om\\_mani\\_padme\\_hum](http://es.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum)

Pabongkha Dechen Nyingpo, "The Roar of Thunder"  
<http://70.40.198.177/dechenlingpress/Old.Site-04-12-2013/downloads/Yamantaka%20Concise%20Self-Initiation.pdf>

Pabongka Rimpoche, Sadhana extenso del destructor trascendental, el héroe solitario Yamantaka  
<https://es.scribd.com/doc/92489045/Long-Sadhana-Of-Yamantaka-11>

Pabongka Rimpoche, Sadhana corto del destructor trascendental, el héroe solitario Yamantaka  
<http://abhidharma.ru/A/Tantra/Content/Vadgrabhayirava/Cadhana/0008.pdf>

¿Qué es puya? Centro Budista de Valencia. <https://budismo-valencia.com/budismo/ceremonias/que-es-puya>

Riego de Moine, Inés. Hombre y filosofía una mirada desde la mística.  
[bdigital.uncu.edu.ar/objetos\\_digitales/2651/riego.pdf](http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/2651/riego.pdf)

Román López, María Teresa. UNED Madrid. 1994.  
Artículo publicado en libro "Una aproximación a las sabidurías no duales"  
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:Endoxa-2010-25-5050&dsID=Documento.pdf>

Rozemblum, J. Canto difónico (2004). Músicas del mundo.  
[http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia\\_General\\_de\\_la\\_Tonalidad/1-04.pdf](http://www.csmalicante.es/campusvirtual/file.php/1/Historia_General_de_la_Tonalidad/1-04.pdf)

Soriano Guardiola, Samuel. Budismo y Vibración, Tesina para comunidad Budista Soto/Zen diciembre 2007.  
<http://www.enxarxa.com/biblioteca/SORIANO%20Budismo-y-Vibracion.pdf>

Tomasini, María Cecilia. El Número y lo sagrado en el arte  
<http://www.palermo.edu/ingenieria/downloads/CyT%204/CYT406.pdf>

Uso y simbolismo del mala budista  
<https://elcaminoalbienestar.wordpress.com/2011/12/27/uso-y-simbolismo-del-mala-budista/>

Vandor, Ivan. "Rolmo: la tradición musical búdica del Tíbet" editado por el "Instituto Internacional de Estudios Comparados de la Música" (Berlín-Venecia). Publicado en "El Correo de la UNESCO" (junio, 1973).  
<http://www.sohns-musica.com.ar/tibet.html>

Vandor, Ivan. Esa música grave que nos llega del "techo del mundo" "Publicado en "El Correo de la UNESCO" (junio, 1973)  
<http://www.sohns-musica.com.ar/tibet.html>

"Vijñana bhairava tantra, el discernimiento intuitivo de la realidad última"  
<http://anuttaratrika.com/download.php>.

## Monografías

Ergas, Rosita Desde el sufrimiento al Nirvana, P de Estudios Los Manantiales, Mayo 2013  
<http://www.libreriahumanista.com/desde-el-sufrimiento-al-nirvana-rosita-ergas/>

Feres, José Gabriel .Estudio sobre la oración del corazón. Centro de Estudios Parque Punta de Vacas. Agosto de 2010.  
[http://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Pepe\\_Feres/Oracion\\_del\\_Corazon\\_Estudio.pdf](http://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Pepe_Feres/Oracion_del_Corazon_Estudio.pdf)

Granella, Francisco. Raíces de la Disciplina Energética. India y contrafuertes del Himalaya –, Octubre 2005  
[http://parquepuntadevacas.net/Producciones/Francisco\\_Granella/Raices\\_disciplina\\_energetica\\_asiatas\\_esp.pdf](http://parquepuntadevacas.net/Producciones/Francisco_Granella/Raices_disciplina_energetica_asiatas_esp.pdf)

Novotny, Hugo. La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongol y el budismo tibetano en Buryatia y Mongolia. C. de Estudios P. Carcarañá Junio /2010  
<http://www.libreriahumanista.com/la-conciencia-inspirada-en-el-chamanismo-siberiano-mongol-y-el-budismo-tibetano-en-buryatia-y-mongolia-hugo-novotny/>

Novotny, Hugo. La entrada a lo profundo en Lao Tsé P. de Estudios Carcarañá 2013  
<http://parquecarcarana.org/web/wp-content/uploads/2013/12/La-Entrada-en-Lao-Tse.pdf>

Rhon, Karen Experiencia fundamental de las raíces energéticas India del Sur  
<http://www.libreriahumanista.com/experiencia-fundamental-de-las-raices-energeticas-india-del-sur-karen-rhon/>

Rhon, Karen. Antecedentes de las raíces de la Disciplina Energética y Ascesis en el Occidente, Asia menor, Creta e Islas Egeas  
<http://www.libreriahumanista.com/antecedentes-de-las-raices-de-la-disciplina-energetica-y-ascesis-en-el-occidente-asia-menor-creta-e-islas-egaeas-karen-rhon/>

## Audiovisuales. Videos de canto armónico

“The Gyuto monks - Tibetan tantric Choir” <http://www.youtube.com/watch?v=HakplugtPQI>

“Gyume Tibetan Monks – Guhyasamja” <http://www.youtube.com/watch?v=ABTiqb9jFHY>

Tuva - Canto armónico Kargyraa (Canto armónico en un chamán) <https://vimeo.com/47842063>

“Mongolian traditional art of khoomei <http://www.youtube.com/watch?v=hV8EJOvPvY>

“Tuvan Throat singing” [http://www.youtube.com/watch?v=DY1pcEthI\\_w](http://www.youtube.com/watch?v=DY1pcEthI_w)

“Tibet - Phurba Mantra - Canto Armónico Rgyud-skad” <https://vimeo.com/47942161>

“David Hykes Rainbow Voice” <http://www.youtube.com/watch?v=mc5lwpnoOmQ&index=3&list=RD4j1wmleD1eU>

“Patrick Torre Méditation” <http://www.youtube.com/watch?v=Hd2q6eMyR8I>

