



UNIVERSIDAD ACADEMIA HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA ESPECIAL DE LICENCIATURA EN ARTES

“MANTRA YOGA:

EL ROL DE LA MÚSICA EN EL ACCESO A ESTADOS MEDITATIVOS.

ESTUDIO DE CASO DE MANTRAS DE KUNDALINI YOGA.”

Alumno: Diego Cristóbal Arellano Roblero (Mantra Hari Singh)

Profesora guía: Patricia Díaz Inostroza

Tesis ara optar al grado de Licenciado en Artes.

Santiago – Chile

2022.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

PREÁMBULO AUTOBIOGRÁFICO

I. CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

| | |
|--------------------------------------|---------|
| 1.1 Objeto de investigación | Pág. 7 |
| 1.2 Estado del arte | Pág. 7 |
| 1.3 Problema de investigación | Pág. 15 |
| 1.4 Relevancia | Pág. 16 |
| 1.5 Preguntas de investigación | Pág. 17 |
| 1.6 Objetivo general | Pág. 17 |
| 1.7 Objetivos específicos | Pág. 17 |

II. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Kundalini yoga

| | |
|--|---------|
| 2.1.1 ¿Qué es yoga? Algunas definiciones | Pág. 18 |
| 2.1.2 Yoga Sutras de Patanjali: El origen de la disciplina | Pág. 20 |
| 2.1.3 Tipos de yoga | Pág. 24 |
| 2.1.4 Entonces, ¿qué es Kundalini yoga? | Pág. 27 |

2.2 Meditación

| | |
|--|---------|
| 2.2.1 Definición según Yogi Bhajan | Pág. 29 |
| 2.2.2 Definición según Swami Vivekananda | Pág. 31 |
| 2.2.3 Definición según Claudio Naranjo | Pág. 32 |
| 2.2.4 El estado meditativo | Pág. 34 |

2.3 Mantras

- 2.3.1 Algunas descripciones Pág. 37
- 2.3.2 Procesos y elementos esenciales del mantra Pág. 39
- 2.3.3 Tipos de mantras y algunos ejemplos Pág. 40

2.4 Musicalizar mantras

- 2.4.1 Musicalizando: ¿Qué entendemos por música? Pág. 49
- 2.4.2 Efectos psicológicos de la música Pág. 50
- 2.4.3 Música ritual y trance extático Pág. 52
- 2.4.4 Musicalización de mantras: Descripción desde la práctica de Kundalini Yoga
..... Pág. 58

III. CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

- 3.1 Tipo y diseño de estudio Pág. 60**
- 3.2 Técnicas de recolección de datos Pág. 60**
- 3.3 Técnicas de análisis de datos Pág. 62**

IV. CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 La música para meditar

- 4.1.1 El ritmo y la melodía Pág. 62
- 4.1.2 El acompañamiento instrumental Pág. 71
- 4.1.3 Los sentimientos Pág. 79
- 4.1.4 La proyección Pág. 80

4.2 Musicalizando mantras

- 4.2.1 Meditar, meditar y meditar Pág. 82
- 4.2.2 Cantar y tocar Pág. 87

4.2.3 La proyección, otra vez Pág. 87

V. CONCLUSIONES

..... Pág. 88

VI. BIBLIOGRAFÍA

6.1 Bibliografía de estado del arte Pág. 92

6.2 Bibliografía de marco teórico Pág. 93

VII. ANEXOS

7.1 Modelo de entrevistas en profundidad semidirigidas Pág. 94

7.2 Modelo de entrevista de grupos focalizados Pág. 95

7.3 Links de discografía citada Pág. 96

7.4 Cartas de consentimiento informado Pág. 97

7.5 Material complementario Pág. 98

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a mis padres por haber confiado en que podía finalizar este proceso de manera exitosa. A mi madre por su eterna paciencia a mi peculiar personalidad y a mi padre por estimularme constantemente en todos mis caprichos intelectuales. También quiero agradecer a mis hermanos ya que, de manera directa o indirecta, afortunada o desafortunadamente, formaron parte del proceso llevé a cabo. Además, a Sat Nishan Kaur agradezco de manera especial por su incondicional amistad y constante disposición a conversar y a Sada Anand Singh por orientarme cada vez que lo necesité, y a todos aquellos que, de una u otra forma, contribuyeron en este proceso. Junto con ello, agradezco profundamente a quien fue mi formadora de Kundalini Yoga, Prabhunam Kaur Khalsa, quien me desafió siempre a ser un maestro de excelencia.

Quisiera dedicar este humilde trabajo a la memoria de Yogui Bhajan quien, en su inmensa generosidad y maestría, nos enseñó las técnicas sagradas de Kundalini Yoga para servir con ellas a todo aquel que lo necesite. Finalmente, agradezco a mi amado Siri Guru Granth Sahib y a Dios por permitirme día a día ser parte de la Consciencia Infinita que me lleva a amar mi camino de servicio cada día más y a recorrerlo con profunda devoción.

Que el eterno sol te ilumine

Y el amor te rodee

Y la luz pura interior

Guíe tu camino.

¡Sat Nam!

¡Waheguru Ji Ka Khalsa

Waheguru Ji Ki Fateh!

PREÁMBULO AUTOBIOGRÁFICO

Entré a estudiar canto lírico en el Conservatorio Municipal de Limache con 16 años, experiencia que marcaría mi vida en lo más profundo de mi ser gracias a los profesores que allí tuve y las amistades que forjé. Heredé de mi padre el espíritu sistemático y las ganas de saber, características que me permitieron entrar a estudiar Interpretación Musical en Canto Lírico en la Pontificia Universidad Católica de Chile y, posteriormente, a la Universidad de Chile. Los vaivenes de la vida no me permitieron finalizar mis estudios, pero sí me otorgaron una batería de herramientas y de experiencias que hasta el día de hoy atesoro como mis grandes pilares. En el transcurso de mis periplos musicales, sentí el llamado de Dios cuando, por casualidad, entré a practicar Kundalini Yoga en la misma casa de estudios donde estudiaba, en el Campus Oriente de la UC. Jamás imaginé que cambiaría mi vida tan radicalmente. La clase era guiada por una profesora con una gran sonrisa, vestida de blanco y con un bello turbante que coronaba en su cabeza. Como dije, llegué por casualidad, no sabía que existía, pero me enamoró la elegancia de la práctica física, los sencillo de las posturas de manos, lo profundo de aprender a respirar y, sobre todo, la música y los mantras. ¡Jamás pasó mi cabeza que el pilar fundamental de una práctica yóguica podía ser efectivamente la música! Hice de eso mi día a día al practicar cuarentenas, series y meditaciones, además de complementarlo con mis conocimientos musicales. No pasó mucho tiempo para que mi hiperactividad y mis ganas por conocer me llevaran a formarme como instructor de Kundalini Yoga en Yogacrecer, escuela de formación pionera en yoga infantil.

Actualmente, este proceso de formalización de mis estudios musicales va en paralelo con mi formación como futuro fonoaudiólogo, experiencia que se suma a todo mi proceso anterior. La música, el yoga y la labor terapéutica son los ejes fundamentales de mi vida a los que consagré mi compromiso con Dios y con la sociedad, impulsando este trabajo con una firme vocación por el servicio a las personas.

¡Sat Nam!

CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Objeto de investigación

La técnica del manta yoga corresponde a un área dentro de la disciplina del Kundalini yoga según las enseñanzas de Yogi Bhajan¹ en donde el sonido y el mantra tienen un rol protagónico como una de las metodologías más rápidas y efectivas para alcanzar estados meditativos. La mayoría de los mantras que se ocupan en Kundalini Yoga provienen de la tradición sikh, camino espiritual del noreste de la india, y están escritos en gurmukhi, lengua sagrada de dicha tradición. Ahora bien, dentro de la práctica de Kundalini Yoga existen diversas modalidades para meditar con mantras: mentalmente, recitados y musicalizados, siendo este último de interés para este trabajo. Es así como el objeto de la investigación es, en primer lugar, los mantras de Kundalini yoga y, en segundo, la música.

1.2 Estado del arte y antecedentes

❖ Introducción

El proceso de búsqueda información, que tuvo como objetivo constatar si el tema en cuestión había sido abordado, se llevó a cabo mediante Google Académico, Dialnet, Proquest, Academia.edu, Scielo y la página oficial de Kundalini Research Institute (KRI), considerando sólo documentos publicados desde el año 2011 hasta la actualidad. Se utilizaron las siguientes palabras claves para realizar la búsqueda: Mantra, Mantra yoga, Naad yoga, Kundalini yoga, meditación, música para meditar, música ritual y trance, siendo encontrados 19 artículos de los cuales, luego de una lectura completa de cada uno de ellos, fueron seleccionados sólo 5 que estaban relacionados de alguna manera con el tema. No hubo preferencia geográfica al momento de hacer la revisión.

¹ Maestro de la India que llega a Estados Unidos en la década del 60'. Si bien es cierto, los manuales citados en este trabajo fueron confeccionados en base a sus enseñanzas, pero editados por Kundalini Research Institute (KRI), para efectos de orden, serán todos referenciados con su nombre.

❖ **Presentación de artículos**

1. La autora Hurtado, V. en Chile en el año 2014, realiza un artículo respecto al rol que tiene el sonido sobre el acceso a estados meditativos. En primer lugar, el trabajo se desarrolla abordando conceptos básicos respecto a la meditación budista y, en específico, al canto de mantras de dicha tradición. Posteriormente, la autora menciona la música ritual y el trance, dando a entender que muchos aspectos de la música facilitan lo que ella llama experiencias místicas colectivas argumentando que esto sucede gracias a que “(...) la cualidad de la música de operar en un plano no conceptual y entregue, mitigando la náusea existencial y propiciando un estado de ánimo que se asemeja a la atmósfera mística religiosa (...)”. Además, menciona que dentro del contexto ritual religioso emerge la experiencia del trance, no necesariamente ligada a la música, pero sí siendo esta última uno de sus más poderosos gatillos debido especialmente a su relación con el ritmo. Respecto a lo anterior y para poder entenderlo, la autora hace referencia al concepto de conciencia y a un estado expandido de ésta misma que “(...) permitiría la concentración y/o desidentificación y por ende un control y aquietamiento de la mente, una reducción de la deformación perceptiva y en consecuencia una mayor libertad y bienestar” (Hurtado, 2014), siendo los estados meditativos los que facilitaría este tipo de estado de conciencia. Esto resultaría interesante y útil debido al nexa evidente que tiene la música sobre esta experiencia. Además, la autora hace referencia a Benny Shanon, de quien saca los lineamientos para su investigación.

Finalmente, cuando la autora menciona las entrevistas realizadas a practicantes de meditación, hace referencia a que el canto favorecería la confluencia del ritmo, melodía y entonación. Sin embargo, cuando existen “(...) desafinaciones o fallas en el ritmo, (...) emergen emociones de desagrado que afectan la concentración” (Hurtado, 2014), sugiriéndonos que hay momentos en que el contexto musical no favorece necesariamente el estado meditativo. Además, menciona que

el cansancio físico y la recitación o canto acelerado y desordenado de un mantra termina por sacar a los practicantes de su estado de meditación. En ese sentido, la autora menciona que "(...) la cualidad rítmica y melódica simple y familiar del canto permite una ejecución correcta (...)" (Hurtado, 2014), dejándonos ver que probablemente la música muy compleja o que tienda a ser confusa y que presente dificultad para seguirla por aquellos que la meditan tendería a entorpecer la concentración. Otros aspectos mencionados por la autora que tienden, desde el análisis de las experiencias, a distraer la meditación son el cansancio y dolor físico, agotamiento de garganta por la vocalización rápida, lengua trabada, descoordinación en la respiración y la autocrítica por no realizar correctamente el canto. Estos aspectos podrían desnudar una necesidad de utilizar música apropiada, cercana o familiar para así evitar el alejamiento del foco de atención meditativo.

2. El autor Kumar, K., en India en el año 2015, realizó una revisión sobre las características del Mantra Yoga (yoga con canto de mantras), sus orígenes y sus beneficios espirituales en quien practica esta disciplina. El desarrollo de la revisión se basa en la compilación de diferentes autores tradicionales de la tradición del yoga y, además, centrando la atención en abordar el llamado "Gayatri Mantra", canta en forma de Jap, es decir, de repetición. Se llega a la conclusión de que "(...) la pureza del cuerpo y la mente es un requisito previo para la concentración de la mente y una meditación adecuada." (Kumar, 2015) Además, la forma recomendada para principiantes es mediante la utilización de un "Japa" o rosario, debido a que el movimiento automático y mecánico de la mano con cada cuenta que considera el canto completo de un mantra facilita la meditación y evita la perturbación de la concentración mental. Finalmente, se menciona que cualquiera que realice con sinceridad el "japa-sadhana" (canto de mantras con el "japa") del "Gayatri Mantra" tendrá profundos beneficios espirituales ya que

experimentará un bienestar material y la eliminación de problemas mundanos. En conclusión, “(...) todos, sin ninguna restricción de casta, credo, género o condición social, tienen derecho a realizar este experimento científico de japa-sadhana del Gayatri Mantra y ser el recipiente de la gracia divina.” (Kumar, 2015) Este trabajo resulta orientativo para considerar la importancia del ritmo en la musicalización de los mantras, sin embargo, no resulta de tanta utilidad en cuanto a aportar a resolver el problema de investigación.

3. La autora Gutiérrez, A. M. en España el año 2015, realizó un estudio sobre el uso de la música en el desarrollo de la religiosidad y la espiritualidad. El trabajo se expuso mediante la revisión del desarrollo histórico y estético de la música religiosa, haciendo mención a los conceptos de espiritualidad y religiosidad que han estado siempre muy presentes en la historia de la música occidental. Al respecto, parece importante decir que el siglo XIX proporciona un rescate del misticismo debido a que la crisis cultural occidental y el contacto que se inicia con tradiciones orientales como el sufismo, el hinduismo, el budismo y las tradiciones chamánicas “(...) provocan una atracción hacia nuevas formas de espiritualidad que tratan de recuperar el sentido trascendental de la vida”. (Gutiérrez, 2015) Otro punto importante a rescatar es que, antes de adentrarse en cómo la religión da cabida a la música en sus prácticas y doctrinas, la autora hace mención sobre cómo la experiencia musical afecta positivamente en las frecuencias cerebrales y que, incluso, “(...) no cabe duda de que la música es un potente agente de liberación emocional.” (Gutiérrez, 2015). Pareciera ser, según la autora, que la música y la búsqueda de trascendencia a través de la “experiencia espiritual” se sitúan en el hemisferio derecho, razón por la cual interactúan y se refuerzan directamente, afirmación corroborada por estudios de neuroimagen.

Luego de una revisión desde la perspectiva científica, se desarrolla la idea de “experiencia musical individual y colectiva” haciendo alusión al carácter terapéutico y al sentido de trascendencia en la humanidad. En ese sentido, "(...) cada persona experimenta una relación propia e íntima con el fenómeno sonoro (...)" (Gutiérrez, 2015) ya que la música afecta a todos de manera distinta, pero a la vez puede llegar a ser una experiencia colectiva en donde dichas experiencias comulgan. Para complementar lo anterior, el texto menciona el uso de la música en la práctica del Mindfulness, disciplina que contribuye a la llamada "conciencia plena" y que consiste en la escucha de música que está pensada y estructurada para llevar al practicante al mencionado estado de conciencia. Esto resulta interesante, ya que "(...) la mente se deja llevar por la música, abstrayéndose del resto del entorno y centrándose plenamente en la experiencia sonora (...)" (Gutiérrez, 2015).

Finalmente, el texto hace referencia a que la música ha sido ocupada en diversas liturgias y rituales de numerosas religiones y corrientes espirituales, aunque el foco de estudio está puesto en dos de las más conocidas en la sociedad occidental del siglo XXI, como son el cristianismo y el budismo. En conclusión, la música está presente en la vida espiritual, no sólo por su participación en liturgias y rituales, sino porque "(...) permite alcanzar lo trascendental con el simple hecho de escucharla, gracias a la combinación de sus diferentes elementos constitutivos y a las profundas emociones evocadas a través de ellos." (Gutiérrez, 2015). Además, se menciona a la música, en este contexto de trascendencia individual, no sólo como una excelente herramienta terapéutica sino también como un elemento que llevaría al individuo a convertirse en un ser mejor, pudiendo ser aplicada en el ámbito social para conseguir un bienestar colectivo. Este artículo va en la línea del trabajo a realizar debido a su abordaje del tema de la utilización de la música en los estados de trance y la vida espiritual.

4. Los autores Innes, K. Selfe, T., Khalsa, D. S., y Kandati, S., en Estados Unidos en el año 2016, realizaron un ensayo clínico para estudiar los efectos de la meditación Kirtan Kriya de Kundalini Yoga y los efectos de la escucha de música sobre el estado de adultos mayores con deterioro cognitivo. Se seleccionaron para el estudio personas de 50 años y más que presentaran deterioro cognitivo leve o deterioro cognitivo subjetivo, debido a que son la principal población de riesgo en padecer la enfermedad de Alzheimer. Los métodos con que se llevó a cabo el estudio fueron dos intervenciones: En primer lugar, el programa con meditación Kirtan Kriya que incorpora el canto de mantras específicos, visualización mental y utilización de mudras o posturas de manos. Se instruye en la forma específica de realizar esta meditación para que los participantes lo hagan 12 minutos en cada sesión. En segundo lugar, el programa de escucha de música consistió en sesiones de aproximadamente 12 minutos cada una en donde se seleccionaron dos conciertos para violín de W. A. Mozart para que fueran oídos por los participantes. Los hallazgos de la comparación de ambas intervenciones más la revisión de datos anteriores, sugieren que son bien aceptados por la población y que los procedimientos son factibles de realizar en adultos mayores con pérdida de memoria temprana, con resultados beneficiosos en cuanto a la prevención del deterioro cognitivo. Si bien es cierto este trabajo aborda el mantra como herramienta terapéutica, no utilizaremos esta perspectiva debido a que no aborda la música en sí misma y su relación los efectos que produce en el contexto meditativo.
5. Los autores Innes, K., Selfe, T., Kandati, S., Wen, S. y Huysmans. Z, en Estados Unidos en el año 2018, realizaron un estudio comparativo sobre meditación con mantras versus la escucha de música y sus efectos en adultos mayores con dolor crónico de rodillas producido por osteoartritis. El trabajo se realizó como un estudio clínico con dos intervenciones: En primer lugar, un programa de meditación con mantras, mencionado con la nomenclatura MM, en donde

se instruye a los participantes para realizar sesiones de 15 a 20 minutos en donde se escuchan de mantras acompañados de técnicas yóguicas de respiración. En segundo lugar, en un programa que consiste en la escucha de música instrumental relajante, mencionado con la nomenclatura ML, en donde se seleccionaron seis compositores: Mozart, Bach, Vivaldi, Beethoven, Pachelbel y Debussy, en un total de 15 piezas. Luego de comparar resultados, se sugiere que un programa sencillo de meditación con mantras puede ser beneficioso para reducir el dolor y la disfunción de la rodilla ocasionada por osteoartritis. Además, el programa también aportaría a la disminución del estrés, mejorando el estado de ánimo, el sueño y la calidad de vida en adultos mayores con disfunción de rodillas por la condición antes mencionada. Sin embargo, es importante ampliar el grupo de estudio para dar respuestas más contundentes al respecto. Es importante mencionar que este artículo, si bien aborda la meditación con mantras desde la perspectiva terapéutica, no es la línea que necesitamos para el desarrollo de este trabajo ya que su enfoque es el tratamiento de enfermedades y no la música en sí misma.

6. Los autores Kumar, K. y Naudiyal, S. en India el año 2020, realizaron un estudio sobre el Nada yoga (yoga del sonido) y sus beneficios psicológicos para quien lo practica. Este trabajo se desarrolló tomando referencias de la psicología moderna y autores dedicados al estudio del yoga. Se explica que el estrés es “(...) una respuesta cognitiva o emocional dada por el individuo ante cualquier situación que le exija un ajuste (...)” (Kumar, 2020), es decir, la persona se modifica cuando las condiciones exteriores e interiores se lo demandan. Al respecto, se plantea que la meditación podría regular esta condición debido a que, según la psicología, las tensiones musculares, emocionales y mentales son liberadas gracias a la práctica yóguica regular y progresiva. La explicación de esto es que la música funciona a un nivel de subconsciente ya que sus elementos están presentes en la composición natural del individuo, como el latido del

corazón que implica un ritmo. Otro ejemplo que grafica esta condición natural de la música es que antes del nacimiento nos sentimos cálidos y seguros dentro del útero debido a que existe un sonido tranquilizador que proviene de la voz maternal que nos relaja. Es así como “(...) la música puede reflejar las primeras emociones que se disfrutaron cuando nuestras vidas estaban libres de estrés y ansiedad (...)” (Kumar, 2020) y, por lo tanto, se llega a la conclusión de que aquel que cante o escuche música trae relajación a su cerebro debido a que entra en fluctuaciones que son naturales y muy beneficiosas para el individuo de manera integral. Por lo tanto, el cerebro y el alma, según el autor, aprecia y adopta fácilmente la música creando un patrón equivalente a la meditación. La línea de este artículo es atinente respecto a evidenciar que la música es un facilitador de procesos psicológicos positivos, sin embargo, no resulta tan útil respecto a analizar cómo es la conformación de los mantras y la música que utiliza para dichos estados meditativos.

7. Además, algunos antecedentes tomados de un artículo publicado el 1979 en “Beads of Truth”, una sección de la página oficial de Sikh Dharma International, son orientativos respecto al uso de la música en los mantras de Kundalini Yoga. En la publicación que recoge experiencias personales de los primeros estudiantes de Yogi Bhanan en Estados Unidos, menciona que la música en general fue parte de su experiencia con el yoga y que comenzó con simples recitaciones sin música ni acompañamiento y poco a poco, de manera instintiva, fueron siendo musicalizadas y, muchas de ellas, comenzaron a ser ocupadas en la práctica de Kundalini Yoga. Es así como se menciona que “(...) una melodía llevó a la otra y pronto había una gran variedad de tonos a través de los cuales cantar alabanzas de Ek Ong Kar.” Esto resulta vital para entender el desarrollo que tuvo la música dentro de esta disciplina en particular y además deja en

evidencia que la musicalización va de la mano de la experiencia de meditar, la práctica de posturas y ejercicios respiratorios.

❖ **Conclusión**

En general, tanto los artículos que hablan directamente de la música, así como los que no la mencionan necesariamente como el centro de su trabajo, concuerdan en que la música debiera estar jugando un rol facilitador de estados meditativos o de ciertas experiencias espirituales. Ahora bien, si bien es cierto no todos los artículos hablan explícitamente sobre los aspectos musicales que podrían facilitar o entorpecer la meditación, sí hacen referencia a generalidades respecto a la necesidad de hacer una selección de música para meditar, lo que nos llevaría a deducir que no toda música es óptima para la meditación.

Además, en lo que respecta a instrucciones para agregar música a los mantras, es relevante considerar lo mencionado en el manual “el Maestro de la Era de Acuario” (Bhajan, 2007), siendo evidente que la musicalización no puede ser de cualquier forma, sino que debe respetar las cualidades rítmicas de la estructura fonética del mismo mantra para que su objetivo de acceder al estado meditativo sea efectivo. Finalmente, desde mi experiencia personal como instructor de Kundalini Yoga y músico dedicado a la exploración de música para la meditación con mantras, tengo la certeza de que no cualquier música sirve para meditar debido a ciertas cualidades en el ritmo, la melodía, la instrumentación y la armonización. Esto se debe a que, en realidad, la música que acompañe al mantra debe procurar ser un complemento y nunca una distracción, además de poder ser fácilmente seguida por aquellos que la practiquen, quedando fuera cambios armónicos bruscos, ritmos irregulares e, incluso, melodías demasiado complejas, puntos que desarrollaré más adelante.

1.3 Problema de investigación

El problema surge al observar que, en el contexto en donde la música tendría un rol facilitador del acceso a estados meditativos, existen musicalizaciones que no facilitan dicho acceso y que, incluso, lo entorpecen. Esto, aunque pueda parecer obvio (o quizás no), se fundamenta en una idea mencionada en el artículo de Hurtado (2014) respecto a que la música, respondiendo a un factor cultural, evocaría sentimientos y emociones que no favorecerían la experiencia meditativa. En ese sentido, la música puede interferir el estado meditativo cuando “(...) la evaluación cognitiva y la memoria episódica se asocian con una serie de representaciones que pueden emerger durante la escucha, estimulando contenidos mentales contrarios a un estado de quietud.” (Hurtado, 2014, pp. 38) Entonces, la música, teniendo una carga afectiva que se asienta en la memoria, distrae la atención de la meditación debido sentimientos y emociones que evoca. Por otro lado, desde la experiencia personal como instructor de Kundalini yoga y facilitador de meditaciones guiadas con mantras, puedo de manera directa que hay música que tiene la tendencia a entorpecer la meditación, dependiendo de cómo esté constituida y de cómo se ejecute. Finalmente, podría considerarse como problemática asociada el hecho de que el rol de la música y el sonido sobre estados de meditación es un tema que se ha estudiado poco o nada, siendo aún desconocido.

1.4 Relevancia

Se ha investigado poco o nada respecto a cómo es el trabajo de musicalización de los mantras de Kundalini Yoga para que sean óptimos y faciliten la experiencia meditativa. Pues, dentro de la gran cantidad de musicalizaciones que existen sobre los mantras, no hay parámetros ni directrices para el trabajo de musicalización de dichos mantras provenientes de la práctica yóguica. Esto se debe a que, dentro de la modalidad de mantras, ponerles música es a una práctica relativamente libre que implica no seguir una metodología única en cuanto a su musicalización, sino más bien la intuición de quien

medita cantando. Debido a esto, resulta útil conocer la experiencia tanto de practicantes de meditación experimentados, como la de músicos que practican la meditación y han musicalizado mantras de Kundalini Yoga, además de explorar si la literatura disponible puede orientar la búsqueda. Conocer esto permitirá entregar una posibilidad a otros músicos, tanto meditadores como músicos en general, que se interesen por esta práctica para que puedan, desde la experiencia precedente, tener algunas pautas a seguir, comprendiendo cada paso que implica el proceso de musicalizar mantras, sus desafíos y problemáticas, tanto musicales como en lo que implica la experiencia meditativa y espiritual.

1.5 Preguntas de investigación

❖ Pregunta principal

¿Cuál es el rol que cumple la musicalización de mantras en el acceso a estados meditativos en la práctica de Kundalini Yoga?

❖ Preguntas secundarias

- ¿Qué tipo de música favorece el acceso a estados meditativos a través de los mantras de Kundalini Yoga?
- ¿Qué tipo de música entorpece el acceso a estados meditativos?
- ¿Cuáles son y qué consiste las etapas de musicalización de mantras de Kundalini Yoga?

1.6 Objetivo general

Determinar cuál es el rol de la música en los mantras de Kundalini Yoga respecto al acceso a estados meditativos.

1.7 Objetivo específico

- Reconocer qué tipo de música favorece el acceso a estados meditativos a través de los mantras de Kundalini Yoga.

- Reconocer qué tipo de música entorpece el acceso a estados meditativos.
- Describir las etapas del proceso de musicalización de mantras de Kundalini Yoga.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Kundalini yoga

Kundalini Yoga fue enseñado por primera vez en occidente en Estados Unidos en el año 1969 por Yogi Bhajan quien, inspirado por la necesidad espiritual proveniente de las personas de occidente y por su fuerte vocación por transmitir el conocimiento sagrado, dio su primera conferencia pública en el East West Cultural Center donde declaró que todo ser humano tenía el derecho de ser “saludable, feliz y santo”. Fue así como, traspasando la prohibición de enseñar yoga abiertamente, las enseñanzas de Kundalini Yoga llegaron a la comunidad occidental norteamericana y, actualmente, se han expandido a largo de todo el mundo.

2.1.1 ¿Qué es yoga? Algunas definiciones

El yoga es el maestro del yoga; el yoga debe comprenderse a través del yoga. Así pues, para realizar el yoga vive en el yoga; comprende el yoga mediante el yoga; quien está libre de distracción disfruta el yoga a través del yoga. Sri Vyasa.

Con esta cita de Sri Vyasa podemos realizar un primer acercamiento sobre un tema tan apasionante y complejo como el yoga. Muchos maestros han dado definiciones respecto al significado del yoga, entregando diversas descripciones que han estado orientadas hacia el mismo foco. Inicialmente, el origen del término “yoga” proviene de la palabra bíblica “yugo” que, a su vez, viene del sánscrito “jugit” que significa literalmente “unir” o “juntar”. A la misma vez, diversos autores coinciden en atribuir el origen del yoga a los “Yoga Sutras” escritos por Patanjali en donde se describe la disciplina del yoga en 195 aforismos o frases cortas que contienen instrucciones para alcanzar el estado de yoga, la liberación del alma y la conexión o “unión” con la Dios, la divinidad, el infinito, etc. Es así como

Patanjali estructuró su obra en 4 capítulos que describen los pasos para “(...) superar las aflicciones del cuerpo y las fluctuaciones de la mente (...)” (Iyengar, 2003, p. 25), que corresponderían a los obstáculos para el desarrollo espiritual. Siendo ese el punto de partida, e independiente del tipo de yoga que se practique, el objetivo del yoga es uno solo y corresponde a alcanzar la experiencia de la liberación del alma para fundirse en la unión Divina, con el cosmos, el universo, con Dios.

Según las enseñanzas de Yogi Bhajan, el yoga se entiende como una relación entre “lo infinito” y toda la realidad material que separa al individuo del desarrollo espiritual, siendo así como el yoga “(...) es la unión de la conciencia individual con la Conciencia Infinita (...)” (Bhajan, Y., 2017, p. 14). En términos concretos, el yoga corresponde a un conjunto de técnicas destinadas a alcanzar un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu; y, por otro lado, el yoga es ese mismo estado de equilibrio y unión con Dios. (Iyengar, 2003, pp. 19) Complementario a esto, B. K. S. Iyengar² menciona que “(...) el yoga es un arte, una ciencia y filosofía (...)” (2003, p. 19) ya que afecta la dimensión física, mental y espiritual del individuo. Este autor plantea que el yoga es un método que “(...) permite al practicante percibir y experimentar tanto el mundo interior como el que le rodea (...)” (Iyengar, 2003, p. 19) y, además, es el estado mismo que el practicante desea alcanzar. Con esto podemos establecer que aquella persona que es yogui³ está buscando unirse en la experiencia espiritual que será facilitada por una metodología o forma que, en sí misma, también es parte de dicha experiencia.

Por otro lado, Swami Vivekananda en su obra “Raja Yoga” (1899) menciona la importancia del valor de la experiencia personal para entender qué es el yoga y cómo funciona. Es así como la característica de aquellos que practican y enseñan yoga es que “(...) vieron a Dios, vieron sus propias almas, conocieron su porvenir, la eternidad de su ser y lo predicaron” (Vivekananda, 1899, p. 3). Es entonces que “yoga”

² Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, maestro indio fundador del Yoga Yengar que llega a Suiza a finales de los años cuarenta. El 2004 fue elegido una de las cien personas más influyentes del mundo por la revista “Time”.

³ Practicante de yoga.

corresponde a una ciencia que enseña la “experiencia”⁴ y permite transmitirla porque, en palabras de Vivekananda, “(...) nadie puede ser genuinamente religioso hasta que percibe las mismas experiencias fundamentales de la religión y percibe directamente las verdades espirituales.” (Vivekananda, 1899, p.

4) En este punto, cuando hace referencia a “lo religioso”, da a entender que cualquier forma religiosa tendría en esencia la calidad de yoga ya que su objetivo es el mismo, facilitar la experiencia espiritual.

Un complemento a la explicación de Vivekananda es la revisión que realiza Mircea Eliade (1978) en su libro “Patanjali y el Yoga” en donde plantea lo difícil que resulta definir lo que es yoga debido a que implicaría toda técnica de ascesis y métodos de meditación, coincidiendo con otros autores en cuanto a establecer al yoga como la trascendencia y unión de nuestra realidad física y mental hacia lo espiritual. Ahora bien, Eliade menciona que lo que distingue al yoga “(...) no es solamente su aspecto práctico, sino también su estructura iniciática (...)” (Eliade, 1978, p. 16) ya que nadie puede aprender yoga por sí solo, sino que es necesaria la guía de un maestro o Gurú de la cual dependería el éxito de la experiencia yóguica.

2.1.2 Yoga Sutras de Patanjali: El origen de la disciplina

Patanjali fue un sabio de la india que se asume vivió entre los años 200 y 400 a.C., aunque no se tiene certeza de aquello. Lo que sí se conoce son sus obras de Gramática, Ayurveda⁵ y, su trabajo más famoso, los “Yoga Sutras” que consisten en 195 aforismos o afirmaciones breves que enseñan aspectos fundamentales del yoga. Es así como se separan los pasos de un practicante de yoga en 4 capítulos que,

⁴ Cuando hace referencia a la “experiencia”, Vivekananda está hablando de experimentar el yoga, la divinidad o la unión con Dios.

⁵ Según Patanjali, todo aquel que quiera tener una vida yóguica debe también aprender Ayurveda (medicina india) y aprender el Sánscrito para leer las escrituras sagradas.

para efectos de hacer una breve presentación de estos, tomaremos la visión de B. K. S. Iyengar en el prólogo de su libro “Luz sobre los Sutras de Patanjali”⁶.

Samadhi – Pada corresponde al primer capítulo de la obra de Patanjali y que está dirigido a aquellos practicantes avanzados con el fin de mantener su inteligencia y sabiduría. Se explica la definición del yoga, los movimientos de la consciencia y se describe *samadhi* como “(...) ver el alma cara a cara, un estado absoluto e indivisible de existencia, en el que se disuelven todas las diferencias entre cuerpo, mente y alma “(...)” (Iyengar, 2003, pp. 31), es decir, la última etapa del sendero del yoga en donde el yogui alcanza su experiencia espiritual cúlmine.

La palabra *samadhi* está estructurada en dos partes: *Sama*, que significa “(...) parecido, similar, directo, derecho, imparcial, justo, bueno y virtuoso (...)” (Iyengar, 2003, p. 32); y *adhi* que significa “encima” o “arriba”. *Samadhi*, en palabras de Iyengar, es “(...) descubrir la fuente de la consciencia (...) y luego difundir su esencia, de manera imparcial y pareja (...)” (Iyengar, 2003, p. 32), es decir, es la conexión final del cuerpo, la mente y el alma. Además de estas definiciones, en este capítulo se explican las perturbaciones que obstaculizan la consciencia y las diversas disciplinas que existen para superar dichos obstáculos. Iyengar (2003, p. 33), en su explicación de este capítulo, menciona que “yoga” corresponde tanto al estado de consciencia anhelado como a las técnicas por las cuales se alcanza dicho estado:

La consciencia está imbuida de las tres cualidades (*gunas*) de luminosidad (*sattva*), vibración (*rajas*) e inercia (*tamas*). (...) Mediante la disciplina yóguica, tanto las acciones como la inteligencia van más allá de esas cualidades, y el que ve experimenta su propia alma con claridad cristalina, libre de los atributos relativos de la naturaleza y las acciones. Este estado de pureza es *samadhi*. El yoga es, pues, tanto el método como el objetivo. Yoga es *samadhi*, y *samadhi es yoga*.

⁶ Es importante mencionar que, al ser los Sutras de Patanjali afirmaciones cortas, han sido diversos los autores que han intentado dar una explicación a éstos. Esto se debe a que probablemente aquello que no alcance a ser explicado por estas afirmaciones, deba haber sido parte de la tradición del momento y, por lo tanto, faltaría en contexto de la época para entenderlo.

Ahora bien, Patanjali también explica que podemos separar a *Samadhi* en dos tipos: (a) uno que es alcanzado mediante el esfuerzo deliberado llamado *sabija* o *samprajnata samadhi*. Lo que caracteriza este estado es el hecho de utilizar la concentración en un objeto o idea para su objetivo, acción que Patanjali denomina como “semilla”⁷, siendo el fundamento de la técnica del yoga. Por otro lado, también existe (b) *nirbija samadhi* que no requiere de la “semilla” o apoyo de concentración, ya que se trataría de un estado de unión divina que es lograda de manera espontánea.

En definitiva, Iyengar es certero al explicar que la experiencia de *samadhi* corresponde a un estado de “libertad” que “(...) sólo puede alcanzarse mediante una conducta disciplinada y la renuncia de los placeres y apetitos sensuales (...)”, esto mediante el *abhyasa*, que corresponde al “(...) arte de aprender lo que hay que aprender (...)”. Es decir, la práctica disciplinada; y el *vairagya*, que corresponde al “(...) arte de evitar lo que hay que evitar (...)” (Iyengar, 2003, pp. 33), es decir, el desapego o la renuncia. Estos dos puntos, según este autor, requieren de un enfoque positivo y virtuoso por parte del practicante.

Por otro lado, *Sadhana – Pada* corresponde al segundo capítulo en donde Patanjali dirige sus enseñanzas a aquellos que no han evolucionado en el camino espiritual, para así inspirarlos y ayudarlos a aspirar a la libertad absoluta del alma. Se explica el concepto de “*kriya yoga*” como el esfuerzo que debe realizar el practicante mediante las ocho disciplinas del yoga⁸:

En primer lugar, agrupamos dos niveles del yoga: (1) *yama* corresponde a todo aquello que se debe evitar debido a su carácter nocivo para el individuo y la sociedad; (2) y *niyama* se refiere a todo lo que el yogui debe hacer por el bien personal y social. Ambos niveles corresponden a disciplinas yóguicas que están relacionadas con la ética. Posterior a esto, encontramos dentro del mismo grupo a los tres siguientes niveles: (3) *asana*, que corresponde a la práctica de diferentes posturas corporales que tienen

⁷ “Que todo proviene de ahí” (Iyengar, 2003).

⁸ En otras tradiciones yóguicas se habla de “aspectos” o “niveles” del yoga. En todos los casos, proviene de la obra de Patanjali.

como objetivo la perfección y purificación del cuerpo; (4) *pranayama*, que corresponde al dominio de la energía a través de las técnicas de respiración; y (5) *pratyahara*, que consiste en silenciar los sentidos e interiorizar la atención. Estos tres niveles concentran la dimensión pragmática y el trabajo técnico propiamente tal del yoga y que conducen al yogui a la evolución y comprensión de sí mismo.

Ahora bien, el último grupo que Patanjali presenta con el nombre de “tesoro del yoga”, corresponden a los frutos o resultados que proporciona la experiencia yóguica, aunque no forman parte de la práctica como tal en tanto metodología. Estos niveles son: (6) *dharana*, que corresponde al estado de concentración o atención completa; (7) *dhyana*, que hace referencia al estado de meditación; y finalmente, (8) *samadhi* que, como ya se mencionó anteriormente, corresponde a la culminación del yoga como estado de unión con Dios.

Finalizando la explicación de este capítulo, se menciona que el yoga tiene un carácter integral, argumentando que “(...) para quien carece de disciplina ética y de una salud física perfecta no puede haber iluminación espiritual. El cuerpo, la mente y el espíritu son inseparables: si el cuerpo está dormido, el alma también lo está” (Iyengar, 2003, pp. 36). Es así como cualquier aspirante a alcanzar el estado de yoga, debe dominar todas las dimensiones antes nombradas para alcanzar el estado de *samadhi*.

Vibhuti – Pada corresponde al tercer capítulo que hace referencia a los efectos divinos que resultan de la práctica del yoga, en donde advierte al *sadhaka*⁹ que “(...) ignore sus tentaciones y siga el camino espiritual (...)” (Iyengar, 2003, pp. 37), ya que de lo contrario los logros de la práctica yóguica pueden resultar muy peligrosos. Esto se debe a que aquel que ha evolucionado en su práctica domina ciertas facultades especiales como el acceso a comprender lo que ya ha pasado, lo que está pasando y lo que pasará, así como también a conocer el sistema solar (Iyengar, 2003, pp. 37). Además de esto, logra

⁹ Practicante inicial o inexperto.

comprender la mente de los demás e incluso adquiere la habilidad de controlarlas gracias al desarrollo de los ocho poderes sobrenaturales o *sidhis*¹⁰. Estos son “(...) la capacidad de hacerse pequeño o grande, ligero o pesado, de adquirir, de lograr todo deseo, de alcanzar la supremacía y supremacía sobre las cosas.” (Iyengar, 2003, pp. 37) Es así como Patanjali hace el llamado a no dejarse atrapar por la tentación de poseer dichos poderes para así permanecer libres de experimentar el *kaivalya* o “(...) estado de existencia indivisible, incualificado e indiferenciado (...)” (Iyengar, 2003, pp. 38), que será explicado a continuación.

El cuarto capítulo denominado *Kaivalya – Pada* explica que el término “Kaivalya” implica un “(...) estado de vida positivo, por encima de las influencias tamásicas, rajásicas y sattvicas ¹¹de los tres gunas¹² de la naturaleza (...)” (Iyengar, 2003, pp. 38) Esto quiere decir que el practicante experimenta la vida como un testigo, con desapego y sin identificarse ni afectarse por lo que sucede a su alrededor, estado que puede también ser experimentado a través del nacimiento, de las drogas, de los mantras, o a través de *tapas* (el esfuerzo intenso y disciplinado) y, además, mediante *samadhi*¹³. Es importante entender que *kaivalya* y *samadhi* son distintos: Samadhi, como ya fue mencionado, corresponde a un estado de unión pasiva “(...) entre el que ve y lo visto, entre el observador y lo observado, entre sujeto y objeto (...)” (Iyengar, 2003, pp. 38); y, por otro lado, *kaivalya* produce que el practicante o buscador de la verdad se transforme en un yogui de acciones diestras y libre de toda reacción y deseo.

2.1.3 Tipos de yoga

Una vez hecho el acercamiento a la definición y descripción del yoga, tomaremos las enseñanzas de Yogi Bhajan plasmadas en el manual de primer nivel de instructor de Kundalini Yoga llamado “El

¹⁰ Poderes sobrenaturales alcanzados por los yoguis. Patanjali no es el único que menciona estos poderes.

¹¹ Características de la naturaleza: Tamas es oscuridad o destrucción; Rajas es actividad o movimiento; Sattva es pureza.

¹² Significa “hebra” o “fibra” que “entrelazan” la realidad de la naturaleza.

¹³ Se hace referencia a Samadhi como un medio para experimentar Kaivalya.

Maestro de la Era de Acuario”¹⁴ para mencionar y describir los tipos de yoga más importantes practicados en la actualidad. Antes de ir uno por uno, debemos entender que el origen del yoga es de carácter holístico, es decir, en la antigüedad cada estudiante y practicante de yoga trabajaba en todos los aspectos de sí mismo: ejercitaba el físico, disciplinaba lo mental, analizaba y discutía el mundo intelectualmente, etc. (Bhajan, 2017, pp. 32) Sin embargo, esta disciplina de base fue separándose y especializándose ya que “(...) a medida que los individuos satisfacían sus diferentes necesidades y personalidades, ellos escogían enfatizar y practicar componentes separados del sistema yóguico total (...) (Yogi Bhajan, 2007, pp. 32), dando paso a 22 escuelas diferentes de yoga, de las cuales sólo quedan principalmente las que serán mencionadas a continuación.

En primera instancia, identificamos un primer grupo de “camino triple” o “tri-marga”¹⁵ conformado por 3 tipos de yoga: Karma yoga, Bhakti yoga y Gyan Yoga. (1) El *Karma Yoga* corresponde a la disciplina de la acción al servicio de la realización espiritual, es decir, el practicante busca el estado de yoga a través de “(...) la acción desinteresada sin ningún pensamiento de recompensa.” (Bhajan, 2007, pp. 32) Es así como la principal actividad de *karma yogui* es el servicio hacia los demás, manifestado tanto en acciones externas como internas ya que también “(...) el camino del Karma Yoga implica cambiar nuestras emociones y actitudes internas (...)” (Bhajan, 2007, pp. 32), dando como resultado la trascendencia de la conducta humana hacia la espiritualidad a través de la misma acción del individuo.

(2) El *Bhakti Yoga* está relacionado con la trascendencia a través del camino del amor o, en palabras de Yogi Bhajan , implica “(...) el camino de la devoción, del compromiso, de la rendición total y completa al amor de lo Divino como el Amado.” (Bhajan, 2007, pp. 32) Ahora bien, importante es mencionar que este es sendero de la mayoría (o todas) de las religiones ya que el centro del compromiso religioso es la devoción. Finalmente, como último eslabón de este camino de tres partes, (3) el *Gyan Yoga* corresponde

¹⁴ Manual de formación de instructores de Kundalini nivel I, certificado por Kundalini Research Institute (KRI).

¹⁵ “Tri marga” es mencionado en el Bhagavad Gita.

al “(...) camino de la realización intelectual e intuitiva de lo Divino, en el cual uno ve a Dios en todo (...)” (Bhajan, 2007, pp. 32), es decir, es el yoga practicado mediante el desarrollo de la sabiduría y el conocimiento, entiendo que la causa de todo es Dios.

Por otro lado, estos tres tipos de yoga mencionados anteriormente no son los únicos que están vigentes. El *Hatha Yoga*, que está centrado en perfeccionar el cuerpo físico con el objetivo de impactar la mente y la conciencia, es el yoga frecuentemente más practicado en occidente, poniendo su énfasis en la flexibilidad y la paciencia ya que “(...) requiere muchos años de práctica bajo la enseñanza de un maestro conocedor para poder alcanzar la perfección.” (Bhajan, 2007, pp. 32) En específico, utiliza 84 asanas¹⁶, 24 mudras¹⁷ y 3 mahamudras¹⁸, en conjunto con la práctica de pranayamas¹⁹ o control respiratorio. Yogi Bhajan describe al Hatha Yoga como “(...) una ciencia en la que la energía del sol y de la luna son directamente unidas para elevar la Kundalini²⁰ (...)” (Bhajan, 2007, pp. 32), término que será explicado más adelante.

El *Raja Yoga* corresponde al yoga practicado a través de la meditación y que implica el camino del *Ashtanga Yoga* conformado por las 8 ramas²¹ o dimensiones expuestas por Patanjali. Yogi Bhajan menciona que el *Raja Yoga* “(...) comprende el estudio de los centros psíquicos, el desarrollo de la voluntad y el desarrollo de las facultades mentales como portadoras de la gran energía espiritual.” (Bhajan, 2007, pp. 32) Esta forma de práctica exige al yogui una vida completamente concentrada y monástica que requiere de años para alcanzar la perfección.

¹⁶ Posturas corporales. También puede hacer referencia a la postura ante la vida, de manera metafórica.

¹⁷ Posturas de manos o sellos energéticos que tienen efectos determinados.

¹⁸ Sellos o contracciones musculares en distintas partes del cuerpo.

¹⁹ Ejercicios para controlar la energía a través de la respiración.

²⁰ Kundalini hace referencia a la energía creativa del individuo que habita físicamente en la base de la columna. Será explicado en detalle más adelante.

²¹ Fueron expuestas anteriormente cuando se menciona el Sadhana – Pada de Patanjali.

Por otro lado, el *Naad Yoga* corresponde a la utilización del sonido para lograr la trascendencia espiritual y el estado de yoga. Dentro de és, encontramos el *Mantra Yoga* que se caracteriza por la utilización de mantras que permiten focalizar la atención y entrar en meditación. Los mantras pueden ser practicados de forma mental, recitados o cantados. Ahora bien, en estrecha relación se encuentra el *Laya Yoga*, práctica relacionada también con el sonido de los mantras, pero teniendo como resultado una experiencia de “fundir”²² la conciencia de quien lo practica con el sonido y así mezclarse con la divinidad. Ambas disciplinas se relacionan con la utilización del sonido llevado a cabo a través de la repetición rítmica de un mantra y la respiración, siendo considerados como uno de los métodos más poderosos y directos para elevar la conciencia hacia lo divino.

Finalmente, el *Tantra Yoga* es el método que, según su etimología, “teje” o une la polaridad masculina y femenina en una sola conciencia. Esto quiere decir que el método para practicarlo debe ser de dos personas que representen en cada uno las energías solares y lunares para fundirlas en una sola y, a su vez, unir las con Dios. Existen tres tipos de *Tantra Yoga*: (1) El *Tantra Yoga Rojo*, que está relacionado con prácticas sexuales; (2) el *Tantra Yoga Negro*, que corresponde al control de las personas mediante el poder mental; y finalmente, el *Tantra Yoga Blanco* que “(...) involucra el uso controlado de la energía grupal e individual, generada a través de mantener una posición, mantra, concentración y comunicación entre los individuos, y el grupo (...)” (Bhajan, 2007, pp. 33). Esto quiere decir que es una metodología yóguica practicada con un gran grupo de parejas que movilizan energía esencialmente pura proveniente del subconsciente. Este tipo de yoga se debe practicar solamente bajo la tutela de una Mahan Tántrico²³ o persona que carga la energía sutil que le permite proteger y orientar las polaridades que se movilizan.

²² En Laya Yoga, “fundirse” es la experiencia de entregarse completamente al sonido y sumergirse en él.

²³ Yogi Bhajan se convirtió en Mahan Tántrico en el año 1971, luego de la muerte del Mahan Tántrico de esa época, el Lama Lilan Po del Tíbet.

2.1.4 Entonces, ¿qué es Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga fue enseñado por primera vez en occidente en Estados Unidos en el año 1969 por Yogi Bajan, maestro de la India quien, inspirado por la necesidad espiritual proveniente de las personas de occidente y por su fuerte vocación por transmitir el conocimiento sagrado, dio su primera conferencia pública en el East West Cultural Center donde declaró que todo ser humano tenía el derecho de ser “saludable, feliz y santo”. Fue así como, traspasando la prohibición de enseñar yoga abiertamente, las enseñanzas de Kundalini Yoga llegaron a la comunidad occidental norteamericana y, actualmente, se han expandido a largo de todo el mundo.

A pesar de que Kundalini Yoga es una metodología más dentro de la gran variedad de disciplinas yóguicas que existen, parece relevante darle un espacio especial debido a la complejidad de su configuración y a la importancia de sus fundamentos yóguicos. Para dar un acercamiento al entendimiento de Kundalini Yoga, primero es necesario saber que la palabra *kundalini* significa “conciencia” y corresponde a la “energía creativa” que se aloja dormida físicamente en la base de la columna y que, mediante la práctica del yoga, se eleva por espalda activando centros energéticos relacionados con distintas dimensiones del individuo, también llamados *chakras*²⁴. Este despertar sucede físicamente cuando la *kundalini* sube en forma de espiral o serpiente desde el inicio de la columna vertebral hasta llegar al tope de la cabeza o coronilla. Según la explicación de Bajan (2007, pp. 17), “(...) es la interacción activa de ti, como una identidad individual finita, con tu potencial de identidad infinita (...)”, es decir, hace referencia a que, cuando se despierta esta energía, se alcanza el estado de unión yóguica anteriormente explicada.

²⁴ Palabra en sánscrito que significa literalmente “rueda” y hace referencia a centros de energía del ser humano que están distribuidos a lo largo de la columna vertebral.

Ahora bien, nuevamente la descripción lleva a entender que *Kundalini Yoga* es tanto aquel estado de unión divina y, a la misma vez, la metodología que permite acceder a dicho estado. Tal como lo explica Yogui Bhajan: “(...) Kundalini Yoga es la tecnología suprema para despertar esa conciencia y llevarte hacia tu Ser original (...) para que no experimentes tu propia capacidad y realidad de una manera limitada (...)” (Bhajan, 2007, pp. 17) Entendido de otra forma, el estado de Kundalini Yoga es natural a la esencia del ser humano y es menester del practicante esforzarse para alcanzarlo y experimentar “(...) el proceso de crecimiento, (...) un desenvolvimiento natural de tu propia naturaleza (...)” (Bhajan, 2007, pp. 17) reafirmando la idea de que este tipo de yoga trabaja para despertar la esencia del propio ser que es de carácter divino.

En términos prácticos, *Kundalini Yoga* engloba todas las dimensiones de todos los tipos de yogas y las integra juntas en su práctica: meditación, la acción humana, el desarrollo intelectual, el canto de mantras, la devoción a Dios, etc. Así mismo, como principio transversal a cualquier tipo de yoga, lo esencial para la evolución hacia el desarrollo espiritual es la experiencia y, en este caso, dicha experiencia está basada en el trabajo sobre la dimensión mental, física y, por su puesto, espiritual, de manera que todas estén en equilibrio e integradas.

2.2 Meditación

Para comprender la esencia de la meditación, será importante conocer la mirada de autores y maestros de distintas tradiciones que aportan tanto desde su experiencia como desde la teorización sobre el estado meditativo.

2.2.1 Definición Yogi Bhajan

Desde la perspectiva de las enseñanzas de Kundalini Yoga, la meditación es “(...) el proceso de controlar y trascender las ondas de la mente y, así, permitir el flujo de radiancia desde el alma.” (Bhajan,

2007, pp. 126) Dicho de otra forma, la meditación es la herramienta que permite hacer una limpieza y orden de la mente para así prepararla para la experiencia espiritual que anhela el practicante. Yogi Bhajan (2007, pp. 128) lo describe dicha experiencia de la siguiente forma:

En cualquier momento pacífico, te sorprenderás al ver que, en un par de minutos, un montón de pensamientos empezarán a ir hacia ti. (...) Si los dejas pasar, esto es meditación. Todos esos pensamientos que pueden pasar en ese momento de tu vida jamás podrán entrar a tu mente subconsciente, y no te molestarán de nuevo. Este procedimiento de purificar la mente, de no descargar demasiados pensamientos a tu mente subconsciente, se llama meditación.

De lo anterior, es importante comprender que la mente subconsciente corresponde al almacenamiento de todos aquellos pensamientos que no fueron ocupados en la mente consciente ²⁵ y que, al aumentar la información guardada, comienza a ser necesario hacer una limpieza para evitar problemas que pueden entorpecer la pureza y orden mental necesario para la realización espiritual. En ese sentido, la meditación corresponde a la herramienta que permite llevar a cabo dicha limpieza.

Además de lo anterior, Yogi Bhajan hace hincapié en que la técnica meditativa cumple el rol de ordenar la mente, pero no con una metodología ajena a la naturaleza del propio individuo, sino con técnicas que van concordancia con la naturalidad del ritmo y procesos de la mente, el cuerpo e incluso el espíritu. A esto se le denomina “sistema autosensorial” y corresponde justamente a un elemento inherente al ser humano ya que funciona “(...) a través del uso de patrones refinados, (...) crea una comunicación entre tú y tu mente, y entre tu mente y tu cuerpo.” (Bhajan, 2007, pp. 126) Con esto queda claro que la experiencia espiritual es algo propio del ser humano y que, gracias a las técnicas yóguicas, se sugiere que sólo es necesario recordarlas o encontrarlas dentro de la misma persona.

Junto con estas características funcionales que cumple la meditación, en términos prácticos, la mente puede ser afectada directamente por la disposición física del cuerpo. Esto quiere decir que la mente, al

²⁵ En este punto, al hablar de “mente consciente”, se hace referencia desde las ciencias cognitivas a la memoria de trabajo.

ser considerada como materia, puede ser modificada si el cuerpo es controlado de manera disciplinada.

Bhajan dice al respecto:

(...) si no te mueves físicamente, la mente se aquieta. Esa es la base o el inicio de la mente meditativa. Es un proceso puramente físico. No necesita ningún mantra o algún maestro o alguna técnica, excepto que el lugar en el que te sientes debe ser acogedor, cómodo, y tu estructura corporal debe estar recta. (2007, pp. 128)

Otro aspecto fundamental de la meditación es su relación directa con la oración. Según el entendimiento yóguico, la meditación no es oración propiamente tal, pero prepara la mente y el espíritu para orar. En palabras de Yogi Bhajan (2007, pp. 129), “(...) la oración es cuando la mente está enfocada en un solo punto y el hombre le habla al infinito. La meditación es cuando la mente se vuelve, en su totalidad, clara y receptiva, y el infinito le habla al hombre.” Esta descripción hace referencia que la dinámica relacional que se genera entre el yogui y el infinito es en sí misma también la experiencia de unión con Dios. Ante eso, la meditación no corresponde propiamente tal a una oración, pero una oración puede venir perfectamente desde la meditación.

2.2.2 Definición según Swami Vivekananda

Otra definición sobre la meditación que puede ayudar a entender este concepto la otorga S. Vivekananda es su libro “Raja yoga”. El autor menciona que el *Raja Yoga*²⁶ es la ciencia que permite al practicante ver las verdades de Dios y de su propia alma. Ante esto, hace hincapié en lo importante de la experiencia para conocer dichas verdades ya que “(...) los instructores de la Yoga afirman que la religión no sólo está basada en la experiencia, sino que nadie puede ser genuinamente religioso hasta que recibe las mismas experiencias fundamentales de la religión y percibe directamente las verdades espirituales.” (Vivekananda, 1896, pp. 4) Es así como la meditación es un instrumento que proporciona el medio para lograr observar el mundo interno a través de la mente, y señala: “La facultad de atención, acertadamente

²⁶ Corresponde directamente al yoga de la meditación.

guiada y dirigida hacia el mundo interno, analizará la mente y descubrirá su actuación, porque las facultades mentales en su ordinario estado son como dispersos rayos de sol, mientras que cuando se concentran nos iluminan.” (Vivekananda, 1896, pp. 5) Es así como la tarea de conocerse a sí mismo a través de la meditación, según el autor, es ardua y difícil, pero trae consigo los beneficios del desarrollo y conocimiento personal, así como la liberación de toda aflicción del mundo material²⁷.

2.2.3 Definición según Claudio Naranjo

Claudio Naranjo, en su libro “La psicología de la meditación” (1989), entrega otra definición para meditación en donde intenta dar una explicación desde la perspectiva psicológica. Uno de los puntos centrales que plantea es que la meditación trasciende a la vida de manera integral, y al respecto señala:

Mi propia exploración de la meditación me ha demostrado que su esencia es también la esencia del arte, de la religión, de la psicoterapia, de la magia auténtica: la esencia de hacer cualquier cosa con la actitud correcta. Creo que, para un meditador que tenga la actitud correcta, toda la vida es meditación, o, dicho de otro modo, meditar es vivir. (Naranjo, 1989, pp. 9)

Naranjo hace referencia a que la palabra “meditación” ha sido ocupada para designar diversas prácticas y que, por lo tanto, hacen difícil dar una definición de lo que significa meditar. Menciona que, para aquellos que están familiarizados con los métodos orientales de meditación, corresponde a “(...) la conquista de un estado a-conceptual de la mente y un detenerse a considerar cualquier cosa menos ideas (...)” (Naranjo, 1989, pp. 13), es decir, un estado de conciencia sin conceptos ni pensamientos asociados. En ese sentido, el autor hace la diferencia entre concentración y meditación, estableciendo que lo primero prepara el sendero para el segundo.

Ahora bien, el estado no conceptual es una característica importante de la meditación, aunque no es la única que distingue a esta práctica. Es aquí donde el autor hace la invitación a indagar más allá de las

²⁷ Según la filosofía oriental, el alma encarga en una realidad humana material para cumplir algún propósito. Esta experiencia humana está llena de dolor y sufrimiento que debe ser superado.

formas debido a la gran cantidad y diversidad de métodos y maneras que existen de meditar. Sin embargo, es en este punto donde constata que el objetivo de meditar es el mismo, independiente de su forma. Sobre esto dice que “(...) la tarea del meditador es esencialmente la misma, como si las diversas formas fueran sólo aspectos diferentes de un mismo ejercicio básico.” (Naranjo, 1989, pp. 14)

No obstante, es importante recalcar que no puede ser reducida la meditación al simple acto de pensar o no pensar y que, además, la meditación “(...) se ocupa de desplegar una presencia, una modalidad del ser que puede ser expresada y desarrollada en toda situación en que el individuo se encuentre.” (Naranjo, 1989, pp. 14). Es así como el autor hace referencia a que dicha presencia, además de trascender la vida del practicante, tiene la virtud de transformar todo aquello que alcanza y es esa característica la que sería fundamental en la meditación:

(...) si su medio es el movimiento, lo convertirá en danza; si es la inmovilidad, lo convertirá en escultura viviente; si es el pensamiento, en las más altas dimensiones de la intuición; si es la emoción, en una fusión con el milagro del ser; si es el sentimiento, en el amor; si es el canto en la expresión sagrada; si es el habla, en la oración o la poesía; si son las cosas de la vida diaria, en un ritual en nombre de Dios o en una celebración de la existencia.” (Naranjo, 1989, pp. 14)

Por otro lado, pareciera ser que ante la gran variedad de métodos y formas propuestas desde las diferentes tradiciones que enseñan a meditar, poco importa para el autor el “cómo” sino más bien es relevante el “modo” en el que se practica y es esto lo que lo hace eficiente. Esto coincide con la idea de que uno de los puntos importantes para que un mantra sea efectivo es la proyección personal desde donde se medita y que determina el logro de la técnica. Naranjo (1989, pp. 15) plantea que “(...) la aplicación de técnicas o herramientas en una situación interpersonal depende de un ‘factor humano’ casi intangible en el maestro, guía o psicoterapeuta (...)”, es decir, lo importante es el “cómo” y no el “qué”, o, dicho de otra forma, la actitud o postura de aquel que enseña o transmite será más significativa para la experiencia que aquello mismo que está transmitiendo. Yendo más allá, menciona que “(...) podríamos

decir que la actitud o ‘postura interna’ del meditador, es tanto es tanto su método como su objetivo (...)” (Naranjo, 1989, pp. 15) y con esto no sólo hace referencia a “cómo meditar”, sino que el énfasis está puesto en el “cómo ser” en la vida cotidiana y que ese “ser” se ejecuta de manera simplificada en la meditación. Con esto entendemos que meditar es una práctica que abarca todas las dimensiones del ser, tanto lo práctico, cotidiano, mental y espiritual.

2.2.4 El estado meditativo

Luego de haber mencionado los diversos puntos de vista sobre la meditación, resulta importante definir de manera específica qué es el estado meditativo. Para esto, la mirada de Joseph Fericgla resulta de mucha utilidad ya que nos entrega una definición de “trance extático”²⁸ que, como podremos constatar unos párrafos más adelante, se refiere a lo mismo. Entonces, ¿qué es trance extático? Antes de dar una definición definitiva desde su mirada, Fericgla (1998) se refiere en diferentes perspectivas para definir el concepto. En primer lugar, según la psicología, el trance extático “(...) es una salida del ego fuera de sus límites ordinarios en virtud de nuestras pulsiones afectivas innatas y más profundas.” (pp. 6) Se trataría entonces de un estado de conciencia despierta o wakefulness y que está “(...) determinada por el sentimiento y caracterizado por el arrobamiento interior”. (Fericgla, 1998, pp. 6) Además, este estado de “conciencia despierta” tiene como aspecto importante es el quiebre que se produce en la relación consciente de aquello que lo rodea, permitiendo direccionar la experiencia hacia el conocimiento del mundo mental, tal como menciona Fericgla (1998), corresponde a la “(...) rotura parcial con el mundo exógeno, dirigiendo la consciencia despierta – entendida como ‘capacidad para conocer’ – hacia las dimensiones subjetivas del mundo mental.” (pp. 6)

²⁸ El artículo de J. Fericgla hace referencia al trance extático y, aunque usan términos diferentes, se refiere al mismo estado meditativo.

Desde la perspectiva de las ciencias cognitivas, es necesario partir con la diferenciación entre trance y éxtasis: 'Trance' hace referencia a estado o proceso cognitivo literalmente de tránsito; mientras que el 'éxtasis' se refiere a un estado cognitivo²⁹ que presenta cierta estabilidad. Entendiendo estos puntos, el autor menciona que la expresión "trance extático" es la más completa y adecuada para referirse a este estado ya que "(...) indica un proceso mental que acaba desembocando en un estado cognitivo alternativo, una de cuyas características es la de presentar una cierta estabilidad." (Fericgla, 1998, pp. 7) Entonces, formulando el concepto, "trance extático" se trataría de un estado de conciencia de carácter transitorio que se direcciona hacia un estado de conciencia alternativo que mantiene cierta estabilidad al momento de ser alcanzado.

Siguiendo la misma idea, el autor menciona que el trance extático "(...) ha sido, y es, vivido por el ser humano como máxima manifestación de la unión con su divinidad o con el mundo animista culturalmente definido (...)" (Fericgla, 1998, pp. 7), y es por esto por lo que está presente en la mayoría o incluso todas las culturas que existen debido a que la búsqueda de trascendencia es una condición inherente al ser humano. Gracias a los estudios de religiones comparadas, se observa que diversos y numerosos ejemplos en las diferentes culturas y religiones: estados de éxtasis de los berserkers, celebraciones extáticas de las bacantes³⁰ y ménades dionisiacas y los estados de arrobamiento pasional que despierta la música del fauno Marsias, por mencionar algunos. Ahora bien, dentro del ejercicio de buscar ejemplos que ayuden el estudio del rol de la música en el acceso a estados de trance extático, se menciona con importancia no sólo los casos como los derviches sufíes giróvagos de Konya, de los chamanes amerindios y siberianos, de los yoguis de la india, etc. Sino que también hay un especial interés por el estudio de las nuevas religiones sincréticas americanas y africanas.

²⁹ "(...) aún no está totalmente establecida la diferencia entre lo que es un 'estado mental' y lo que es un 'proceso mental' (...)" (Fericgla, 1998, pp. 6) y según el autor la expresión "trance extático" aclararía cualquier confusión y es la expresión correcta.

³⁰ Mujeres adoradoras del dios Baco.

Abordando entonces el rol musical en el acceso a los estados mencionados, desde el punto de vista antropológico, cualquier experiencia de trance extático se mueve “(...) dentro de un orden sistémico de relaciones socioculturales que dan sentido, contenido y eficacia a los valores que ellos usan para ordenar tanto la realidad sobrenatural como la natural.” (Fericgla, 1998, pp. 7) Esto quiere decir que aquel que es un ‘especialista’ en transitar dentro de estos estados mentales alternativos estaría, para ojos del autor, cumpliendo “(...) ejemplarmente con la función (...) adaptógena gracias a su entrenada capacidad para decodificar ‘aquello’ que el ritmo musical le ayuda a controlar.” (Fericgla, 1998, pp. 8). En este sentido, la ‘función adaptógena’ hace referencia a la capacidad de adaptar los elementos culturales que puedan servir a facilitar y acceder a estados de trance extático.

Lo anterior, además de suceder frecuentemente en un contexto ritual, es acompañado por el uso de sustancias psicotrópicas o técnicas de respiración específicas que producen un estado de hipoxia³¹ cerebral y que estaría regulado justamente por la música que el individuo practicante esté cantando o bailando. Tomando en cuenta esto, la denominación antropológica completa para trance extático sería la de “(...) procesos cognitivos dialógicos con una función adaptógena específica que actúa por medio de la imagería mental culturalmente decodificada (...)” (Fericgla, 1998, pp. 8), ya que correspondería a procesos y estados cognitivos de diálogo en consideración a que la consciencia humana es capaz de identificar las partes y los personajes de su propia psique, la forma en que se relacionan y, además, puede proyectarlos fuera del ámbito subjetivo, en forma de posesión o como unidad mística con la divinidad.

Finalmente, desde el punto de vista fisiológico, el trance extático se caracterizaría por ciertas cualidades y fenómenos físicos, tales como “(...) una aparente disminución de la percepción y de la sensibilidad corporal dirigidas al mundo exógeno, y por una merma de la movilidad corporal.” (Fericgla, 1998, pp. 8)

³¹ Ausencia de oxígeno suficiente en los tejidos para mantener las funciones corporales normalmente.

Además, el autor menciona que el trance extático incluso podría tratarse de una capacidad biológica inherente al ser humano debido a que “(...) no existe una sola sociedad que, en mayor o menor grado, y bajo el epígrafe cultural que sea, no conozca tales estados extáticos³² y no disponga de algún tipo de aprendizaje regulado como camino para cultivar esta capacidad innata.” (Fericgla, 1998, pp. 8) Es decir, estamos hablando de la búsqueda del acceso a un estado que resulta natural al ser humano, pero que es aparentemente desconocido.

2.3 Mantras

Dentro de la gran variedad de métodos meditativos existentes, pareciera ser que los mantras son uno de los más frecuentes y populares que se han utilizado. Si bien es cierto hay diferentes tradiciones con más en diferentes idiomas, este trabajo centrará su atención en los mantras de la tradición de Kundalini Yoga que, en su mayoría, provienen del Gurmukhi, lengua sagrada del noreste de la India.

2.3.1 Algunas descripciones

Para iniciar el recorrido de describir lo que son los mantras, John Blodfeld menciona que el poder de los mantras, como técnica meditativa, no proviene de su significado sino más bien de la práctica de articular las palabras rítmicamente y que no es necesario entonces para el practicante conocer la lengua en que están escritos para tener una experiencia de meditación. Relata una de sus experiencias en Chile en un ritual budista:

No obstante, llegué a sentir un vago atisbo del poder de los mantras recitando hasta 108 veces una única sílaba: BRONG. EN un determinado momento del rito o liturgia, el tambor sonaba repetidamente y, a cada golpe, teníamos que pronunciar lo más grave y profundamente que pudiéramos la sílaba BRONG. No tengo la menor idea de lo que significa esta palabra, ni de cómo se pronunciaría en sánscrito puro,

³² El autor da los siguientes ejemplos: "Samadhi entre los budistas, wäjd o jushúa entre los árabes magrebíes, éxtasis teresiano en el mundo europeo clásico, membutsu en Japón, trance chamánico en Siberia y toda América (y un largo etc.)." (Fericgla, 1998, pp. 8)

pero el efecto o repercusión de participar en su recitación rítmica era en verdad extraordinario. (Blofeld, 2004, pp. 16)

Es así como el ritmo juega un rol importante y esencial en el método para acceder a la experiencia meditativa siendo, en definitiva, el factor fonético uno de los puntos más importantes en la técnica del mantra. Tal como menciona el autor, “(...) la eficacia de un mantra depende de las vibraciones que provoca y, por tanto, de una pronunciación lo más exacta y correcta posible.” (Blofeld, 2004, pp. 17) Sin embargo, el autor hace referencia a que los mantras tomados del sánscrito y adaptados a otras tradiciones siguen siendo igualmente eficaces a pesar de sufrir variaciones fonéticas, si es que el practicante mantiene una actitud mental óptima. Respecto al mantra AUM³³, el autor menciona:

(...) se transforma en OM, UM, e incluso en UNG, ONG, ANG en los diversos idiomas o dialectos en que se pronuncia, y, sin embargo, sigue siendo maravillosamente eficaz siempre que se respeten como es debido las condiciones mentales por las que se rige el empleo de las sílabas mántricas. (Blofeld, 2004, pp. 18)

Reforzando lo anterior, el autor refiere una conversación que mantuvo sobre los mantras en donde le explican, a modo de resumen, que los mantras son un método sin concepto y que favorece el acceso a estados de consciencia que no se pueden adquirir fácilmente:

(...) al carecer de significado, no promueven ni favorecen el pensamiento conceptual, como suelen hacer las oraciones, las invocaciones y otras fórmulas; así como que, dado que cada mantra posee una misteriosa correspondencia con las diversas posibilidades profundamente arraigadas en nuestra consciencia, puede ayudarnos a alcanzar de golpe un estado en otras condiciones difícil de conseguir. (Blofeld, 2004, pp. 21)

Ahora bien, dentro de las enseñanzas de Kundalini Yoga según Yogi Bhajan, existe una gran cantidad de formas de meditar, siendo los mantras una de las herramientas más frecuentes, importante y poderosa. La palabra *mantra* se divide en “man”, que significa mente y “trang” que significa onda o proyección. Según Yogi Bhajan, “mantra” es una “(...) proyección creativa de la mente a través del sonido (...)”

³³ Llamado frecuentemente como mantra “OM”.

(2007, pp. 66), es decir, corresponde a un proceso mental que puede ser guiado. En términos prácticos, “(...) los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas y metafísicas (...)” (Bhajan, 2007, pp. 66), de esta forma, corresponden a una metodología meditativa específica que permite limpiar y reorientar la mente hacia un enfoque mental positivo deseado que, en el caso del yoga, facilitará el acceso a un estado meditativo y la liberación del alma o experiencia de unión con Dios.

En ese sentido, los mantras pueden ser utilizado de 3 formas principalmente: mental, recitados o cantados, siendo este último al que le pondremos más atención. Yogi Bhajan (2007, pp. 66) menciona lo siguiente sobre cantar mantras:

Cantar mantras, ya sea silenciosamente o en voz alta, es un método consciente para controlar y dirigir la mente. La felicidad, la pena, el gozo y el arrepentimiento son frecuencias vibratorias de la mente. Llámale actitudes o creencias, pero fundamentalmente, son ondas pensamiento o frecuencias vibratorias. Ellas determinan el tipo de programa que nuestra mente desempeña. El escenario que escogemos se vuelve nuestra vibración, define cómo nos sentimos y qué es lo que proyectamos a los demás. Podemos ejercitar nuestro derecho a escoger en cualquier momento.

De esto nuevamente podemos constatar que la actitud de quien medita con mantras es también determinante en su experiencia. Además, de lo anterior entendemos que el canto es parte fundamental ya que hace eficiente la meditación para reconfigurar la mente, pudiendo el sonido y la palabra, según la perspectiva yóguica, crear una realidad al momento vibrar mantras. En términos de Yogi Bhajan, “(...) estamos creando con cada palabra que hablamos e, incluso, con cada palabra pensamos. Cuando cantamos un mantra, estamos eligiendo invocar el poder positivo contenido en sílabas específicas (...)” (Bhajan, 2007, pp. 66), es decir, el practicante toma la esencia vibratoria de los mantras para expresarla y hacerla parte de su realidad. Además de eso, es importante insistir que no resulta relevante si el yogui

conoce o no el significado de los mantas para entrar en meditación ya que su efectividad radica en la manera en que se articulan los sonidos.

2.3.2 Procesos y elementos esenciales del mantra: ritmo, pronunciación y proyección.

Existen tres procesos³⁴ dentro de la práctica del Mantra Yoga que son importantes a considerar: El *jap* corresponde a la repetición del mantra, ya sea recitado o cantado. Esta repetición produce un efecto mental que consiste en que el mantra se repite de manera espontánea en la mente del yogui, sin la necesidad de hacerlo concretamente. Este proceso es llamado *ajappa jap*. De estas dos experiencias, una consciente y la otra espontánea, se deriva el *simran*, que significa literalmente “recuerdo”, y consiste en un estado espiritual en que el individuo recuerda o es consciente de su unión con Dios a través de la corriente del sonido. Esto quiere decir que, gracias a la práctica consciente, la mente comienza a producir espontáneamente dicha repetición y, a la misma vez, eso produce que el yogui experimente la compenetración de su ser con todo aquello que lo rodea y que también produce una vibración.

Dentro de la práctica, hay tres elementos fundamentales que deben ser considerados para hacer eficaz el mantra. Según Yogi Bhajan (2007, pp. 67): (1) El *ritmo*, que corresponde a un elemento inherente a cualquier vibración, es el punto más importante en la experiencia mántrica. Éste debe ser nítido y preciso, “(...) manteniendo estrictamente el número correcto de tiempo para el mantra específico.” (Bhajan, 2007, pp. 69) La mayoría de los mantras que se utilizan en Kundalini Yoga tienen 8 tiempos o 6 tiempos, aunque también hay otras configuraciones rítmicas que deben ser respetadas para mantener su efecto. Por otro lado, (2) la *proyección* o intención desde donde se canta el mantra determinará cuán eficaz será la redirección de los procesos mentales. Y finalmente, (3) la *pronunciación* correcta de los sonidos del mantra será esencial para la mantención del ritmo y el óptimo impacto cerebral que tendrá la meditación.

³⁴ “Procesos” hace referencia a las experiencias por las que puede trascender el practicante de mantras.

2.3.3 Tipos de mantras y algunos ejemplos

Debemos decir que, si bien es cierto todo lo anterior puede abarcar generalidades de los mantras de cualquier tradición, en Kundalini Yoga se recurre principalmente a la lengua de tradición sikh llamada Gurmukhi para la meditación con mantras. Al respecto, Yogi Bhajan menciona que “(...) esos mantras sólo coincidieron con ser mantras correctos. No es porque vengan de la tradición sikh. (...) El sonido es correcto, de tal modo que los usamos. No tienen que ser sólo en gurmukhi. (...) Existen toneladas de mantras; yo sólo uso aquellos que sé que serán muy elementales y que funcionan.” (Bhajan, 2007, pp. 69) Esto quiere decir que no cualquier lengua puede ser óptima para ocuparlo como mantra, pero, un mantra puede venir de cualquier parte mientras cumpla con las condiciones de permitir el acceso a estados meditativos.

Ahora bien, se identifican algunos tipos de mantras, según su estructura: Un *bij mantra* o mantra “semilla” corresponde a aquel en que “(...) la semilla del sonido está plantada en el inconsciente (...)” (Bhajan, 2007, pp. 68), es decir, el trasfondo o proyección del mantra está presente dentro de la mente del practicante. Un ejemplo de *bij mantra* es el mantra *Sat Naam*, habitualmente utilizado como saludo o bendición por los kundalini yoguis. Por otra parte, el *ashtang mantra* corresponde al que se compone por 8 partes, ritmos o “ramas”, y se caracteriza porque “(...) la cualidad de cada parte cubre el espectro de las cualidades proyectadas de la conciencia (...)” (Bhajan, 2007, pp. 68). Un ejemplo de este tipo mantra es *Ek Ong Kar Sat Naam Siri Waje Guru*. Además, el *trikuti mantra* permite “(...) equilibrar las energías de generación, organización y transformación (...)” (Bhajan, 2007, pp. 68), es decir, permite potenciar las cualidades mencionadas al momento de cantar este tipo de mantra. Un ejemplo es *Wahe Guru* o *Gurmantra*, que corresponde a un mantra que expresa éxtasis y la esencia de habitar en Dios. Bhajan (2007, pp. 87) menciona al respecto que se trata de un “maestro infinito del alma” ya que expresa el estado extático a través del conocimiento y la experiencia misma de cantarlo.

Por otro lado, los Mantras de la Era de Acuario es una de las meditaciones más conocidas en Kundalini Yoga y corresponde a una secuencia de 7 mantras que se cantan en un orden y duración determinadas para ser practicados en el sadhana³⁵ matutino enseñado Yogi Bhajan el día 21 de junio de 1992 y que es probablemente la práctica meditativa más practicada entre los Kundalini Yoguis. A continuación, se detallan los mantras que lo componen que tienen una duración total de 62 minutos aproximadamente³⁶:

| MANTRA | TEXTO | DURACIÓN | TRADUCCIÓN | EFEECTO |
|----------------------|--|------------|---|--|
| Adi Shakti Mantra | Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Waajeguru | 7 minutos. | “Un Creador creó esta Creación. La Verdad es su Nombre. Mucho más allá de la descripción es su Sabiduría Infinita.” | Este mantra inicia la Kundalini ³⁷ , comienza la relación entre nuestra alma y el Alma Universal. |
| Waa Yanti, Kar Yanti | Waa Yanti Kar yanti Llag dut pati, aadak it waa- jaa Brahmade treshaa guru It waajeguru | 7 minutos. | “Gran Macroser, Ser Creativo. Todo lo que es creativo a través del tiempo. Todo lo que es el Gran Uno. Tres aspectos de Dios: Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva). Eso es Wajeguru.” | Este mantra expande la consciencia y nos ayuda a entender que somos uno con el Todo. ³⁸ |
| Mul mantra | Ek Ong Kaar Sat Nam Kartaa Purkh Nirbhao Nirver Akaal Muurat Alluni Sebhang Gur Prasaad ¡Llap! Aad Sach Llugaad Sach Je Bhi Sach Naanak Josi Bhi Sach | 7 minutos. | “Un Creador, verdad identificada, hacedor de todo, sin miedo, sin venganza, inmortal, no nacido. Autoiluminado, autoexistente. Gracia del Gurú. ¡Repíte! Verdad en el principio, Verdad a través de todo el tiempo, Verdad incluso ahora. Naanak dice: Verdad siempre será.” | Al cantarlo tienes el poder de cambiar tu destino hacia una completa prosperidad. |
| Sat Siri, Siri Akal | Sat Siri Siri Akal Siri Akal Maaja Akaal Maaja Akaal Sat Naam Akaal Muurat Waajeguru | 7 minutos | “Gran Verdad, respetada inmortalidad, respetada inmortalidad, gran Inmortal, gran Inmortal, Verdad identificada, imagen inmortal de Dios, mucho más allá de la | Este es el mantra de la Era de Acuario con el cual eres victorioso y elimina el miedo a la muerte. |

³⁵ Disciplina diaria.

³⁶ Tomado del manual de formación para instructores de Kundalini Yoga nivel I, el “Maestro de la Era de Acuario” (2007, pp. 152).

³⁷ Energía creativa presente en la base de la columna.

³⁸ “Ser uno con el Todo” es, justamente, el estado de yoga o unión.

| | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--|--|
| | | | descripción es Su Sabiduría.” | |
| Rakhe Rakhan Jar | Rakhe Rakhanjaar aap ubaarian Gur kii perii paae kall savaarian Joa aap daiaal manoh na visaarian Saad llanaa ke sang bavllal taarian Saakat nindak dusht khin maaeh bidaarian Tis saajib kii tek naanak mane maaeh Llis simrat sukh joe sagale duukh llae | 7 minutos | <p>“Tú que salvas, sálvanos a todos y llévanos a través. Elevando y dando la excelencia.</p> <p>Tú nos diste el toque de los pies de loto del Gurú, y todas nuestras tareas están hechas.</p> <p>Tú te has vuelto piadoso, generoso y compasivo; y, así, nuestra mente no te olvida.</p> <p>En la compañía de los seres santos, tú nos alejas del infortunio y de las calamidades, de los escándalos y la deshonra. Enemigos calumniadores, impíos; tú los acabas a perpetuidad.</p> <p>Ese gran Señor es mi ancla.</p> <p>Naanak, mantente firme en tu mente, al meditar y repetir Su Nombre.</p> <p>Toda la felicidad viene, y todos los pesares y el dolor se van.”</p> | Te proporciona confianza y entrega, cortando como una espada toda energía, pensamiento o acción negativa. |
| Wajeguru Waje Llio | Wajeguru Wajeguru Wajeguru Waje Llio | 22 minutos. | No tiene una traducción exacta: “Wajeguru” es uno de los nombres de Dios como expresión de éxtasis. “Llio” es una forma cariñosa de referirse a Dios. | Este es un mantra de éxtasis y dicha, que permite ir más allá de la comprensión de la mente. |
| Canto de Guru Ram Das | Guruu Guruu Wajeguru Guruu Ram Das Guruu | 5 minutos | No tiene una traducción exacta debido a que está refiriendo al nombre Guru Ram Das, el cuarto Gurú de la tradición sikh. | Invoca la guía, protección y sanación de Guru Ram Das ³⁹ . Nos da conexión profunda con el corazón. |

³⁹ 4° Gurú de la tradición Sikh.

Otros mantras ocupados tradicionalmente en Kundalini Yoga son⁴⁰:

❖ ADAYS TISAI A DAYS

Aades tise aades, aad aniil anaad anaajat, llug llug eko ves

Estas son palabras de Guru Nanak y son un saludo al Infinito, al Dios más allá del Dios infinito. I tú dominas este paori del Japji⁴¹, el conocimiento entero del universo y más allá vendrá hacia ti sin haber leído ningún libro jamás. Este mantra te inicia en ese conocimiento que está dentro de todos. Es la humilde postración del yogui ante el Infinito. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ AD GURAY NAMEH

Aad gure name, llugad gure name, sat gure name, sirii gurru de-ve name

Eres guiado desde el inicio y centro primordial, a través de cada momento de experiencia y actividad, guiado en la verdad más profunda de tu corazón y ser por la Infinitud no vista de tu ser superior. Este es un mantra que limpia las nubes de duda y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo magnético con luz protectora. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ ADI SHAKTI

Aadii shaktii, namo namo, sarb shaktii, namo namo, pritham bhaagwatii, namo namo, Kundalinii, maata shaktii, namo namo.

Este mantra devocional invoca el Poder Creativo primario, el cual se manifiesta como lo femenino. Apela al Poder Materno. Te ayudará a estar libre de las inseguridades que bloquean la libertad de acción. Al meditar en él, uno puede obtener un entendimiento más profundo acerca de la interacción

⁴⁰ Tomados del Manual del Maestro de la Era de Acuario para la formación de Instructores de Kundalini Yoga nivel I.

⁴¹ Estrofa del poema sagrado de la tradición sikh Japji Sahib.

constante entre las cualidades manifiestas e inmanifiestas del cosmos y la conciencia. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ AAP SAHAE HOA

Aap sajaae joaa, sache daa sache dhoaa, Jar, Jar, Jar.

Este mantra aleja la negatividad de los ambientes circundantes y de tu interior. Es un regalo que te permite penetrar en lo desconocido sin miedo. Brinda protección y equilibrio mental. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ ANG SANG WAHE GURU

Ang sang waheguru

Este mantra elimina pensamientos obsesionantes. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ ARDAS BHAE

Ardaas bhahi, amar daas guruu, amar daas guruu, ardaas bhahi, raam daas guruu, raam daas guru, raam daas guruu, sachii saaii.

Este es una permutación y combinación simple de palabras que se manifiesta más allá del reino de la creatividad y la actividad. Este mantra asegura que todas las necesidades estén proveídas y garantiza que la oración será escuchada. Puede ayudar mientras atraviesa Shakti Pad⁴². Canta este mantra para ayudar a liberar una situación difícil. Ardas bhai es una oración mántrica. Si la cantas, tu mente, cuerpo y alma automáticamente se combinan y, sin tener que decir lo que quieres, la necesidad de la vida se ajusta. Garantiza que, por la Gracia de Guru Amar Das⁴³ (la esperanza del desesperanzado) y

⁴² Momento espiritual en que el yogui entra en crisis con su Maestro Espiritual.

⁴³ Tercer Gurú de la tradición Sikh.

Guru Ram Das⁴⁴ (el Rey de los yoguis y dispensados de bendición, pasado, presente y futuro), la oración será escuchada. (Bhajan, 2007, pp. 82)

❖ HAR

Jar

“Jar” es una oración de los aspectos de Dios: la Infinitud Creativa. (Bhajan, 2007, pp. 84)

❖ HAR HARAY HARI WAHEGURU

Jar jare jari waajeguruu

Este es un shakti mantra más que un bhakti mantra. Expresa las tres cualidades de la palabra Jar, la Infinitud Creativa: semilla, flujo y conclusión, hacia el Infinito. Este mantra puede llevarte a través de cualquier bloqueo en la vida. (Bhajan, 2007, pp. 84)

❖ HAR HAR MUKANDE

Jar jar mukande

“Jar” es el aspecto creativo del Infinito. “Mukande” es el aspecto liberador del ser. Este mantra convierte los desafíos en oportunidades; elimina el miedo. (Bhajan, 2007, pp. 85)

❖ ADI MANTRA

Ong namo guruu dev namo

Este es un mantra yóguico antiguo que le permite al que canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. “Adi” significa primordial o primero, y “mantra” significa la proyección mental creativa que utiliza sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga,

⁴⁴ Cuarto Gurú de la tradición Sikh.

para centrarnos en el ser superior y para guiar espiritualmente tanto al maestro como a los estudiantes durante la clase. (Bhajan, 2007, pp. 86)

❖ RAMADASA

Raamaadaasaa sa se so jong

Este mantra es una mantra curativo en Kundalini Yoga y es una afinación del ser con el universo. Da equilibrio. Estos ocho sonidos estimulan el flujo kundalini en el canal central de la columna para la sanación⁴⁵. Este mantra combina Tierra (raamaadaa) y Éter (saa see so jong), con Saa como la palabra conectora. (Bhajan, 2007, pp. 86)

❖ SAT NAM

Sat Nam

Este mantra es, probablemente, el mantra utilizado de manera más amplia en la práctica de Kundalini Yoga. “Sat” significa verdad, la realidad de la existencia propia. “Naam” significa la identidad. Es un bij mantra. Dentro de la semilla está contenido todo el conocimiento del árbol ya crecido. La esencia o semilla es la identidad de la verdad incorporada de una manera condensada. Cantar este mantra despierta el alma y te da tu destino. Este mantra equilibra los cinco elementos o tattvas. (Bhajan, 2007, pp. 86)

❖ SARESASA

Saarsaasaa, saarsaasaa, saarsaasaa, saa rang, jar re jar jar, jar re jar jar, jar re jar jar jar rang

“Saa” es el infinito, la Totalidad, Dios. Es el elemento éter. Es el origen, el principio y contiene todos los demás efectos. Es sutil y más allá de lo sutil. “Jar” es la creatividad de la Tierra. Es el

⁴⁵ Se refiere a los canales energéticos o naadis, es específico, el llamado Shushmana.

elemento denso, el poder de manifestación, lo tangible, lo personal. Estos sonidos se entretejen y, luego, se proyectan a través del sonido de “ang” o Totalidad completa. Este es el mantra base de todos los mantras. La adversidad se derrite ante este mantra. Te da la capacidad de una comunicación eficaz, así que tus palabras contienen maestría e impacto. Este mantra te ayuda a conquistar la sabiduría del pasado, presente y futuro. Te da paz y prosperidad aun cuando esto no estaba en tu destino. (Bhajan, 2007, pp. 86)

❖ SAT NARAYAN

Sat naraaian waaje guruu, jari naraaian sat naam.

Cantar este mantra da paz interna, felicidad y buena fortuna. Te hace intuitivamente claro y puro en tu conciencia. Incluso, una persona con baja autoestima puede volverse majestuoso al cantarlo. Las palabras invocan los diversos nombres de Dios para ayudar a traer prosperidad, paz mental y la capacidad para ver más allá de este mundo para comprender el Infinito. (Bhajan, 2007, pp. 86)

❖ WAHEGURU (Gurmantra)

Waajeguruu

Este es un mantra de la Infinitud del éxtasis y del habitar en Dios. Expresa la experiencia indescriptible de ir de la oscuridad a la luz (de la ignorancia al entendimiento). Es el maestro Infinito del alma. Es “trikuti” mantra; equilibra las energías de los principios generadores, organizadores y transformadores. Expresa el éxtasis a través del conocimiento y la experiencia. Es el “gurmantra”, el cual detona el destino. Se dice que canta “Wajeeguruu” es igual a cantar “Jar” 11.000 veces. (Bhajan, 2007, pp. 87)

2.4 Música y meditación

La música produce un gran interés en conjunto con el estudio de las “conciencias alternativas” ya que ambas están relacionadas con vivencias que son comunes en toda la humanidad. Además, debido a que las técnicas usadas para acceder a conciencias alternativas favorecen el contacto directo con aquello que es “sobrenatural” o con aquello que es un “oscuro misterio”, que inevitablemente arrastra consigo la humanidad (Fericgla, 1998, pp. 11), las prácticas extáticas constituyen, según el autor, una “(...) fuente de revelación interior en respuesta a las grandes interrogantes pragmáticas⁴⁶ (...)” (Fericgla, 1998, pp. 11) a través de los estados dialógicos de la mente, independiente del origen o forma de llegar a ellos. La música entonces, como práctica para alcanzar un estado alternativo, extático, meditativo, tiene mucho que aportar.

2.4.1 Musicalizando: ¿Qué entendemos por música?

Mencionaremos aquí la definición clásica de la música entendida como “(...) sonido organizado con un orden impuesto por el ser humano de acuerdo con sus contingencias históricas y cognitivas, y cuyo contenido es entendido por la colectividad que la compone, la interpreta y la mantiene viva.” (Fericgla, 1998, pp. 9) También nos habla desde el punto de visto biológico, en donde considera la música como un aspecto cultural innato al ser humano y que “(...) no hay una sola cultura ni un solo colectivo humano que carezca de música.” (Fericgla, 1998, pp. 9) Junto con esto, es importante mencionar que los avances en la investigación científica han puesto en relieve la existencia de una gran probabilidad de encontrar una zona cerebral operacional encargada de la producción y recepción musical, que no sería la misma que la que produce el lenguaje hablado.

⁴⁶ Para J. Fericgla, las grandes interrogantes son “el origen del ser humano, la causa de la enfermedad y el dolor, y cuál será el porvenir.”

Por otro lado, desde el punto de vista antropológico, se refuerza la idea sobre el factor cultural transversal de la música: “(...) no hay duda alguna que el principal elemento relacionado con la música es la religión y dentro de ella la búsqueda de estados extáticos y de arrebatos emocionales (...)” (Fericgla, 1998, pp. 9), realizando entonces el nexo entre trance extático, que será mencionado más adelante. De aquí, según el autor, que haya numerosos ejemplos en donde la música tiene un rol protagónico aparente en el acceso a estados de trance extático y que además existe una realidad cognitiva compartida entre el trance extático y la música, debido a que esta última poseería una capacidad esencial de codificación y modificación temporal (Fericgla, 1998, pp. 10). Esto se explica debido a que se produce un cambio profundo la experiencia temporal producto de que, al buscar esta modificación de estado de conciencia, hay un abandono de los elementos exógenos⁴⁷ del tiempo cotidiano que permite adentrarse en lo que el autor refiere como “tiempo virtual”, y que correspondería a una cualidad esencial de la música. Lo ejemplifica de la siguiente forma:

La música es creación de tiempo con parámetros netamente subjetivos, de ahí la abismal diferencia que hay entre “dejarse bañar” por el concierto para trompa de A. Mozart dirigido por el impetuoso A. von Karajan o por el lírico y delicado Sir Georg Solti. Las notas que leerán los músicos pueden ser las mismas, pero el tiempo virtual que generará cada una de estas interpretaciones será bien distinta. (Fericgla, 1998, pp. 10)

Es así como la música se enmarca como un aspecto natural al ritmo del ser humano, tanto corporal como emocional y que, por lo tanto, se asienta con comodidad en su relación con el trance extático o, para lo que nos interesa, la meditación, como lo veremos más adelante.

2.4.2 Efectos psicológicos de la música

Es innegable el hecho de que la música tiene efectos en los distintos niveles del ser humano ya que está profundamente conectado a las emociones. A su vez, las emociones tienen la capacidad de modificar la

⁴⁷ Fuera de la misma persona.

fisiología, el ritmo cardíaco, las pulsaciones, las hormonas y se percibe sensaciones de bienestar, felicidad, alegría, tristeza, melancolía, etc. (Berrocal, 2008, pp. 106). Es así como se identifica que las áreas cerebrales que se activan con las emociones son las mismas que se activan con la música ya que esta última impacta de alguna forma directamente en el sistema límbico, sin pasar por lo más consciente de nuestro ser en el neocórtex del cerebro (Berrocal, 2008, pp. 108).

Considerando lo anterior, los distintos aspectos de la música pueden tener un correlato en la dimensión emocional que pueden ser identificados, según Berrocal (2008), de la siguiente forma:

- a. Cuando se escucha una **melodía** se pueden evocar recuerdos específicos. Por ejemplo, una variación marcada en la melodía se relaciona con alegría, mientras que una mínima variación melódica, con la tristeza.
- b. Según Berrocal, “(...) la **armonía** incide directamente en nuestra dimensión cognitiva-mental y, también, en la espiritual” (2008, pp. 112). Es así como, desde la perspectiva de la musicoterapia, si se desea un momento de interiorización, es preferible una música “suave y armoniosa”⁴⁸ ya que aporta equilibrio y serenidad, en contraposición a una armonía disonante que tendría la tendencia a provocar irritabilidad.
- c. Las **tonalidades** mayores tienden a infundir estados eufóricos y alegres, y las tonalidades menores, melancolía o tristeza (Berrocal, 2008, pp. 112). Sin embargo, este hecho no es universal ya que el entorno cultural influye fuertemente condicionando nuestras percepciones.

⁴⁸ “Suave y armoniosa” son los términos que utiliza Berrocal (2008, pp. 112)

- d. Respecto al **volumen**⁴⁹, es el parámetro musical que más afecta debido a que, cualquiera sea su nivel, puede enmascarar, anular e incluso invertir los efectos anteriormente mencionados. Berrocal (2008, pp. 114) propone el siguiente análisis:
- i. Las **notas agudas a bajo volumen** tienden a ser agradables, antidepresivas y predisponen al trabajo y proporcionan alegría.
 - ii. Las **notas agudas con volumen elevado** inducen estados de alerta y atención extrema. Son sonidos irritantes que suelen ser utilizados para movilizar a grandes masas (sirenas de las fábricas, toques de trompeta en el ejército, llanto de un niño. Suelen ser sonidos sobrecogedores. Además, si se agrega un ritmo acelerado, invita al movimiento y a relacionarse con la gente que nos rodea.
 - iii. Las **notas graves a bajo volumen** son sonidos que inducen movimientos lentos y estados de serenidad, sosiego o reflexión, útiles para ser usados en relajación.
 - iv. Las **notas graves con volumen elevado** pueden producir sensaciones de miedo, terror o de peligro. Es un recurso muy utilizado en el cine de terror y al respecto Berrocal menciona: “¿Quién no ha silenciado el sonido con el mando a distancia del televisor o se ha tapado los oídos en el cine para evitar el sobresalto que le producirá ese esperado y fuerte sonido que acompañará a la imagen impactante?” (2008, pp. 115)
- e. Ahora bien, el **silencio** tiene un efecto fisiológico importante en el organismo humano. Por ejemplo, al exponer al contraste de música y silencio, se observa que el ritmo cardíaco y la presión sanguínea disminuyen al momento de entrar en silencio. Es

⁴⁹ Cuando Berrocal (2008) se refiere a “volumen”, hace referencia a lo que en términos de física acústica se conoce como “intensidad”.

importante mencionar que el silencio absoluto no existe y que es necesaria una cuota de sonido para el equilibrio físico y psíquico del ser humano.

Ahora bien, otro punto a considerar dentro de este punto es importante considerar brevemente la sincronización rítmica auditiva-motriz. Según diversos estudios, el sonido tiene la capacidad de informar al sistema motor a través de la estimulación de neuronas motoras que se encuentran en la columna vertebral para que el individuo entre en estado de alerta y excitabilidad con sensación de prontitud.

2.4.3 Música ritual y trance extático

Ahora bien, será importante para el avance del trabajo mencionar algunos puntos respecto a la relación entre ellos. Al respecto, menciona que resulta un gran desafío la unión que hay entre ambos conceptos debido a que, para el autor, su relación es “(...) uno de los fenómenos más variables y contradictorios que puedan observarse (...) no parece existir ni un solo patrón fijo por ninguno de ambos lados, tan sólo existe la relación.” (1998, pp. 11) Es innegable que ambos están unidos de manera muy cercana, sin embargo, la situación se complica aún más considerando que siempre estará presente la duda científica en tanto que también hay trances extáticos que son logrados sin música, lo cual, podría poner en duda incluso si existe o no la mencionada relación.

La reflexión comienza haciendo alusión a los instrumentos que son utilizados para inducir el estado de éxtasis ya que no se encuentra ningún tipo de “generalidad aceptable”, siendo todos muy diferentes entre ellos. A continuación, un punteo de aquellos mencionados por Fericgla (1998, pp. 12):

- a. Grandes y retumbantes tambores.
- b. Manojos de hojas atadas y zarandeadas siguiendo un ritmo variable impuesto por el ejecutante sin ningún acuerdo social.

- c. Utilización de instrumentos, ya sea de percusión, melódicos, o ambos, que son la base de la música sin utilizar la voz ya que “(...) cualquier voz humana resulta un estorbo.” (Fericgla, 1998, pp. 12)
- d. Hay ocasiones en que la voz misma es la protagonista o hace dirección del trance sin acompañamiento instrumental.
- e. Hay otro tipo de búsqueda llamada “apolínea”, que implica un baile formal y ordenado con un perfecto control del cuerpo.
- f. Otros casos son los bailes dionisiacos en el cual se busca perder el control de los movimientos automáticos del cuerpo.
- g. Otros ejemplos de experiencias extáticas se encuentran en una solitaria y silenciosa cueva, sin ningún tipo de movimiento muscular durante largas horas.
- h. Para algunos pueblos, es esencial el consumo de psicotrópicos para la experiencia buscada, en tanto que otros parecen limitarse sólo al uso de la música como medio de inducción.

De esto último, relacionado con el consumo o no de psicotrópicos, es importante mencionar que, según Bourguignon, el uso de sustancias enteógenas se da en el 89% de las sociedades abordadas por la etnografía y que, para R. Benedict, el uso o no de psicotrópicos lo condujo a hablar de “culturas dionisiacas” y de “culturas apolíneas”, siendo la primera una experiencia con psicotrópicos y la segunda no, constituyendo una diferencia esencial. Ahora bien, debido a que el tema abordado constituiría a “culturas apolíneas”, es decir, la búsqueda del trance extático sin psicotrópicos, para efectos de esta sección me centraré en aquello y obviaré lo que se menciona respecto a las “culturas dionisiacas”.

Entonces, las preguntas respecto a la relación entre trance extático y música podrían plantearse de la siguiente forma: “¿Se trata de una relación fisiológica⁵⁰? ¿O bien se trata de un puro entrenamiento cultural? El autor da múltiples ejemplos de cómo se ha abordado el intento de explicar y responder a dichas interrogantes, desde distintas perspectivas y con distintos autores. Ante eso, señala que lo seguro

⁵⁰ El autor hace referencia a “(...) vibraciones sonoras, empatía de ritmos endógenos y exógenos, estimulación de alguna desconocida parte del sistema nervioso central o del cerebro directamente.” (Fericgla, 1998, pp. 13)

es que no hay nada seguro, ósea, “(...) la única certeza que soporta cualquier análisis es la de que no hay un ritmo ni una música específica en relación al trance y que además tampoco existe una única expresión fenoménica del éxtasis.” (Fericgla, 1998, pp. 18) En definitiva, luego de la revisión realizada por el autor, se realiza una conclusión estableciendo cuáles son los puntos de encuentro y las diferencias entre ambos puntos abordados, lo que resulta de gran utilidad para el desarrollo del trabajo sobre el rol de la música en el acceso a estados meditativos:

a) “(...) El trance extático siempre lleva inherente una enorme carga emocional, sea cual fuere el sentido con que es vivido.” (Fericgla, 1998, pp. 19) Teniendo este punto de encuentro, el autor menciona que una herramienta poderosa para despertar la emotividad está relacionada con el ritmo repetitivo, y al respecto señala que “(...) se pondría de manifiesto que cualquier música, pues, en principio debería ser adecuada para el trance místico tan solo con que tenga un ritmo intenso y marcado (...)”. (Fericgla, 1998, pp. 19) Es así como los diversos ejemplos de experiencias extáticas tienen en común su larga duración, su repetitividad y monotonía que, de hecho, pareciera ser conducido de una pauta rítmica utilizada como base a la misma pauta, pero más acelerada. Menciona también el autor que la experiencia extática se podría ver profundizada con la utilización que produzcan sonidos graves, pero no es determinando.

b) La segunda similitud es que hay un “(...) tránsito emocional desde el dolor a la plenitud beatífica que suele vivirse por parte de los individuos que dicen acceder a tales estados.” (Fericgla, 1998, pp. 20) Como condición para la experiencia, debe existir una vivencia psicológicamente, o incluso físicamente, dolorosa que está relacionada con el “descuartizamiento” del ego, y que luego desemboca en lo que el autor describe como un “(...) gozo desbordante y en una profunda apreciación estética de la realidad (...)” (Fericgla, 1998, pp. 20), es decir, una experiencia de plenitud espiritual de la cuál se describen vivencias de “cantos bellísimos” o “seres hermosísimos”.

c) La tercera similitud es que “(...) la música, cualquiera que sea la forma que adquiera en las tradiciones de cada pueblo, es la guía exterior que permite al sujeto extático mantenerse con la consciencia despierta al mundo interior, pero sin perderse en la dimensión del imaginario activado.” (Fericgla, 1998, pp. 21) Según el autor, esto sucede porque la música juega un rol de referente externo que guía al individuo a través de las consciencias dialógicas de la experiencia extática. Sin embargo, al parecer, la música por sí misma nunca produce el trance, aunque lo pareciera, sino que en realidad el fundamento sería la existencia de una predisposición genética o innata para entrar en las consciencias alternativas, teniendo cada persona mayor o menor predisposición a dicho acceso. Para el autor, la cuestión está relacionada con la “enculturación específica” que determina la tendencia a los estados de trance, y menciona que “(...) hay sujetos que parecen tener una especial predisposición para el trance extático y buscan con mayor intensidad que otros la forma de cultivar su imaginería mental y el mundo de la exaltación íntima y emocional (...)”, siendo todo esto lo que sustenta la consciencia alternativa. Es así como entra en juego lo simbólico que podría estar presente y potenciado en la música, más lo cierto es que “(...) no por ello debe atribuirse a la música la capacidad intrínseca de inducir trances extáticos.” (Fericgla, 1998, pp. 21) Parece importante insistir en que la música no tiene en sí misma la capacidad de inducir el trance extático pero que sí tiene un rol importante como facilitador. Es por eso que incluyo otra cita respecto de este punto a continuación:

Por tanto, concluyo que la música tiene un papel similar en toda forma de trance extático como guía perceptual exógena al propio sujeto, pero que por sí misma no puede actuar estimulando el trance más que cuando antes ha habido un proceso de condicionamiento o cuando se trata, en casos extremos, de sujetos especialmente proclives a entrar en tales mundos dialógicos. (Fericgla, 1998, pp. 21)

d) La siguiente similitud es “(...) la existencia de un elemento catártico de carácter físico (...)” (Fericgla, 1998, pp. 22), tales como el uso de psicotrópicos, respiraciones que conduzcan a la hipoxia,

saturación perceptual o deprivación sensorial o ayunos estrictos. Cabe señalar que este elemento ha sido obviado en esta relación por, aparentemente, no tener relación con la música, sin embargo, constituye un elemento clave que permite entender los procesos biológicos del éxtasis. Es así como el elemento catártico generalmente se haya asociado a un contexto ritual extático, por llamarlo de alguna forma. Un ejemplo que da el autor que está directamente relacionado es el canto gregoriano que, según el autor, disfruta de dos elementos de carácter extático:

(...) por un lado está el contenido semántico de los salmos y textos cantados que actúa en el sentido de la eficacia de lo simbólico, y por otro lado se halla el tema del control de la respiración a que obliga la ejecución del canto gregoriano. Se trata de notas largas, cuyo primer resultado desde el punto de vista fisiológico es una hipoxia cerebral (una caída de oxígeno en el cerebro), lo cual no es peligroso desde el punto de vista patológico, pero sí que induce a experiencias de tipo extático que posterior o sincrónicamente a los cantos modulan y dirigen hacia una determinada dirección (por ejemplo, entender tal experiencia como de unión mística con la divinidad. (Fericgla, 1998, pp 22).

e) La última similitud mencionada por el autor es “(...) la función adaptógena de todo estado de trance extático (...)”. (Fericgla, 1998, pp 22) Esto está relacionado a que en casi todas las culturas hay un motivo explícito para el cual acceder a una experiencia extática, ya sea la búsqueda de soluciones psicológicas, materiales, etc. El autor menciona el ejemplo del uso de la ayahuasca en las iglesias sincréticas brasileñas en donde la característica principal es realizar el rito de comunión con un sacramento auténtica, teniendo así una vivencia extática, siendo así que “(...) se puede afirmar que la búsqueda de soluciones adaptativas por medio del éxtasis es un recurso adaptativo universal (...)” (Fericgla, 1998, pp. 23)

Debido a que resulta de mucha utilidad para el desarrollo de la tesis, se presentan a continuación las divergencias de la relación entre música y trance extático. La gran y principal diferencia entre los

distintos estados de trance extático está relacionada con el objetivo que mueve a cada persona a vivir dichas experiencias. El autor separa de la siguiente forma las finalidades y manifestaciones:

- ❖ El trance chamánico tiene como finalidad básica y explícita de manera universal la “(...) vivencia dirigida a la búsqueda de respuestas pragmáticas y la curación de enfermedades.” (Fericgla, 1998, pp 24)
- ❖ La experiencia de samadhi o éxtasis budista tiene como finalidad el “autodescubrimiento” y la “(...) liberación de las cadenas de deseos generadores del sufrimiento como característica cuasi esencial de la vida humana”. (Fericgla, 1998, pp. 24)
- ❖ El éxtasis cristiano o teresiano tiene como finalidad la unión mística como relación amorosa con la divinidad, teniendo una experiencia directa y de carácter integrador con Dios, buscando respuesta a cuestiones de carácter trascendente y pragmático.
- ❖ El trance de posesión tiene como objetivo que la persona actúa como huésped de la correspondiente divinidad, benéfica o maléfica, para así acceder a la experiencia de mundos superiores e información divina.
- ❖ El trance terapéutico está relacionado con la “(...) explotación de la posibilidad que da este estado de dialogismo cognitivo para analizar, llevar a consciencia y deshacer los nudos gordianos que se producen en nuestras formas de percibir y pensar la realidad, en el sentido de objetivar el origen de pautas de conducta y actitudes negativas para corregirlas”. (Fericgla, 1998, pp 24).
- ❖ Finalmente, el trance lúdico tiene como su finalidad “(...) la búsqueda del placer que conlleva el hecho de experimentar la amplificación emocional (...)” (Fericgla, 1998, pp. 24), siendo así un trance sin finalidad, sino que más “autoremunerativo”.

2.4.4 Musicalización de mantras: Descripción desde la práctica de Kundalini Yoga

En primer lugar, debemos mencionar que Kundalini Yoga no se puede entender sin el sonido ya que los accesos a estados superiores de conciencia son primordialmente a través de la experiencia del Shabd Gurú⁵¹. Incluso, a pesar de que dentro de la práctica de Kundalini Yoga hay asanas, mudras y pranayamas, sigue siendo el sonido el protagonista que permite abrir canales energéticos rápidamente para alcanzar la experiencia de yoga. Encontramos así dentro de la práctica misma que el sonido está presente tanto en su estructura como en las diferentes meditaciones que se pueden realizar principalmente con mantras. Dentro de la práctica misma de una sesión de Kundalini Yoga, el espacio sagrado se inicia cantando el Adi Mantra⁵² y el Mangala Charn Mantra⁵³, el primero utilizado para conectarse con la “Cadena Dorada”⁵⁴. Luego de esto, la música puede estar presente de diversas formas: puede ser utilizada como música de fondo para estimular o sostener algún ejercicio determinado; también puede ser utilizada para el momento de la relajación con algún mantra adecuado; o bien puede estar presente en las muy variadas y numerosas disciplinas disponibles de esta disciplina yóguica. Además, todas las sesiones cierran tradicionalmente con la oración del Eterno Sol musicalizada más el mantra “Sat Nam” repetido tres veces, de la siguiente forma:

Que el eterno sol te ilumine

Y el amor te rodee,

Y la luz pura interior

⁵¹ “Shabd” significa sonido y “Gurú” significa maestro. El significado más simple es “(...) un sonido especial que es un maestro.” (Bhajan, 2007, pp. 70)

⁵² “Ong namo Guru Dev Namó”, se utiliza para iniciar cualquier sesión de Kundalini Yoga.

⁵³ “Ad gure nameh, llugar gure nameh, sat gure nameh, siri guru de-ve nameh.” Corresponde a un mantra de protección que se utiliza tradicionalmente luego de cantar el Adi mantra al comienzo de una sesión de Kundalini Yoga.

⁵⁴ Hace referencia a linaje de maestros de la tradición de Kundalini Yoga, iniciando con Guru Ram Das. Cuando se canta el Adi Mantra, el maestro de yoga se conecta directamente con Guru Ram Das.

Guíe tu camino,

Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam.

Es importante mencionar que, si bien es cierto, las kriyas y meditaciones de Kundalini Yoga fueron dadas por Yogi Bhajan de una forma y estructura muy estricta, lo cierto es que los estilos con los cuales se musicalizan los mantras son más bien una práctica libre que se ha ido adecuando de acuerdo a las necesidades de la comunidad donde han ido surgiendo. Haciendo un poco de historia, en el año 1968, Harbhajan Singh Khalsa Yogiji ⁵⁵ llegó a Estados Unidos con 39 años, en donde sus primeros estudiantes fueron los hippies de aquella época. Es así como las primeras versiones de mantras fueron en ritmos de rock and roll y otros estilos del gusto de la época, y de ahí han ido variando, dependiendo del tiempo y lugar donde han sido creadas, pasando por ritmos tradicionales de la india, folk, rock, bossa nova, zamba, y distintos ritmos populares.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de estudio

El trabajo tiene un enfoque cualitativo con un alcance narrativo y descriptivo. Considera como fuente importante de información los textos que versan sobre historia, técnica y otras consideraciones del yoga, así como también la opinión de personas experimentadas en meditación. Además, se toma en cuenta la experiencia del autor del presente trabajo, como músico y practicante de Kundalini Yoga.

3.2 Técnicas de recolección de datos

Se utilizarán tres técnicas de recolección de datos de las cuales, de un universo disponible, se tomarán muestras que están acordes a cada una de las formas en que serán recabados la información. A continuación, se presenta el detalle punto por punto:

⁵⁵ Bautizado Yogi Bhajan por sus estudiantes.

- ❖ Se realizarán **entrevistas en profundidad semidirigidas** de las que, de un universo de practicantes experimentados de Kundalini yoga y meditación presenten en Chile, se toma una muestra de 3 personas que tienen larga experiencia en la disciplina. En primer lugar, será entrevistado Sat Jiwan Singh⁵⁶ quien es kinesiólogo del Teatro Municipal de Santiago, instructor y formador de instructores de Kundalini yoga (KRI), y practicante con larga experiencia en meditación. En segundo lugar, se considera idóneo para este punto a Sada Anand Singh, psicólogo especialista en psicología yóguica, instructor de Kundalini yoga y practicante de meditación con larga experiencia en Naad Yoga⁵⁷. Finalmente, se considera a Sat Nishan Kaur, profesora de música, instructora de Kundalini Yoga y especialista en yoga con niños y crianza consciente.
- ❖ La siguiente técnica de recolección de datos consiste en la **observación directa de experiencias de meditación con mantras**. Del universo de practicantes de cualquier nivel de experiencia en Kundalini yoga y meditación en Chile, se toma una muestra de practicantes que serán congregados para tener una experiencia de meditar con música y mantras de Kundalini yoga. Se realiza una convocatoria abierta a quienes quisieran participar, esperando la participación de al menos 8 a 10 personas. Se planifica realizar al menos 3 sesiones de 1 hora y media cada una de meditación con mantras para una posterior aplicación de una encuesta de apreciación sobre la experiencia.
- ❖ Además, se realizarán **grupos focales** de los cuales, de un universo de músicos dedicados a la musicalización de mantras de Kundalini yoga, se tomará al grupo “Sat Mantra” para conversar respecto a su experiencia musicalizando mantras de Kundalini yoga y guiando experiencias con música en vivo. La agrupación está integrada por Mantra Hari Singh (Diego Arellano), cantante

⁵⁶ Nombre espiritual, frecuente en practicantes de Kundalini Yoga y aquellos familiarizados con Sikh Dharma.

⁵⁷ Yoga del sonido.

lírico e instructor de Kundalini Yoga; Sat Nishan Kaur (Pámela Arancibia), profesora de música e instructora de Kundalini Yoga; y Puran Prem Singh, profesor de música e instructor de Kundalini Yoga

- ❖ Por otro lado, otra técnica de recolección de datos es la **autoetnografía**, que resulta óptima debido a que será útil realizar un proceso de “recuperación de la memoria”⁵⁸ de su experiencia como músico, practicante de Kundalini Yoga y el trabajo de musicalizar mantras para meditar. Complementario a esto, se realizará un búsqueda a través de los diferentes manuales de series de ejercicios y meditaciones de Kundalini Yoga, buscando aquellas en donde se utilicen mantras cantados.

3.3 Técnicas de análisis de datos

Considerando las características de la investigación, se realizará análisis de contenido sobre la bibliografía y las opiniones de los entrevistados. Además, se hará análisis de discurso y análisis musicológico sobre los hallazgos musicales.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 La música para meditar

A través de las categorías que se presentan a continuación, la intención es reflexionar sobre qué aspectos son importantes al momento en que nos vemos enfrentados a una meditación con música. En primera instancia, se desarrolla la idea de que la automatización del proceso de meditación es técnicamente relevante para el trance y que éste, a través de los aspectos musicales debe ser facilitado tanto por el ritmo como por la melodía para que la música tenga un carácter predecible. Además, se describe brevemente sobre la instrumentalización de la música meditativa, presentando 4 discos para comparar sus puntos en común y las diferencias sobre los instrumentos utilizados. Además, se menciona el nexo

⁵⁸ Referencia tomada de “Investigación Artística en Música” de Rubén López-Cano y Úrsula San Cristóbal (2014).

que existe entre las emociones y la música, y cómo éste puede afectar en el acceso a estados meditativos. Finalmente, se reflexiona sobre la importancia de la proyección de aquellos que musicalizan mantras, tomando este concepto de unos de los elementos esenciales de los mantras.

4.1.1 El ritmo y melodía

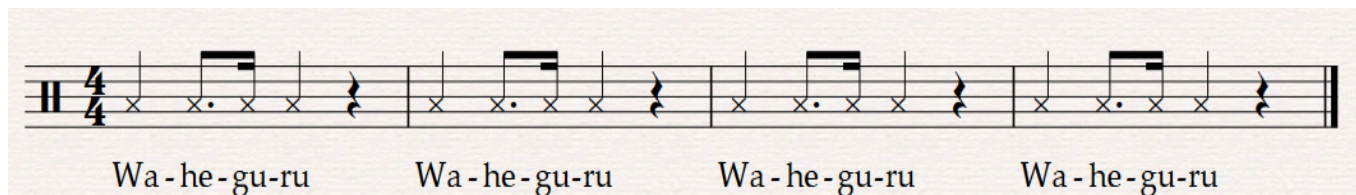
Antes de desarrollar la reflexión respecto a estos puntos, es importante recordar que para que el proceso de meditación funcione, es necesario acceder a un estado de consciencia en donde la mente del individuo entra en una dimensión sin conceptos, que le permite vivir una experiencia espiritual. Todo esto es facilitado por alguna técnica de meditación, sea cual fuere. Esto es relevante debido a que, cualquiera sea la forma, debe permitir tener la posibilidad de “no pensar”, sino que facilitar la automatización del procedimiento, ya sea moverse, respirar, cantar mantras. Dicho de otra forma, es menester del practicante o yogui sumergirse en la experiencia meditativa sin preocupaciones debido a que lo importante es la vivencia de una experiencia espiritual en sí misma. Ante esto, el hecho de que los mantras sean textos que se repiten una y otra vez, facilita que la experiencia sea fluida y sin interrupciones bruscas que entorpezcan el estado de meditación. Este punto será retomado más adelante, pero nos sirve de punto de partida.

Por otro lado, debemos decir que se identificaron ciertos rasgos de ritmo y melodía que parecieran ser tentativamente requisitos para que la meditación funcione. A continuación, se exponen características rítmicas y melódicas que se consideradas importantes⁵⁹ para tratar de describir la relación entre la música y los estados meditativos. El ritmo, al ser una condición inherente a la proceso vital del ser humano, debe considerarse de suma importancia al momento de hablar de musicalizar mantras.

⁵⁹ Estas explicaciones fueron encontradas en los manuales que contienen series de ejercicios de Kundalini Yoga, durante el proceso de investigación.

Debemos entender que el mantra tiene un ritmo fonético ⁶⁰ natural que es en gran parte el responsable de facilitar la meditación, en tanto que se entra en sincronía con el ritmo mismo del cuerpo humano⁶¹, tanto física, mental y espiritualmente.

Por ejemplo, el mantra *Waheguru* o *Gurmantra*, que corresponde a una sola palabra, tiene diferencias en relación con la duración sus sílabas que deben ser respetadas al momento de ejecutarlo para que tenga efecto en el individuo. En primer lugar, *Waheguru* se pronuncia /vajeguru/, estando conformado por 4 sílabas. De la primera mitad del mantra, la sílaba /va/ es mucho más larga que la sílaba /he/, que es muy corta. Lo mismo sucede con la segunda mitad de la palabra, en donde /gu/ es más corto que /ru/. Estas características son las que le otorgan al ritmo fonético del mantra la capacidad de inducir el estado meditativo. Una muestra cómo podría ser la recitación del mantra, sería algo así:



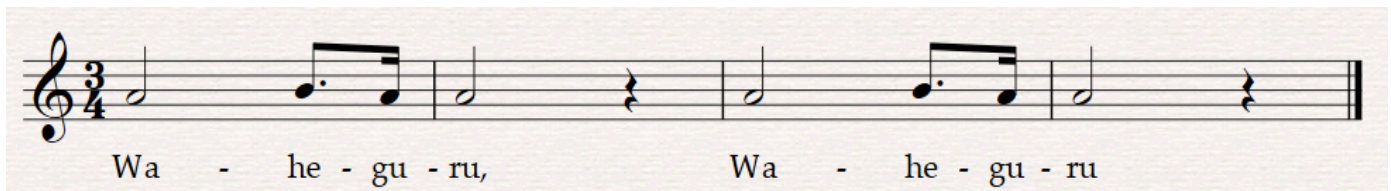
Ahora bien, en la práctica de Kundalini Yoga nos encontramos frecuentemente con la opción de cantar mantras en vez de recitarlos. Para esto, la musicalización debe tener una actitud de leal correspondencia al ritmo del mantra y así lograr meditar a través de él. Además, al momento de sumar una melodía, tenga ésta la complejidad que tenga debe respetar sí o sí la rítmica fonética o el acento *tónico*⁶². Por ejemplo, una melodía que funciona bastante bien para meditar es la siguiente⁶³:

⁶⁰ La fonética es el área de la lingüística que estudia los sonidos concretos del habla. Dentro de los aspectos que la componen, el ritmo es una característica fundamental en el habla. Entonces, “ritmo fonético” hace referencia a la cualidad rítmica del mantra al momento de recitarlo o cantarlo.

⁶¹ Aquí hace referencia a la integración rítmica auditiva-motriz mencionada en el marco teórico.

⁶² En el Canto Gregoriano, el acento tónico hace referencia a la asignación de notas más altas a alguna sílaba destacada, o bien, una mayor cantidad de notas para dicha sílaba.

⁶³ Esta melodía es tomada de la tradición sikh y de Kundalini Yoga.



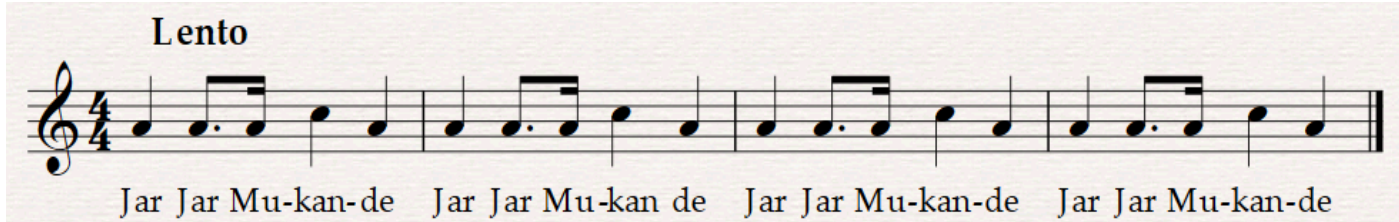
Nótese la sencillez del movimiento melódico que, teniendo sólo dos notas⁶⁴, permite entrar a una experiencia meditativa muy profunda al practicarlo por periodos prolongados de tiempo. Es en este punto donde debemos mencionar que la primera consideración respecto a agregarle ritmo y melodía a los mantras es que éstos dos deben estar al servicio de la experiencia meditativa o espiritual, y nunca al revés. Vale decir, independiente de si la melodía es sencilla o compleja, lo importante es que sirva a la experiencia. Este punto se desarrollará un poco más adelante en profundidad, pero es importante mencionarlo inicialmente para tener en cuenta los siguientes rasgos. Otro ejemplo que combina óptimamente el respeto hacia el ritmo fonético del mantra y su conjugación con la melodía es el mantra “Har Har Mukande” en la versión de Paramjeet Singh y Kaur⁶⁵. En este caso, la pronunciación sería /jar jar mukaNde/, donde la palabra /jar/ se pronuncia de manera corta a la misma vez que se bombea el punto umbilical⁶⁶ hacia adentro y hacia arriba, otorgándole un movimiento al cuerpo en concordancia con el mantra. También es importante mencionar que el sonido /n/ de la palabra /mukaNde/ debe ser mantenido más tiempo que el resto de las sílabas, cantando sobre dicho sonido. Sería de la siguiente forma⁶⁷:

⁶⁴ Tal y como sucede en

⁶⁵ Matrimonio de yoguis que comparten el mismo nombre y se dedican a musicalizar mantras. Singh es el apellido que utilizan los hombres y Kaur el que utilizan las mujeres dentro de la tradición sikh.

⁶⁶ El punto umbilical corresponde a una zona energética dentro de la anatomía yóguica, que se encuentra ubicado aproximadamente 2 o 3 dedos más abajo del ombligo físico.

⁶⁷ Transcripción libre tomada del disco “From the Mouth of the Guru”, de Paramjeet Singh y Kaur.



Nótese aquí que, además respetar las cualidades naturales del mantra en su ritmo, también hay indicaciones de acciones corporales que deben ser realizadas para que la meditación tenga su efecto. Esto también es un punto importante para considerar cuando se musicaliza una meditación, ya que la música debe permitir el desarrollo de estas acciones que están indicadas como parte de la técnica misma y, en ningún caso, entorpecerlas⁶⁸. Además, es importante mencionar que esta versión está acompañada por un *ostinato* rítmico marcado por un instrumento membranófono que le da un acompañamiento regular que permite adentrarse en la atmósfera⁶⁹. Ambos elementos se presentan de la siguiente forma:



Ahora bien, para entender los puntos que serán desarrollados a continuación, debemos recordar que cuando se practica la meditación con mantras, se está haciendo uso de un elemento que sirve como foco hacia el cual se dirige la atención para focalizarla logrando así, luego de varias repeticiones, automatizar el proceso. En esta automatización, el individuo no está preocupado por cantar el mantra y puede entregarse libremente a la experiencia de meditar sin que nada lo perturbe. En base a esto y la información extraída del proceso de entrevistas, se encontraron algunos rasgos que son compartidos y fundamentales para la musicalización de mantras: la música que acompañe la meditación debe facilitar

⁶⁸ Este punto será desarrollado más adelante.

⁶⁹ La idea de “atmósfera” generada por instrumentos musicales será mencionada más adelante.

la automatización del proceso mediante melodías que le resulten al practicante fáciles de cantar y rápidas de memorizar, permitiendo que el practicante se sienta cómodo, aprendiendo y reteniendo en su mente la melodía para así repetirla con facilidad. Este punto es ampliamente compartido y comentado por los entrevistados, siendo un acuerdo unánime. Sat Nishan Kaur, profesora de música, instructora de Kundalini Yoga dedicada al trabajo con mantras y con niños, (2022) menciona que “(...) la idea es que puedan ser melodías seguíbles e intuitivas, que no requieran un trabajo mental para poder repetirla. Consideremos que el mantra es la repetición de palabras o frases que no son tan largas, hay algunas que son un poquito más largas, pero en general son cortas. Entonces la idea es que te lo puedas aprender y lo repitas, lo repitas y lo repitas.”

Es de esta forma que llegamos a la idea de que, tanto las combinaciones rítmicas como melódicas, debiesen tener la cualidad de ser predecibles, ya que de esta forma se entra fácilmente en la automatización. Al respecto, el psicólogo Sada Anand Singh (2022), practicante experimentado de meditación con sonido, señala lo siguiente sobre este punto: “(...) si nos mantenemos en eso⁷⁰, en hacerlo más o menos predecible, entonces los estados meditativos son más fáciles porque nos podemos soltar en la melodía y preocuparnos verdaderamente de nuestra meditación. Creo que es uno de los elementos más importantes.” Con esto podemos entender que hay ciertas lógicas que son predecibles para la mente humana que todos entendemos intuitivamente, sin que nos expliquen.

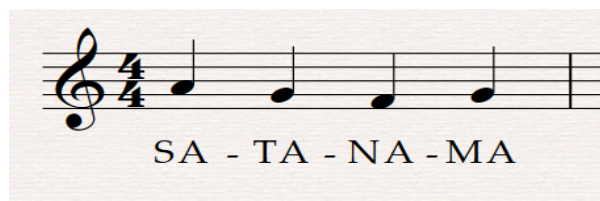
De lo anterior, cabe entonces reflexionar sobre qué puntos hacen predecible a una melodía. Un ejemplo que puede orientarnos es la melodía que acompaña al mantra “SATANAMA” o Panj Shabd⁷¹ en Kirtan Kriya, una de las “joyas”⁷² de Kundalini Yoga que ha sido producto de diversos estudios en

⁷⁰ En “lo predecible”.

⁷¹ Mantra que contiene 5 sonidos sagrados.

⁷² Yogui Bhajan llamada las “joyas de Kundalini Yoga” a un conjunto de 3 meditaciones: “So Darshan Chakra Kriya”, “Sat Kriya” y “Kirtan Kriya”.

neurociencia⁷³. Es importante mencionar que, dentro de las indicaciones para realizar esta meditación⁷⁴, es indispensable cantar la melodía del mantra de la siguiente forma⁷⁵:



De esta melodía, podemos percatarnos que uno de los elementos que le permite a la melodía ser predecible es su patrón progresivo que, al repetirse, mantiene un círculo de 3 notas que están a una segunda mayor de distancia. Como complemento a esto, este mantra tiene la particularidad que todas las sílabas tienen la misma duración, por lo que la automatización es aún más eficiente. Debemos mencionar que, de la primera sesión de meditación realizada⁷⁶, los asistentes hicieron referencia a la facilidad de cantar este mantra. Se recogen apreciaciones como las siguientes: “era fácil para cantar”, “se repetía y no lo pensaba mucho”, “en un momento no sabía dónde estaba, sólo cantaba”, “la melodía era fácil”, corroborando de alguna manera que el patrón melódico progresivo es óptimo.

Ahora bien, también encontramos otros ejemplos de musicalizaciones de mantras que poseen melodías progresivas un poco más extensas y con características melismáticas⁷⁷ y que mantienen las características antes mencionadas. Tomando nuevamente el *Gurmantra*⁷⁸, encontramos la musicalización de Nirinjan Kaur⁷⁹:

⁷³ Se han hecho distintas investigaciones sobre el efecto de Kirtan Kriya en el cerebro y sobre su aplicación en tratamientos de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

⁷⁴ En anexos se encuentran las indicaciones para realizar esta meditación, tomadas del Manual para la formación de Instructores de Kundalini Yoga nivel I (KRI).

⁷⁵ La melodía se canta a una negra igual a 55, aproximadamente.

⁷⁶ La primera sesión de meditación fue realizada con Kirtan Kriya.

⁷⁷ *Melismático* hace referencia en el canto gregoriano a la utilización de dos o más notas en una misma sílaba.

⁷⁸ Mantra Waheguru, descrito anteriormente.

⁷⁹ Instructora de Kundalini Yoga, cantante y compositora norteamericana.

Wa - he - gu - ru, Wa-he-gu-ru, Wa - he - gu - ru.

5
Wa - he - gu - ru, Wa-he-gu-ru, Wa - he - gu - ru.

Es importante mencionar que esta versión tiene dos motivos melódicos que se repiten y, si bien es cierto el patrón ritmo es más complejo (una blanca más 4 corcheas, o bien, una blanca, una negra con punto y una corchea), se mantiene la idea de melodía progresiva, donde el salto interválico más lejano es una quinta justa al momento de cambiar de motivo. Ahora bien, hemos de notar que el rango interválico ocupado no supera la quinta justa.

Pues bien, sintetizando los puntos que hacen que una melodía tenga carácter predecible, podemos identificar los siguientes: a) que respete el ritmo fonético del mantra; b) que la melodía sea técnicamente accesible para que cualquier persona tenga la posibilidad de cantarla; c) que la melodía sea fácil de memorizar rápidamente, c) la melodía debe estar exenta de crisis musical.

A continuación, se presentan algunas opiniones que podrían ser valiosas para comprender los puntos anteriores ya que, de alguna forma, los refuerzan. Sada Anand Singh (2022) menciona la importancia de lo predecible de la siguiente forma:

Si entonces en la melodía o en la musicalidad hay ciertas lógicas que son predecibles para la mente humana que todos entendemos intuitivamente, sin que nos expliquen. Entonces, si nos mantenemos en ese, en hacerlo más o menos predecible, entonces los estados meditativos son más fáciles porque nos podemos soltar en la melodía y preocuparnos verdaderamente de nuestra meditación. Creo que es uno de los elementos más importantes.

Nótese que, en este extracto, el entrevistado hace mención de la importancia de corresponde a una sintaxis musical con el fin de realizar giros musicales predecibles. Sat Nishan Kaur(2022), profesora de

música e instructora de yoga infantil, refuerza la idea anterior diciendo que “(...) la idea es que te lo puedas aprender y lo repitas, lo repitas y lo repitas. Porque el mantra tiene un efecto a nivel cerebral, entonces para que eso suceda la gente tiene que poder hacerlo, hay que poder cantar. (...) Porque si tu estás cantando y la idea es no preocuparte de lo que estás cantando, no pensarlo, va a haber una flujo natural que uno va a tender a seguir.”

Otro ejemplo viene del disco “Canto al Alma” del grupo Sat Mantra que, no sólo se ha dedicado a musicalizar mantras de Kundalini Yoga para la práctica de adultos, sino que ha centrado su trabajo para facilitar experiencias meditativas con niños. El mantra “Sat Sri Akaal”⁸⁰ se enmarca en el contexto del Sadhana de la Era de Acuario y desnuda una melodía sencilla, con giros melódicos predecibles y fácil de memorizar. La melodía principal es de la siguiente forma:

Sa - at si - ri si - ri a - kaal, si - ri a-kaal ma - ha a-kaal,

5
Ma - ha a - kaal, sa - a - t(e) nam, a - ka - al mu-rat wa - he-gu-ru.

Nótese que la melodía comienza con un salto de quinta ascendente para luego dar paso a movimientos progresivo y un salto de tercera mayor, todo dentro de la tonalidad de re mayor. El ritmo, como ya se mencionó, está configurado para corresponder al mantra en su totalidad de la siguiente manera: La sílaba /Sat/ es larga, por lo cual está puesta en una negra y una corchea. Así mismo la palabra /siri/ se corresponde en tanto que /si/ es más largo que /ri/, posicionándose con una negra y una corchea, respectivamente. Lo mismo sucede al abordar /akaal/ en donde /a/ es corto y /kaal/ largo, ubicándose en una semicorchea y una negra respectivamente. Es ese el patrón que sigue en toda la musicalización.

⁸⁰ El link del disco “Canto al Alma” del grupo Sat Mantra puede encontrarse en anexos al final de este trabajo.

Otro punto importante relacionado con la idea de facilitar el canto técnicamente es la elección de la tonalidad en la cual se va a cantar. Considerando enorme variedad de voces, resulta difícil encontrar una tonalidad que acomode a absolutamente todas las voces, sin embargo, en el caso de esta musicalización se utiliza el recurso de armonizar la melodía principal con una secundaria para que así la persona que utilice la música tenga la opción de escoger la que le quede más cómoda, cumpliendo ambas con las características meditativas. Se presenta de la siguiente forma:

The image shows a musical score for a vocal piece. It consists of two systems of music, each with a vocal line and an accompaniment line. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 6/8. The lyrics are in Spanish and are written below the vocal line. The first system of music has four measures, and the second system starts with a measure number '5' and also has four measures. The accompaniment line consists of a series of chords and single notes that support the vocal melody.

Sa - at si - ri si - ri a-kaal, si - ri a-kaal ma - ha a-kaal,
Ma - ha a - kaal, sa - a - t(e)nam, a - ka - al mu-rat wa - he - gu - ru.

En definitiva debemos mencionar que la música está al servicio de la meditación y no al revés. Esto quiere decir que es la funcionalidad de la música respecto de la meditación lo que importa al momento de musicalizar, por encima incluso del goce estético y los gustos personales. Este es un punto de acuerdo unánime tanto de los entrevistados como de quien escribe.

4.1.2 El acompañamiento instrumental

Para reflexionar sobre el rol de la instrumentalización resulta importante considerar la perspectiva oriental sobre los instrumentos musicales. Éstos cumplen un rol energético fundamental en la vibración

de los canales energéticos o naadis⁸¹ que, de alguna forma, complementan el trabajo para lograr acceder a estados de consciencia superiores. El fundamento es el siguiente: toda estructura es capaz de vibrar bajo determinada frecuencia, incluyendo a cualquier parte u órgano del cuerpo humano, ya sean los huesos, las vísceras, el corazón, el estómago, etc. Desde la visión yóguica, los instrumentos tradicionales de la India fueron diseñados para vibrar, no sólo con las estructuras del cuerpo físico⁸², sino que también en la anatomía yóguica energética del individuo, en específico, de los canales energéticos o naadis.

Reflexionar respecto a que el contexto occidental no es como el oriental en cual la devoción está muy arraigada en la cultura. Es así como el acompañamiento instrumental tiene el gran trabajo de lograr la conquista de la atención, la emoción y la devoción, para así entrar en meditación.

El ser humano tiene 72 meridianos principales a través de los cuales fluye energía constantemente, siendo sólo tres los principales: Ida, en la izquierda; Píngala, a la derecha; y Shushmana, al centro de la columna vertebral. Estas tres zonas son por las cuales traspasa la mayor cantidad de energía y, a su vez, son aquellos más sensibles a vibrar por simpatía ante cualquier sonido externo. Es aquí donde los instrumentos musicales juegan un rol importante ya que ayudan a hacer vibrar estas zonas, activándolas, limpiándolas y dejándolas predisuestas a que la energía fluya libremente para que así el acceso a estados superiores de consciencia sea aun más rápido y eficaz.

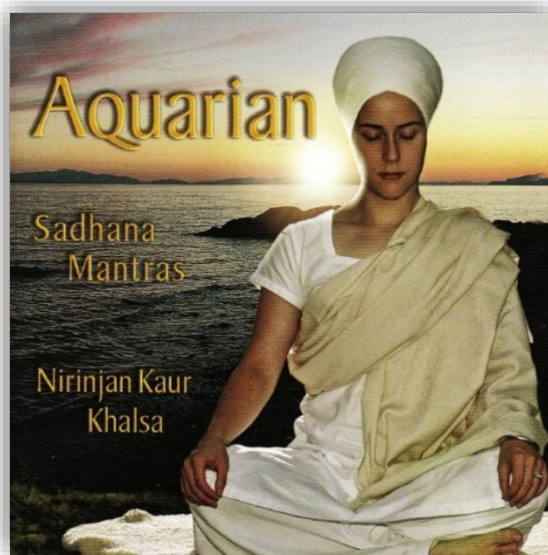
Ahora bien, en el caso de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogi Bhajan, se incluyen dentro de la práctica instrumentos que no son necesariamente tradicionales. Antes de reflexionar sobre esto, se presenta a continuación un selección 4 cuatro discos de mantras de la Era de Acuario utilizados para la meditación en Kundalini Yoga. Estos discos fueron seleccionados tanto por su cantidad de reproducciones en Spotify, youtube y otras plataformas, así como también por ser dos de ellos artísticas

⁸¹ En anatomía yóguica, así se les llama a los canales energéticos que transmiten energía a través de todo el cuerpo. Los tres principales son Ida, Píngala y Shushamana, que se ubican alrededor de la columna vertebral.

⁸² En yoga, existen los 10 cuerpos espirituales, que son diversas dimensiones del ser: Alma, mente negativa, mente positiva, mente neutral, cuerpo físico, línea de arco, aura, cuerpo pránico, cuerpo sutil, cuerpo radiante y, también, una incorporación al Unísono paralelo representado en el Siri Guru Granth Sahib, libro sagrado de la tradición Sikh.

nacionales. Es importante mencionar que todos los discos seleccionados poseen el mismo conjunto de mantras, musicalizados de maneras distintas. A continuación, una breve descripción de cada uno:

A) Nirinjan Kaur Khalsa nació en Vancouver (Canadá), es músico de la comunidad de Kundalini Yoga y ha grabado para sellos discográficos como Spirit Voyage Records, Invincible Music, Cherdi Kala, Tandem Music Group, Yogi Press Sat Nam Media, entre otros. El disco titulado “Aquarian Sadhana Mantras” del año 2007 contiene los mantras de la Era de Acuario musicalizados para la práctica. A continuación, se presenta la portada del disco:



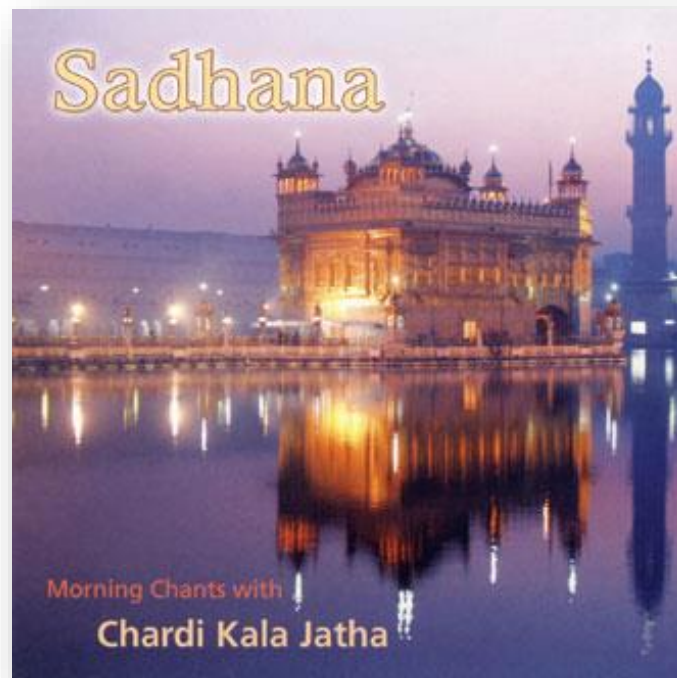
Se destaca el uso de armonio de piso⁸³ para comenzar todos los mantras a modo de acompañamiento de la voz. Además, se suma el uso de la guitarra con cuerdas de metal y una voz armonizando la melodía principal. Finalmente, aproximadamente a la tercera repetición del mantra, se suma la percusión que corresponde a un tabla⁸⁴. Este mismo formato de aparición de los diferentes tipos de instrumentos se repite en todos los mantras del disco, más o menos de la misma forma. Cabe señalar que esta propuesta es un híbrido de instrumentos occidentales con instrumentos utilizados

⁸³ Instrumento introducido a la India por los ingleses. Se utiliza frecuentemente en la música devocional india de las diferentes tradiciones.

⁸⁴ Instrumento de percusión tradicional de la india.

tradicionalmente en el kirtan⁸⁵. Podemos mencionar además que tanto las melodías como los ritmos están más ligados a ritmos populares con influencia folk propios de Norteamérica.

B) El grupo Chardi Kala Jatha está conformado por 6 músicos tanto de Estados Unidos como de la India, instruidos en música tradicional de la India con el maestro de música Ustaaad Narinder Singh Sadhu. Su disco “Sadhana Morning Chants” es más bien una propuesta de musicalización de mantras de la Era de Acuario con instrumentos, melodías y ritmos tradicionales de la India. A continuación, se presenta la portada del disco:



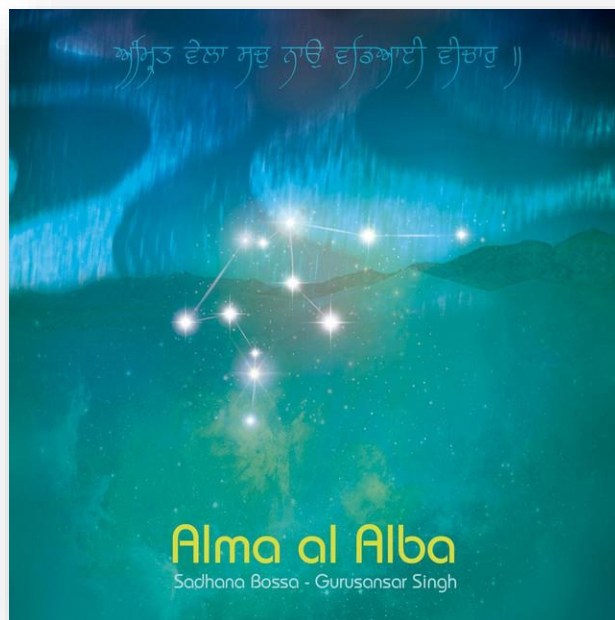
Respecto a la instrumentalización, destaca el uso de un armonio que duplica la línea melódica de la voz. Además, se utiliza también el tabla con ritmos tradicionales y el dilruba, instrumento melódico de cuerda frotada tradicional del noreste de la India y que cumple el rol de introducir la atmósfera meditativa⁸⁶. En el caso de este último, si bien es cierto realiza melodías, no es necesario que cumpla

⁸⁵ Música devocional de la India.

⁸⁶ Está relacionado con la función tradicional de los instrumentos de la India.

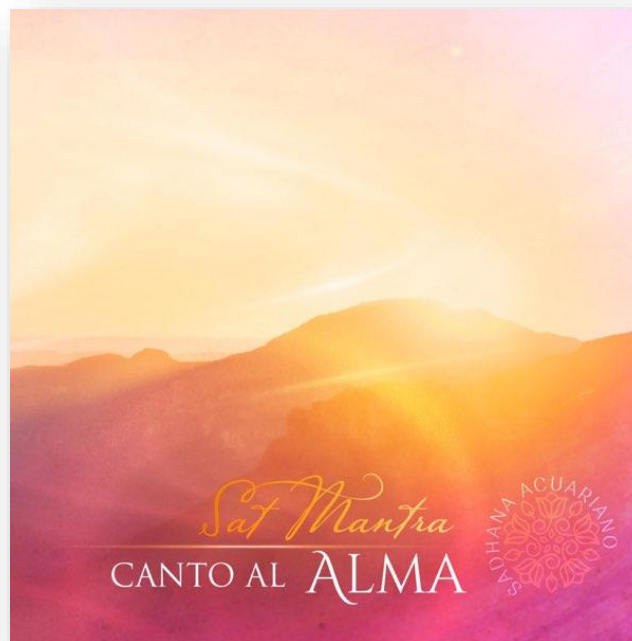
con las características melódicas para el canto de mantras ya que su función es más bien facilitar la atmósfera meditativa.

C) Gurusansar Singh es un músico chileno, instructor de Kundalini Yoga y formador de instructores. Su disco “Alma al Alba” es un trabajo del año 2016 en donde se utiliza el estilo Bossa Nova para musicalizar los mantras del Sadhana de la Era de Acuario. A continuación, se presenta la portada:



La propuesta de este trabajo, como ya se mencionó, está centrada en la musicalización en estilo Bossa Nova, destacando el uso de instrumentos como la guitarra con cuerdas de nylon, el bajo, la batería utilizada en un estilo muy cercano al jazz y, como instrumento melódico acompañante, la trompeta y el saxofón, instrumentos de bronce que también parecieran cumplir el rol de contribuir a la atmósfera de la meditación. Al igual que en el disco anterior, estos instrumentos melódicos parecieran no necesariamente tener que respetar los principios que regirían a una melodía cantada en tanto ser predecibles.

D) “Sat Mantra” es un grupo chileno que nace por la motivación de servir a través de la música al espacio meditativa. Es así como, de la iniciativa de 3 música e instructores de Kundalini Yoga, surge el disco “Canto al Alma”, que es el resultado de un trabajo experiencial tanto de la labor musical, de la práctica personal de meditación, de realizar clases y talleres con música para meditar. Nuevamente, corresponden a los mantras utilizados en el Sadhana de la Era de Acuario, enfocando su desarrollo con una orientación de música infantil. Se destaca el uso de guitarra de cuerdas de nylon para acompañar a las dos voces, tanto masculina como femenina. Además, se utiliza la flauta travesa que, nuevamente, como instrumento melódico cumple la función de ayudar a la compenetración de la atmósfera meditativa. A continuación, se presenta la portada del disco:



A continuación, se muestra un cuadro resumen con las similitudes y diferencias entre los cuatro discos:

| | | | | |
|--|----------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| | “Canto al Alma” Sat Mantra | “Alma al Alba” Gurusansar Singh K. | “Morning Chants Mantra’s” Chardi Kala Jatha | “Aquarian Sadhana” Nirinjan Kaur K. |
|--|----------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|

| | | | | |
|-------------|---|---|--|--|
| Similitudes | ❖ Utilización de instrumento armónico acompañante : Guitarra. | ❖ Utilización de instrumento armónico acompañante : Guitarra. | ❖ Utilización de instrumento acompañante : Harmonio. | ❖ Utilización de instrumentos armónicos acompañante : Guitarra y harmonio. |
| | ❖ Utilización de un instrumento melódico que complementa la atmósfera meditativa: flauta travesa. | ❖ Utilización de un instrumento melódico que complementa la atmósfera meditativa: trompeta y saxofón. | ❖ Utilización de un instrumento melódico que complementa la atmósfera meditativa: dilruba. | ❖ Utilización de un instrumento melódico que complementa la atmósfera meditativa: harmonio haciendo melodía. |
| | ❖ Melodía principal que facilita la meditación. | ❖ Melodía principal que facilita la meditación. | ❖ Melodía principal que facilita la meditación. | ❖ Melodía principal que facilita la meditación. |
| Diferencias | ❖ No utiliza instrumento de percusión. | ❖ Utiliza instrumento de percusión: Batería. | ❖ Utiliza instrumento de percusión: Tabla. | ❖ Utiliza instrumento de percusión: Tabla. |
| | ❖ Estilo musical, melodías infantiles. | ❖ Estilo musical de Bossa Nova. | ❖ Estilo musical tradicional de la India. | ❖ Estilo musical cercano al folk norteamericano. |

Luego de haber descrito brevemente estos cuatro ejemplos anteriores, es importantes mencionar, según la perspectiva del quien escribe y tomando en cuenta los puntos descritos en relación con el ritmo y la melodía, estos 4 discos estarían cumpliendo con las condiciones que necesita la música en tanto predictibilidad para lograr la automatización de la técnica de meditación y, así, acceder a estados de consciencia superiores de meditación. Además, cabe destacar que se evidencia un híbrido entre elementos orientales, como los mismos mantras y algunas melodías e instrumentos; y, por otro lado,

elementos del mundo occidental, ya sean melodías y los mismos instrumentos utilizados. Cabe preguntarse entonces, ¿cuál es la necesidad aparente de adaptar o realizar este híbrido en el contexto de Kundalini Yoga? La respuesta quizás pueda estar orientada a elementos culturales de los potenciales practicantes.

La interrogante anterior puede explicarse debido a la diferencia cultural entre oriente y occidente. Si pensamos en la India, inmediatamente identificamos una cultura devocional profundamente arraigada en las personas, ya sea porque nacieron en una familia con un fuerte compromiso religioso, sea cual sea éste; o bien, porque dicho país en sí mismo corresponde a un destino turístico-espiritual el cual influye fuertemente en cualquiera que lo visite. Sea como sea, es esta arraigo cultural de devoción que, al ser innato, genera que cualquier tradición o metodología yóguica sea altamente efectiva. Ahora bien, si consideramos a las personas occidentales que, al no haber nacido ni estar en contacto directo con la cultura devocional, el esfuerzo por acceder a estados meditativos con fines espirituales es mucho mayor.

Es aquí donde la música, y por su puesto la instrumentación utilizada, juega un rol fundamental y es, por amplio consenso, un punto compartido por los entrevistados y por quien escribe. El fundamento es que la instrumentación permitiría la “conquista”⁸⁷ del mundo devocional que no tiene la cultural occidental. Podría deducirse que esta es una de las razones por las que Kundalini Yoga se ve en la necesidad de realizar este complemento entre música cercana a la cultura del practicante con las técnicas yóguicas de oriente. Es entonces evidente que el estilo o la forma en que se musicalizaría e instrumentalizaría cualquier mantra o música para meditar, y por cierto su efectividad, dependerá en parte del arraigo cultural de quien practique.

La idea anterior, la expresa con mucha claridad Sat Nishan Kaur (2022):

⁸⁷ En su entrevista, Sat Nishan Kaur mencionó de esta forma a este fenómeno.

En oriente, la devoción es mucho más profunda y es un factor cultura super instalado. Aquí en occidente, yo creo que estamos queriendo ir para allá, quizás no está tan instalado, quizás estuvo un poco y se perdió. Entonces, yo creo que en este lado el mundo igual, sí tiene un poco más de importancia la estética porque necesitamos una conquista. Necesitamos algo, con mayor razón, que sea conocido, porque necesitamos conquistar la atención, la entrega, entendiendo que el proceso meditativo tiene un factor devocional importante.

Es entonces que entendemos que la “conquista” a la cual hace mención está relacionada a suplir una falta de cultura devocional y que, a la misma vez, se puede lograr gracias a un nexo emocional conectado a través de la música. Esta idea nos sirve para introducir el siguiente punto.

4.1.3 Las emociones

La música tiene un nexo importante con las emociones debido a que puede evocarlas directamente, impactando sobre el sistema límbico. En lo que respecta a la meditación y la música, ésta última tiene el poder de transformar las emociones en favor de un objetivo espiritual y devocional. Es decir, la música que está al servicio de la meditación es capaz de cambiar el rumbo emocional completo del individuo y redirigirlo hacia un marco de emociones que permiten despejar el camino para acceder a estados de consciencia meditativos. Considerando esto, y debido a las cualidades cognitivas y psicológicas del trance extático⁸⁸, dichas emociones tienden a tener características de estabilidad y, por lo tanto, deja fuera las emociones extremas, tanto de alegría, euforia, tristeza o ira. Esto se debe a que cualquiera de estos extremos entorpece el trance en tanto que transforma la estabilidad mental necesaria para la meditación en fluctuaciones impredecibles, alejando al practicante de su objetivo.

¿Esto significa que el yogui no debiera sentir alegría o pena? En ningún caso. El yogui es un ser humano que puede, e incluso debe, experimentar su alegría, su pena, su rabia ya que son parte fundamental de la vida. Es más, traspasar por dichas emociones es necesario incluso para perfeccionar la experiencia de meditación ya que, por un lado, puede haber alegría ante el anhelo de encontrarse con Dios; y, por otro

⁸⁸ Se menciona el trance extático como sinónimo de estado meditativo.

lado, puede existir una pena muy grande al no poder hacerlo. Ambas opciones son parte del marco emocional que puede ser transformado gracias a la meditación y acelerado u optimizado por la música.

Ahora bien, a pesar de lo anterior, cuando hablamos de música para meditar, debemos procurar de todas formas que la música no evoque sentimientos que puedan entorpecer la meditación, como por ejemplos aquellos sentimientos de extrema tristeza o alegría. Sada Anand Singh (2022) menciona al respecto que debe cuidarse que la música encaje dentro de la estabilidad del trance meditativo, pero que de todas formas hay aspectos que, bien utilizados, pueden favorecer la meditación, como son la estridencia que normalmente se asocia con emocionalidad extrema: “(...) a veces estamos hablando de estridencia y estamos hablando de sonidos muy fuertes, eso en la meditación no necesariamente es un problema, muchas veces es un plus si es manejado bien. Porque tener cierta vibración sonando muy fuerte, si bien en un meditador con experiencia no debería hacer tanta diferencia, sí muchas veces permite estados meditativos más rápidos porque está todo vibrando más fuerte y entonces no hay mucho espacio para la resistencia.”

De lo anterior, entendemos que la música puede tener una cualidad adaptativa que no siempre interfiere o evoca con las emociones de las personas. De todas maneras, en este punto entonces será menester de quien facilite la música, observar detenidamente el efecto que produce sobre la emocionalidad de las personas hacia las cuales está dirigida la música ya que la evocación de sentimientos puede variar dependiendo del arraigo cultural. Nuevamente Sada Anand Singh (2002) nos entrega una lúcida reflexión al respecto:

Si quiero potenciar estados de valentía, de astucia, intrepidez o de positividad, hay ciertos ritmos propios. Y si quiero generar descanso, me sirve otro ritmo o tempo. Si quiero generar intimidad, otro más. No lo puedo generar con cualquier música, la música en general es un poco relativo, a veces nos podemos salir un poco de los canones y tener la genialidad de poder generar algo que sirva igual.”

En definitiva, la música que sirve para meditar debe evitar a toda costa la evocación, no solo de emocionalidad extrema, sino de toda aquella emoción, recuerdo y/o sensación que pueda distraer al meditador de su trance meditativo.

4.1.4 La proyección

Cuando hablamos de proyección, hacemos referencia a uno de los puntos importantes que le otorgan a los mantras su efectividad sobre la persona que los vibra. Estamos hablando de un espacio actitudinal, un espacio interior, íntimo y espiritual que justamente proyecta el ser interior a través de la vibración. Es así como la reflexión respecto de este espacio es importante para entender que la proyección es determinante, no sólo para el efecto de los mantras en la meditación, sino que también para que la música que se integra a la práctica de mantras esté en correspondencia con la vibración que permite el acceso al estado meditativo.

Ahora bien, para comprender por qué la proyección es determinante al momento de musicalizar mantras, cabe hacerse la siguiente pregunta: ¿para qué musicalizar mantras? Dentro de las muchas posibilidades que fueron pensadas e incluso propuestas por los entrevistados de este trabajo, una de ellas está relacionada con la necesidad de recibir un reconocimiento por el trabajo musical realizado que, si bien es cierto es natural esperarlo, esto podría alimentar el ego en diferentes grados, distraendo el objetivo de la meditación. Por otro lado, entonces, ¿cuál es el objetivo de musicalizar mantras? Esta pregunta es clave en tanto que se debe entender que la música, tal como se desarrolla al comienzo de este trabajo, está completamente al servicio de la experiencia meditativa y, por tanto, el practicante debe tener esa idea siempre presente para corresponderla.

Es así como exista una relación de dependencia entre la experiencia meditativa del musicalizador, el desarrollo de su ego y el resultado final de su música puesta o no al servicio de la meditación. Pues bien, mencionamos en primer lugar que, si el músico se identifica con su ego, su resultado musical se verá

inmediatamente afectado ya que estará su disposición personal estará puesta en la búsqueda de lo que le gusta, o bien, de lo que les guste a terceros para un lograr un reconocimiento. Cualquiera sea la opción, lo cierto es que el riesgo de no encontrar el camino hacia una musicalización óptima es muy grande.

Ahora bien, si el musicalizador utiliza la meditación tanto para conocer el campo vibratorio de los mantras como para lograr moldear su ego, posicionará su disposición espiritual en favor de la meditación. Cuando esto sucede, el yogui enfoca su proyección en servir y, si tiene esto en cuenta, podrá tener muy claro cuáles serán las necesidades vibratorias de los mantras y no se distraerá en ningún caso con sus gustos personales ni con el posible reconocimiento que pueda obtener con su trabajo. Habrá hecho un abandono de sí mismo en favor de un objetivo espiritual.

4.2 Musicalizando mantras

Durante el proceso investigación de los diversos aspectos que involucraban tanto la música como la meditación, se le otorgó importancia a las cualidades o condiciones que debía tener la persona que se sintiera llamada a musicalizar mantras. Inicialmente, la orientación fue determinar si existían “pasos a seguir”, algo así como un instructivo, para lograr musicalizar mantras de manera exitosa, pero con desarrollo del proceso de búsqueda, se llegó a la conclusión de que era óptimo hablar de “condiciones”, “consideraciones” e, incluso”, “actitudes” que debía tener el musicalizador, en vez de hace referencia al proceso de musicalizar, ya que este último podía ser muy variado. Es así como, en base a las entrevistas y la experiencia musicalizando mantras, los siguientes puntos presentados son los considerados como relevantes a mencionar.

4.2.1 Meditar, meditar y meditar

Para comprender el proceso de musicalización, antes debemos mencionar que, desde la perspectiva yóguica, existen dos dimensiones: Nirgun y Sirgun. La primera corresponde a aquello que no ha sido manifestado y que se encuentra en una dimensión infinita, sagrada; y, por otro lado, la segunda

corresponde a aquello que ya ha sido manifestado en el plano de lo material, de lo finito. Entendemos de esta forma que la música utilizada para meditar se encuentra en el plano de Nirgun y que es labor de quien musicaliza lograr acceder a este plano para así, mediante inspiración espiritual, escuchar dicha música y traerla al plano terrenal para ser puesta a disposición de la meditación. Con respecto a esto, el maestro Sat Jiwan Singh (2022) lo ejemplifica con la imagen del célebre compositor W. A. Mozart mencionando que esta conectado con dicha consciencia infinita que le permitía acceder a dicha música del plano no manifestado, se le dictaba y él sólo la escribía.

Ahora bien, ¿cómo accedería a dicha consciencia el musicalizador? Pues meditando. Pero no sólo meditando, sino meditando, meditando y meditando. Esta es la primera y esencial condición para cumplir la labor de ponerle música a los mantras ya que, al conocer el espacio meditativo, se puede experimentar exactamente qué es lo que requiere el mantra y la música, discriminando cuando se puede o no acceder a dichos espacios de consciencia superior. Si bien es cierto, este punto es ampliamente compartido por todos los entrevistados, es decir, no se puede musicalizar mantras si no se medita, es Sat Jiwan Singh (2022) quien lo explica de una manera muy clara:

El punto es con qué me conecto cuando genero la musicalización de un mantra. Me tengo que conectar con el campo vibratorio que el mantra está generando. De tal manera que, si soy meditador puedo reconocer aquello y puedo generar una música que descienda, porque creo que eso se baja como la inspiración. La forma musical que consigo, la traigo a un espacio desde donde era una posibilidad. Osea, con esto estoy diciendo que acepto que preexiste la protomúsica con la que me conecto para que ese mantra sea musicalizado y que el campo vibratorio que yo acceda será un acuerdo también al nivel que yo puedo, en un estado meditativo, hacer abandono para llegar a ese espacio y olvidarme de mi mismo. Porque en la medida en que coloco mucho de mi personalidad y de mis gustos musicales, estoy haciendo oídos más al campo finito que al infinito (...) en la medida que me abandono por un instante puedo tener una inspiración musical.”

Es así como, para lograr traer la música desde el infinito hasta el plano finito o material, es fundamental hacer abandono del ego, de “yo” para acceder a la música y así, por medio de la meditación, lograr escucharla. Es un gran círculo en donde la meditación sirve a la meditación.

Ahora bien, en términos prácticos, algunas recomendaciones que surgen para el procesos meditativo en este contexto son las siguientes:

- a) Es importante conocer el campo de lo material, lo que nos rodea y, sobre todo, el propio instrumento llamado cuerpo humano ya que posee una musicalidad de manera íntegra: la música del ritmo del corazón, del sistema digestivo, de la circulación, etc. Es menester entonces conocerlo, escucharlo y comprenderlo. Esto debido a que, ¿cómo podemos conocer el plano infinito si antes no conocemos la dimensión infinita?
- b) Ahora bien, en conjunto con eso, la siguiente invitación para quien musicaliza está relacionada con el acercamiento a la práctica de meditación a través de conocer el ritmo de la propia respiración y el silencio. Es decir, se recomienda aprovechar los beneficios de la práctica de la respiración larga, lenta y profunda, poniendo atención en el proceso y aprovechando el silencio para que así la mente se calme y pueda acceder al abandono mental. Esta práctica puede ser tanto en silencio como a través de la repetición mental de un mantra como “Sat Nam”⁸⁹.
- c) No se recomienda inicialmente, y luego de este proceso, realizar una búsqueda de los diferentes registros de musicalizaciones que puedan existir para la práctica ya que la tendencia será una búsqueda en base al gusto personal y no al servicio de la técnica meditativa.
- d) Es muy recomendable, en paralelo a la práctica de respiración larga, lenta y profunda, realizar la repetición monótona de algún mantra conocido ya que esto otorgará un patrón rítmico a la mente y a la respiración. Además, perfeccionar la pronunciación del mantra facilitará el conocimiento de las demandas técnicas del mantra. Un ejemplo óptimo para una práctica inicial puede ser el *Gurmantra* o *Waheguru* recitado⁹⁰.

⁸⁹ Corresponde a un bij mantra, frecuentemente usado en Kundalini Yoga.

⁹⁰ En el capítulo de ritmo y melodía se menciona cómo se practica.

e) Luego de dominar la práctica del mantra recitado en monótono, puede incorporarse alguna meditación que incluya el canto melódico de algún mantra. Un ejemplo para este fin es Kirtan Kriya⁹¹ que corresponde a una meditación en donde se utiliza el Panj Shabd⁹². La técnica es la siguiente manera⁹³:

Postura: Sukhasana o postura fácil⁹⁴, con un ligero llalandar bandh⁹⁵.

Posición de los ojos: En el punto del entrecejo.

Mantra: Panj Shabd, “SaTaNaMa”. Este mantra puede realizarse con diferentes mudras. Lo más común es empezar con gyan mudra⁹⁶. Los codos están rectos durante el canto y el mudra cambia cuando cada yema del dedo toca, alternadamente, la yema del pulgar con una presión firme.

- ❖ En SAA, toca el primer dedo (de Jupiter).
- ❖ En TAA, toca el segundo dedo (de Saturno).
- ❖ En NAA, toca el tercer dedo (del Sol).
- ❖ En MAA, toca el cuarto dedo (de Mercurio).



⁹¹ La explicación completa se encuentra disponible en los anexos de este trabajo.

⁹² Este mantra fue mencionado en el capítulo de ritmo y melodía.

⁹³ Instrucciones tomadas del manual de instructores de Kundalini Yoga nivel I.

⁹⁴ Corresponde a la postura sentado con las piernas cruzadas sobre el piso o una colchoneta.

⁹⁵ Leve contracción del cuello, llevando el mentón hacia adentro y hacia arriba.

⁹⁶ Postura de manos en que se tocan el índice y el pulgar.

Canta en los tres lenguajes de la conciencia:

- ❖ Humano: en voz alta o normal (el mundo).
- ❖ Amantes: susurro fuerte (la añoranza de pertenecer).
- ❖ Divino: mentalmente, en silencio (lo infinito).

Medita en los sonidos primordiales en forma de “L”. Es decir, siente que hay una afluencia constante de energía cósmica hacia el centro solar o Décima Puerta. Imagina que la energía de cada sonido se mueve a través del chakra de la coronilla y sale del punto del tercer ojo proyectándose al Infinito.

Tiempo: Comienza la meditación con una voz normal durante 5 minutos; luego susurra durante 5 minutos; luego, profundiza en el sonido y víbralo silenciosamente durante 10 minutos; luego, profundiza en el sonido y víbralo silenciosa durante 10 minutos. Después, regresa al susurro durante 5 minutos y en seguida en voz alta por 5 minutos. La duración de la meditación puede variar, siempre que mantengas la proporción entre voz alta, susurro, silencio, susurro y voz alta.

Para finalizar: Esta secuencia durará 30 minutos, seguida de un minuto de oración en silencio. Luego inhala y exhala. Estira la columna, con las manos lo más arriba posible. Esparce los dedos ampliamente, toma varias respiraciones profundas. Relájate.

Ahora, nótese que esta meditación incluye una coordinación entre canto, movimiento y visualización que, en palabras de Yogi Bhajan, “(...) practicar esta meditación trae equilibrio mental total a la psique individual (...) moldea la conciencia y refina la sensación y la intuición que produce. Es una ciencia por la certeza probada de los resultados que cada técnica genera.” Es así que corresponde a una meditación altamente recomendada tanto para cualquier practicante como para quien tenga el objetivo de musicalizar mantras.

- f) Como última recomendación, se puede practicar el Sadhana de la Era de Acuario que integra los 7 mantras ya mencionados en este trabajo y que han sido musicalizados de diversas formas. Los

4 ejemplos presentados en capítulos anteriores son una buena opción, pero también el practicante puede hacer una búsqueda personal de versiones que se acomoden a su propia práctica de meditación, abriendo la posibilidad a experimentar si efectivamente cumple con los requisitos que demanda la práctica.

Es importante mencionar los puntos mencionados en este apartado corresponden sólo a recomendaciones que fueron tomadas desde Kundalini Yoga. El yogui principiante o experimentado puede perfectamente probar con las diferentes kriyas y meditaciones que propone esta disciplina yóguica y así tener una experiencia espiritual completa. En definitiva, el musicalizador debe ser un meditador, es una condición esencial.

4.2.2 Cantar y tocar

En esta parte, brevemente podemos mencionar que cualquier dominio del aspecto técnico tanto del canto como de cualquier instrumento que escoja el practicante para acompañar la meditación será óptimo porque facilitará las herramientas y la exploración fluida de las posibilidades musicales. Este punto es compartido tanto por Sat Jiwan Singh, Sada Anand Singh y, además, por los integrantes del grupo Sat Mantra quienes, en su calidad de músicos de profesión, señalan que aquellas personas que posean conocimientos musicales tendrían una ventaja técnica que los ayudaría a abordar de mejor manera la música para meditar debido a que sus horizontes son más amplios. Ahora bien, lo anterior no garantiza el éxito de una musicalización meditativa ya que puede existir quienes, sin poseer conocimiento musical, puedan acceder a la musicalización de mantras gracias a la profundidad que han alcanzado gracias a su práctica meditativa. Es así como el conocimiento musical puede ser un facilitador, pero no resulta un elemento completamente determinante.

4.2.3 La proyección, otra vez

Como ya se mencionó, la proyección del yogui es esencial en el proceso de musicalización de mantras. Es entonces que la razón por la cual es desarrollado este punto con el agregado de “otra vez” y, además, hacia el final de las reflexiones repitiendo el título, no es en realidad para volver a describirlo con alguna otra perspectiva, sino que más bien insistir y resaltar la importancia de lo fundamental que es tenerlo en cuenta.

Recordemos que la proyección, en conjunto con otros dos elementos técnicos como el ritmo y la pronunciación, forman parte de los elementos esenciales que hacen que el mantra tenga un efecto potente sobre el practicante. Entonces, si la proyección está alterada o, dicho de otra forma, los incentivos del yogui no están acordes con el servicio a su propia meditación y, sobre todo, a la experiencia de otros, la música que surja de su inspiración correrá un gran riesgo de carecer de los aspectos musicales esenciales para la meditación, que ya fueron mencionados en el transcurso de este trabajo. Es por esto que la invitación es, nuevamente, insistir en que el musicalizador debe necesariamente ser un meditador, tanto por el factor técnico de encontrar los recursos necesarios, como por la necesidad de dirigir su proyección hacia el objetivo devocional principal que es encontrarse con Dios y ayudar a otros a alcanzar el estado de yoga.

V. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado este recorrido por los distintos aspectos de la música meditativa, amerita realizar una revisión final sobre los hallazgos de esta investigación y así poder contrastar si responden o no a las preguntas de investigación planteadas al comienzo. Si reflexionamos sobre qué tipo de música favorece el acceso a estados meditativos, se destaca como un filtro inicial y excluyente el hecho de que debe haber una correspondencia entre la creación musical, de manera irrestricta, a lo que llamamos el “ritmo fonético” del mantra, ya que de lo contrario el trance inducido por el sonido del mantra no funcionará de manera óptima. Seguido a esto, debemos decir que, en favor de la automatización del

método de meditación, las melodías creadas para estos fines deben tener la cualidad principal de ser predecibles ya que de esta forma el practicante logrará no pensar en lo que debe cantar y podrá entregarse libremente a la experiencia, sin preocupaciones técnicas ni sobre de posibles errores.

Ahora bien, siguiendo la idea anterior, aquellas características que hacen que la música sea predecible son la presencia de melodías progresivas que sigan progresiones armónicas que son conocidas para el cerebro y, además, que estén dentro de un rango interválico más bien acotado. Todo esto favorecerá el hecho de que, al ser predecible, la melodía será fácil de cantar y de memorizar. Además, complementando estos rasgos se encuentra la necesidad de que haya una ausencia de crisis en la música con el fin, no sólo de evitar evocación de emociones extremas, sino que es justamente dicha crisis la que hace impredecible cualquier movimiento melódico. Finalmente, la proyección de quien musicaliza resultará determinante al momento de crear melodías ya que las motivaciones orientarán la composición directamente hacia un reconocimiento o gusto personal, o en contraposición, hacia la creación de música que esté al servicio de la meditación, correspondiendo así a todas las características ya mencionadas, siendo esta última opción la óptima para lo que abordamos en este trabajo.

Respecto a la pregunta inversa sobre qué tipo de música entorpecería el acceso a estados meditativos, los puntos encontrados que son importantes de considerar son, por un lado, la presencia de ritmos irregulares o que no estén en afinidad con el ritmo del mantra obstaculizarían cualquier intento por meditar. Además, si las melodías creadas poseen giros melódicos que dificulten la práctica del canto ya sea por su dificultad para memorizarlo, por la presencia de giros melódicos técnicamente difíciles o, también, la presencia de crisis musical, el resultado será una música con un bajo componente de predictibilidad y, por lo tanto, una meditación entorpecida.

También resultó importante considerar el factor emocional en tanto que la música puede evocar rápida y eficientemente recuerdos que podrían eventualmente redirigir la atención y sacar al practicante de su

trance meditativo. Es por esto también que es importante que la música considere que no se generen emociones de carácter extremo, ya sea de felicidad o de tristeza, porque dichos estados también irían en desmedro de la técnica meditativa, entorpeciendo una vez más el estado de meditación. El último punto para esta segunda pregunta está relacionado con la proyección ya que, ante la tentación de musicalizar mantras para un reconocimiento personal, el espacio actitudinal y espiritual del practicante puede verse afectado.

Por otro lado, para contestar cuáles son las demandas del proceso de musicalización de mantras se identificaron los siguientes puntos: a) una compenetración profunda en la experiencia meditativa, en cualquiera de sus tradiciones ya que, de no existir conocimiento sobre lo que significa meditar, difícilmente el musicalizador podrá identificar las necesidades que tiene la música. b) La experiencia musical técnica será importante ya que ampliará en marco de acción de la musicalización, facilitándolo. c) Y, finalmente, el punto determinante para todo este proceso es el espacio espiritual o proyección desde la cual se está facilitando la música para la técnica de la meditación con mantras. Este punto resulta ser determinante ya que podría modificar y entorpecer, como ya se desarrollo durante el trabajo, el resultado final del proceso.

Finalmente, debemos recordar que el lugar de origen de Kundalini Yoga, la India, posee una cultura devocional muy fuerte y arraigada en la gente que, a quienes han dedicado tiempo de su vida a meditar, es una experiencia que podría ser muy natural. Sin embargo, en el vínculo que hay entre el individuo y lo sagrado no es tan estrecho como en los países orientales, y es por esto que, para aquellos que buscamos entrar en comunión con Dios siendo occidentales, las meditaciones que con mantras de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogui Bhajan, son una luz en el sendero del yogui occidental para hacer fluir la experiencia espiritual. En conclusión, la música puede facilitar el acceso a estados

meditativos ya que permite la apertura de *naadis*⁹⁷ y un rápido acceso a la consciencia devocional. Esto resulta clave sobre todo para el *sadhaka*⁹⁸ de occidente, ya que les permite realizar una “conquista” de su propia realidad espiritual a través de la música y así poder sumergirse en el tan anhelado encuentro con Dios. Podemos acercarnos entonces hacia desentrañar que el rol de la música es, efectivamente, facilitar el acceso a estados meditativos no sólo porque los acelera sino porque nos acerca al espacio devocional que no poseemos de manera innata.

Ahora bien, lo anterior abre posibles interrogantes que no pudieron ser contestadas en este trabajo. Por ejemplo, si hablamos de que occidente no posee una devoción arraigada en la cultura de las personas, ¿estaríamos hablando de que dicha devoción no existe por un defecto histórico y geográfico? O bien, ¿hablamos de que occidente perdió su camino devocional? De ser esta última opción posible, podríamos proyectar una futura investigación sobre en qué momento de la historia de occidente se perdieron los rasgos de espiritualidad y devoción arraigada en la cultura de las personas. Finalmente, si lográramos determinar que existió en algún momento lo mencionado anteriormente, podemos localizar aquellos rasgos musicales o músicas propiamente tal que tienen la función meditativa y devocional como eje fundamental de su existencia, hallazgo que sería de un valioso aporte para el desarrollo espiritual y musical de nuestra sociedad.

⁹⁷ Canales energéticos, según la anatomía yóguica.

⁹⁸ Yogui practicante principiante.

VI. BIBLIOGRAFÍA

6.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ESTADO DEL ARTE

- Hurtado, V. (2014). Conciencia y emoción enactivas en la meditación con mantras del budismo tibetano. *Resonancias*, vol. 19 n° 35, pp. 25 - 46.
- Kumar, K. (2015). Mantras védicos. Un factor influyente para la salud espiritual. *International Journal of Science and Consciousness*, vol. 1 n° 2, pp. 9 – 14.
- Gutiérrez, A. M. (2015). La música en el desarrollo de la espiritualidad y la religiosidad. Una aproximación al cristianismo y al budismo. *Revista de Ciencias de las Religiones*, vol. 20, pp. 91 – 110.
- Innes, K., Khalsa, D. S. & Kandati, S. (2016). A randomized controlled trial of two simple mind-body programs, Kirtan Kriya meditation and music listening, for adults with subjective cognitive decline: Feasibility and acceptability. *Complementary Therapy in Medicine*, vol. 26, pp. 98 – 107.
- Innes, K., Selfe, T., Kandati, S., Wen, S & Huysmans, Z. (2018). Effects of Mantra Meditation versus Music Listening on knee Pain, Function, and Related Outcomes in Older adults with Knee Osteoarthritis: An Exploratory Randomized Clinical Trial (RCT). *Hindawi Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. [Effects of Mantra Meditation versus Music Listening on Knee Pain, Function, and Related Outcomes in Older Adults with Knee Osteoarthritis: An Exploratory Randomized Clinical Trial \(RCT\) \(hindawi.com\)](#)
- Kumar, K. & Naudival, S. (2020). Practice of Nada Yoga and its Psychological benefits. *International Journal of Science and Consciousness* vol. 6, pp. 31 – 34.

6.2 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS MARCO TEÓRICO

- Bhajan, Y. (2007). *El Maestro de la Era de Acuario*. Kundalini Research Institute.
- Iyengar, B. K. S. (2003). *Luz sobre los sutras de Patanjali*. Kairós.
- Eliade, M. (1978). *Patanjali y el Yoga*. Paidós.
- Vivekananda, S. (1899). *Raja yoga*. Upasika.
- Blofeld, J. (2004). *Mantras: sagradas palabras de poder*. Edaf.
- Levitin, D. J. (2018). *Tu cerebro y la música: el estudio científico de una obsesión humana*. RBA Libros, S. A.
- Naranjo, C. (1989). *Psicología de la meditación*. Estaciones.
- Goleman, D. (2019). *Los beneficios de la meditación*. Kairós.
- Hurtado, V. (2014). *Conciencia y emoción en la meditación con mantras del budismo tibetano*. Tesis para optar al grado de Magíster en Arte, mención Musicología, Universidad de Chile.
- Fericgla, F. M. (1998). *La relación entre la música y el trance extático*. Fundación Joseph. M. Fericgla.
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud Mental* vol. 33 n°6. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000600009
- Berrocal, J. A. J. (2008). *Música y neurociencia: la musicoterapia*. UOC.

VII. ANEXOS

7.1 Modelo de entrevistas en profundidad semidirigidas

Individualización: Nombre, edad, ocupación, ciudad.

PARTE I:

Pregunta de apertura: ¿Qué importancia crees que tiene la música en relación con la meditación en Kundalini Yoga?

1. ¿De qué modo crees que podría influir la música?
2. ¿Qué rol juegan los mantras?

PARTE II

1. ¿Cómo ha sido tu experiencia con la meditación con mantras en general?
2. ¿Qué elementos son importantes en los mantras?
 - a) Ritmo
 - b) Pronunciación
 - c) Proyección
3. ¿Qué podrías decir de los Mantras Acuarianos?
 - a) ¿Cómo es la experiencia de cantarlos?
 - b) ¿Cómo debiera ser la música de los mantras?
 - c) ¿Qué características son importantes?
 - d) ¿Hay elementos musicales que faciliten o sean óptimos para la meditación?
 - e) ¿Cómo debiera ser el ritmo?
 - f) ¿Melodía?
 - g) ¿Acompañamiento instrumental? ¿Cómo debiera ser?

- h) ¿Hay elementos de la música que pudieran entorpecer o distraer la meditación?
- 4. ¿Qué podrías decirle a quienes musicalizan mantras? ¿Qué deberían tener en cuenta a la hora de poner música a la meditación?
- 5. ¿Cómo es el proceso de musicalizar mantras? ¿Qué cosas son importantes para tener en cuenta?
- 6. Pregunta final: ¿Cuál es el rol que cumple la música de los mantras respecto del acceso a estados meditativos en la práctica de Kundalini Yoga?

7.2 Modelo de entrevista de grupos focalizados

FOCUS GROUP: 3 personas

Pienso que para hacer el focus group debemos ir directamente a las preguntas.

1. ¿Qué importancia tiene la música en relación con la práctica meditativa de Kundalini Yoga?
2. ¿Qué rol o qué importancia tienen los mantras?
3. ¿Cómo es la musicalización de mantras para utilizar en meditación?
 - a) ¿Hay elementos musicales que faciliten la meditación?
 - b) ¿Qué elementos musicales pueden llegar a distraer la meditación?
4. ¿Qué pueden decir sobre el proceso de musicalización de mantras? ¿Qué elementos, procesos o pasos son importante considerar?
5. ¿Cuál es el rol que cumple la música de los mantras respecto del acceso a estados meditativos en la práctica de Kundalini Yoga?

7.3 Links de discografía citada

- “Aquarian Sadhana” – Nirinjan Kaur Khalsa

<https://open.spotify.com/album/54ND5fP1c6My7mtQip3Clj>

- “Morning Chants Mantra’s” – Chardi Kala Jatha

<https://www.mantradownload.com/en/http-www-satnam-de-chardi-kala-jetha-sadhana-p-2870-html.html>

- “Alma al Alba” – Gurusansar Singh

<https://open.spotify.com/album/0tgIWi1zPQVMwLAtKlzaSo>

- “Canto al Alma” – Sat Mantra

<https://open.spotify.com/artist/5LGqnuK8i7gWdkqChAQhbs>

7.4 Cartas de consentimiento informado



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente yo Sat Jiwan Singh Rut 9.091.235-6 comunico que el /la estudiante, Diego Cristóbal Arellano Roblero (Mantra Hari Singh) Rut: 18257263-2 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, está realizando una investigación para el curso Seminario de Grado II con la profesora Dra. Patricia Díaz Inostroza.

A través de esta soy consciente que participaré de una entrevista que será grabada para obtener resultados de la investigación sobre música y meditación.

Con el conocimiento de que seré identificado, que se expresarán mis opiniones en dicho estudio, por tanto mi nombre aparecerá en la publicación de la tesis; y que además si así lo requiero puedo acceder a los resultados de la investigación.

Estoy enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo.



Firma entrevistado



Firma tesista



UNIVERSIDAD
ACADEMIA
DE HUMANISMO CRISTIANO

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

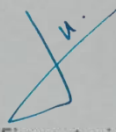
Por la presente yo JAVIER IGNACIO BETANCUR FENOGLIO Rut. 16.657.959-7, comunico que el /la estudiante, Diego Cristóbal Arellano Roblero (Mantra Hari Singh) Rut: 18257263-2 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, está realizando una investigación para el curso Seminario de Grado II con la profesora Dra. Patricia Díaz Inostroza.

A través de esta soy consciente que participaré de una entrevista que será grabada para obtener resultados de la investigación sobre música y meditación.

Con el conocimiento de que seré identificado, que se expresarán mis opiniones en dicho estudio, por tanto mi nombre aparecerá en la publicación de la tesis; y que además si así lo requiero puedo acceder a los resultados de la investigación.

Estoy enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo.


Firma entrevistado


Firma tesista



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por la presente yo Pámela Arancibia León (Sat Nishan Kaur) Rut 15.474.973-K, comunico que el /la estudiante, Diego Cristóbal Arellano Roblero (Mantra Hari Singh) Rut: 18257263-2 de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, está realizando una investigación para el curso Seminario de Grado II con la profesora Dra. Patricia Díaz Inostroza.

A través de esta soy consciente que participaré de una entrevista que será grabada para obtener resultados de la investigación sobre música y meditación.

Con el conocimiento de que seré identificado, que se expresarán mis opiniones en dicho estudio, por tanto mi nombre aparecerá en la publicación de la tesis; y que además sí así lo requiero puedo acceder a los resultados de la investigación.

Estoy enterado(a) que este estudio es confidencial y libre de costo.

Firma entrevistado

Firma tesista

7.5 Material complementario

- MEDITACIÓN KIRTAN KRIYA⁹⁹



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kirtan Kriya

Extraído del Manual de Instructores de Kundalini Yoga Nivel 1 “El Maestro de la Era de Acuario” por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile

Siéntate en postura fácil, con un ligero llalandar bandh



Posición de los ojos: Medita en el punto del entrecejo.

Mantra: Produce los cinco sonidos primordiales (panll shabd). S, T, N, M, A. en la forma original de la palabra:

SAA: Infinito, cosmos, principio.

TAA: Vida, existencia.

NAA: Muerte, cambio, transformación.

MAA: Renacimiento.

Cada repetición del mantra completo toma de 3 a 4 segundos.

⁹⁹ Documento tomado de la página oficial de la Asociación de Profesores de Kundalini Yoga Chile (APKY).

Este es el ciclo de la creación. Desde el infinito llega la vida y la existencia individual. De la vida viene la muerte o el cambio. De la muerte viene el renacimiento de la conciencia al gozo del infinito, mediante lo cual la compasión conduce a la vida de nuevo.

Mudra: Este mantra puede realizarse con diferentes mudras. Lo más común es empezar con gyan mudra. Los codos están rectos durante el canto y el mudra cambia cuando cada yema del dedo toca, alternadamente, la yema del pulgar con una presión firme.

En **SAA**, toca el primer dedo (de Júpiter).

En **TAA**, toca el segundo dedo (de Saturno).

En **NAA**, toca el tercer dedo (del Sol).

En **MAA**, toca el cuarto dedo (de Mercurio).



Canta en los tres lenguajes de la conciencia:

Humano: en voz alta o normal (el mundo).

Amantes: susurro fuerte (la añoranza de pertenecer).

Divino: mentalmente, en silencio (lo infinito).

Medita en los sonidos primordiales en forma de “L”. Es decir, siente que hay una afluencia constante de energía cósmica hacia el centro solar o Décima Puerta. Imagina que la energía de cada sonido se mueve a través del chakra de la coronilla y sale del punto del tercer ojo proyectándose al Infinito.

Tiempo: Comienza el kriya con una voz normal durante 5 minutos; luego susurra durante 5 minutos; luego, profundiza en el sonido y vibralo silenciosamente durante 10 minutos. Después, regresa al susurro durante 5 minutos y en seguida en voz alta por 5 minutos. La duración de la meditación puede variar, siempre que mantengas la proporción entre voz alta, susurro, silencio, susurro y voz alta.

Para finalizar: Esta secuencia durará 30 minutos, seguida de un minuto de oración en silencio. Luego inhala y exhala. Estira la columna, con las manos lo más arriba posible. Esparce los dedos ampliamente, toma varias respiraciones profundas. Relájate.

Comentarios

Cada vez que el mudra se cierra al juntar el pulgar con un dedo, el ego “sella” el efecto de ese mudra en la conciencia. Los efectos son los siguientes:

- 1er dedo: Gyan mudra Conocimiento
- 2do dedo: Shuni mudra Sabiduría, inteligencia, paciencia
- 3er dedo: Surya mudra Vitalidad, energía de la vida
- 4to dedo: Buddhi mudra Capacidad para comunicarse

Esta meditación trae un equilibrio mental total a la psique individual. La vibración en cada yema del dedo alterna las polaridades eléctricas. El dedo índice y el anular son, eléctricamente negativos en relación con los otros dedos. Esto causa un equilibrio en la proyección electromagnética del aura.

Practicar esta meditación es tanto una ciencia como un arte. Es un arte en la manera que moldea la conciencia y en la refinación de la sensación y de la intuición que produce. Es una ciencia por la certeza probada de los resultados que cada técnica genera. Las meditaciones tienen acciones codificadas a sus reacciones en la psique. Sin embargo, debido a que Kirtan Kriya es eficaz y exacto, también puede provocar problemas si no se hace correctamente.

En el solsticio de invierno de 1972, Yogi Bhajan dijo que la persona que vistiera solamente de blanco y que meditara en esta corriente de sonido por 2 ½ horas al día, durante un año, sabrá lo desconocido y verá lo invisible. A través de esta práctica constante, la mente despierta a la capacidad infinita del alma para el sacrificio, el servicio y la creación.

Puntos de observación para Kirtan Kriya:

Si durante la parte del silencio de esta meditación la mente vaga incontrolablemente; regresa al susurro, luego a voz alta, en seguida susurro y de vuelta al silencio. Has esto tan seguido como lo necesites.

Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza por practicar Kirtan Kriya. La razón más común a esto es una circulación inapropiada de prana en los centros solares. Para prevenir o corregir este problema, medita en los sonidos primordiales en forma de “L”. Es decir, siente que hay una afluencia constante de energía cósmica hacia el centro solar o Décima Puerta. Imagina que la energía de cada sonido se mueve a través del chakra de la coronilla, que sale del punto del tercer ojo y se proyecta al Infinito. Este flujo de energía sigue el sendero energético llamado el Cordón Dorado: la conexión entre la glándula pineal y la pituitaria.

También, quizás quieras intentar cubrirte la cabeza con una tela de fibras naturales.