

Dr. Mitchell
L. Gaynor

Sonidos que Curan

Descubra el
poder terapéutico
del sonido,
la voz y la música

URANO

Mitchell L. Gaynor

Sonidos que curan

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Venezuela

A los niños del Tibet

Título original: *Sounds of Healing*
Editor original: Broadway Books, Nueva York
Traducción: Andrea Morales

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1999 by Mitchell L. Gaynor, M. D.
© 2001 by Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
www.mundourano.com

ISBN: 84-7953-377-3
Depósito legal: B. 18.413 - 2001

Fotocomposición: Ediciones Urano, S. A.
Impreso por Romanyà-Valls, S. A. - Verdaguer, 1
08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

ACLARACIÓN

Los pacientes cuyas experiencias narro en este libro me han dado su consentimiento para utilizar sus historias clínicas. Pero, para proteger su intimidad, he cambiado los nombres, modificado las circunstancias y mezclado las historias de diversas personas, además de alterar las características que harían posible su identificación. Las técnicas descritas en este libro no sustituyen los cuidados profesionales. Puesto que cada persona es diferente, un médico debe diagnosticar las afecciones individuales supervisando todos los problemas de salud. Pido a los lectores que busquen los mejores recursos médicos y se informen adecuadamente antes de tomar decisiones.

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Introducción: Los cuencos cantores	13

Parte I

La sinfonía cósmica y su forma de curar

1. Esencia del sonido: Visión general del sonido y la curación ..	43
2. Flotar en la belleza: Homeostasis, armonía y sincronía	81
3. El poder de la música y la voz: La cura a través del tono, el ritmo y la canción	177
4. Buenas vibraciones: La resonancia curativa de los cuencos ...	155

Parte II

Afinar la mente, el cuerpo y el alma

5. Sonido y salud del cuerpo: Recuperación y bienestar total	183
---	-----

6. Sonido y estados emocionales:
Relajación profunda y sentimiento
de plenitud 219
7. Sonido y espíritu:
Esencia y recreación energética 249

Parte III

Crear un nuevo paradigma para curar

8. Explorar la cámara interior:
El matrimonio de la intuición
y la curación 279
9. Síntesis:
Nuevo paradigma de la medicina
holista 309
- Bibliografía 317
- Fuentes recomendadas 323
- Notas bibliográficas 331
- Índice 345

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar y antes que nada, quisiera darle las gracias a mi esposa, Cathy, por su inagotable amor y estímulo. Gracias asimismo a Ron Young y a mi padre, incansables en el apoyo que prestaron a esta obra. También estoy en deuda con Deborah Chiel por su gran aporte creativo y la ayuda editorial que me ha prestado; sin ella, este libro no podría haberse escrito. Nunca me ha faltado el estímulo y la visión de mi agente, Janis Vallely, quien además ha seguido este proyecto desde la idea primigenia hasta el fruto final. Mis más sinceros agradecimientos al excelente equipo de Broadway Books, que ha trabajado conmigo para hacer que este libro se convierta en realidad: Bill Shinker, Lauren Marino, Ann Campbell, Trigg Robinson y Jennifer Swihart. También le estoy muy agradecido a Janet Goldstein, que escuchó el sonido de los cuencos de cristal y tuvo la visión de adquirir el libro. Muchas gracias a Kitty Farmer por su incansable esfuerzo para organizar mi gira de conferencias, y a Tracey Donner por su enorme habilidad como relaciones públicas. También mis especiales agradecimientos a todos los médicos y personal del Strang Cancer Prevention Center, cuyo compromiso con el estudio científico de la medicina holista y la nutrición se mantiene inquebrantable.

Las siguientes personas también fueron muy generosas con su tiempo y conocimientos en el área del sonido, la música y la curación del cuerpo/mente: Bracha Adre-zin, Phoebe Atkinson, Joseph-Mark Cohen, Shulamith

Elson, Steven Halpern, Shelley Katsh, Govindha McRos-tie, Hollis Melton, Jim Oliver, Con Potanin, Jill Purce, doctor Mark Rider, Linda Rodgers, Bri. Maya Tiwari, Jeffrey Thompson y Alicia Trombla. Agradecimientos especiales a Henry Dreher, quien no escatimó su tiempo y compartió conmigo sus conocimientos respecto al campo cuerpo/mente.

También quisiera darles las gracias a los maestros que han facilitado mi propio crecimiento y habilidades como médico-sanador: al doctor Larry Dossy, al doctor Robert Jaffe, Pir Vilayat Inayat Khan, Fran Richey, Shyalpa Rinpoche, Jack Steiman y Masayoshi Yamaguchi.

INTRODUCCIÓN:

Los cuencos cantores

En 1991 un médico del New York Hospital me pidió que evaluara a un paciente que había ingresado en la Unidad de Cuidados Intensivos. Inmediatamente me sentí atraído por Ödsal, un monje tibetano de algo menos de cuarenta años, amable, que se expresaba con suavidad, y cuya calidez y humildad estaban matizadas por un estoicismo triste. Ödsal tenía una rara enfermedad llamada cardiomiopatía, una hipertrofia del corazón que normalmente acaba en colapso cardíaco congestivo. Como es típico en las personas que padecen esta enfermedad potencialmente mortal, había desarrollado anemia progresiva y estaba gravemente enfermo. Necesitaba un trasplante de corazón con urgencia, pero encontrar un corazón compatible estaba resultando difícil.

Me habían llamado para una consulta de hematología, y procedí a efectuar gran cantidad de pruebas, iniciando con él el régimen de fármacos adecuado para combatir su anemia. Como comparto la creencia —bien investigada por científicos cuerpo/mente— de que todo lo que nos ocurre en el nivel emocional y espiritual nos afecta fisiológicamente, le pedí a Ödsal que me contara algo acerca de su vida y cómo había crecido.

Me explicó que siendo muy niño, cuando China

invadió su país en 1950, había huido de su Tíbet natal con sus padres y hermano. Recordó vívidamente el lacerante sentimiento de ruptura y pobreza que él y su familia experimentaron como exiliados en India. La familia llevó una existencia muy precaria; el dinero apenas les alcanzaba para comer. Cuando tenía tres años, y para no verlos morir de hambre, sus padres decidieron dejarlos a él y a su hermano en un orfanato. Años más tarde, mientras describía sus sentimientos de abandono, cómo había llamado a su padre y a su madre cuando se despedían y se alejaban, su pena seguía viva.

El orfanato era de monjes tibetanos y éstos lo educaron para convertirlo en monje, enseñándole la religión budista y la cultura tibetana. Ödsal era también un artista extraordinario cuyos dibujos de mandalas me impresionaron por su intrincada belleza. Pero su corazón había quedado destrozado para siempre por la pena de la separación de sus padres, que sólo podían visitarlo una vez al año. Cada vez que se alejaban, dijo, sentía la misma angustia dolorosa de la primera vez.

A su sufrimiento se añadía un poderoso sentimiento de desesperanza, de que su país nunca se vería libre de la brutal dominación china. Comencé a ver que su estoicismo nacía en un lugar de desesperación negra; no era el estoicismo del desapego que tratan de cultivar los budistas, sino más bien un profundo pesimismo sobre el futuro del Tíbet.

Mi primer sentimiento cuando conocí a Ödsal fue que su grave afección cardíaca era, en cierta medida, una manifestación física de un estado psíquico de desesperación igualmente agudo. Su biografía

confirmaba mi impresión. Pude atacar los síntomas físicos: Ödsal respondió bien a la medicación y no tardó en sentirse lo suficientemente restablecido para abandonar el hospital. Pero yo sabía que su enfermedad era mucho más profunda, que literalmente tenía el corazón destrozado. Mi intervención médica, por útil que fuese, no podía curar* su recóndita herida.

Como era un monje tibetano que se había pasado la vida meditando, me pareció presuntuoso emprender el tipo de trabajo curativo que había estado haciendo con mis otros pacientes. No obstante, pasé mucho tiempo hablando con él acerca de las experiencias de su infancia y manifestándole mi interés en todas las terapias posibles. Entonces uno de mis colegas le habló de mi Visualización Guiada ESENCIA, y Ödsal me pidió que le enseñara la técnica. Aunque explicar las técnicas de visualización guiada a un monje que se había pasado la vida practicando meditación me hizo sentirme inseguro, accedí de mala gana. A Ödsal le gustó la experiencia, que resultó ser muy diferente del tipo de meditación que estaba acostumbrado a practicar, y pude sentir que disminuía en él el peso de la tristeza que había cargado desde la infancia.

A la semana siguiente, cuando vino a mi consulta para una revisión, me trajo un *dahl* tibetano, un

* En el original, *heal*. Nótese que el término inglés tiene un significado más amplio que *curar* en español. Se refiere a una recuperación integral, no sólo física, del individuo. Podría traducirse por *sanar*, pero en la presente edición se ha descartado la utilización de este vocablo salvo en aquellos casos en los que el autor no se refiere a la medicina occidental.

cilindro metálico parecido a una campana. Me emocionó profundamente este regalo inesperado y generoso, y el sonido del instrumento me atrajo profundamente. Yo había comenzado a estudiar diversas prácticas espirituales occidentales y orientales, así que le pregunté si podía enseñarme algunos de los cánticos sagrados tibetanos que había aprendido durante su juventud en el monasterio. Aceptó visitarme en mi apartamento varios días después, y cuando llegó vi que traía consigo un cuenco cantor tibetano de los que los monjes de su linaje usan habitualmente para acompañar sus salmodias o meditación.

Nos quitamos los zapatos y nos sentamos con las piernas cruzadas en el suelo de la sala. Ödsal sacó una pequeña baqueta de madera y la frotó suavemente por el borde del cuenco, como cuando se roza el borde de una copa de vino con el dedo. Desapareció el clamor de las calles de Nueva York, tan audible al otro lado de mi ventana, mientras los tonos que surgían del cuenco fueron llenando de magia el espacio que nos rodeaba. El sonido —una nota profunda y rica con un fuerte vibrato que no se parecía a nada que hubiese oído antes— era tan emocionante que los ojos se me llenaron de lágrimas de alegría. Pude sentir que la vibración resonaba físicamente en mi cuerpo, tocando mi centro vital de un modo que me hizo sentirme en armonía con el universo. No tomé en esos momentos una decisión consciente de explorar mejor los cuencos cantores. Fue casi como si no tuviese elección, porque de inmediato intuí que la música de los cuencos cambiaría mi vida, y la de muchos de mis pacientes.

Más allá de las escuelas de medicina: El despertar de un médico

Si alguien me hubiese dicho, cuando estudiaba medicina en Dallas (Tejas), que un día iba a enseñar a mis pacientes a utilizar los cuencos para curarse, hubiese pensado que esa persona estaba loca. Pero hoy, quince años después, en un lugar destacado de mi consulta en el renombrado Strang Cancer Prevention Center, del cual soy director de Oncología y Medicina integradora, hay un hermoso cuenco de cristal de cuarzo de diez pulgadas (25 cm) de diámetro, que tiene un papel fundamental en mi práctica clínica de oncología y medicina interna. Aunque en un tiempo sólo recetaba los remedios tradicionales para el tratamiento del cáncer y otros males, no veo contradicción entre los cánticos y la quimioterapia, entre la visualización y la radioterapia. De hecho, es exactamente lo contrario: apoyo de forma plena lo que ha llegado a conocerse como medicina holista, que combina regímenes alopáticos con terapias complementarias que incluyen suplementos nutricionales de hierbas y algas, y visitas regulares a acupuntores y sanadores que trabajan con la energía. Notarán que me refiero a estas modalidades como «complementarias» más que «alternativas». Hace mucho que he llegado a aceptar que los enfoques no tradicionales y holistas son una necesidad —y no sólo opciones potenciales— que han de integrarse en el cuidado y tratamiento de mis pacientes.

Dado mi modelo más bien innovador de la curación, alguien podría etiquetarme de no convencional. Les aseguro que lo uno no necesariamente con-

cluye en lo otro. Fui a la Facultad de Medicina de la Universidad de Tejas, una de las instituciones más rigurosas y competitivas del país, donde las notas de los cursos y los promedios de promoción se miden en milésimas de decimal. Tuve bastante éxito, y cuando me gradué me aceptaron como interno en el New York Hospital, el prestigioso hospital de enseñanza afiliado a la Facultad de Medicina de la Universidad de Cornell, donde finalmente me especialicé en hematología y oncología. Luego pasé un año haciendo un posdoctorado en biología molecular en la Rockefeller University, y completé mi formación con un puesto en el New York Hospital como médico residente jefe. En otras palabras, tuve la mejor formación posible en medicina occidental, lo cual me dio una base, sólida como el granito, en las técnicas más complejas para salvar vidas de que ha dispuesto la ciencia médica en esta última década del siglo XX.

Pero algo faltaba en todo esto: la amalgama de psicología y espiritualidad que me hiciera posible satisfacer la necesidad de mis pacientes de ser tratados como seres humanos. La primera vez que sentí el vacío fue como estudiante de medicina, ansioso de absorber cada lección que nos ofrecían nuestros instructores. En el bullente hospital central donde hacía prácticas, el personal médico solía bromear sobre los pacientes. Tal vez el humor fuese un antídoto necesario para la presión de vida o muerte, pero en mí reforzó el sentimiento de que a nosotros, los estudiantes, nos estaban enseñando a dejar las emociones de lado. A menudo nos regañaban por hablar demasiado tiempo con los enfermos. Nos criticaban cuando

sentíamos tristeza o simpatía porque «nos estábamos implicando demasiado». Por otra parte nos recompensaban por ser rápidos y eficientes, por tratar a los pacientes y dar altas con la mayor rapidez, por amurallar nuestro corazón.

Si bien esa ausencia de sentimientos fue el modelo de mi aprendizaje de la medicina, el *ethos* imperante durante mi período como interno y médico residente lo fue más aún. El énfasis se ponía casi exclusivamente en la información y el conocimiento: ¿Cuántos artículos podemos citar? ¿Tenemos los hechos y cifras más actualizados en la memoria, listos para soltarlos en cuanto nos los pidan? ¿Podemos citar las últimas estadísticas de cualquier estudio?

Nadie nos exigió nunca que empatizáramos con nuestros pacientes. Más que como seres humanos, los hombres y mujeres que tratábamos eran vistos como casos. No importaba que trajesen con ellos la totalidad de la experiencia de sus vidas, todas sus angustias y alegrías, temores y esperanzas, traumas pasados y ambiciones futuras. No nos estimulaban a considerar las posibles causas subyacentes de la enfermedad, más allá de los vínculos de causa efecto comprobados, como la historia familiar, los microbios de la enfermedad o los factores medioambientales. Sólo teníamos que ocuparnos de los síntomas, del diagnóstico y del tratamiento de aquella enfermedad que los había llevado a una cama de hospital.

Todos los días luchaba con una cultura médica que insistía en que mantuviera la distancia con los pacientes y mi inclinación a relacionarme más profundamente con ellos. Tal vez mi perspectiva estaba sesgada porque de niño había visto a mi madre mo-

rir de cáncer. Conocía el dolor y la pérdida. Conocía la voluntad de vivir, el impulso de seguir luchando para sobrevivir, la necesidad de entregarse y la pena en el momento en que se agotaron todas las intervenciones médicas posibles. Quería saber más acerca de las personas que estaba tratando. ¿Qué cosas les importaban? ¿Qué eran? ¿Quiénes eran más allá de su identidad evidente de «enfermo de cáncer»?

En la universidad había desarrollado un interés por las religiones del mundo y la filosofía. También había comenzado a meditar casi a diario. A través de la meditación había aprendido a respirar hondo y mantener la calma cuando estudiaba mis exámenes finales o escribía ensayos. También la práctica mejoró mi capacidad de concentración. A un nivel más profundo, la meditación me había dado momentos que atesoraba, en que comprendía que formaba parte del universo, que no estaba solo en él: conciencia reconfortante para un estudiante universitario, por primera vez lejos de casa y viviendo en una ciudad mucho más grande que Plainview, la pequeña localidad del noroeste de Tejas donde pasé la infancia.

Las limitaciones de tiempo de mis estudios de medicina y mis estudios de posgrado me obligaron a renunciar a esa práctica, pero sabía por experiencia propia que la meditación podía, por lo menos, tranquilizar y relajar. No obstante, mis estimados profesores nunca recomendaban el uso de técnicas de relajación y meditación, aunque haya estudios que prueban su capacidad para aliviar muchos de los peores efectos secundarios de la quimioterapia, incluidos las náuseas y los vómitos.

Recuerdo mi frustración al borde de la desesperación

cuando uno de los oncólogos más experimentados con los cuales hacía mi posresidencia, una y otra vez les comunicaba a los pacientes a bocajarro un diagnóstico de, por ejemplo, cáncer de pulmón: «Es muy probable que pierda el pelo, que tenga náuseas, vómitos y/o fatiga. También necesitará una transfusión de sangre. Las estadísticas nos indican que con su tipo de cáncer la mayoría vive entre tres y cuatro meses. Le veré dentro de dos semanas para comenzar la quimioterapia».

Me parecía increíble que esos médicos brillantes y sumamente preparados pareciesen descartar las reacciones inevitables de devastación y estupor que un paciente tendría al recibir un diagnóstico como ese. El diagnóstico de cáncer ya es de por sí suficientemente aterrador, como para asumir también tratamientos que prometen efectos secundarios potencialmente castigadores y un futuro incierto. Y no se les ofrecía nada para aliviar la angustia o el dolor. Ni siquiera la suficiente bondad por parte de los médicos que —desde la perspectiva de sus pacientes— súbitamente parecían tener en sus manos un poder absoluto para curar y dar vida. Incluso entonces comprendí que, en medio de tantas discusiones acerca de la radiación, regímenes de quimioterapia y trasplantes de médula, muchas de las palabras más profundas, y tal vez más sutiles, quedaban sin decirse.

Nunca olvidaré a un paciente que conocí cuando estudiaba medicina, un cirujano ortopédico que tenía un cáncer de pulmón con metástasis (es decir, que el cáncer se había propagado del tumor inicial a otras partes del cuerpo). Terco e imperativo, había

sido claro a la hora de imponer la autoridad que le daba su calidad de médico. Ahora, súbitamente, el juego se había invertido. Este hombre duro y empeinado se encontraba indefenso y asustado en su cama del hospital, buscando desesperadamente signos de confianza y esperanza en los rostros de sus médicos. Había llorado sin parar, casi incapaz de creer que él pudiese sufrir ese destino. «¿Por qué me ocurre esto a mí? —preguntaba repetidamente—. ¿Qué he hecho para merecer esto?»

Sus preguntas angustiadas eran un eco de las que me hacían muchos otros pacientes. El hilo común era la creencia distorsionada de que de algún modo se merecían su enfermedad: debían de haber hecho algo terrible, o herido a alguien profundamente, para ser castigados con tanta crueldad. Los terapeutas y psiquiatras que los visitaban en el hospital intentaban ayudar, pero habitualmente se centraban en los problemas más obvios: ¿quién se iba a ocupar de sus familias? ¿Les preocupaba su aspecto cuando perdieran el pelo? Ciertamente eran temas que merecían atención, pero incluso esos profesionales de la salud mental dejaban de lado cualquier investigación real en los campos más profundos de la psique o el espíritu.

Me gusta pensar que aporté un enfoque más amplio y abierto al alivio de la angustia emocional de mis pacientes. Intenté escucharlos cuando hablaban sobre su pena y su temor. Hice un esfuerzo concentrado para darles el calor humano y la sensibilidad que necesitaban tan manifiestamente. Pero no puedo atribuirme la decisión de enseñarles meditación, visualización y otras técnicas de relajación.

Muy por el contrario. Fueron mis pacientes los que me enseñaron a creer y a confiar en estos métodos.

Claves de notables recuperaciones

Comencé tomando nota de los pacientes que parecían experimentar recuperaciones milagrosas. Una mujer que traté cuando tuve mi primera consulta privada tenía cáncer de mama con metástasis y parecía estar muy cerca de la muerte. El rostro de Donna estaba pálido y de color ceniza, y se encontraba tan débil que apenas podía andar. Unas semanas después de nuestra primera cita, apareció en mi consulta con los labios pintados y un aspecto excelente. Su color había mejorado notablemente, al igual que su ánimo. Me sorprendió la diferencia y le pregunté qué había hecho para conseguir el cambio: «Fui a un sanador mediante la energía», me contestó. Aunque le pedí más detalles, no pudo darme más información sobre su trabajo. Pero el resultado era evidente, y Donna fue mejorando semana tras semana.

Tal vez sea porque cree en él, me dije. Tal vez ese sea el porqué y el cómo de la curación.

Poco después me enviaron un paciente con cáncer de pulmón y metástasis. Un piloto de la guerra de Vietnam que había recibido la Estrella de Plata y el Corazón Púrpura. Charles ya había pasado por todas las terapias habidas y por haber contra el cáncer, pero ninguna había detenido el crecimiento de la enfermedad. Estaba tan enfermo que debía guardar cama. Le aconsejé a su esposa que tramitara su admisión en un hospital de enfermos terminales. Y

entonces, inexplicablemente, el estado de Charles pareció invertirse. No sólo dejó de morirse, el crecimiento de sus tumores metastásicos se detuvo, sino que no tardó en sentirse con fuerzas para dejar la cama y volver a participar en sus rutinas diarias. No tardó en estar en condiciones de reiniciar la quimioterapia, y poco más tarde, volvió a trabajar.

Nuevamente perplejo por la transformación, busqué una explicación para el aparente milagro: «Puede que no me crea —me dijo Charles con timidez—. Mi mujer llamó a un sanador». Aunque había esperado que sobreviviera bastante más que una o dos semanas, vivió otros cuatro años, en los que no dejó de trabajar con su sanador.

Los casos de Donna y Charles despertaron mi curiosidad y les pedí permiso para hablar con las personas que los trataban. Desde que estudiaba medicina, sentía que los enfermos podían ser capaces de utilizar su enfermedad como un momento que les hiciera posible aprender profundas lecciones sobre sus vidas. Los sanadores de Donna y Charles, y otros con los que hablé después de aquello, confirmaron mi creencia: todos hablaron de cambiar de perspectiva y pasar de la angustia atenazadora, la autocompasión y la culpa, a una experiencia más completa de la auténtica identidad.

Persuadido por sus ideas, reanimé mi interés en las filosofías orientales y de nuevo saqué tiempo para meditar, aunque sólo fuesen unos veinte minutos al día. Entonces, a través de otra de mis pacientes, tuve la gran suerte de encontrar un sanador auténticamente dotado, Masayoshi Yamaguchi, maestro de chi kung, que además era músico. Me lo

presentó una dama japonesa, Hiroko, que sufría una forma hereditaria de cáncer de colon, con metástasis que le comprometían el hígado. Dos oncólogos le habían dicho previamente que no le quedaban más de uno o dos meses de vida. Por lo tanto, sólo podían ofrecerle, según le dijeron, una receta permanente de morfina para aliviar su dolor hasta que el cáncer acabara su curso inevitable y sus sistemas dejaran de funcionar.

Hiroko, cuyo esposo era un hombre de negocios pudiente, había viajado desde Japón para consultarme. Si sólo hubiese basado mi juicio en sus informes, sin duda habría estado de acuerdo con mis colegas japoneses. Pero parecía estar ocurriendo algo asombroso y fantástico. Hiroko estaba haciendo progresos lentos pero sostenidos, y recuperaba la salud. Cuando vino a mi consulta, se encontraba lo suficientemente bien como para iniciar un ciclo de quimioterapia que disminuyera el tamaño de su tumor y aliviara el dolor.

Sólo pude atribuir la mejoría de Hiroko al hecho de que estaba siendo tratada por Yamaguchi, que pasaba una semana al mes con ella en Nueva York. En el curso de nuestras numerosas conversaciones, Yamaguchi me explicó su trabajo como una combinación de respiración profunda, meditación, tai chi, visualización guiada y movimientos centrados en el aprendizaje de la forma de dirigir la energía vital a través del cuerpo, mejorando la salud y el bienestar. No tardé en comenzar a incorporar sus ideas a mi práctica médica, y los resultados no estuvieron lejos de ser notables.

Pacientes a los cuales normalmente su enferme-

dad los habría debilitado, fueron capaces de disfrutar el tiempo que pasaban con sus familias e ir a trabajar regularmente. También algunos fueron capaces de hacer significativos avances psicológicos y espirituales que les permitieron vivir mucho más tiempo de lo pronosticado por las estadísticas médicas. Hiroko fue una de ellos: gracias a los servicios y métodos de Yamaguchi, sobrevivió tres años a un cáncer que la hubiese matado en cuatro semanas.

Ödsal y los cuencos cantores

Comencé a buscar modalidades tangibles y fiables de curación que pudiesen ayudar a mis pacientes a conseguir esas transformaciones. Pero en esa búsqueda, se produjo un punto de inflexión cuando conocí a Ödsal. Mi primer contacto con el sonido de los cuencos me conmovió tanto, que quise aprender todo acerca de ellos. Él me acompañó a una tienda especializada en artículos tibetanos y me ayudó a seleccionar varios cuencos, algunos de los cuales comencé a tocar cada mañana como parte de mi práctica diaria de meditación, lo que me permitió, en muy poco tiempo, descubrir con sorpresa que me había vuelto mucho menos vulnerable al estrés de lo que lo era antes. Me di cuenta de que podía evitar los conflictos con más facilidad, y también esas irritaciones por minucias que en otro tiempo me hubiesen hecho perder el control.

Encontré en Ödsal un modelo notable y un ejemplo, un ser humano que nunca dejaba de dar o enseñar, y que siempre estaba más preocupado por

las necesidades de los demás que por las suyas propias. Incluso estando muy enfermo, le complacía regalar sus bellos retratos o dibujos a las enfermeras, los médicos y a cualquiera que lo visitase.

Sentí crecer en mí la compasión hacia todas las personas que me rodeaban, y se amplió mi intuición acerca de las necesidades emocionales de mis pacientes y su estado clínico. Al parecer, recibían muy bien la ocasión de poderse relacionar con un médico que además de apoyo empático, les ofrecía los últimos adelantos en técnicas médicas. Yo ya había estado urgiendo a mis pacientes a que utilizaran la visualización guiada, la meditación, los ejercicios de relajación profunda y una dieta sana, como componentes integrales de un enfoque holista del cáncer y otras enfermedades. Sin embargo, a partir de ese momento, los cuencos cantores me abrieron una puerta a través de la cual pude entrar en un campo enteramente nuevo: los efectos curativos de los sonidos y la música.

Mientras continuaba mis lecturas sobre religiones orientales, tuve la inspiración de estudiar con Pir Vilayat Inayat Khan, el máximo representante de la orden sufí de Occidente, cuyo padre, Hazrat Inayat Khan, trajo a Estados Unidos el mensaje de esta oscura secta mística islámica a comienzos del siglo XX. Hazrat Inayat Khan era un músico muy aclamado en India cuando su maestro espiritual lo eligió para que propagara las enseñanzas sufíes por Occidente. «Emprende la marcha... y haz que los corazones de los hombres se afinen con la armonía divina», le dijo su guru. Hazrat Inayat Khan dejó un legado de escritos poéticos acerca del alma humana, de nuestras

conexiones con el cosmos, y de cómo utilizar los sonidos y la respiración para estimular la salud y la curación.

Un elemento importante del sufismo es el énfasis que hace en la respiración profunda y los cánticos: en efecto, la expresión *sufí* que significa sonido y música, *ghiza-i-ruh*, es el alimento para el alma. Entonar vocales de tal forma que se puedan escuchar los armónicos —la mezcla de sonidos que se superponen al sonido fundamental o dominante que se producen cuando cantamos o tocamos una nota en un instrumento musical— es una parte intrínseca del ritual *sufí*. De hecho, Pir Vilayat dijo que «el verdadero poder sanador del sonido» viene de entonar los armónicos.

El filósofo ruso G. I. Gurdjieff utilizaba la palabra *esencia* para describir el ser más auténtico o alma. He llegado a comprender que el término significa lo infinito, inmutable, el ser ilimitado, que es tan entero en sí mismo como integrado y total en la sociedad y el universo.

Muchas escuelas espirituales de Oriente y filosóficas de Occidente identifican un estado de ser espiritual —tanto si se lo llama *atman*, brahmán, unidad de la conciencia, conocimiento no condicionado o ser trascendental— en que la persona ya no se identifica con las «emociones», la «mente», el «ser», o cualquier realidad mental o física circunscrita. Se mueve en un plano transpersonal en que se es uno con los otros y el universo o el «absoluto», en que se disuelve el ser como entidad separada. Esto no significa que uno se sienta embriagado o que flote en el espacio exterior, sino todo lo contrario. Lo paradójico

co es que, cuando uno comprende su esencia, se puede permanecer perfectamente enraizado.

Mientras más me comprometía con la música de los cuencos cantores, más comencé a sentir la resonancia de mi ser esencial con mi entorno, mi familia y la gente con la cual tomaba contacto. Y los resultados aún se hicieron más profundos cuando añadí otro elemento, el canto del sonido de las vocales: esto lo había leído en obras *sufíes* y otras orientales.

A continuación, quiero contar una famosa historia del médico francés Alfred Tomatis, reconocido por la Academia Francesa de la Ciencia y la Medicina por su revolucionaria investigación y trabajo clínico en el área de la audición y el sonido. A fines de los años sesenta, entre los monjes de un monasterio benedictino del sur de Francia se desató lo que parecía ser una enfermedad rara que carecía de diagnóstico. Por razones inexplicables se sentían cansados, e incapacitados para realizar sus tareas diarias. Aun así, ninguno de los médicos consultados pudo dar una explicación sobre cuál podría ser la causa de tan misteriosa epidemia de fatiga. Y de hecho, la sugerencia de que los hermanos abandonaran su dieta habitual vegetariana y comenzaran a comer carne, lo único que hizo fue exacerbar la situación.

A todo esto, Tomatis fue invitado a visitar el monasterio para conocer su opinión sobre el malestar que los aquejaba. Entre sus anotaciones escribió: «Setenta de los noventa monjes están tirados en sus celdas como verdaderos trapos». Después de examinarlos y enterarse de sus historias, descubrió lo que en su opinión era la causa del problema. Tras las reformas del Vaticano II autorizadas por la Iglesia Ca-

tólica a mediados de los años sesenta, un joven abad recién llegado al monasterio decretó que los hermanos abandonaran su práctica tradicional de cantar cánticos gregorianos entre seis y ocho horas diarias para destinar el tiempo a iniciativas más provechosas. Tomatis, que con razón se le conoce como el «Einstein del sonido», supuso de inmediato que para los monjes el canto suponía un energizador que «despertaba el campo de su conciencia». Así pues, les sugirió que volvieran a cantar, y en cinco meses se recuperaron del todo de su lasitud, pudiendo reiniciar sus rutinas habituales, en las que se incluían muy pocas horas de sueño.

Tomatis describe el canto gregoriano —con su sencilla melodía, ausencia de *tempo* y énfasis en respiraciones largas y lentas— como un «fantástico alimento energizador». Y evidentemente para los monjes, que llevaban una vida espartana y carente de artificios, era su alimento espiritual y emocional. Cuando leí el relato de Tomatis acerca de esta experiencia, de inmediato pensé en mis pacientes. En los que tenían que soportar las exigencias de la medicina oficial, y someterse a exploraciones que a veces les dolían y que siempre les provocaban angustia; exploraciones que frecuentemente conllevaban la hospitalización en algún centro tan espartano como un monasterio. Así pues, sin algún tipo de sostén espiritual, las personas que se enfrentan al cáncer y a cualquier otra enfermedad grave, a menudo se sienten aisladas, confundidas, temerosas y forzadas a luchar por sí mismas. De hecho, más de uno de mis pacientes, allí hundidos y apáticos, sentados en mi sala de espera o metidos en la cama del hospital, me han

recordado la descripción que Tomatis hizo de los monjes antes de que se les devolviera el alimento de la energía emocional en su dieta diaria.

Y aunque yo quería encontrar una fuente de sostén para mis pacientes, no podía esperar de ellos que dominaran el arte del canto gregoriano, que requiere un mínimo de cuatro años de formación y dedicación total. Así pues, la solución más práctica se me presentó con los mantras *bija* (mantras semilla), siete monosílabos sánscritos que corresponden a los siete chakras —centros de energía del cuerpo— como parte intrínseca de la filosofía hindú, sufí y otras filosofías orientales.

Los sufíes asignan atributos divinos particulares a las vocales, cada una de las cuales corresponde a un chakra —o centro de energía— en el cuerpo:

LAM —la raíz (área de las ingles)

VAM —el vientre (entre el ombligo y el pubis)

RAM —el plexo solar

YAM —el corazón

HAM —la garganta

OM —entre las cejas (también conocido como tercer ojo)

TODOS LOS SONIDOS (comprende todas las frecuencias de sonido en la naturaleza) —la coronilla (muchos maestros espirituales creen que este es el lugar por donde el alma entra del cuerpo y sale de él)

Estos mantras, utilizados habitualmente durante las meditaciones silenciosas, son sonidos fundamentales que ayudan a centrarse y calmar la mente. Como

son fáciles de pronunciar y recordar, son una excelente introducción al proceso de cantar en armonía con los cuencos cantores. Luego comencé a experimentar con los sonidos, expandiendo las combinaciones posibles de vocales y sílabas en una lista más larga de «sonidos de mantra», a partir de la cual mis pacientes y yo pudimos crear lo que comencé a ver como las canciones personales y únicas de nuestras vidas.

Mientras desarrollaba estas técnicas de sonido en mi propia práctica médica y se las enseñaba a mis pacientes, pude comprobar con sorpresa que en sólo unas pocas sesiones podía ayudarlos a variar puntos de vista que normalmente se tarda uno o dos años en cambiar utilizando las técnicas de relajación que no incluyen el sonido. Así pues, a pesar de que estas personas estaban sometidas a los rigores de un tratamiento contra el cáncer, fueron capaces de concentrarse en un proceso alegre y creativo que les permitió apartarse de la incesante anticipación del dolor físico y la tensión emocional. Encontraron formas nuevas de expresar y trascender sus identidades más profundas. Literalmente, y para decirlo con las palabras de un psicoterapeuta especializado en cáncer, el doctor Lawrence LeShan, lo que encontraron fue «la canción propia que podrían entonar» en medio de penosos tratamientos médicos.

Recuerdo a una mujer de poco más de cuarenta años, Anita, que trabajaba de contable, afectada por una fibromialgia, un desorden difícil de tratar, que se caracteriza por la presencia de dolor crónico en diferentes partes del cuerpo. Sentía mucho malestar en los hombros y los brazos, y los analgésicos normales no le hacían ningún efecto. La primera vez que le su-

gerí que intentara cantar y tocar un cuenco para aliviar el dolor, se mostró reticente. «Yo no hago esas cosas», me soltó directamente. Y, además, añadió que su familia siempre se había reído de ella porque tenía muy mal el oído, por lo que cualquier cosa que exigiera habilidad musical le parecía amenazadora.

Sin embargo, al final, la desesperación se impuso a su escepticismo y Anita aceptó por lo menos probar la experiencia de tocar el cuenco y cantar mientras yo la conducía a través de una visualización guiada. A los pocos minutos de haber comenzado el proceso, la inhibición de Anita desapareció y una vez que se afinó mejor con las vibraciones del cuenco, su voz se volvió más clara y fuerte, y su rostro adoptó una expresión de paz que no había visto antes en ella. Tras cinco o seis sesiones, se fue sintiendo más cómoda con el canto y pudo crear su propia canción de la vida. Asimismo, observó que cada vez que tocaba el cuenco le desaparecía totalmente el dolor en el hombro, y en algunas ocasiones no le volvía durante horas.

También advirtió otros cambios en su vida —mejoró la relación con su jefe y se reconcilió con su hermana mayor con la que no se hablaba desde hacía más de un año—, beneficios inesperados que la animaron a comprarse un cuenco para continuar practicando en casa. Ahora, cada mañana, antes de irse a trabajar, escucha los ricos tonos que produce el cuenco. El dolor ya ha dejado de ser el tema principal de su vida, y la calidad de su existencia diaria ha mejorado más allá de sus expectativas más optimistas, ya que, finalmente, está viviendo una auténtica vida.

Las tecnologías de la curación por el sonido

La utilización de un cuenco cantor es sólo un ejemplo de la forma en que los sonidos pueden estimular la curación: en este libro describo la forma en que cantar, escuchar música, tocar campanas y/o címbalos manuales, gongs de viento, tambores, silbatos, etcétera, y entonar (tarareo con vocales para cambiar las vibraciones del cuerpo) pueden afectar positivamente tanto a nuestras mentes como a nuestra fisiología. Todas estas modalidades están unidas por ciertos principios básicos, el más importante de los cuales es la tendencia a la armonía en la naturaleza, que los investigadores han confirmado, en efecto, como una ley universal.

Pongamos por ejemplo dos metrónomos en la misma habitación con la misma velocidad, pero que van a destiempo. Llegará un momento en que por sí mismos comenzarán a sincronizar su ritmo. Pir Vilayat Khan definió de modo poético este fenómeno, conocido como sincronización natural, cuando describió cómo la voz puede ponernos en armonía con el universo: «Si el sonido generado por las cuerdas vocales en la red vibratoria del universo tiene la facultad de afinarse, es porque nos reúne con la sinfonía cósmica».

Había llegado a entender la enfermedad como una manifestación de la falta de armonía dentro del cuerpo, un desequilibrio de las células o un determinado órgano, como el corazón o los pulmones. Y

en este sentido, los cuencos cantores, con sus tonos resonantes distintivos, no sólo me permitían acceder a la «sinfonía cósmica», sino que también me ofrecían un medio para restaurar la armonía en el cuerpo, tanto en el terreno fisiológico como psicoterapéutico.

Existen investigaciones que apoyan mi experiencia personal y clínica sobre el hecho de que los cánticos pueden sincronizar las ondas cerebrales para llegar a estados de relajación profundos. Muchos sanadores, yo entre ellos, creen que la sanación puede conseguirse restaurando las frecuencias vibratorias normales de la parte del cuerpo inarmónica, y por lo tanto enferma. Si aceptamos que el sonido es vibración, y sabemos que la vibración toca cada parte de nuestro ser físico, no nos costará demasiado entender que el sonido no sólo lo «oímos» con los oídos, sino también a través de cada célula de nuestro cuerpo. El sonido de nuestras voces, sincronizado con el sonido de los cuencos cantores, penetra en todo nuestro ser. El ritmo del pulso se vuelve más lento y se restaura el ritmo normal de la respiración. Entramos en un estado de conciencia que nos permite observar nuestras vidas desde una perspectiva más tranquila y meditativa.

Pero como el científico que hay en mí quería comprender mejor el funcionamiento de todo esto y el porqué, me puse a investigar los cambios energéticos y fisiológicos provocados por las intervenciones sonoras en las células, los tejidos y los órganos del cuerpo. Entre los principales hallazgos, destaco los siguientes:

- Según el doctor David Simon, director médico de los servicios neurológicos del Sharp Cabrillo Hospital, en San Diego (California), y director médico del Chopra Center for Well-Being, los cánticos curativos y la música tienen efectos fisiológicos medibles. Simon señala que los cánticos se metabolizan químicamente transformándose en opiáceos endógenos que actúan tanto de analgésicos internos como de agentes sanadores para el cuerpo.
- El doctor Mark Rider, un fisiólogo investigador afiliado a la Southern Methodist University, ha llevado a cabo la serie más amplia de estudios sobre la influencia poderosa y positiva que tiene la música, a menudo combinada con la visualización, sobre las células protectoras del sistema inmunitario que luchan contra los agentes patógenos invasores y llevan a cabo la tarea de regenerar los tejidos dañados.
- El doctor Jeffrey Thompson, que enseña en el California Institute for Human Science y dirige el Center for Neuro-Acoustic Research, ha emprendido estudios pioneros de los efectos físicos de los cuencos cantores y otras frecuencias de sonido. Thompson incluso ha llegado a demostrar que los cuencos cantores producen un sonido comparable, en frecuencia y tono, al de los anillos de Urano, emanaciones medidas con la tecno-

logía más avanzada por los científicos de la NASA. Sus investigaciones se han traducido en importantes tratamientos para los problemas de aprendizaje y una amplia gama de desórdenes físicos.

- Helen Bonny, una terapeuta musical e investigadora del Maryland Psychiatric Institute, creó un proceso al que denominó Visualización Guiada con Música, que ayuda a los pacientes a entrar en un estado de relajación profunda que les permite articular sus sensaciones, pensamientos y sentimientos.

Estos hallazgos, junto con otros que analizaré en los capítulos que siguen, han apoyado mis esfuerzos por aplicar el sonido al campo clínico. En mi trabajo con pacientes, he desarrollado enfoques específicos respecto a la curación y el bienestar que utilizan los principios de la resonancia y la sincronía. Estas técnicas, que representan una síntesis de todo lo mejor que se ha llevado a cabo en el campo del cuerpo/mente, incluyen:

- **La Canción de la Vida.** La canción de la vida de cada persona es única, una secuencia al estilo de los mantras, de sonidos rítmicos de una sílaba, compuestos por ella, que resuena con su esencia. Cantar la Canción de la Vida durante la Meditación con Sonido ESENCIA, permite que los pensamientos negativos se desvanezcan suavemente,

dejando espacio a pensamientos y sentimientos más productivos.

- **Meditación con Sonido ESENCIA.** Proceso de meditación que usa la voz y el cuenco cantor, u otra fuente de sonido, para crear un nivel de conciencia más allá de las preocupaciones habituales y las inquietudes de la mente, y despierta el espíritu de la autocuración.
- **Recreación energética.** Un proceso que expande la Meditación con Sonido ESENCIA permitiendo dar voz a las partes positivas y negativas de los conflictos emocionales y dualidades interiores, de modo que en última instancia se aprende a crear mezclas de sonidos que ayudan a trascender estas polaridades. El resultado es un estado de resolución más profundo que incrementa la capacidad de vivir dentro de nuestra esencia.

Encontrar la canción de la vida permite explorar la esencia personal y descubrir las capacidades innatas de curación. La práctica regular de la Meditación con Sonido ESENCIA lleva a que la persona aproveche la fuerza del ser más profundo, en tanto que la Recreación energética avanza este proceso transformando la falta de armonía de la polaridad y el conflicto en la armonía de la sabiduría profunda. La clave de estos tres ejercicios es el sonido y tono de la voz. Los cuencos cantores, acaso los instrumentos más sencillos, son, asimismo, los instrumen-

tos más útiles para enseñar a la gente a trabajar con su aliento, el sonido, los tonos y la resonancia; sugiero, sin embargo, que se experimente con cualquier instrumento o método de sonido que parezca más cómodo. En este libro se combinan estas tres técnicas fundamentales con los cuencos cantores o el instrumento elegido —y con la música que conmueva tu alma— para llegar a un enfoque amplio de la utilización del sonido para la curación y el bienestar.

Mi esperanza y creencia es que todos podamos encontrar los ritmos y armónicos de nuestra música celestial, y que nuestros esfuerzos nos permitan vivir vidas extraordinarias —nuestras auténticas vidas— llenas de paz, pasión, salud y un sentimiento de integración en el universo.

PARTE I

*La sinfonía cósmica
y su forma de curar*

1

ESENCIA DEL SONIDO:

Visión general del sonido y la curación

Margaret entró a mi despacho con el rostro pálido y desencajado de angustia. Acababa de cumplir treinta años. Una semana después de celebrar su cumpleaños, le habían diagnosticado un cáncer de mama y debía someterse a una mastectomía. El cirujano me la había enviado para organizar una tanda de sesiones de quimioterapia, ya que la biopsia había revelado que dos de los nódulos linfáticos bajo el brazo podían desarrollar un proceso canceroso. Cuando la saludé y me presenté, vi el miedo reflejado en sus ojos. «Soy demasiado joven para enfrentarme a esto», me dijo en un tono lúgubre a los pocos instantes de haberse sentado ante mí.

Como siempre, comencé explicándole lo de las sesiones de quimioterapia a las que la íbamos a someter, y después intenté responder a sus muchas preguntas: qué medicamentos recomendaba, en qué dosis, cuántas semanas de tratamiento, qué otras estrategias estaba considerando. No obstante, estaba demasiado angustiada para tomar alguna decisión con respecto a lo de la quimioterapia. Me dijo que se

sentía indefensa y enfadada. Conocía los efectos secundarios de este tipo de tratamientos: caída del cabello, náuseas, vómitos y fatiga. «Estoy demasiado asustada y deprimida», me dijo. Estaba convencida de que por mucho que hiciese para luchar contra el cáncer, iba a perder la batalla y morir.

En esos momentos, a mí me pareció que la angustia por la que estaba pasando no era nueva, ni estaba relacionada con el cáncer de mama, así que le pregunté:

—¿En algún otro momento de su vida se ha sentido usted tan asustada como ahora?

Me dirigió una mirada interrogante. Yo era oncólogo, no psiquiatra. Entonces, ¿por qué me adentraba en el terreno de sus emociones, cuando se suponía que debía hablar de medicina con ella? Aun así, mi pregunta la intrigó, y tras unos instantes de duda, recordó haber tenido una sensación parecida, el pozo de terror, cuando su madre sufrió un colapso nervioso tras la muerte de su padre: por entonces ella tenía nueve años. Su madre nunca se había recuperado totalmente de esa depresión, y ahora, pese a que Margaret añoraba su cariño y apoyo durante esta crisis, tenía miedo de pedirle ayuda. Estaba convencida de que una vez más se sentiría desencantada por la falta de respuesta de su madre, como le había ocurrido a menudo durante su infancia.

Acto seguido, cuando me levanté a tomar de la estantería un cuenco de cuarzo de veinticinco centímetros de diámetro, parecido a los cuencos cantores tibetanos pero más fácil de manejar porque el cuarzo vibra menos que el metal, Margaret pasó de la curiosidad a una abierta sorpresa. Le dije que si lo

deseaba, me gustaría dedicar unos minutos a tocar el cuenco con ella, y que, al mismo tiempo, la guiaría en una breve meditación durante la cual le pediría que diera salida al sonido de la herida que había llevado desde la muerte de su padre y el colapso emocional de su madre.

Quizá Margaret se dejó persuadir por mi solicitud —al parecer algo extraña— simplemente porque yo le había sido muy recomendado por su cirujano, ¿o acaso fue por su desesperación y angustia? Da igual, cualquiera que fuera la fuente de su motivación, me siguió.

Coloqué el cuenco blanco opaco sobre mi escritorio y toqué suavemente el borde con una baqueta de madera envuelta en fieltro. Las ondas resultantes de pura vibración llenaron el espacio entre nosotros, resonando a través de nuestros cuerpos. Le dije que cerrara los ojos y yo hice lo mismo. Luego la guié por los mantras *bija*, que elegí por su simplicidad de sonido y su encanto universal.

Después de unos cinco minutos de entonar los mantras, dejé la baqueta y abrí los ojos. La apariencia y la actitud de Margaret habían experimentado un cambio profundo. Ahora sonreía y ya no parecía hundida y derrotada. Había desaparecido la tensión de su mandíbula, y estaba notablemente más tranquila. Tras unos pocos segundos de silencio, le pregunté si estaba dispuesta a tomar decisiones acerca de su tratamiento. Asintió y se inclinó hacia delante, indicando con su lenguaje corporal que estaba más preparada para iniciar —y ganar— su batalla contra el cáncer.

Durante las siguientes semanas, Margaret y yo

seguimos trabajando con los cuencos cantores, junto con una diversidad de ejercicios de sonido y meditación cada vez más profundos y complejos. Y así, en muy poco tiempo, su idea de la terapia contra el cáncer pasó del desaliento y el miedo a la aceptación apacible que reflejaba la curación gradual de sus antiguas heridas y su estado presente de indefensión y temor. Finalmente, Margaret pareció aceptar que si bien no podía buscar apoyo en su madre, encontraría los recursos necesarios en ella misma. Gracias a esta evolución tuvo energía para manejar la tensión producida por la terapia contra el cáncer con ecuanimidad y un optimismo genuino.

La historia de Margaret no es única en mi práctica médica. De hecho es mucho más la norma que la excepción entre mis pacientes. No obstante, no soy un mago, sino un oncólogo con una gran formación en la cultura de la medicina oficial, que ha elegido utilizar el sonido como parte integral de su enfoque de la curación y el bienestar.

La única vez que oí mencionar el sonido a lo largo de la carrera, fue cuando nos hablaron de los ultrasonidos como una prueba tecnológica que mediante la emisión de ondas sonoras permite diagnosticar enfermedades en diversos órganos y partes del cuerpo. Así pues, la idea de que el sonido se podría utilizar como una modalidad de curación —con la ayuda de los cuencos, los instrumentos o la voz— estuvo tan alejada de mi formación médica como la aplicación de pocimas mágicas. Aun así, yo he estado utilizando el sonido —sobre todo el producido por un cuenco de cristal de cuarzo— en mi práctica clínica durante los últimos seis años, y esto ha cam-

biado la forma en que mis pacientes y yo nos vemos y vemos el proceso de curación. Y no considero que el trabajo que hago con el sonido, la meditación y la visualización sea un complemento de la oncología; de hecho es justamente lo contrario. Mi trabajo sanitario en estos campos se ha vuelto tan importante como mi trabajo de oncólogo. He llegado a verme como un sanador que, además, es médico, antes que como un médico que coquetea con aquello que todavía tanta gente descalifica y llama «medicina alternativa».

Por lo tanto no exagero en absoluto si digo que el efecto sinérgico de los cuencos cantores y los tonos de voz usados en combinación con la meditación y la visualización guiada han revolucionado mi práctica clínica. De hecho creo que el sonido, el instrumento cuerpo/mente menos utilizado y menos apreciado, debería convertirse en parte del maletín médico de todos los que se dedican a curar, tanto si se trata de un médico alopático convencional como de un sanador tradicional de una cultura lejana. En la nuestra, estamos tan orientados hacia los estímulos visuales que a menudo olvidamos dar crédito a los auditivos. Esta podría ser la razón de que no se haya tenido lo suficientemente en cuenta el sonido como una herramienta más de curación. Aun así, estoy convencido de que en el futuro la curación mediante el sonido se convertirá en una práctica normal para muchos médicos y profesionales de la salud. Incluso antes del nacimiento, estamos inmersos en el sonido. A las tres semanas, un embrión humano comienza a desarrollar la estructura que finalmente evolucionará para convertirse en oídos. Y en el útero nos acostum-

bramos tanto al sonido de los latidos del corazón de la madre que a los recién nacidos que se les ponen grabaciones con un ritmo cardíaco de 72 pulsaciones se calman y tranquilizan, mientras que si se les hace escuchar un ritmo cardíaco de 120 pulsaciones por minuto, se inquietan y muestran un malestar visible. Otros estudios han demostrado que las mujeres que pasan el embarazo cerca de un aeropuerto, dan a luz niños más pequeños que los del grupo de control. O que un bebé reconoce y responde a la voz materna a las setenta y dos horas de haber nacido.

La importancia del sonido es clave por sus propiedades curativas. Creo que el sonido puede desempeñar un papel en virtualmente cualquier desorden médico, puesto que repara los desequilibrios a cualquier nivel de funcionamiento fisiológico. En mi experiencia, el sonido es un instrumento tan poderoso para la relajación y la curación cuerpo/mente, como ha demostrado serlo la visualización guiada en los últimos veinte años. Además, creo que el sonido funciona en el nivel físico porque nos toca y transforma profundamente en los planos emocionales y espirituales.

La mayoría de nosotros ha experimentado momentos de sentimiento profundo, tanto de alegría como de pena, al escuchar una pieza de música clásica a la cual respondemos en especial. Podemos llorar de alegría o tristeza, experimentando una catarsis que nos deja limpios, aunque sólo sea temporalmente, de emociones inquietantes y pesadas. Por lo tanto, no debería sorprendernos que el sonido, en sus formas más puras, pueda favorecer la curación a los niveles más profundos. Estoy lejos de ser el primero en

sugerir el potencial curativo del sonido; de hecho, es un concepto antiguo recientemente redescubierto. En efecto, los usos sagrados y medicinales del sonido se remontan por lo menos al tercer milenio a. C.

Pitágoras: Padrino de la medicina por el sonido

El padre intelectual y espiritual de la medicina por el sonido fue Pitágoras, filósofo y matemático griego que vivió entre el 580 y el 500 a. C. Al parecer, fue Pitágoras el primero que analizó la utilización de la música como técnica curativa. Se dice que comenzó a hacerlo después de escuchar a varios herreros mientras trabajaban y darse cuenta de que algunas secuencias del golpeteo de los martillos eran más agradables al oído que otras, lo que le llevó, con el tiempo, a crear las escalas musicales. También advirtió que algunos golpes de martillo simultáneos sonaban bien juntos, en tanto que otros producían un sonido rechinante, lo que le llevó a desarrollar nuevas teorías de la armonía basadas en experimentos realizados con su lira. Pero aunque la veracidad histórica de este relato es cuestionable, lo que sí sabemos con mayor certeza es que Pitágoras fue la primera persona que usó la música para la curación física y emocional. Jámblico, un filósofo del siglo IV, autor de varios tratados inspirados en las teorías pitagóricas, escribió lo siguiente:

Pitágoras consideraba que la música contribuía a mejorar la salud si se aplicaba de la manera correc-

ta... Llamaba a su método medicina musical. En primavera... se sentaba en medio de sus discípulos que eran capaces de cantar melodías y tocar la lira... Sus seguidores cantaban al unísono ciertos cánticos o himnos... que los hacían disfrutar y ser melódicos y rítmicos. En otras ocasiones, también empleaban la música como medicina, entonando ciertas melodías expresamente compuestas para curar las pasiones de la psique, o la depresión y la angustia mental. Además de éstas, había melodías para aplacar la ira, la agresividad y para todos los trastornos psíquicos.

Pitágoras también habló de cómo funcionaba el sonido en relación con el universo. «Cada cuerpo celestial —dijo—, de hecho cada átomo, produce un sonido particular debido a su movimiento, su ritmo o vibración. Todos estos sonidos y vibraciones componen una armonía universal, en la que cada elemento, sin perder su propia función y carácter, contribuye a la totalidad.»

El gran visionario de la medicina por el sonido comprendió las dimensiones espirituales que éste tenía cuando habló del conocido tema de la «música de las esferas». En la actualidad no tenemos idea de cómo pudo haber sonado esa música, pero sospecho que no debió ser tan cerebral o compleja como las composiciones de Bach o Mozart. Es muy probable que fuera «primitiva», con compases sencillos y repetitivos, un tipo de música elemental que ha sobrevivido en muchas culturas del mundo como una modalidad curativa.

El sonido en las culturas y tradiciones de la sabiduría

Desde el primer momento en que me interesé en el sonido y la curación, gracias a Ödsal, el monje tibetano que me mostró los cuencos cantores, he sentido la urgencia de aprender más acerca de los primeros usos del sonido y la música. Me fascinó descubrir que el sonido es un elemento universal en todos los grandes sistemas de creencias espirituales y místicas. Tomemos por ejemplo el hecho real de que en todas las religiones y tradiciones de sabiduría, tanto occidentales como orientales, hay muchas más oraciones cantadas que recitadas. Y aunque recitar tiene su propio ritmo y vibraciones, lo que también es esencial para las oraciones y la práctica espiritual, el gran repertorio de cánticos sagrados e himnos con que cuentan las grandes religiones, pone claramente de manifiesto que desde siempre éstas han utilizado el sonido y la música para intensificar la comunión del creyente con el poder divino, no importa qué nombre le se le dé o cómo se lo defina.

Pero quizá te estés preguntando de qué manera se relaciona el uso del sonido y las canciones en los mitos y prácticas espirituales con la salud física y la curación. Yo he comenzado a aceptar que el despertar espiritual es un fenómeno de la mente y el cuerpo con consecuencias reales para el bienestar físico. Jeffrey Levin, epidemiólogo social de la Eastern Virginia School of Medicine, ha descubierto más de 250 estudios empíricos que demuestran los efectos tan beneficiosos que tienen para la salud las prácticas religiosas o espirituales. Los descubrimientos de

Levin, junto a las pruebas recientes que se han obtenido acerca de la espiritualidad, la oración y la curación, catalogadas en su mayoría por el doctor Larry Dossey, revelan que la espiritualidad pertenece a la ecuación de salud cuerpo/mente. Por lo tanto, los usos espirituales del sonido tienen ciertamente relación con la «medicina del sonido», y en algunos casos, como en las prácticas rituales chamánicas, el sonido se usa explícitamente tanto para el despertar espiritual como para la curación física.

Mitos de la creación

Nuestros ancestros intuitivamente entendieron el sonido como la esencia misma de la fuerza vital y lo incluyeron en sus mitos sobre la creación. En todas las culturas del mundo, los antiguos elaboraron relatos con sonidos, canciones y recitados para explicar cómo la humanidad fue lanzada a la existencia. Según la Biblia: «Dijo el Señor: hagamos al hombre a nuestra imagen...» (Génesis 1,26). Y la voluntad de la divinidad se manifestó mediante la fuerza de ese sencillo predicado, y el universo fue transformado por la creación.

Para los hindúes, la creación comenzó con la palabra hablada. Los textos védicos describen cómo Prajapati, el creador de todos los seres, después de ser incubado y nacer del huevo cósmico, pronunció las palabras que crearon el cielo, el paraíso y la Tierra: «Bhuh, Bhuvah, Svar». El creador habló, y el sonido marcó el comienzo de la creación.

El «Popol Vuh», el mayestático poema en len-

gua maya que relata los mitos de la creación de ese pueblo, describe la llegada del hombre a la Tierra a través del poder de la palabra. «No nacieron de mujer, ni fueron engendrados por el Creador, ni tampoco por los Antepasados. Sólo por un milagro, mediante un encantamiento, los hizo el Creador.»^{1*}

Muchas tribus nativas norteamericanas comparten esta idea del sonido y el canto como manantial de la creación. La tribu atabasca, de Canadá occidental, cree que el dios Asintmah entretejió canciones «en la gran manta de la Tierra» para crear el mundo.² Y para los hopis, fue la mujer araña la que creó todas las formas de vida en la Tierra, incluidos los seres humanos, y les transmitió el hálito vital cantándoles una Canción de Creación.³ En la mitología navajo «es el viento el que le dio al primer hombre y la primera mujer la vida... En la piel de nuestros dedos vemos su rastro... nos muestra dónde sopló cuando nuestros ancestros fueron creados».⁴ ¿Y qué es el viento sino una forma de aliento, el heraldo del sonido? Para los nativos americanos, la música es el «aliento de la vida», una parte intrínseca de su práctica espiritual, un vínculo directo con las fuerzas místicas inherentes a la naturaleza.⁵

El concepto de canción va mucho más allá del contenido musical para los aborígenes de Australia, cuyos relatos sobre la creación se remontan a casi 150.000 años. Las canciones están en el corazón mismo del mito de la creación aborígen. Bruce Chatwin, en su espléndido libro *The Songlines*,⁶ describió

* Las llamadas de notas con número remiten a las «Notas bibliográficas», al final del libro (págs. 329-343).

cómo los aborígenes componían canciones que les servían de mapas para encontrar una dirección, y cómo éstas los guiaban a la hora de recorrer grandes distancias a través de paisajes geográficos y también metafísicos:

Se pensaba que cada ancestro totémico había repartido un rastro de palabras y notas musicales siguiendo las huellas de sus pies, mientras viajaba por el país... Estas huellas de los Sueños están distribuidas por la tierra como «camino» que comunican las tribus más apartadas. (Ellos)... vagabundearon por el continente durante el Tiempo de los Sueños, cantando el nombre de todo lo que se encontraron a su paso —pájaros, animales, plantas, rocas, ojos de agua— y, así, por medio del canto crearon el mundo.⁷

La tradición hindú: Océanos de vibración

Los sabios de todas las grandes creencias usaron el sonido y las canciones en su comunión con la fuerza creativa infinita, tanto si esa fuerza está dentro (nuestra propia esencia) o fuera (la entidad divina o ser). La tradición hindú remonta sus orígenes al *Rig-Veda*,⁸ una colección de más de mil himnos escritos en sánscrito a lo largo del III milenio a. C. Un precepto básico de esta tradición dice que el canto es una prescripción sagrada, una forma de calmar la mente y los sentidos para alcanzar una conciencia espiritual más profunda. Desde los primeros tiem-

pos, los filósofos védicos y los hombres santos hindúes utilizaron cánticos y simples sonidos monosilábicos (que conocemos como mantras) para alcanzar un estado de conciencia que los condujera a la comunión con la esencia divina del universo. Los videntes védicos creían que la fuerza de los mantras era tal que su invocación prolongada y regular podía llevar a un conocimiento profundo y a la comprensión de la verdad última.

Muchos de los mantras védicos todavía son invocados por millones de devotos hindúes y por los no-hindúes que practican yoga. De hecho, hay toda una escuela de filosofía y práctica del yoga, conocida como mantra-yoga, que se basa en la idea de que el sonido existe a varios niveles de conciencia. Los adeptos del mantra-yoga creen que la experiencia auditiva cubre un espectro de conciencia, desde los sonidos audibles en nuestra vida diaria regular, a las sensaciones auditivas que se manifiestan cuando entramos en un estado de meditación profunda.

Los antiguos hombres santos de India comprendieron lo que ahora ha probado la ciencia moderna: que el cosmos entero es un «océano de vibraciones», la fuente de todas las manifestaciones. El mundo que percibimos, como el campo de lo Divino o Absoluto que se encuentra más allá de nuestro estado de percepción normal, está lleno de las ondas de vibración sonora que lo distinguen. Quienes practican el mantra-yoga utilizan estas vibraciones de sonido para imaginar los misterios del universo y llegar así a un nivel de conciencia que es uno con el ser no dividido.

Los mantras más básicos y que se recuerdan con

más facilidad son los *bija* o mantras semilla, así llamados porque son las semillas sonoras por las cuales podemos pasar a una conciencia o esencia más alta. El sonido *OM*, el más sagrado de los mantras semilla, lo usan muchas personas que meditan, al margen de sus creencias religiosas. Normalmente les sugiero a mis pacientes que comiencen sus meditaciones entonando el *OM*, que al parecer contiene todas las pulsaciones de la vida. Así, al decir el mantra, conectamos con el flujo de vibraciones infinitas que comprende nuestro universo.

«La esencia de la palabra y el sonido es *OM*», nos dice el Upanishad, el conjunto de textos védicos más venerados. *OM* también está descrito en las escrituras budistas como «el más poderoso. Es poder en sí mismo y puede traernos la iluminación».

Rituales del sonido

Tanto si invocamos el *OM* como si cantamos canciones sencillas —que expresan alegría, cólera o tristeza— lo que hacemos es celebrar el vínculo forjado a través de generaciones, un vínculo que nos conecta con nuestros primeros ancestros. Según Yehudi Menuhin, el famoso violinista y director de orquesta, la prueba de que la canción es una forma de comunicación más antigua que el habla se puede encontrar en la estructura ósea humana: «Nuestro mecanismo vocal es complejo: para cantar sólo se necesitan los pulmones y las cuerdas vocales, mientras que para hablar entran también en juego la boca y la lengua. En este sentido, los primeros restos de esqueletos hu-

manos revelan signos de que la utilización de la voz para producir el habla se remonta a unos ocho mil años, a la vez que sugieren que el canto comenzó tal vez medio millón de años antes».⁹

Basta pasar un rato con un bebé para ver que nos expresamos con canciones mucho antes de aprender a hablar. Sin importar la lengua que utilicen los padres, todos los recién nacidos del mundo emiten sonidos similares —mmmmm, mem, mum, mu, me— mientras se abren camino para aprender a hablar. Los elementos rituales de la canción superan las fronteras físicas y culturales, para demostrar con sobrados ejemplos, algunos de los cuales incluyo a continuación, lo dicho por Yehudi Menuhin: que el canto precede al habla.

- Los esquimales de Groenlandia oriental resuelven sus controversias con canciones y el toque de tambores, que utilizan para descargar su rabia contra el enemigo.¹⁰
- Las mujeres de las tribus de Nueva Guinea entonan tristes cánticos de duelo para lamentar la muerte de un ser querido.¹¹
- En la antigua Grecia, Roma y Egipto, los sacerdotes de los templos cantaban mientras curaban a los enfermos.¹²
- En las islas Aleutianas se cuenta que el canto de una joven devolvió la vida a un muerto.¹³
- Los apaches celebran el paso de las mujeres

de la infancia a la edad reproductiva cantando.¹⁴

- Las mujeres de Finlandia cantan al «Espíritu del dolor» para aliviar los dolores de parto.¹⁵
- Entre los indios pueblo, de Nuevo México, parte del ritual de nacimiento requiere que la mujer que da a luz dé la bienvenida a su hijo con una canción.¹⁶
- En África oriental, las canciones cumplen un papel muy importante en la ceremonia de dar nombre a un niño.¹⁷

Mientras me informaba sobre el uso transcultural de la canción para marcar los eventos del ciclo vital, pensé en los hombres y mujeres que venían a visitarme cada día para tratarse de cáncer u otros males, y me di cuenta de que lo que mis pacientes tenían en común no era el aspecto específico de su enfermedad, sino más bien su incapacidad para escuchar su propia canción de la vida. Era como si los mensajes negativos que habían recibido y los traumas que habían sufrido desde la infancia, los hubieran vuelto sordos a la voz auténtica y sin trabas de su alma. Por raro que parezca, somos muchos los que inconscientemente preferimos ignorar los llamados de nuestra esencia más profunda. Nos negamos a aceptar emocionalmente nuestra enfermedad y la curación.

Ronnie, un hombre de negocios de treinta y

ocho años, vino a verme por un estado precanceroso conocido como esófago de Barrett, que a menudo se manifiesta con frecuentes indigestiones. Se había dado cuenta de que normalmente percibía los síntomas cuando se irritaba con sus dos hijos o sus empleados, a los que tildaba de «idiotas incompetentes».

—Tengo una empresa de manufacturas. Si el trabajo no se hace y pierdo clientes, iremos todos a la bancarrota —me dijo mirándome con furia como si yo fuese otro de los idiotas incompetentes con los que debía lidiar—. Si pierdo mi negocio no podré pagar las facturas y, como mi esposa y mis hijos tienen gustos caros, seguro que me abandonarán.

Ante ese panorama, a mí me quedó claro que la tensión crónica que le producía angustiarse por la posibilidad de arruinarse y perder a su familia, eran factores que contribuían a que estuviera enfermo. Necesitaba que examinara las creencias que estaban en el núcleo de su conflicto, de modo que le pedí que explorara los sentimientos asociados a lo que acababa de contarme.

Hizo un gesto de negación con la cabeza.

—No, gracias, doctor. He venido a que me haga una endoscopia, para asegurarme de que la enfermedad de Barrett no está empeorando. No tiene sentido que malgaste su tiempo o el mío hablando de una situación que no puede cambiarse.

Cuando Ronnie se marchó ese día, me quedé preocupado, pues sabía que no puede haber recuperación física si no reconocemos que nuestra naturaleza está muy constreñida y no nos atrevemos a pasar audazmente los límites para descubrir nuestro

ser auténtico e ilimitado. Al final pude ayudarle a hacer esa transición, utilizando los métodos que voy a describir en los siguientes capítulos.

Desde pequeños se nos programa para sobrevivir. Aprendemos lo que se espera de nosotros para estar cómodos en nuestro mundo, y la mayoría olvidamos que llegamos a la vida para experimentar, expandirnos y crecer. Cuando nuestras vidas se vuelven constreñidas y limitadas, como la de Ronnie, inconscientemente alteramos nuestro modelo familiar de seguridad, creando sucesos o estados que consideramos adversidades. Sin darnos cuenta, provocamos esos momentos de crisis para obligarnos a desvelar nuestra esencia. Y eso nos fuerza a preguntarnos: ¿mi vida es sólo esto? ¿No puedo ser algo más que mi trabajo estresante, mi infelicidad con mi familia, mis conductas adictivas y mis problemas financieros?

Los rituales sagrados que incluyen música, canciones y danza pueden ser útiles para persuadir a los que están enfermos, o no son felices, de que deben trascender sus resistencias. En mi práctica clínica he utilizado estos rituales, pasados y presentes, occidentales y no occidentales, para desarrollar un enfoque del sonido y la música en la curación que supere las defensas psíquicas de los pacientes, y los ayude a comprometerse emocional y espiritualmente con su enfermedad y su proceso de recuperación. Una de las tradiciones más poderosas, y que mayor influencia han ejercido en mi propio trabajo, es el chamanismo.

Chamanismo, sonido, y la tradición sanadora

La mayoría de los estadounidenses saben tan poco de chamanismo que confunden a los chamanes sanadores con la cháchara esotérica. No obstante, los chamanes, a los que se consideraba mediadores entre el mundo natural y el espiritual, estuvieron entre los primeros en utilizar rituales basados en el sonido para curar. El sistema de creencias chamánicas tiene entre 20.000 y 50.000 años de antigüedad y se ha practicado en todo el mundo, desde Siberia a África y Sudamérica. Los chamanes utilizan el ritmo firme y repetitivo de los tambores y cascabeles para entrar en un estado alterado de conciencia que permite —a ellos y a sus pacientes— emprender un viaje mental que les devolverá la salud. Mis propios pacientes utilizan la meditación por el sonido y los cuencos cantores, y aunque podría parecer herético para un oncólogo como yo relacionarme de cualquier manera con el chamanismo, siento que estoy implicado en un proceso similar al embarcarme con ellos en un viaje de sanación.

Michael Harner, uno de los principales expertos en chamanismo, fue iniciado en la práctica por un chamán mayor de los indios shuar de los Andes ecuatoriales. En su libro básico, *The Way of the Shaman*,¹⁸ Harner describe «el sostenido y monótono golpear del tambor que actúa como una onda transportadora, primero para ayudar al chamán a entrar en el estado de conciencia chamánico, y luego para sostenerlo en su viaje». En Siberia, los chamanes de la tribu tuvan, a menudo utilizan la imagen de un ca-

ballo o una canoa para caracterizar el golpe del tambor que los lleva a estados de trance, como ejemplifican estos versos de un poema lírico suyo:

*¡Oh, tambor pintado que estás en el recodo!
Mis montas —ciervos maral macho y hembra...
cumplan mis deseos
como nubes que pasan, llévenme
a través de las tierras crepusculares
bajo el cielo de plomo,
llévenme como viento
sobre el pico de las montañas.*

El ritmo del tambor que transporta al chamán «a través de las tierras crepusculares» no es sólo una metáfora poética; también tiene efectos transformadores fisiológicos. A comienzos de los años sesenta, el investigador Andrew Neher estudió los efectos del tambor tocado al estilo chamánico sobre el sistema nervioso central, y descubrió que ese ritmo sostenido alteraba la actividad en «muchas áreas sensoriales y motrices del cerebro, que normalmente no suelen verse afectadas...». Según Neher, esto ocurría porque las numerosas frecuencias de un solo golpe estimulan múltiples caminos neuronales en el cerebro. Asimismo, el cerebro recibe una mayor cantidad de estímulos de baja frecuencia, como los producidos normalmente por un tambor, porque «los receptores de baja frecuencia del oído son más resistentes al daño que los delicados receptores de alta frecuencia, y pueden soportar amplitudes más altas de sonido antes de que se sienta dolor». ¹⁹

Una investigación de Wolfgang Jilek sobre la

danza chamánica practicada por la tribu salish del noroeste de Norteamérica corroboró la hipótesis de Neher. Jilek descubrió que la gama de frecuencia más habitual —la gama de onda theta— era la que «se esperaba fuese más efectiva en la producción de estados de trance». ²⁰

Las «canciones de poder» cantadas por el chamán facilitan el paso de un estado de conciencia ordinario al estado chamánico de conciencia. Las canciones, que en su mayoría consisten en una melodía sencilla y un ritmo repetitivo, pueden afectar al sistema nervioso central de una forma muy similar a la respiración profunda yóguica, que consigue reducir el ritmo cardíaco y el pulso, cuando quien lo practica pasa a un estado parecido al trance.

En una sociedad en la que cada miembro de una familia tribal desempeñaba un papel importante para la supervivencia del grupo, la enfermedad era un riesgo serio para la seguridad y bienestar general. Así pues, tanto el chamán como el paciente tenían un gran papel a la hora de facilitar la curación. Uno de los elementos clave del ritual chamánico era la confianza mutua, necesaria para que hubiera curación. El paciente debía tener fe en las habilidades del chamán, y éste sólo podía trabajar con la persona enferma si él o ella estaban dispuestos a participar sin reservas en la curación. De este modo, cuando el chamán entraba en el estado alterado de conciencia con el acompañamiento del ritmo del tambor, el paciente pasaba a su vez de la conciencia del dolor, temor y ansiedad a un sentimiento progresivo de calma y optimismo. En este sentido, los médicos modernos —sobre todo los oncólogos y cardiólogos que traba-

jan con personas que se enfrentan a la muerte— pueden aprender mucho de la tradición chamánica.

Ahora bien, por regla general, los médicos occidentales modernos muestran tan poco interés en el modelo antiguo de sociedad de curación como en la idea de utilizar el sonido, solo o acompañando la meditación, para crear un proceso holista de recuperación que toca la mente, el cuerpo y el alma. Los chamanes comprendieron que la música, el canto y la danza estaban inextricablemente unidos y que requerían grados variables de flexibilidad mental y física. Yo veo el juego y el equilibrio que se requiere para hacer que la música sea reflejo de la interacción armoniosa de los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario en un cuerpo sano. Rudolph Steiner, el educador y filósofo alemán, comparaba la enfermedad física con un piano desafinado. Imaginad, pues, el sentimiento de potenciación que se puede ganar utilizando el sonido —tanto si sale de un cuenco cantor, de la propia voz, de una flauta, de un tambor o de algún otro instrumento musical— para crear un aparato de afinación que permita ser tanto sanador como sanado. Los chamanes han sabido esto desde hace siglos; en cuanto a nosotros, posiblemente justo ahora estemos aprendiendo la lección.

La Cábala: misticismo y sonido

Tal vez la Cábala, una tradición mística judía que recientemente ha captado la atención de muchos investigadores del espíritu, incluidas celebridades de Hollywood como Madonna y Barbra Streisand, te

sea conocida. Dejando de lado la moda, en realidad la Cábala es un cuerpo rico y complejo de literatura mística judía que se remonta al siglo I de nuestra era, y que contiene numerosos análisis sobre la importancia espiritual del sonido. Según los cabalistas, el sonido —cuando se comprende y manipula adecuadamente— puede permitir que nos elevemos a los niveles más altos de alegría.

Los místicos judíos creyeron, desde antiguo, que todos los sonidos afectaban al cuerpo de una manera particular, de modo que, al igual que los clarividentes védicos y los chamanes, incorporaron himnos y cánticos específicos a su meditación y prácticas de visualización, para llegar a un estado de contemplación tranquila como umbral de un estado alterado de conciencia. Muchos de estos himnos reflejan la creencia cabalista mayor de que el universo reverbera con una canción celestial. En uno de ellos se expresa esta filosofía de una manera muy bella:

... con aquello que emana de las bocas de los seres sagrados

... Montañas de fuego y colinas de llamas se (amasan) y ocultan y fluyen cada día.

En la Cábala, al igual que en cualquiera de las otras tradiciones espirituales descritas aquí, el sonido y la música están intrínsecamente implicados en el origen del cosmos. Una fuente cabalista, el *Sefer Bahir*, o «Libro de la Claridad» que se remonta al año 1175, aproximadamente, hace frecuentes referencias al sonido y su papel esencial en el acto de la

creación. Edward Hoffman, un fisiólogo muy interesado por la espiritualidad y autor de *The Way of Splendor: Jewish Mysticism and Modern Psychology*, ha descrito el *Sefer Bahir* de la siguiente manera:²¹

El autor anónimo de este libro enigmático declara que los misterios del universo les fueron revelados a sus conocedores a través de siete «voces». Se describe cómo cada uno de estos sonidos lleva un sentimiento casi sobrecogedor de las simetrías del cosmos, vastas y ocultas. En términos metafóricos, el *Sefer Bahir* explica: «Un rey se encuentra ante sus criados, envuelto en ropajes blancos. Aunque está lejos, siguen oyendo su voz. Y esto ocurre aun cuando no pueden ver su garganta cuando habla». Aunque los secretos más profundos de la naturaleza permanecen elusivos, el *Sefer Bahir* indica que si comprendemos el significado de estas palabras inaudibles ordinarias, podremos penetrar un velo de misterio tras otro.

Son estos «sonidos inaudibles ordinarios» los que se hacen audibles cuando tocamos nuestros cuencos, cantamos, afinamos o utilizamos el sonido y la música para ir más allá de nuestro ser limitado y a menudo angustiado y llegar al campo del amor infinito, la compasión y la conexión. Como enseña el *Sefer Bahir*, podemos apartar velos de misterios para penetrar en nuestra esencia, que nos vincula a la esencia del universo. A través de mi propia búsqueda espiritual, y la de mis pacientes, he descubierto que cuando nos enfrentamos a un diagnóstico de cáncer u

otra crisis que amenaza nuestras vidas, queremos escuchar la voz distante del Rey, y recibir un mensaje de una fuerza o deidad más grande que nosotros.

Pero los cabalistas no sólo adoptaron una filosofía mística, sino que también plantearon prácticas detalladas para la utilización del sonido con el fin de alcanzar niveles más altos. Abraham Abulafia, un judío español peripatético del siglo XIII, uno de los cabalistas más influyentes, escribió veintiséis libros sobre meditación y formuló técnicas específicas basadas en el sonido, con el fin de que quienes las practicaran alcanzaran un estado psíquico alterado. También dio directrices precisas para cantar determinadas notas, y estimuló a sus estudiantes a practicar estos sonidos en combinación con posiciones similares a las del hatha yoga, para así potenciar su energía espiritual.

El *Sefer Zohar*, o «Libro del Esplendor» del siglo XIII, contiene muchas alusiones al sonido y su significado en el universo.²² Según este texto, dice Hoffman,

«el universo se incendia con el canto de cada aspecto de la creación. No sólo cantan las criaturas celestes más elevadas...; las estrellas, planetas, árboles y animales dejan oír sus melodías ante la presencia suprema. Pocos de nosotros tienen el talento necesario para siquiera discernir los ecos más simples de esta vasta armonía, como subraya el *Sefer Zohar*; pero con devoción interior, meditación y la realización de buenas acciones, acaso tengamos la suerte de captar, alguna vez en nuestras vidas, una línea fugaz.»

El *Sefer Zohar* también nos dice que tanto el rey David como el rey Salomón eran capaces de escuchar la canción del universo, y que fue eso precisamente lo que los inspiró a escribir los bellos himnos y poemas recogidos en los Salmos del Antiguo Testamento y el Cantar de los Cantares.

En la Cábala hay muchos elementos que concuerdan con mis propias creencias y prácticas, sobre todo en obras como *La atadura de Isaac*, un escrito del siglo xv de Isaac Arama. Este tratado cabalístico explora el tema de cómo los seres humanos se relacionan con la armonía del cosmos e inciden en ella. Tal como lo entendió Arama, cuando estamos emocional y físicamente afinados con nuestra naturaleza interior —lo que yo considero nuestra «esencia»—, estamos afinados, asimismo, con las vibraciones del universo. Yo también creo que los seres humanos se vinculan con el cosmos cuando usan el sonido para cosechar los frutos de su ser más profundo.

Sufismo: el sonido como «alimento del alma»

En la medida en que mi interés por la espiritualidad ha ido creciendo durante estos últimos años, me sorprende cada vez más la riqueza y complejidad de las aplicaciones del sonido para el bienestar físico y espiritual que practican los sufíes. He devorado su literatura y visitado sus centros en Estados Unidos, y me he interesado por aprender más acerca de esta antigua secta islámica oculta, notable por su tolerancia religiosa y gran consideración por el poder

del sonido y la música. Mis colegas médicos podrían levantar una ceja, escépticos, si supieran lo mucho que me interesa la filosofía y práctica sufíes, pero yo no veo contradicción entre lo que estoy intentando conseguir en el campo de la oncología y lo que he aprendido y transmitido a mis pacientes a partir de las tradiciones espirituales.

Mis ideas acerca del bienestar, la enfermedad y la curación están cerca del concepto sufí en cuanto a que «la enfermedad es una falta de armonía, ya sea física o mental; una actúa sobre la otra».²³ Llegados hasta aquí, se establece un punto de encuentro entre Oriente y Occidente. El conocido fisiólogo de Harvard, Walter B. Cannon, que descubrió la respuesta al estrés denominada «lucha o huida» [*fight or flight*], demostró a comienzos del siglo xx que el cuerpo y la mente están interconectados, y que la falta de armonía de un sistema se refleja en el otro. El doctor Steven Locke lo ha resumido en su libro *The Healer Within* de la siguiente manera: Cannon creía que «las experiencias normales de la vida como el inicio de la pubertad, la fatiga, el trabajo duro y las preocupaciones diarias dejan huellas físicas en el cuerpo. De hecho —observó—, se podría estudiar toda la gama de enfermedades humanas a partir de este punto de vista».²⁴

Los sufíes, al igual que los cabalistas, se interesaron por la manera en que el sonido y la música afectaban al cuerpo y la mente; una de sus primeras técnicas de meditación se basó en interpretar, en un tiempo calculado, un cántico sostenido de una sola nota, y vigilar después sus respuestas fisiológicas para determinar en qué forma había afectado a sus

cuerpos. En resumen, los sufíes se cuentan entre los primeros que exploraron la base física de la conexión cuerpo/mente, poniendo un énfasis particular en el sonido y la música.

Para ellos, que perciben el cosmos como un medio vasto y vibrante, el sonido es nada más y nada menos que *Ghiza-I-ruh*, alimento para el alma. En palabras de Hazrat Inayat Khan, el fundador de la orden sufí en Occidente, maestro músico y autor de la obra maestra *The Music of Life*, «no sólo la existencia de nuestro cuerpo físico, sino también de nuestros pensamientos y sentimientos» dependen de «las leyes de la vibración». ²⁵ Según Inayat Khan, todo el universo está lleno de sonidos abstractos, «vibraciones... demasiado finas para ser audibles o visibles a los oídos u ojos materiales...». ²⁶

Y concluye diciendo que este sonido abstracto, el *saut-e sarmad*, fue escuchado por Mahoma, Moisés y Jesús en el punto más alto e intenso de su comunión con lo Divino. Nosotros también podemos esperar, tocando los cuencos cantores de cristal y/o cantando mantras, oraciones sencillas y meditando, llegar a acceder al *saut-e sarmad*. Estos sonidos audibles, cuando se invocan con un propósito, nos llevan hacia el sonido abstracto, hacia una experiencia infinita de nosotros mismos que no es física. ¿Cómo puede ayudar esto a nuestra curación física o emocional? El proceso nos lleva más allá de la experiencia inmediata de nuestro dolor físico y sufrimiento emocional, y nos pone en contacto con una realidad superior a nosotros mismos, con una definición de espiritualidad tan buena como otras que he encontrado.

Inayat Khan articuló esta idea con elocuencia cuando escribió:

Los que son capaces de escuchar el *saut-e sarmad* y meditar sobre ello se alivian de las preocupaciones, ansiedades, temores y enfermedades; el alma se libera de su cautiverio en los sentidos y en el cuerpo físico... Los yoguis y ascetas tocan el *sing* (un cuerno) o el *shanka* (una concha), que despierta en ellos este tono interior. Los derviches tocan el *naj* o la *algosa* (una flauta doble) con el mismo fin. Y las campanas y gongs de las iglesias y los templos están ahí para sugerir al pensador el mismo sonido sagrado, conduciéndolo a la vida interior.

Estoy convencido de que cuando mis pacientes usan el sonido y la meditación para lograr una sensación de paz y calma espiritual, también fortalecen sus cuerpos y, con ello, controlan los efectos secundarios de cualquier tratamiento médico al que se estén sometiendo, lo cual refuerza el proceso de la curación —emocional e inmunitaria—, tan esencial para su recuperación como los fármacos o terapias que yo pueda ofrecerles.

Canto de los armónicos: «Música sagrada global»

Hace poco tuve el placer de asistir a un concierto de David Hykes y el Harmonic Choir. Hykes es hoy el principal intérprete occidental de un estilo de canto único conocido como canto de los armónicos voca-

les, que él define como «música sagrada global». Aunque yo ya había leído algo de esta técnica, desarrollada en el Tíbet hace más de quinientos años por monjes especialmente preparados de las escuelas tántricas Gyume y Gyuto, no me hice una idea clara de su fuerza hasta que asistí al taller ofrecido por Hykes. De hecho fue otra experiencia transformadora, uno de esos momentos en que se descubre algo, y que me recordó lo que sentí cuando encontré los cuencos cantores por primera vez. Me quedé maravillado escuchando esos sonidos extraterrenales que no eran producidos por toda una orquesta de instrumentos, sino por una única voz humana, cantando dos o más notas en una simultaneidad aparentemente imposible. Tras el concierto compré una de las cintas de Hykes y me quedé despierto hasta las dos de la madrugada oyendo su interpretación una y otra vez. La experiencia me inspiró a explorar el tema de los armónicos que siguen cantando los monjes tibetanos que viven exiliados en la India, al igual que los «cantores de la garganta» de Tuva, de Siberia meridional.

Pero ¿qué son los armónicos exactamente? Para comenzar a comprender este fenómeno, imagínate una cuerda de violín o una nota de piano afinada en *do*. Hazlas vibrar, y distinguirás rápidamente el sonido «fundamental», es decir, el más fácilmente audible para nuestros oídos no entrenados. No obstante, el sonido que escuchamos es en efecto el sonido fundamental o más bajo, que en combinación con una secuencia de sonidos más altos o «parciales» da su timbre característico a un instrumento o voz en particular. Armónico es el nombre que se da a los so-

nidos parciales que la mayoría de nosotros no captamos, sencillamente porque no sabemos oírlos.

Después de que China invadiera el Tíbet en 1950, muchos monjes tibetanos huyeron a India para reunirse con el Dalai Lama en su residencia de Dharmasala, donde los occidentales, finalmente, pudieron oír por sí mismos a los monjes tántricos, los grandes maestros de los armónicos vocales, capaces de cantar simultáneamente dos o tres notas en un estilo característico de baja frecuencia similar a un gruñido emitido con una voz profunda. El doctor Huston Smith, el renombrado experto en religiones y profundo estudioso de la cultura tibetana, analizó esta singular habilidad de los monjes y el efecto de los armónicos vocales en los oyentes en este pasaje de su documental *Requiem for a Faith*.

Descubrieron maneras... de conformar sus cavidades bucales para hacer resonar armónicos en el punto en que estos se hacen audibles como sonidos distintos por propio derecho. Por lo tanto, cada lama entrenado en ello puede cantar acordes él solo... El significado religioso de este fenómeno se deriva de que los armónicos despiertan numerosos campos, percibidos sin ser oídos explícitamente. Para nuestro oído están exactamente en la misma relación que lo sagrado respecto a nuestras vidas mundanas habituales. Y dado que el objeto del culto es hacer que lo sagrado vaya de la conciencia periférica a una focal, la capacidad vocal para elevar los armónicos de la conciencia subliminal a la focal tiene un gran poder simbólico, ya que la búsqueda espiritual es precisamente esto: experimentar la vida repleta de los armónicos que ha-

blan de una realidad que puede ser sentida, pero no vista; sentida, pero no dicha; oída, pero no explícita.²⁷

Escuchando a David Hykes y el Harmonic Choir, sentí en mí las vibraciones del paso «de la conciencia periférica a la focal», y decidí que quería aprender cómo conseguir los armónicos, para poder comenzar a incorporar la técnica a mi práctica de meditación, e incluso tal vez aplicarla a mis pacientes. Acto seguido, me apunté a un taller dirigido por Hykes, y a medida que fui haciéndome más diestro en los rudimentos del método, me di cuenta de que los armónicos tienen impacto en múltiples niveles de la mente y el cuerpo. En el campo sensorial, ofrecen una rica experiencia auditiva que produce fuertes resonancias emocionales. Y en el ámbito metafórico y espiritual, afirman la presencia de una fuerza intangible e infinita más grande que nosotros, «la realidad que puede sentirse, pero no verse», como lo expresara tan elocuentemente Houston Smith.

Sonido, vibración y fisiología

Como médico, me resulta sumamente gratificante que un ciclo de tratamiento prescrito por mí cure a alguien de su enfermedad. Pero también me siento compensado cuando puedo ayudar a mis pacientes a modificar su perspectiva emocional y espiritual. Uno de estos casos fue el de Vanessa, que vino a verme después de que le diagnosticaran un tumor en el timo. La actitud de esta mujer, trabajadora y con dos

hijos pequeños, me impresionó mucho, porque no sólo buscaba una cura urgente para su cáncer, sino también una forma de resolver las dolorosas tensiones de su vida.

Vanessa era propietaria de su propio negocio de diseño en el distrito textil más competitivo de Nueva York. Viajaba desde Connecticut y se pasaba horas lejos de sus hijos. «Estoy muy agotada y odio lo que hago —me dijo cuando le pregunté por su trabajo—. Me siento como si estuviese en un barco que se hunde.» Me miró sorprendida tan pronto como estas palabras salieron de sus labios. Era evidente que, con anterioridad, nunca había reconocido que su carrera la hacía desgraciada.

Cuando hablamos, sentí en Vanessa una fuente de fuerza que no estaba utilizando y a la que podía recurrir para luchar contra la enfermedad. «No siento lástima de mí misma —espetó con voz firme y sin vacilaciones—. Dejando de lado el cáncer, soy una persona muy sana. Pero hay algo en mi cuerpo que no encaja, y tiene que desaparecer.»

Su lucidez y su determinación respecto a su enfermedad estaban en marcado contraste con la rabia e indefensión que expresaba respecto a su trabajo. De hecho, no parecía tener conciencia de que su insatisfacción con el trabajo la estaban afectando profundamente. Yo, por mi parte, vi con claridad que tendría que hacer cambios radicales en su vida para mejorar, y mi responsabilidad como médico era ofrecerle herramientas que le sirvieran para llevar a cabo esa tarea. Le sugerí que comenzara a tratarse con un psicoterapeuta especializado en pacientes con enfermedades graves. También le pregunté si estaría dis-

puesta a pasarse unos minutos escuchando las vibraciones del cuenco de cristal y visualizando la fuente y forma de sus temores. Aunque no estaba familiarizada con esta (ni ninguna otra) técnica cuerpo/mente, aceptó de buen grado. Cerró los ojos y, cuando las vibraciones del cuenco llenaron mi consulta, su respiración se calmó, y los músculos de su cara comenzaron a relajarse.

Utilizando unas cuantas imágenes muy sencillas, la llevé a un punto en que vio su temor como una bola que, encajada en su garganta, amenazaba ahogarla. Cuando las vibraciones del cuenco la llevaron a un nivel de conciencia más focalizado, logró atisbar que ese miedo no se debía sólo a tenerse que someter a quimioterapia, sino también a las decisiones drásticas que debería tomar con respecto a su trabajo.

Desde nuestro primer encuentro, Vanessa ha desarrollado una práctica espiritual que incluye visualizaciones, afirmaciones personales y utilizar el cuenco de cristal casi a diario. Asimismo, sigue yendo al terapeuta al que la envié, para explorar más profundamente los temas que a menudo salen a la luz durante su meditación. Dos años después del diagnóstico, el cáncer le ha remitido del todo y ha iniciado una nueva profesión como directora artística de obras de Broadway. «Me encanta —me dijo la última vez que hablamos—. Me siento una persona totalmente diferente. Mi trabajo anterior me estresaba. Era una persona sana, pero tenía un gran bloqueo en mi cuerpo. Así que lo eliminé.»

Pero la historia de Vanessa no es única. Son muchas las personas que se precipitan de una obliga-

ción a otra, sin detenerse a pensar qué es realmente importante y qué les falta para sentirse más en armonía consigo mismas y el mundo. Se encuentran encerradas en un estado inarmónico con respecto a sí mismas y al universo, y algunas veces es necesaria una crisis como el cáncer para obligarlas a cambiar sus hábitos y a reorganizar sus prioridades. Por propia iniciativa, Vanessa nunca se habría interesado por todo eso que ella llamaba «alternativo», pero el cambio de conciencia que experimentó, inducido por el sonido, le permitió abrir su mente y su corazón a la posibilidad de desprenderse de la negatividad en que había estado empantanada. En la actualidad, se expresa de manera muy diferente cuando dice: «Me encanta probar los sonidos del cuenco, la meditación y la visualización. Cuando cumplí cuarenta años, me hallaba en un agujero horrible, y no estaba en absoluto contenta con mi vida. Sentía que debía de haber algo más, y ahora sé que ese algo más existe».

El caso de Vanessa es uno de los muchos que ilustran los posibles despertares espirituales a través de la incorporación del sonido como modalidad de curación. Continuamente observo, tanto a través de mí mismo como de las experiencias que vivo en mi trabajo con los pacientes, que el sonido puede facilitar la curación allí donde la meditación, el *biofeedback* y otros métodos cuerpo/mente suelen resultar insuficientes. Pero ¿cuál es el secreto del sonido? Las tradiciones místicas previamente mencionadas, todas las cuales usan la respiración, además de la vibración, el ritmo y la armonía, ofrecen indicios para este fascinante rompecabezas. Pero aunque

el creyente espiritual que hay en mí se ha sentido muy conmovido por los cuencos cantores, los armónicos y otras formas de sonido que movilizan el alma, mi mente de científico quiere captar en términos concretos el efecto que puede tener el sonido en las funciones celulares, los órganos, el flujo sanguíneo, el equilibrio de factores endocrinos y productos del sistema inmunitario, y otras funciones corporales.

Cuando buscaba información sobre el tema, me encontré con esta enigmática ley física: el universo está en un estado de movimiento vibratorio continuo. En palabras de Fritjof Capra, autor de *El tao de la física*, «en el universo aparecen modelos rítmicos, desde los muy pequeños a los muy amplios. Los átomos son modelos de ondas de probabilidad, las moléculas son estructuras vibratorias, y los organismos vivos manifiestan múltiples modelos independientes de fluctuaciones. Las plantas, los animales y los seres humanos experimentan ciclos de actividad y reposo, y todas sus funciones fisiológicas oscilan en ritmos de diversas periodicidades».²⁸

Los científicos también han determinado que existe una tendencia en el universo hacia la armonía, un fenómeno conocido como sincronización natural. El científico holandés del siglo XVII Christian Huygens observó que los péndulos de dos relojes, colgados uno al lado del otro, comenzarían a oscilar, por sí solos, sincronizados a un ritmo idéntico. El motivo de la sincronización es que cuando las fuertes vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan sobre un segundo objeto con una frecuencia similar, éste comienza a vibrar en *sincronía* con el primero. Y

nosotros, los seres humanos, también reaccionamos en *sincronía* con las vibraciones y fluctuaciones de nuestro entorno, de modo que nuestro funcionamiento fisiológico puede verse alterado por el impacto de las ondas sonoras, sean producidas por nuestra voz por objetos o instrumentos que nos rodean.

El concepto de sincronización en el que se basa buena parte del siguiente capítulo revela el secreto de los efectos curativos de los cuencos cantores tibetanos y, en mayor medida, el aparentemente ilimitado potencial del sonido en las artes curativas y la ciencia.

En el caso de Vanessa, como en el de la mayoría de las personas que experimentan con los tonos singulares de los cuencos cantores, el impacto va mucho más allá de la simple recuperación física. Aquella tarde en mi consulta, Vanessa dio sus primeros pasos hacia la curación espiritual y emocional. Pero el camino que aún está siguiendo, y que ya le ha despertado un elevado nivel de conciencia de sí misma y paz interior, la ha llevado a descubrir de forma más directa su esencia divina. Como ella misma dice, se ha hecho consciente de las «infinitas posibilidades que nos rodean».

Creo que no podemos hacernos un mejor servicio que ser conscientes de las «infinitas posibilidades» que se manifiestan cuando la energía de nuestra vida fluye libremente de nuestra esencia. Y como concibo todas las enfermedades como una forma de falta de armonía a un nivel fisiológico, molecular o genético, creo que el objetivo de la curación —aparte del más evidente de limpiar el cuerpo de la enfermedad— es recrear la armonía cuando ésta falta.

Pero la curación también puede ser una forma de conectarnos con nuestra esencia más profunda, expandiendo nuestra identidad más allá de una definición limitada del yo, basada en el ego.

«Nosotros mismos somos ritmo —escribió Hazrat Inayat Khan—. El ritmo de nuestro corazón, el pulso que late en nuestras muñecas y cabeza, nuestra circulación, el funcionamiento de todo el mecanismo de nuestro cuerpo es rítmico.»²⁹ Como médico, sé que esto es cierto. Como sanador, creo que nuestros cuerpos responden a los sonidos producidos por nuestras voces más vívidamente cuando estamos en armonía con el sonido de los cuencos cantores. Y cuando respondemos a nivel celular, comenzamos a curarnos física, espiritual y emocionalmente.

2

FLOTAR EN LA BELLEZA:

Homeostasis, armonía y sincronía

Para la medicina oficial, con sus estrechas miras, decir que el sonido cumple un papel en la curación es sencillamente algo que carece de base, una idea fantástica sin un soporte científico concreto. La medicina moderna sólo tiene una aplicación seria para el sonido, y es como instrumento de diagnóstico mediante ultrasonidos. De hecho, los ultrasonidos son un instrumento tan ubicuo que todas las especialidades médicas más importantes los utilizan para hacer exploraciones detalladas de los sistemas orgánicos que aparecen como meras sombras, si es que llegan a aparecer, en las radiografías convencionales. No obstante, las mismas propiedades que le permiten al sonido penetrar en el cuerpo y producir imágenes legibles de corazones, vejigas y fetos, ofrecen por sí mismas indicios de la forma en que se pueden usar las ondas vibratorias de sonido para la curación.

Entonces, ¿por qué la medicina ha descuidado el potencial del sonido? El motivo no debe sorprendernos: todo el concepto del sonido como modalidad de curación se basa en una comprensión del organismo humano que difiere radicalmente de la visión normal de la medicina oficial. La medicina de alta tecnolo-

gía, con todos sus logros asombrosos y, a veces, hasta milagrosos, tiene puestas a la hora de desarrollar un concepto del cuerpo/mente humano unas auténticas anteojeeras. Sí, la biología molecular ha penetrado en el núcleo de la célula y ha revelado el funcionamiento interno de la constitución genética de ésta, pero la carrera hacia exploraciones microscópicas más profundas de los mecanismos moleculares y genéticos de las funciones celulares ha llevado a los científicos médicos a compartimentar —acaso demasiado— su comprensión de la biología humana. Dicho de otro modo, cada aspecto de la salud y la curación se ha visto reducido a la bioquímica de las acciones celulares.

Aun así, está surgiendo una visión médica diferente, más holista (global) que compartimentada. Una nueva visión mundial que acepta que todas las acciones biológicas van acompañadas por la actividad celular generada por los genes, proteínas y receptores de la superficie de la célula. Aquí la palabra clave es *acompañada*; nuestra biología no se puede reducir simplemente a interruptores genéticos que se encienden y se apagan, porque de hecho cada acción corporal se produce simultáneamente a pensamientos, sentimientos, cambios hormonales, modificaciones del sistema inmunitario, liberación de neurotransmisores y neuropéptidos, cambios en receptores de la célula, fluctuaciones de las energías biológicas e innumerables transformaciones más. Además, ahora ya se sabe que estos cambios están notablemente coordinados, que los sistemas biológicos que en un momento se pensó eran separados, están en constante comunicación, que los genes re-

gulan determinadas funciones, y que los pensamientos, sentimientos y experiencias sociales pueden en efecto alterar la expresión de los genes.

Esta perspectiva tiene muchos nombres: medicina holista, psicosomática, complementaria, interacciones cuerpo/mente, etcétera, aunque tal vez el trabalenguas llamado psiconeuroinmunología sea el más revelador. (Este último término implica la interacción continua de la mente/cerebro, el sistema nervioso y el sistema inmunitario.) Además, está comenzando a tener asidero, ya que las mismas herramientas que los científicos de alta tecnología han usado para comprender la biología molecular están revelando que la comunicación cuerpo/mente ocurre en los niveles más profundos de la función celular. Basándome en esta investigación floreciente, he llegado a la conclusión de que la mente y el cuerpo no están únicamente conectados, sino unificados. También creo que entender la unidad cuerpo/mente es esencial para reconocer cómo el sonido —que tiene efectos vibratorios en células y órganos, efectos emocionales en el cerebro y que abre dimensiones espirituales aún no definidas— es la próxima frontera en la curación holista.

Unidad cuerpo/mente: El nuevo modelo

La idea de una unidad cuerpo/mente, todavía considerada radical por algunos miembros de nuestra profesión médica, se origina ya en el siglo IV a. C. con el médico griego Hipócrates, que dijo: «Las

fuerzas naturales que llevamos en nosotros son las auténticas sanadoras de la enfermedad». Docientos años más tarde, Pitágoras adoptó la creencia, por entonces popular, de que el tratamiento de la enfermedad en el ser humano tenía más probabilidades de éxito si se tenía una percepción de él como un organismo completo y no dividido, la suma de todas sus partes complejas. La percepción holista y notablemente sofisticada del ecosistema humano siguió siendo la norma hasta mediados del siglo XVII, cuando René Descartes articuló la filosofía conocida ahora como dualismo cartesiano, según la cual, la mente y el cuerpo eran dos entidades distintas, y la mente no tenía ninguna influencia sobre el cuerpo.

Su teoría se prolongó hasta bien avanzado el siglo XIX, cuando un puñado de médicos inició el regreso al concepto de cuerpo/mente. Entre los más notables se encontraba el fisiólogo francés Claude Bernard, que habló y escribió sobre la necesidad de armonizar los sistemas del cuerpo. Según él, nuestro entorno interior, o *milieu intérieur*, como lo llamó, funciona de un modo más eficiente cuando todos nuestros sistemas están en un equilibrio bien afinado. En estado de armonía, nuestras células, órganos, hormonas y otros factores bioquímicos operan en conjunto para mantener sanas las defensas contra la enfermedad y otorgar un funcionamiento adecuado a todos nuestros sistemas biológicos: cardiovascular, endocrino, linfático e inmunitario, aunque en ese tiempo poco se sabía de inmunología.¹

El trabajo de Bernard fue desarrollado en las décadas de 1930 y 1940 por el fisiólogo de Harvard,

Walter B. Cannon, que llegó a la conclusión de que el organismo humano permanece sano por un sistema de equilibrio que se autorregula, llamado *homeostasis*, que estabiliza nuestro medio interno, incluida nuestra presión sanguínea, ritmo cardíaco, temperatura corporal y niveles de azúcar en la sangre. Cannon percibió que el sistema inmunitario era el guardián innato de nuestro cuerpo contra la infección y la enfermedad. Fue él quien definió el concepto, como ya he dicho antes, de «respuesta de lucha o huida», para describir la reacción de la rama simpática de nuestro sistema nervioso, de cara a situaciones amenazadoras o de tensión. El estrés, sugirió, cubre un amplio espectro de experiencias vitales, incluidas las ansiedades, el cansancio y el difícil paso de la infancia a la adolescencia.² Estos estados pueden afectar al cuerpo hasta tal punto que «a partir del estrés se puede estudiar toda la gama de enfermedades humanas».³

Descubrimientos subsecuentes en los años setenta y ochenta acerca de los vínculos anatómicos reales entre el cerebro y el sistema inmunitario dieron nacimiento a la fisioneuroinmunología, el área de investigación dedicada a descubrir las conexiones entre la mente, el sistema nervioso y el sistema inmunitario. Como he anotado, desde entonces los investigadores han desarrollado un cuerpo creciente de datos específicos que apoyan la teoría de que nuestros diversos sistemas biológicos están conectados en una red compleja e interrelacionada, descrita por el escritor sobre temas de salud, Henry Dreher, como «intercambios continuos [entre el sistema nervioso, endocrino e inmunitario] que permiten

que nuestros sistemas actúen concertadamente para... mantener la integridad del cuerpo».⁴

Un giro extraordinario en el estudio de PNI (como se conoce comúnmente el campo de la fisioneuroinmunología) lo dio la neurocientífica, doctora Candace Pert, a comienzos de los ochenta, al descubrir que los elementos químicos específicos del cerebro —habitualmente llamados neuropéptidos— actuaban como transportadores entre la mente y el sistema inmunitario. Su nueva visión de la relación cuerpo/mente nos muestra que no existen barreras entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, por una parte, y nuestro sistema de curación biológico, por la otra. ¿De qué manera específica se producen estas interacciones? La doctora Pert demostró que los neuropéptidos, que ella denomina «la química de la emoción», son como llaves que accionan las cerraduras moleculares en la superficie de las células conocidas como receptoras. Por lo tanto, la química del cerebro puede circular por todo el cuerpo, entregando mensajes a las células del sistema inmunitario para llevar a cabo funciones particulares, y determinando, en última instancia, la forma en que operan nuestros sistemas para mantenernos saludables y sanar las lesiones o enfermedades. Pero las interacciones que revelan hasta qué punto están entrelazados la mente y el cuerpo, dice Pert, se producen entre los neuropéptidos y los receptores de la superficie de las células.⁵

«En forma de neuropéptidos y sus correspondientes receptores celulares —escribió recientemente la doctora Pert—, nuestros sistemas biológicos (el cuerpo) literalmente se inundan con nuestros cono-

cimientos y emociones (la mente). Además, básicamente nuestra mente se re-crea continuamente por el juego entrelazado de los *ligands* [neuropéptidos y otros elementos químicos del cerebro] y los receptores previamente asociados sólo con el cuerpo.»

Candace Pert se muestra intransigente en cuanto a que ya no deberíamos hablar ni siquiera de conexiones cuerpo/mente, sino sólo de una unidad cuerpo/mente. Ha sido la más enérgica defensora científica de la idea de que la mente y el cuerpo no sólo están conectados por un puente biológico, sino que son totalmente inseparables. Las «moléculas de la emoción», como ella las llama, viajan por nuestro flujo sanguíneo, enganchándose con los receptores de las células en cada rincón del cuerpo. (De hecho la doctora Pert dice que nuestros intestinos están llenos de neuropéptidos receptores; por lo tanto la idea de «sentirlo en el estómago» no es una mera metáfora, sino una realidad biológica.)

La obra de la doctora Pert en esta área ha reforzado mi propia creencia de que llevamos en nuestro cuerpo todos los traumas, e incluso cada idea o emoción negativa a la que damos cabida. Si traducimos la idea en términos energéticos, nos «desafinamos» con nuestra esencia cuando el cuerpo está regido por estados de ánimo transitorios. Pero también estoy convencido de que cada uno de nosotros tiene la capacidad innata de vibrar en armonía con su esencia. En verdad, mi enfoque de la sanación se basa en la antigua noción védica de que «nuestros cuerpos y nuestro mundo son sonido». Escuchando los sonidos de la falta de armonía dentro de nosotros mismos, en forma de sentimientos y emociones negati-

vos, nos permitimos la posibilidad de transformar esas emociones. Como escribiera Hazrat Inayat Khan, «el sonido es la fuente de todas las manifestaciones... Quien conoce el misterio del sonido, conoce el misterio de todo el universo».

¿Cómo puede afectar el sonido a la interacción constante de los receptores bioquímicos y celulares? Sabemos que el sonido es una forma de energía. A simple vista uno podría pensar que la energía no tiene lugar en la visión que la doctora Pert tiene de la red cuerpo/mente arraigada en funciones celulares. Sin embargo, muchas escuelas de pensamiento están intentando averiguar cómo es que la energía biológica puede influir en nuestra bioquímica y nuestras células a nivel molecular. Según Beverly Rubik, una gran experta en medicina de la energía, los campos energéticos de dentro y fuera del cuerpo llevan información que cambia, y tal vez incluso regula, células en nuestros cuerpos. Y las investigaciones del biofísico Jan Walleczek, de la Universidad de Stanford, entre otros, han llevado a Rubik a creer que diferentes tipos de energía, incluida la energía electromagnética, pueden afectar directamente a la forma en que los receptores celulares reciben la información. Las ondas sonoras son otra forma de energía que puede influir en los neuropéptidos y sus receptores celulares. Y si reconocemos que nuestro propio sistema de curación biológica está influido por los campos de energía, comenzaremos a comprender por qué el sonido y la vibración son unas herramientas tan importantes y nuevas para la sanación.

Respire profundo: Conservar la homeostasis en el cuerpo/mente

El sonido es una manifestación de la respiración, y la respiración es el aspecto más esencial de la vida. Respirar es mucho más que un reflejo mecánico para intercambiar oxígeno; es la base de todas nuestras funciones celulares, nuestro bienestar energético, incluso nuestra salud emocional. Pero la mayoría de los estudiantes de medicina aprenden poco o nada acerca de las complejidades y sutilezas de la respiración. Raras veces se les enseña a evaluar la respiración como índice de salud y curación. En las clases de anatomía del primer curso tampoco se les enseña nada acerca de la dinámica de la respiración, porque su primer contacto con el cuerpo humano es a través de cadáveres. Si a mí me encargaran la tarea de organizar el plan de estudios en la Facultad de Medicina, lo primero que haría sería enseñarles a los futuros médicos a respirar. Como médico, he llegado a saber muchas cosas de mis pacientes observando su manera de respirar, cosa que hago mientras converso con ellos. Y recientemente me he dado cuenta de que el sonido es tanto una manifestación de la respiración como una forma de revitalizarla, con consecuencias positivas a largo plazo para el bienestar y la recuperación de las personas.

Mi primer contacto con la ciencia de la respiración se produjo mucho antes de ser médico, cuando comencé a meditar en mi época de universitario. De hecho, hasta el mismo momento en que me senté a meditar por primera vez, nunca había pensado demasiado sobre ese tema. Respirar era simplemente

algo que, despierto o dormido —exhalar después de inhalar—, hacía de forma tan automática como servirme el primer café por la mañana o apagar la luz cuando me metía por la noche en la cama. Entonces, un día tomé un libro sobre yoga y meditación, y de repente todo un nuevo mundo de información se abrió ante mí, y con ello me llegó una serie de nuevas ideas acerca del reflejo de la respiración, algo que siempre había dejado de lado.

Allí decía que el yoga era una disciplina con tres mil años de antigüedad cuyo objetivo era crear un sentimiento de armonía con el universo, integrando la mente, el cuerpo y el espíritu. La palabra *yoga* significa «unión», y se basa en la práctica de posturas, trabajo respiratorio y meditación para llevar a la persona más allá de las preocupaciones y placeres transitorios del ego, con la intención de que descubra y tome conciencia de su ser superior. Quienes practican el *yoga* hablan del *prana*, la fuerza universal de energía que fluye a través de cada célula del cuerpo y la nutre; *pranayama* es la ciencia védica de control de la respiración para dirigir el prana y equilibrar con ello tanto el cuerpo como la mente. Por aquel entonces, yo no me mostré demasiado interesado en el yoga, porque me pareció que me exigiría una serie de posturas muy complicadas. (Desde entonces he cambiado de opinión y ahora lo practico regularmente.) Pero resultó que mientras más aprendía sobre meditación, más me inclinaba a su práctica y filosofía.

No obstante, cuando me puse a hacer meditación, descubrí que de hecho «sentarse en silencio» no era fácil. Mi mente volaba de un tema a otro, me

dolía la espalda, las piernas se me endurecían y hasta me daban calambres. Intenté repetir un mantra, como sugerían algunos libros, y experimenté con mi respiración. Pero diez minutos haciendo esto me parecían una eternidad. No podía imaginarme siquiera lo que sería estarse sentado inmóvil y en silencio durante horas, como había leído que estaban acostumbrados a hacerlo los maestros yoguis y tibetanos. Lo más que conseguí al principio fueron quince minutos; veinte en un día bueno. Pero pese a mi incomodidad física y mi incapacidad para detener el flujo febril de mis pensamientos, después me sentía más tranquilo, más centrado y mejor preparado para afrontar los desafíos que tenía por delante ese día. (Desde entonces he estudiado meditación tibetana Dzogchen con Tenzin Shyalpa Rinpoché, que me ha ayudado mucho en mi práctica.)

Y como soy muy tozudo, decidí continuar. De hecho, estaba empezando a comprender la eficacia de la meditación, con todos los aspectos que implica: respiración profunda, conciencia, quietud, ecuanimidad. Ahora bien, el poder de la respiración es particularmente importante, ya que según las creencias yóguicas, la respiración es la manifestación exterior del prana, lo que establece un puente entre la mente y el cuerpo. Por lo tanto, la respiración profunda yóguica no sólo regula la cantidad de oxígeno que entra en nuestros pulmones, sino que también influye en el flujo de prana, al igual que en nuestros estados mentales y emocionales. En resumen, tuve que comprender la diferencia crítica entre la respiración superficial de pecho —resultado de años de condicionamiento, tensión, traumas y malos hábitos— y la

respiración abdominal profunda, la que se enseña y practica en el yoga y otras tradiciones de meditación.

Con la respiración corta o superficial, el diafragma, el haz de músculos que separan la cavidad pectoral de la abdominal, no se mueve hacia abajo lo suficiente y los pulmones nunca se expanden enteramente «dentro» del abdomen. Como resultado, las partes inferiores de los pulmones, que están llenos de vasos capilares que llevan oxígeno a nuestras células, apenas reciben oxígeno. En un esfuerzo por compensar esta inhalación de oxígeno inadecuada aumenta nuestro ritmo cardíaco y la tensión sanguínea, pues el sistema cardiovascular hace un trabajo suplementario. En cambio, con la respiración abdominal profunda, el diafragma se mueve libremente y con fuerza hacia abajo, dejando mucho espacio a la parte inferior de los pulmones para que se llenen de oxígeno. El resultado es un riquísimo intercambio de oxígeno; inspiramos cantidades sustanciales de oxígeno durante la inhalación, y expulsamos más que suficiente dióxido de carbono durante la exhalación.

La respiración poco profunda también prueba que el cuerpo está en un estado perpetuo de «lucha o huida», la respuesta de estrés al peligro exterior o a los sucesos que provocan ansiedad. Durante la reacción de lucha o huida, que es una reacción cuerpo/natural al estrés, el sistema nervioso simpático se sobrecarga; nuestras glándulas productoras de adrenalina bombean hormonas de estrés; el sistema musculoesquelético entra en estado de alerta, y se elevan la tensión sanguínea y el ritmo cardíaco.

Cuando estamos continuamente estresados, nuestro cuerpo/mente se congela en un estado crónico de lucha o huida: siempre reaccionamos como si estuviésemos rodeados por una jauría de animales salvajes, legado evolutivo de nuestros ancestros prehistóricos. La respiración poco profunda resultante provoca un círculo vicioso, porque el cuerpo reacciona como si le faltase oxígeno, lo que en cierta medida es exacto. La respuesta corporal a la falta de oxígeno, que es bombear más hormonas estresantes, sólo consigue empeorar nuestra ansiedad, y el círculo vicioso se exagera. Esto lleva a que nuestros sistemas fisiológicos, incluidas otras hormonas, neurotransmisores y neuropéptidos, así como las células del sistema inmunitario y sustancias reguladas por estas, se desequilibren.

No lo olvides: necesitamos la respuesta de lucha o huida cuando nos enfrentamos a una amenaza real, tanto si se trata de un jefe furioso como de la sirena de la policía. En circunstancias normales, cuando pasa el peligro, nuestros sistemas vuelven a la normalidad en un plazo relativamente breve. Nuestro ritmo cardíaco se vuelve más lento, la tensión se normaliza, el sistema musculoesquelético se relaja y todo el cuerpo/mente vuelve a un estado de equilibrio relativo. Pero si siempre reaccionamos ante estímulos triviales con mucha ansiedad, el corazón que nos golpea en el pecho, las manos sudorosas, la tensión sanguínea alta y las mandíbulas apretadas se convierten en la norma. Nos encontramos atrapados en la respuesta de lucha o huida, y nuestro sistema se descontrola.

La respiración profunda es clave para romper el

círculo vicioso de la lucha o huida. En cuanto pasamos de la respiración de pecho poco profunda a la respiración abdominal profunda, mandamos a nuestro cuerpo la señal de que el peligro ha pasado. El sistema nervioso simpático que dirige la respuesta de

Respiración diafragmática completa

Busca un lugar cómodo donde echarte de espaldas: la cama o una alfombra en el suelo. Cierra los ojos e inhala profundamente por la nariz para sentir que el aire te llega a las clavículas. Suspira profundamente mientras exhalas con fuerza por la boca; no dudes en hacer ruido al dejar salir el aire junto con la tensión de tu cuerpo. Pon la palma de una mano en el centro de tu pecho y la otra por debajo de las costillas. Mientras inhalas por la nariz, siente cómo tu abdomen y costillas se elevan y expanden con el aire; deja que el abdomen se hinche tanto como sea posible, como si estuvieses inflando un globo. Con las manos donde las tienes, exhala todo el aire. Ahora siente cómo tu caja torácica y tu abdomen se aplanan y contraen.

Respira profunda y silenciosamente por la nariz, inhalando y exhalando. Cuando inhales, imagina que impulsas el aire más allá de los pulmones, hasta llegar a lo más alto de la clavícula. Cuando exhales, haz salir todo el aire hasta que tu abdomen quede plano y contraído. Procura que la espiración sea más larga que la inspiración, e intenta mantener una respiración circular, para que no haya ruptura entre las inspiraciones y las espiraciones.

Practica la respiración diafragmática cinco minutos cada vez. Cuando te sientas cómodo con esta técnica, experimentala sentado, con las piernas cruzadas, para prepararte para la meditación.

lucha o huida, con todas sus hormonas estresantes, se aquieta, y todas las manifestaciones físicas del estrés —cardiovascular, hormonal, inmunitaria y muscular— comienzan a normalizarse.

A mis pacientes les enseñé los principios básicos de la respiración abdominal como preparación para

Respiración alternada por la nariz

Siéntate cómodamente en una silla de respaldo recto o en el suelo, con las piernas cruzadas. (Utiliza una almohada o cojín de meditación para que la cabeza y columna se mantengan rectos, en posición erguida.) Llévate la mano derecha a la nariz y luego exhala profundamente. Tápate la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por el orificio izquierdo. Exhala por el orificio izquierdo y luego tápate lo con el índice. Ahora inhala por el orificio derecho, exhala y cambia, para que el pulgar tape el orificio derecho. Hazlo durante un minuto o dos.

Intenta que tanto la inspiración como la espiración sean tan silenciosas y rítmicas como te sea posible. No te desanimes si un orificio nasal —o los dos— están congestionados; esto es muy normal, sobre todo en invierno. Intenta prolongar la espiración para que sea dos veces más larga que la inspiración. Mientras inhalas cuenta hasta tres, luego ve si puedes mantener la espiración mientras cuentas hasta seis.

Esta respiración alternada es especialmente eficaz para calmar los nervios. Dedicarte unos minutos a practicar este método la próxima vez que te sientas tenso antes de dar una charla o hacer una llamada telefónica difícil, o en mitad de la jornada laboral, cuando estés cansado y desconcentrado.

todas las meditaciones centradas en el sonido y los ejercicios de visualización guiada que describo en este libro. Los ejercicios de los recuadros que aparecen en las páginas anteriores son dos métodos sencillos para practicar el cambio de la respiración superficial a la profunda.

La esencia de la homeostasis consiste en devolver el equilibrio al cuerpo tras un encuentro con un peligro real o percibido. Nuestros sistemas nervioso y cardiovascular pasan a un estado de exigencia, pero también pueden volver al punto básico. De no ser así sufrimos desórdenes de ansiedad, tensión alta, tensiones musculares crónicas y enfermedades cardíacas. El mismo fenómeno es válido para el sistema inmunitario. Cuando un cuerpo extraño lo pone en juego —una bacteria, un virus o una célula cancerosa— éste se ve obligado a movilizar todas sus fuerzas para destruir al invasor. Pero también ha de volver a su base. Si el sistema inmunitario no se regula, nos vemos afectados por inflamaciones crónicas y enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoidea, el lupus, la esclerosis múltiple e incluso la diabetes. Estos estados surgen de reacciones extremas e inadecuadas del sistema inmunitario y comienzan a atacar nuestros propios tejidos. Para complicar aún más si cabe el escenario de la homeostasis, el propio sistema inmunitario, y ahora lo sabemos, responde al estrés. De modo que el equilibrio del sistema inmunitario también depende de nuestra capacidad para manejar el estrés y las emociones negativas de un modo saludable y vital.

El vínculo entre la respiración y la buena salud es más que teórico; existen estudios que han asocia-

do directamente la capacidad respiratoria con la longevidad. Por otra parte, el famoso estudio sanitario de Framingham, que hizo un seguimiento de varios miles de personas durante más de veinte años, demostró que la baja capacidad respiratoria estaba asociada directamente con mayores índices de muerte por enfermedades cardíacas. Además, un estudio llevado a cabo en Australia durante trece años demostró que la capacidad respiratoria era un factor más significativo que el uso del tabaco, los niveles de colesterol y el metabolismo de la insulina para determinar la longevidad de las personas. La relación con el oxígeno también se extiende al cáncer; en los años sesenta, el Premio Nobel Otto Warburg publicó sus investigaciones con las que demostraba que las células cancerosas crecen más en un medio donde escasea el oxígeno.

Dado el papel de la respiración para devolver la homeostasis al cuerpo/mente, no debe sorprender que la respiración profunda sea el ancla de casi todas las formas de meditación de las grandes tradiciones espirituales, como en las prácticas seculares cuerpo/mente. Los hindúes, budistas zen y tibetanos, sufíes, quienes practican la medicina china, los indios norteamericanos y los buenos sanadores occidentales que trabajan con el cuerpo reconocen el papel fundamental de la respiración, tanto para un funcionamiento saludable como para el esclarecimiento espiritual.

«Cuando estudiamos la ciencia de la respiración —escribió Inayat Khan—, lo primero que notamos es que la respiración es audible...» Utilizamos la respiración, y por lo tanto el sonido, para mantener la

armonía de nuestros cuerpos. El cuerpo humano es mucho más complicado que la sinfonía más elaborada de Beethoven o Mozart, pero depende, del mismo modo, del juego armónico entre los diferentes componentes para que «la totalidad» tenga vibración y sentido. Por lo tanto, no sorprende que la respiración sea la base no sólo para tocar numerosos instrumentos musicales, incluida la voz, sino también para la salud física. De hecho, de los músicos que tocan instrumentos de viento podemos aprender la «respiración con obstáculos», una forma de respiración abdominal profunda que es esencial para que puedan hacer sonar adecuadamente sus instrumentos, y que a nosotros nos puede servir para abrir nuestra capacidad respiratoria. Ahora bien, he descubierto que entonar vocales y cantar están entre las formas más efectivas, emocionales y físicas, de transformar nuestro modo de respirar.

Y como considero que la enfermedad, tanto en el campo físico como espiritual, es una forma de carencia de armonía, mediante el mecanismo de sincronía, podemos utilizar una diversidad de técnicas—tocar los cuencos cantores u otro instrumento musical que conozcamos bien, tararear, hacer resonar los armónicos o cantar— para abrir y profundizar la respiración y devolver a nuestro cuerpo un estado de armonía, haciendo que nuestro espíritu se aúne con nuestra esencia.

Piensa en la última vez que cantaste una de tus canciones favoritas a todo pulmón, ya fuera en la ducha, en un concierto o en la cumbre de una montaña. Probablemente sentiste, tal vez sin notarlo, que el oxígeno y la energía corrían por tu cuerpo con

mucha más fuerza y volumen que de costumbre. ¿No es ésta una experiencia inextricablemente unida a la alegría y la felicidad? Estos recuerdos o experiencias son un claro indicio de las conexiones directas que hay entre sonido, vibración, respiración y bienestar emocional y espiritual. Y estas interconexiones son las que los terapeutas musicales y sanadores por el sonido utilizan con sus pacientes para estimularlos a transformar su respiración y sus estados emocionales, a través del vehículo de la voz y los instrumentos musicales.

Sincronía: Utilizar el sonido para alcanzar el equilibrio emocional y energético

Volvamos a nuestra definición de sincronización, proceso por el cual las poderosas vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan en otro de frecuencia similar, haciendo que éste vibre en resonancia con el primero. En el ámbito del sonido y la curación, las ondas sonoras hacen que el organismo humano se sincronice con ellas, y por ello podemos vibrar en resonancia con ellas en una diversidad de modos interconectados. En un determinado nivel, la llamada sincronía sónica altera nuestros estados de energía, llevando a transformaciones fisiológicas, a menudo muy sutiles. En otro nivel, la empatía sónica nos afecta emocionalmente, lo que llega a influir en el nivel celular. Numerosos estudios han mostrado el grado en que el estrés, el pesimismo y los sentimientos de descorazonamiento deprimen todos los aspectos

tos del sistema inmunitario. A través del proceso de sincronización, el sonido puede transformar las emociones negativas y reprimidas para alcanzar un estado de ecuanimidad psicológica que tenga efectos directos e inmediatos en nuestra fisiología. La sincronía sónica también restaura la armonía entre nuestro ser más profundo —nuestra esencia— y el universo, volviendo a despertar así nuestra conciencia espiritual.

A veces la sincronía con el sonido facilita la curación en un ámbito puramente fisiológico, aunque con mayor frecuencia funciona en los tres niveles a la vez. Todavía recuerdo vivamente a un paciente que vino a verme hace dos años porque había sufrido una recaída de su cáncer de esófago del cual lo habían tratado hacía cuatro años. Paul se dedicaba a las relaciones públicas y era un ejecutivo de éxito que se acercaba ya a la cincuentena; aun así, cuando entró en mi consulta, su postura, la expresión de su cara y la forma en que se expresaba, le daban el aspecto de un niño pequeño que hubiese sufrido un rechazo terrible. Sentí que en esa tristeza y pesadumbre que parecían envolverlo como un sudario había algo más que la reaparición de su cáncer.

Le expliqué que la cirugía no era viable porque el tumor estaba rodeado por un haz de vasos sanguíneos, y le sugerí que adoptáramos una actitud de espera respecto a la quimioterapia, aunque empezáramos la radiación de inmediato. Entonces cambié de tema.

—Parece preocupado —le dije—. ¿Qué le ha pasado desde la última vez que le vi?

—Probablemente usted no sabe que soy adoptado —contestó él.

Siguió contándome que había tenido una infancia feliz, criado por unos padres adoptivos maravillosos que lo hicieron sentirse querido y aceptado, sin ningún tipo de limitaciones. Sin embargo, a pesar de todo se había puesto en contacto con la agencia de adopciones que lo entregó a su familia actual, porque deseaba conocer a su madre biológica. Después de unos meses la agencia lo llamó para decirle que habían encontrado a su madre, pero que ella no estaba dispuesta a verle.

Sin ceder, Paul le escribió contándole su vida y reiterando su deseo de verla. La carta le fue devuelta sin abrir. Decidido aún a establecer una comunicación, mandó otra carta, sólo con su foto. De nuevo se la devolvieron con el cierre intacto.

—Justo después de eso comencé a sentirme enfermo —dijo—. Fue entonces cuando reapareció el cáncer.

No me sorprendió el momento. Me pareció evidente que la necesidad de Paul de curación era de naturaleza mucho más profunda que su tumor. Sentí que preferiría morir a seguir viviendo con la angustia de saber que la mujer que lo había dado a luz no quería tener ningún contacto con él. No había nada que pudiera hacer para ayudarlo a evitar esa realidad. Pero el problema mayor, tal como lo vi, era el fuerte sentimiento de angustia encerrado en su corazón y su psique. Sospeché que su recuperación podía verse influida por el tratamiento de la grave herida de su alma. Después de diseñar el régimen alimenticio que quería que siguiese, le pregunté si tenía unos minutos para intentar algo más bien desaconsejado. Se encogió de hombros:

—No tengo nada que perder —murmuró.

Le pedí que cerrara los ojos y respirara profundamente un par de veces mientras escuchaba los sonidos que iba a crear con el cuenco de cristal que tenía en mi escritorio. También le sugerí que pasara unos minutos visualizando con el mayor detalle posible el sentimiento de rechazo —provocado por su madre biológica— que se le había instalado en el cuerpo. Paul levantó una ceja con escepticismo, pero siguió mis instrucciones. Mientras pasaba la baqueta repetidas veces por el borde del cuenco, permaneció en silencio, atento a los sonidos vibrantes que llenaban la estancia.

—Dígame cómo siente el rechazo —le pedí.

Con una voz entrecortada, apenas más que un susurro, respondió que el total y absoluto repudio de su madre era como una energía feroz que lo quemaba por dentro. Le pregunté si podía dar voz a esa energía. Dudó un momento, inspiró profundamente y asintió. Lo que salió de su garganta fue un sollozo apenas perceptible, el sonido de alguien que desea morir. Su cara se llenó de arrugas de dolor mientras seguía expresando su pena; era como si el sonido del cuenco estuviese sacando a la superficie su pena inconsciente. Con el tiempo esta liberación lo llevó a una situación de mayor armonía emocional y energética. Comenzó a ir a un terapeuta para explorar más en profundidad el tema de su adopción. Estoy seguro de que Paul hubiese luchado durante años con sus sentimientos no reconocidos de rechazo si no se hubiera permitido resonar con las poderosas vibraciones emitidas por el cuenco, un ejemplo perfecto de sincronía.

Han pasado tres años desde la primera vez que toqué los cuencos cantores de cristal para Paul. Ahora él tiene uno, y lo toca varias veces a la semana mientras medita. También sigue escrupulosamente el programa de alimentación que le receté, y visita a su terapeuta y su armonizador de energía con regularidad. Su cáncer permanece estable, el tumor no varía y está totalmente asintomático. El hecho de que el tumor en el esófago de Paul no haya crecido en dos años es algo que ha de tomarse en consideración, ya que bajo cualquier baremo de oncología médica, es un resultado excelente. Estando así las cosas, no necesita quimioterapia, y no la necesitará a menos que el tumor comience a crecer. En mi opinión está tan bien porque ha enfrentado su curación teniendo en cuenta la mente «y» el cuerpo, las emociones «y» el espíritu.

La experiencia de Paul muestra cómo la sincronización con el sonido puede apoyar la curación a niveles emocionales y fisiológicos. Él y su tumor han llegado a una especie de distensión. Estoy convencido de que la causa es que su sistema cuerpo/mente está en un equilibrio excelente gracias al trabajo psicoespiritual que ha hecho para mantener el estado de resonancia armónica con su propia esencia y con el universo.

La ciencia de la sincronización

Aunque reconozco que mis historias de pacientes son anecdóticas, a pesar de ser muy persuasivas, también hay una gran cantidad de pruebas científicas.

cas acerca de la dinámica de la sincronización, que apoyan que este principio es clave para la potencialidad curativa del sonido. Pensemos en la observación que hizo Huygens de los relojes de péndulo que se movían al unísono: «Se llegan a sincronizar de una manera más precisa de lo que se podría hacer por medios mecánicos —escribió George Leonard, autor de *The Silent Pulse*—. Es como si “quisiesen mantener el mismo ritmo”». ⁶

Los físicos han reproducido el descubrimiento de Huygens demostrando que dos osciladores de ritmo similar que vibran a corta distancia uno del otro tenderán a hacerlo en armonía, de tal forma que sus pulsaciones se sincronizan. Tenemos pruebas de sincronización en el reino animal: el doctor Brian L. Partridge, experto en conducta animal, ha dicho que al contrario de lo que se pensaba con respecto a que los grandes grupos de pájaros, peces y animales siguen a un líder predeterminado, «en cierto sentido todo el grupo es el líder, y cada individuo forma parte de los seguidores». Por lo tanto, el grupo «se parece más a un organismo único que a una reunión de individuos... Y es muy probable que cada uno sepa hacia dónde se van a mover los otros... El hecho de que no choquen nunca confirma esta hipótesis». ⁷

En efecto, *toda* la creación —átomos, órbitas planetarias, manadas de animales, y cada aspecto de la fisiología humana— tiende hacia la armonía. En este sentido, refiriéndose concretamente a esta predilección en los seres humanos, el fisiólogo alemán Gunther Hildebrandt dijo: «El organismo humano no sólo está construido de acuerdo a principios armónicos, sino que también funciona con ellos». ⁸

Considera este ejemplo extraordinario de principios armónicos en la fisiología humana descrito en la película *The Incredible Machine* que relata Leonard:

«El microscopio observa dos células musculares del corazón. Cada una pulsa con su propio ritmo. Luego se las acerca e, incluso antes de tocarse, experimentan un cambio súbito en el ritmo, y comienzan a pulsar juntas, perfectamente sincronizadas.» ⁹

Todos los sistemas del cuerpo —muscular, nervioso, respiratorio y circulatorio— están hechos para funcionar de acuerdo con un ritmo fijo. El corazón y el pulso tienen un tam-tam permanente que permite medir la salud y vitalidad. Se espera que la respiración sea lenta y rítmica, y que la sangre fluya en pulsaciones rítmicas basadas en el ritmo cardíaco. Rudolf Haase, un musicólogo alemán que ha escrito sobre cómo afecta la música al espíritu y al cuerpo, describe este mismo fenómeno desde el punto de vista de un músico: «Se ha descubierto que los ritmos del organismo humano —es decir, las frecuencias del pulso, la respiración, la circulación sanguínea, etc., así como su acción combinada— funcionan en completa armonía». ¹⁰

La sincronía en las relaciones humanas: Orígenes del «clic»

Los mismos principios de armonía y sincronía que operan en el cuerpo humano también se ponen de manifiesto cuando las personas se comunican entre sí. La mayoría conocemos personas con las que enseguida nos sentimos conectados. «En el mismo

momento en que nos vimos se produjo un clic», eso es lo que decimos para describir cómo surgió la relación. Tal vez podamos comenzar a entender ese clic como nuestro reconocimiento inconsciente de que acaba de producirse la sincronización. Y aún más, las mujeres que viven juntas y comparten dormitorio, como por ejemplo en las escuelas universitarias, a menudo dicen que se les sincronizan los ciclos menstruales. Hay incluso quien afirma que sus ciclos se alinean con los de sus amigas con las que hablan casi a diario.

Algunos investigadores han estudiado y observado con más rigor otras formas de sincronía en las interacciones humanas, y han descubierto, como en el caso de William Condon, científico de la Escuela de Medicina de la Universidad de Boston, que la sincronización en realidad ocurre durante el curso normal del diálogo, ya que las ondas cerebrales de los estudiantes que asisten a una clase oscilan con la misma frecuencia que la de sus profesores. También demostró la notable sincronización entre dos individuos que conversan. Es interesante destacar que los sujetos de este estudio consiguieron sincronizar las ondas cerebrales sólo cuando describieron su conversación como «buena», es decir, cuando hubo un grado de entendimiento común y una comunicación placentera.¹¹

Condon filmó muchas conversaciones y las analizó a velocidades tan bajas como 1/48 de segundo.¹² Comparó los movimientos corporales del que escuchaba con los sonidos que emitía el que hablaba y descubrió que estaban completamente sincronizados. «El primero —observó—, se movía en una sin-

cronía precisa con las palabras del que hablaba.»¹³ «Esto parece ser una forma de “sincronización” puesto que no hay un hueco discernible ni siquiera a 1/48 de segundo... También parece ser una característica universal de la comunicación humana... Incluso personas que no se conocen de nada despliegan esta forma de sincronización.»

Consideremos los discursos de un orador como Martin Luther King Jr. Con sus frases poéticas y sus cadencias, este gran predicador de nuestros días fue capaz de entusiasmar a su público. La magia de King nacía del poder vocal y la absoluta convicción de sus sermones. Pero, como señala George Leonard, las repeticiones declamatorias de King, que inspiraba respuestas de palabra y sonido de su congregación, eran una auténtica forma de sincronización. El orador y su público se afinaban tan bien con el sonido del otro y sus ritmos, que las palabras adquirían significados que iban mucho más allá del texto.

Para muchos, Martin Luther King fue un sanador a gran escala. Otros sanadores, en grados más modestos, también desarrollan una sincronía energética con los sujetos con los que trabajan. Paul Byers, psicólogo de la Universidad de Columbia, escribe: «Se ha comprobado que en ocasiones el ritmo cardíaco entre psiquiatra y paciente se sincroniza».¹⁴ Estos hallazgos tan sugerentes ponen de manifiesto que parte de lo que promueve la curación en una terapia es la sincronización que se produce entre el terapeuta y el paciente: la sincronización de sus energías, con la voz del terapeuta que guía al paciente a un estado de conciencia más relajado y receptivo.

Las investigaciones de las últimas dos décadas han revelado la miríada de formas con que la psicología humana responde al sonido y los estímulos musicales a través del proceso de sincronización.¹⁵

- Durante una audición de la *Sinfonía n.º 5* de Beethoven por veintidós estudiantes en una clase, se registraron cambios notables en su ritmo cardíaco directamente correlacionados con cambios en el ritmo del primer movimiento.
- El investigador Johannes Kneutgen demostró que los bebés que se duermen con canciones de cuna comienzan a respirar al mismo ritmo de la música.
- En una serie de estudios que examinaban la forma en que la música afecta a la presión sanguínea, el pulso, la respiración y otros aspectos del sistema nervioso autónomo, se encontró que los ritmos cardíacos de los participantes respondían al volumen y al ritmo de la música. En algunos casos, el ritmo cardíaco o respiratorio se sincronizaba de hecho con el ritmo de la música.

Confianza y curación: La sincronía de médico y paciente

Los ritmos de nuestra fisiología demuestran el hecho de que los seres humanos no son tan diferentes del

«resto» del universo, porque somos sistemas de materia vibratoria. Por lo tanto, cuando decimos que nos sentimos «desconectados» o en «otra onda» con alguien, lo que realmente queremos decir es que no estamos en sincronía con esa persona. No podemos encontrar un ritmo que facilite un toma y daca sencillo. Aunque soy oncólogo y no terapeuta, creo que una de las formas en que puedo contribuir a la curación de mis pacientes es comunicándome con ellos de una forma abierta y tranquilizadora. No basta con informar a las personas de sus posibilidades estadísticas de vida, y luego describir su tratamiento con objetividad. Tenemos que crear con nuestros pacientes lo que el doctor Bernie Siegel llama «la sociedad curativa». Siegel cita un estudio dirigido por Jerome Frank, psiquiatra de la Johns Hopkins University, en el que examinó a 98 pacientes que iban a ser operados de desprendimiento de retina, para determinar su independencia, optimismo y fe en su médico. Encontró, dice Siegel «que quienes tenían un nivel alto de confianza se curaban más rápido que el resto».¹⁶

El resultado no me sorprende en absoluto. ¿Qué es la confianza sino un tipo de resonancia entre dos individuos? Cuando vienen pacientes a verme, les hablo para aliviar su justificado terror y clarificar su confusión. Trabajo con ellos para crear una atmósfera en que pueda florecer una sociedad curativa, y por eso mismo normalmente les enseño los cuencos cantores ya en la primera visita, para que así puedan sintonizarse no sólo con el sonido de mi voz, sino también con el sonido del cuenco.

Cuando a David le diagnosticaron a los cuaren-

ta años un cáncer en el riñón izquierdo, el mal ya se había propagado a los pulmones. Felizmente casado y con tres hijos, este músico de éxito me aseguró, durante la primera consulta, que aparte del estrés evidente que le provocaba el cáncer, no tenía «nada de qué quejarse» en la vida. No obstante, esto a mí no me pareció que se correspondiera del todo con la realidad. Se mordía las uñas, y advertí que la pierna le temblaba nerviosamente durante nuestra conversación. Como músico se interesó mucho por los cuencos tibetanos y los de cristal que yo tenía en la estantería, y se mostró ansioso por escuchar cómo sonaban. Cuando salió de mi oficina, sentí que había forjado por lo menos el comienzo de un vínculo que lo ayudaría en su terapia.

En medio de la siguiente sesión, David me dijo:

—Anoche tuve un sueño muy raro.

Aunque iba un poco retrasado con la visita siguiente, sentí que era importante para él explicarme eso, o cualquier otra cosa que quisiese compartir. Le hice una señal para que siguiera, y así lo hizo.

—El sueño me hizo recordar que solía mojar la cama hasta que tuve más o menos diez años.

Hizo una pausa, esperando ansiosamente mi comentario.

—Debió de haber sido incómodo —le dije con calma, y le expliqué que en la actualidad se sabe mucho más acerca de ese problema, y que lo que habitualmente ocurre en los preadolescentes es que sus cerebros son lentos para producir la química que controla la función de la vejiga durante el sueño.

Asintió:

—Mis hermanos me molestaban mucho —dijo

con la voz cargada de emoción—. Mi segundo nombre es Eddie, y ellos me llamaban Wettie, el mojado.

Hizo otra pausa, casi como si esperara que yo me echara a reír, como hacían sus hermanos.

—Los niños a veces pueden ser muy crueles —le contesté.

En un intento equivocado de «ayudar» a David con su problema, sus padres compraron un aparato que se ponía bajo la sábana, y que activaba un despertador cuando la cama se mojaba.

—Ya puede imaginarse la vergüenza que sentía cada vez que el maldito aparato comenzaba a sonar —dijo David con amargura—. Me sentía tan derrotado. Cuanto más me esforzaba por controlarme, más fracasaba. A veces hubiera preferido morirme que volver a oír ese pitido. —Me miró e hizo un movimiento con la cabeza—. Nunca he hablado de esto con nadie.

Le agradecí a David su confianza y le dije que habérmelo contado sería beneficioso para su recuperación. Creo que el tono tranquilo y acogedor de mi voz y la sensación de confianza desarrollada durante nuestra primera entrevista hicieron que David se abriera conmigo. Todo ello había permitido la sincronización y ahora estaba receptivo al sonido tranquilizador de los cuencos, que llegó a integrar a su vida como parte de su recuperación emocional y espiritual. Me quedó claro que el sonido de los cuencos había reemplazado en David el ruido áspero y amedrentador del despertador, creando una resonancia vital que le resultaría extremadamente útil en su lucha por sobrevivir. Aparte de la «medicina del sonido», siguió una rigurosa terapia nutricional

y otras para reforzar el sistema inmunitario. Hoy, dos años más tarde, el cáncer de David ha remitido por completo, y la vergüenza que acarreaba desde la infancia parece que por fin ha quedado bien enterrada.

El «hum» de la sincronización: Campanas, silbatos y cuencos

La utilización de la sincronización sonora para curarse es un concepto casi tan viejo como el mundo. En el capítulo anterior ya he hablado de la curación chamánica y los estados alterados de conciencia inducidos por el golpe rítmico del tambor, demostrando claramente que los chamanes y médicos —hombres y mujeres— de las culturas antiguas utilizaban la sincronía con propósitos curativos: recientemente los científicos han identificado formas en que nuestra fisiología se ve alterada por esos rituales sonoros. En su libro *Imagery in Healing* [La visualización en la sanación], Jeanne Achterberg cita un estudio sobre el tambor chamánico que demuestra que los golpes rítmicos cubren una gama de frecuencia de 0,8 a 5,0 ciclos por segundo, lo cual, anota, tiene «capacidad de conducción theta».¹⁷ La doctora Achterberg se está refiriendo a las ondas cerebrales, frecuencia que logramos en estado de relajación profunda, estado que los maestros de la meditación budista alcanzan en vigilia. Por lo tanto, lo que esta investigación sugiere es que el sonido, en el contexto del ritual chamánico, puede sincronizarse con las ondas cerebrales de un modo significativo desde el punto

de vista clínico, para alcanzar estados de conciencia alterada y curación. Se considera que los estados theta son un puente entre los procesos conscientes e inconscientes, caminos raramente recorridos para llegar a una autocomprensión profunda y regeneración psíquica.

Los budistas que practican la meditación utilizan dos campanas pequeñas en forma de címbalos diminutos llamados Ting-Sha's. En los rituales de meditación, los Ting-Sha's se tocan juntos, y ambos producen un tono ligeramente diferente. Los rigurosos estudios de que han sido objetos estas pequeñas campanas han demostrado que dichas diferencias tonales les permiten emitir sonidos de frecuencia extremadamente baja, entre 4 y 8 ciclos por segundo, es decir, la gama de ondas mentales que se produce durante la meditación, y por tanto las campanas sincronizan las ondas cerebrales con estas mismas frecuencias. Así pues, no sorprende que las Ting-Sha's hayan sido utilizadas durante siglos para iniciar la meditación: significan el comienzo de la práctica, y pueden ayudar a introducir el estado de relajación profunda que a menudo acompaña a la meditación. Otro instrumento de sanación utilizado por las antiguas culturas inca y maya, un silbato complejo, conocido como silbato peruano, era un recipiente en forma de pipa empleado por siete personas a la vez para producir sonidos extraordinariamente resonantes. Los investigadores Stephen Garret y Daniel Statnekov se sirvieron de medidores sensibles de frecuencia para analizar el espectro y verificar la gama de tonos producidos por los silbatos peruanos, y en un artículo publicado en 1988 en el *New York Ti-*

mes, dijeron que estos silbatos producían notas bajas profundas, sonidos de baja frecuencia que no podían ser grabados mediante un magnetófono y que sólo eran audibles para el oído humano. «Estos sonidos de baja frecuencia eran un elemento importante de los rituales religiosos para cambiar los estados de conciencia», dijo el doctor Garret.¹⁸

En el capítulo 4, explicaré con detalle las pruebas científicas que demuestran que los cuencos cantores tibetanos que utilizo en mi práctica clínica tienen una gran diversidad de efectos de «sincronía» en la fisiología humana. Pero por ahora basta decir que, dentro de la tradición de los tambores chamánicos, los Ting-Sha's y los silbatos peruanos, los cuencos ejercen efectos en la mente, el cerebro y el cuerpo que llevan a la salud y la curación. En cierto sentido he intentado integrar un aspecto del ritual chamánico en mi práctica clínica como oncólogo, algo que puede resultar raro. Pero la utilización del sonido en rituales de sanación se arraiga en bastantes cosas más que puras supersticiones; se basa, por lo menos en parte, en los fundamentos de la sincronización del sonido, un fenómeno que ya está bien documentado.

«Nuestra capacidad de *tener* un mundo depende de nuestra capacidad de sincronizarnos con él», dice George Leonard.¹⁹ Nuestra capacidad para sincronizar o experimentar nuestra armonía con las vibraciones de los que nos rodean, nos permite sentirnos en conexión con el mundo. Sin sincronía —la base de la comunicación—, más que en armonía con el universo, estaríamos aislados. Por lo tanto la sanación consiste fundamentalmente en restaurar la ar-

monía cuando ésta falta, lo cual nos permite volver a conectar con nuestra energía vital o esencia.

En mi exploración de la medicina del sonido, he llegado a reconocer la base científica y lógica de prácticas que pueden parecer «suaves» o sin fundamento. El concepto de sincronización, una conexión entre física y biología, me ayudó a darme cuenta de que el sonido era una fuerza con consecuencias fisiológicas. Cuando se moviliza de modo adecuado, el sonido puede sincronizar el organismo humano para lograr la armonía y la homeostasis requerida para conservar su resonancia y regenerarse después de una lesión o enfermedad. El sonido y la respiración son uno, y las prácticas de canturrear, cantar y salmodiar revitalizan la respiración, que ya es en sí la clave de la armonía y la homeostasis. Estas propiedades de la medicina del sonido —sincronía, armonía y homeostasis— representan el fundamento racional y espiritual de un nuevo movimiento de las artes y ciencias de la curación.

3

EL PODER DE LA MÚSICA Y LA VOZ:

La cura a través del tono, el ritmo y la canción

Ya en tiempos bíblicos se sabía que la música era un instrumento de curación. Según el libro de Samuel I, cuando el rey Saúl fue acosado por «un mal espíritu del Señor», sus criados le aconsejaron que buscara un arpista cuya música pudiese calmar su corazón atormentado. Hicieron llamar a un joven pastor de nombre David, conocido por ser un buen músico, y éste «tomaba el arpa y tocaba, y Saúl se sentía aliviado, mejoraba y el mal espíritu se alejaba de él» (1 Sam. 16,23).

La interpretación de David quizá sea la primera prueba documentada de la utilización de la música como terapia. Aunque Joseph Moreno, un terapeuta musical y dedicado estudioso de la cultura chamánica y de otras antiguas culturas de sanación, ha señalado que la terapia musical moderna —en su definición y aplicación más amplia— es un desarrollo de la tradición chamánica de la curación por el sonido, que ya cuenta con treinta mil años de antigüedad.¹

Las raíces de la terapia musical como profesión curativa se remontan a la Segunda Guerra Mundial,

cuando los músicos se ofrecieron a tocar para distraer a los soldados heridos. No obstante, después se comenzaron a ver resultados mucho más importantes que el de la simple distracción para evitar el aburrimiento o la rutina de la vida en el hospital, ya que los beneficios que redundaron de esta actividad musical regular, incluyeron una disminución de los casos de depresión, mayor relación entre los pacientes, mejor estado de ánimo y mayor capacidad de expresar las emociones y de mantenerse en contacto con la realidad. Desde entonces la terapia musical ha ido adquiriendo cada vez más reconocimiento como aplicación práctica y productiva para una amplia gama de estados físicos, emocionales y mentales.

En la actualidad existe un importante cuerpo de investigaciones que ha medido y validado los beneficios psicológicos y fisiológicos de la música en el desarrollo y la conducta humana. Pero no debemos olvidar el modelo chamánico; la música, tanto si produce la voz, un instrumento, o ambos a la vez, restablece la conexión con nuestra esencia —el campo que está más allá de nuestra conciencia— y por tanto, con el cosmos. El compositor Steven Halpern, que desde 1970 ha realizado investigaciones totalmente innovadoras en el campo del sonido y la curación, y que fue uno de los primeros en utilizar los cuencos de cristal y la visualización guiada para hacer que las ondas cerebrales alcanzaran estados alfa y theta, llegando con ello a un estado de relajación, que en su opinión contribuye notablemente a la mejoría, dice: «Estar en armonía con uno mismo y con el universo puede ser algo más que un concepto poético».²

Por su parte, Carl Jung, pionero del psicoanálisis

—introdujo la espiritualidad en la psicoterapia mediante la exploración de los mitos y los arquetipos—, descubrió los méritos terapéuticos de la música gracias a su encuentro con Margaret Tilly, una terapeuta musical y concertista de piano. Durante la visita de ésta a su casa en Suiza en 1956, le dijo con mal humor: «He oído todo y a todos los grandes intérpretes, pero ya no escucho música. Me cansa y me irrita».³

Margaret Tilly se sorprendió ante su vehemencia, sobre todo porque en ese salón «grande, acogedor y oscuro» había un «piano de cola Bechstein con la tapa abierta». Cuando le preguntó por qué había renunciado a la música, él respondió: «Porque la música alcanza un material arquetípico muy profundo, y los intérpretes no se dan cuenta de ello».

No obstante, Jung sintió suficiente curiosidad por la profesión de ella, y en cuanto acabaron de tomarse el té, le dijo: «Quiero que me trate como si yo fuera uno de sus pacientes... Vamos al piano».

«Sintiéndome casi como si estuviese viviendo un sueño, comencé a tocar —recuerda Margaret Tilly—. ... Él estaba evidentemente conmovido... “No sé qué me está pasando”, dijo. “¿Qué está haciendo?”

»Me dirigió pregunta tras pregunta... ? “En este caso o este otro, ¿qué trataría de conseguir? ¿Qué haría? No me lo explique. Muéstrémelo.” Le conté muchos casos; trabajamos durante más de dos horas... Finalmente estalló: “Esto abre avenidas de investigación enteramente nuevas que ni siquiera había soñado, y no sólo por lo que ha dicho, sino por lo que yo mismo he sentido y experimentado. Siento que de ahora en adelante la música debería ser parte esencial

de todos los análisis. Pues toca el profundo trabajo de arquetipos con los pacientes".»

Esta categórica afirmación de Jung todavía está por cumplirse, pero el papel de la música en el proceso terapéutico es cada vez más aceptado. Por ejemplo, el trabajo pionero de Helen Bonny, que analizaré más adelante, reúne los fértiles recursos de la música clásica, visualizaciones, interpretación de los sueños y mitología junguiana, para llegar a momentos notables de curación y crecimiento. Por lo tanto, cuando hablo de terapia musical, estoy informado por la visión globalizadora de Jung, Moreno y otros terapeutas e investigadores. Uno de ellos es Cathy E. Guzzetta, pionera en el campo del cuidado holista y entusiasta impulsora del «cuidado de la música del alma». Guzzetta ha explorado el concepto de terapia musical como proceso que «intenta conseguir sus efectos escuchando el sonido vibratorio».⁴

«Las vibraciones musicales —escribe— teóricamente pueden ayudar a restaurar las funciones reguladoras de un cuerpo desafinado (por ejemplo en momentos de tensión y enfermedad), y ayudar a mantener y realzar la función reguladora con un cuerpo en sintonía. El atractivo terapéutico de la música puede residir en su lenguaje vibratorio y en su capacidad para ayudar a que el cuerpo/mente/espíritu se sintonice con su propia frecuencia fundamental sin tener que recurrir al trabajo del lado izquierdo del cerebro.»

Mi creencia de que el sonido y la música eran instrumentos de curación nació de mi propia experiencia, más que de pruebas científicas sólidas. Pero, como médico, siempre quiero saber cómo y por qué

funcionan las cosas, de modo que comencé a buscar estudios que probaran lo que intuitivamente sabía que era cierto. Fue una satisfacción encontrar investigaciones clínicas fascinantes que corroboraban las pruebas anecdóticas que yo estaba recopilando.

La música puede cambiar la fisiología

La primera prueba de que la música tiene un potencial curativo, implica los efectos que ejerce en una gran variedad de funciones y parámetros fisiológicos.

- **Ansiedad y ritmo respiratorio y cardíaco más bajos:** A cuarenta pacientes que habían sufrido recientes ataques cardíacos se les hizo escuchar «música relajadora», y luego se midió su ritmo cardíaco, su frecuencia respiratoria y se evaluó el estado de ansiedad. Los resultados indicaron reducciones significativas desde el punto de vista estadístico en estos tres parámetros, lo cual sugirió a los investigadores que el uso de la música puede ser una forma efectiva de reducir los niveles altos de ansiedad entre los pacientes cardíacos.⁵
- **Reducción de las complicaciones cardíacas:** Cathy Guzzetta informó que entre los pacientes ingresados en una unidad de cuidados coronarios después de haber sufrido un ataque cardíaco, los que escucharon música

durante dos días tuvieron menos complicaciones que los que no.⁶

- **Reducción de la tensión sanguínea:** Un estudio de 1989 revela que se consiguió reducir considerablemente la tensión sanguínea sistólica de nueve individuos después de que escucharan *Essence: Crystal Meditations*, un LP para piano y sintetizador con música compuesta por Don Campbell, y *Timeless Lullaby*, de Daniel Kobialka, cada uno con un promedio de pulsaciones inferior a 55 hercios (número de ciclos por segundo en que vibra una onda sonora).⁷
- **Tensión sanguínea y ritmo cardíaco reducidos:** Otros experimentos realizados con grabaciones de varios estilos musicales han demostrado que tanto la tensión sanguínea sistólica como la diastólica pueden bajar hasta cinco puntos (mm/ Hg) en cada audición. El ritmo cardíaco se reduce entre cuatro y cinco pulsaciones por minuto.⁸
- **Tensión sanguínea y ruido excesivo:** Por el contrario, un exceso de *ruido* puede desencadenar la respuesta de lucha o huida, y aumentar la tensión sanguínea en un 10 por ciento.⁹
- **Reducción de la tensión sanguínea, ritmo cardíaco y sensibilidad al ruido en pacientes sometidos a una operación de corazón:** Los

estudios que se realizaron en 1997 en este sentido pretendían saber si oír música podía calmar el sistema nervioso, y por lo tanto facilitar la recuperación entre los pacientes en la etapa postoperatoria en unidades de cuidados intensivos donde había bastante ruido. Pues bien, al día siguiente de la operación se sometió a dichas pruebas a cuarenta pacientes (tanto a los que habían demostrado mucha sensibilidad al ruido como a los que mostraban menos), para medirles el ritmo cardíaco y la tensión arterial después de haber escuchado música durante quince minutos. La conclusión que se extrajo de todo ello fue que «ponerles música a los pacientes operados del corazón durante el primer día del postoperatorio, disminuía la molestia por el ruido, el ritmo cardíaco y la tensión sistólica, sin importar cuál fuese la sensibilidad del paciente al ruido».¹⁰

- **Aumento de mensajeros de las células del sistema inmunitario:** Un informe elaborado en 1993 por científicos de la Universidad Estatal de Michigan, reveló que los niveles de interleucina-1 (molécula mensajera del sistema inmunitario que ayuda a regular la actividad de otras células de ese sistema) aumentaba entre un 12,5 por ciento a un 14 por ciento cuando los sujetos escuchaban música durante quince minutos. Y los participantes que se pusieron lo que más les gustaba —ya fuera Mozart, jazz melódico,

«New Age» o impresionistas como Ravel—mostraron niveles de cortisol —una hormona del estrés que puede deprimir el sistema inmunitario cuando se produce en exceso— hasta un 25 por ciento más bajos. Este descubrimiento llevó a los investigadores a concluir que nuestra música favorita «puede crear una experiencia emocional profunda y positiva capaz de disparar la emisión de hormonas capaces de contribuir a la reducción de los factores que incrementan el proceso de la enfermedad».¹¹

- **Reducción de las hormonas del estrés durante las pruebas médicas:** Unos médicos alemanes llevaron a cabo otra investigación para determinar si la música puede evitar que se libere un exceso de cortisol a la hora de comunicarle a un paciente un diagnóstico difícil o de someterlo a un procedimiento quirúrgico. Se hicieron mediciones de los niveles de cortisol y ACTH en tres grupos de pacientes que tenían que someterse a una gastroscopía, lo que implica la inserción de una sonda a través de la boca para llegar al estómago. El resultado fue que los pacientes que durante la intervención escucharon la música elegida por ellos, mostraron niveles significativamente menores de ambas hormonas estresantes.¹²
- **Incremento de los opiáceos naturales:** En un experimento llevado a cabo en el Centro de

Investigación de la Adicción de Stanford (California), después de hacerles escuchar a los individuos objeto de estudio diferentes tipos de música, entre las que se incluían bandas militares, himnos religiosos y bandas sonoras de películas, y reconocer, al menos la mitad, haber sentido euforia durante las audiciones, los investigadores determinaron que esa alegría sólo se podía medir por las llamadas endorfinas, elementos químicos opiáceos que son los analgésicos naturales del cerebro. Y para probarlo, les inyectaron a sus sujetos nalaxona, un bloqueador de los receptores de opiáceos que hizo que experimentaran menos sensación de placer. Tras estos resultados concluyeron que cierto tipo de música puede estimular las endorfinas, a lo que cabe sumar otros beneficios para la salud, entre los que se incluye el fortalecimiento del sistema inmunitario.¹³

La música en un hospital

Tanto en Estados Unidos, como en el resto del mundo, poco a poco el personal médico está llegando a reconocer la eficacia de la música como una forma de terapia para los pacientes hospitalizados que sufren molestias de todo tipo. De hecho el doctor Raymond Bahr, director de la unidad coronaria del St. Agnes Hospital de Baltimore (Maryland), ha manifestado inequívocamente: «Sin duda la terapia mu-

sical ocupa hoy un puesto elevado en la atención a los pacientes que necesitan cuidados intensivos... Sus propiedades relajantes hacen que que estos se recuperen más rápido, permitiéndoles aceptar su estado y tratamiento sin excesiva ansiedad».¹⁴

Mi propia experiencia en este sentido, junto con el peso de todos los datos clínicos que he evaluado, me estimuló a descubrir la inequívoca valoración de Bahr sobre el papel de la terapia musical en el medio hospitalario y su afirmación de que «media hora de música produce los mismos efectos que diez miligramos de Valium».¹⁵ Estoy muy a favor de aplicar un amplio espectro de modalidades complementarias de curación, tanto para el tratamiento de pacientes ambulatorios como hospitalizados. Y por eso mismo pienso que todos los hospitales deberían ofrecer terapia musical, ya que su efecto ansiolítico (antiansiedad) está tan probado como el resto de beneficios que otorga. Aunque muchas instituciones médicas siguen resistiéndose a integrar dichos programas en sus departamentos, la lista de los que ya lo hacen es tan larga que incluye hospitales en Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, China y Japón.

El anestesista Ralf Spintge, uno de los principales investigadores del mundo por lo que respecta al uso de la música en medicina, resumió su impacto fisiológico en los tratamientos médicos de la siguiente manera:

Parámetros fisiológicos tales como el ritmo cardíaco, la presión arterial, salivación, humedad de la piel, niveles de hormonas del estrés en la sangre como la hormona adrenocorticotrópica (ACTH),

prolactina, hormona del crecimiento humano (HCH), cortisol, betaendorfina, muestran una reducción significativa en presencia de música ansiolítica, comparada con la premedicación farmacológica habitual. Estudios realizados con electroencefalogramas demostraron la posibilidad de inducir el sueño con ayuda de la música en la fase preoperatoria. Las respuestas subjetivas de los pacientes son sumamente positivas en un 97 por ciento (sobre 59.000 casos), ya que estos dijeron que la música les fue de gran ayuda para relajarse antes de someterse a una operación, o bien durante la misma intervención, en los casos en que sólo se les administró anestesia local.¹⁶

Muchas anécdotas interesantes sacadas de estudios clínicos confirman esta concisa evaluación de Spintge con respecto a la aplicación de la música en medicina. Arthur Harvey, profesor de música, que se ha dedicado a estudiar específicamente la aplicación de la música en los cuidados clínicos, describió algo similar en un artículo titulado «Music in Attitudinal Medicine», centrado sobre todo en el papel de la música en la medicina moderna. Harvey visitó a una mujer mayor que había sido hospitalizada y esperaba ansiosamente un examen con escáner. Con la esperanza de aliviar su nerviosismo, le prestó su walkman con una cinta de música barroca. «En unos pocos minutos —observó— su respiración se calmó, le volvió el color a la cara, y su actitud pasó del pánico y temor a la tranquilidad.»¹⁷

Linda Rodgers, hija de Richard Rodgers, compositor de algunos éxitos de Broadway como *Okla-*

homa y *The Sound of Music*, compositora a su vez de música para niños, y que trabajó por primera vez como asistente social en el Mount Sinai Hospital de Nueva York, lugar que le sirvió para dar un marco a su prolongado interés por la confluencia de música y medicina, tiene una visión similar. Recién llegada a Mount Sinai en 1982, pudo presenciar una operación a corazón abierto. «Fue una experiencia sorprendente —recordaría diez años más tarde—. Más que cualquier otra cosa, me sorprendió la cacofonía de los sonidos: el ruido agudo de los instrumentos metálicos al golpear contra los recipientes de metal; los golpes e impactos de partes del equipo e instrumentos que se preparaban para el siguiente paso; el zumbido y golpeteo constante de todas las máquinas de la sala de operaciones, cada una con su propio nivel de intensidad sonora; las incisiones, los pitidos de las alarmas, y el ruido destemplado de otros monitores, aparte de la voz de Frank Sinatra emitida por dos altavoces, porque le gustaba al cirujano.»¹⁸

A partir de esta experiencia, Rodgers comenzó a revisar la literatura médica en busca de artículos que hablaran de lo que recuerdan las personas sometidas a anestesia. Y los datos que reunió le confirmaron lo que sus pacientes le contaban: «El canal auditivo, a diferencia de los otros sistemas sensoriales, tiene un relé adicional. Las fibras auditivas no quedan afectadas por la anestesia, y por ello siguen transmitiendo sonidos. Dicho con claridad: *Nunca dejamos de oír*».

Sus descubrimientos la motivaron a crear la fundación Audio Prescriptives, donde se elaboran cintas que combinan visualizaciones guiadas tranquilizadoras con música ansiolítica, para usarlas antes, du-

rante y después de la operación. Rodgers también ha participado recientemente en un estudio que ha durado tres años —y cuyos resultados aún no se han publicado— llevado a cabo en el New York Hospital, para determinar si la música afectaba a los niveles de ansiedad entre los pacientes sometidos a cirugía por un cáncer de próstata. Los pacientes que escucharon la cinta de Rodgers —al contrario de aquellos que oían cintas elegidas por ellos mismos, o nada— mostraron un aumento de la temperatura en el dedo, indicador de una reducción de la ansiedad. Asimismo, anotó Rodgers, «95 pacientes que escucharon mis cintas dijeron estar encantados con ese privilegio, que volverían a oírlas, y que se las recomendarían a otros pacientes».

Una prueba clínica reciente demostró los efectos notables de una cinta de visualización guiada con acompañamiento de música vivificadora antes y durante la operación. La pionera de la visualización guiada y fisioterapeuta, Belleruth Naparstek, elaboró una cinta para pacientes que deben someterse a una operación, que los transporta a un lugar seguro utilizando imágenes que sugieren resultados quirúrgicos positivos: el cuerpo que entreteje los huesos y la piel para favorecer la cicatrización, el cuerpo que libera los nutrientes necesarios en el área afectada, etcétera. En tonos cálidos y simpáticos, Naparstek estimula a sus pacientes a visualizar entidades de apoyo —personas queridas, ángeles, las personas queridas que ya han fallecido— con quienes desearían estar en la sala de operaciones. La cinta pretende crear un sentimiento de conexión espiritual, y su partitura ha sido compuesta especialmente para evo-

car estas imágenes y ofrecer sus propios efectos tranquilizadores.¹⁹

El estudio fue llevado a cabo por el anestesista doctor Henry Bennett, pionero en el campo de las intervenciones cuerpo/mente en cirugía. Bennett asignó al azar 335 pacientes quirúrgicos a cada uno de los cinco grupos que componían el experimento, cuatro de los cuales escucharon cintas cuerpo/mente durante varios días antes y durante la intervención, mientras que a los del quinto sólo se les dejó oír ruidos a intervalos. Cada uno de los cuatro grupos en tratamiento escuchó cintas diferentes: 1) las instrucciones de Bennett para imaginar resultados quirúrgicos positivos; 2) relajación simple seguida por música tranquilizadora; 3) una relajación «semisincronizada» que hacía llegar notas diferentes a cada oído en frecuencias diferentes, diseñados para reducir la velocidad de las ondas cerebrales e inducir la relajación, y 4) la elaborada cinta de Naparstek, de música y visualización.

El doctor Bennett estaba particularmente interesado en los resultados quirúrgicos, y cuando comparó los datos, quedó sorprendido. La cinta de Naparstek fue la única que reveló un valor significativo para favorecer el proceso de curación después de la cirugía. Fue significativo, desde el punto de vista estadístico, que los pacientes que escucharon sus cintas perdieran menos sangre (sólo 200 cc en comparación con los 350 cc del grupo de control); también su permanencia en el hospital, por término medio, fue de un día menos que los del grupo de control.

Este importante estudio clínico de Bennett sugiere que la combinación de una visualización perso-

nalizada con música tiene efectos curativos más pronunciados en los pacientes quirúrgicos que la utilización por separado de música o visualización. En su propia evaluación del éxito de su cinta, Naparstek da mucho crédito a los efectos emocionales y sensoriales de la música. Pero también cita el poder transpersonal de los sonidos e imágenes. «Lo que mejor funciona es llevar a las personas a un estado diferente de conciencia más allá del tiempo ordinario, preferentemente allí donde se encuentran con sus corazonas —explicó—. La casete los pone en un lugar de amor y poder donde se sienten a salvo.»

El efecto de la música sobre el sistema nervioso tal vez se observe mejor en los pacientes que sufren de síndromes neurológicos graves, ya que responden muy favorablemente al tratamiento. La película *Despertares* contaba la historia del renombrado neurólogo Oliver Sacks y su trabajo con pacientes que sufrían la enfermedad de Parkinson. Desde el principio Sacks participó en el Institute for Music and Neurologic Function en el Beth Abraham Health Service, en el Bronx, Nueva York, junto con la directora de terapia musical Connie Tomaino. Los dos han colaborado en el desarrollo de un programa innovador de largo alcance, con el que han obtenido resultados aparentemente milagrosos en pacientes cuyos cuerpos han estado virtualmente congelados durante años por los efectos invalidantes del Parkinson. «Para las personas que tienen problemas motrices, la música actúa como catalítico. Oír un ritmo puede bastar para hacer que una persona pase de

pensar a moverse», dice Tomaino. Incluso pacientes incapaces de andar, han podido «levantarse de sus sillas y ponerse a bailar siempre que escucharan música». ²⁰ Investigaciones llevadas a cabo en el Beth Abraham han demostrado que la terapia musical puede hacer posible que los pacientes de Parkinson recuperen cierto nivel de movilidad, descubrimiento que tiene implicaciones positivas para las personas que han sufrido accidentes vasculares y otros daños neurológicos. En una reunión especial del Senado celebrada en 1991 sobre el envejecimiento, y que se centró en el tratamiento de problemas neurológicos con terapia musical, Sacks contó la historia de una paciente de Parkinson llamada Rosalie, que sólo se movía cuando se encontraba ante el piano. «Toca el piano muy bien —testificó Sacks—, [...] y cuando lo hace, su Parkinson desaparece y todo se vuelve facilidad, fluidez, libertad y normalidad.» ²¹

No puedo evitar emocionarme y sentirme persuadido por el trabajo de Sacks y Tomaino, así como por el de Ginger Clarkson, instructora de terapia musical en la Universidad de Yale, que en un artículo publicado en *The Association for Music and Imagery Journal* dio a conocer el caso de Jerry, un autista de veintiséis años que aún no había aprendido a hablar cuando inició su tratamiento. Se consideraba que la edad mental de Jerry estaba entre los dos y los ocho años; además mostraba una tendencia a tener reacciones extremadamente autodestructivas durante las cuales solía golpearse la cabeza contra el suelo o la pared.

Ginger Clarkson inició la terapia haciendo que Jerry tocara el tambor, bailara con diversos tipos de

música grabada y tocara varios instrumentos musicales. Más adelante lo introdujo en una técnica avanzada llamada «comunicación facilitada» que implica el uso de un ordenador manual que permite a los autistas expresar sus sentimientos verbalmente. Llegado el momento, Jerry fue capaz de comunicarle sus emociones en términos claros, vívidos y a menudo humorísticos. (Le escribió un mensaje que finalizaba diciendo: «bailamos muy bien juntos, podríamos bailar durante períodos más largos».) ²²

Jerry y un diseñador gráfico que trabaja con Ginger Clarkson finalmente unieron fuerzas para lanzar una empresa de tarjetas de saludo, que Jerry llamó «Flew the coop» [emprender el vuelo]; en la actualidad escribe muchos de los mensajes y ayuda en el diseño. Gracias en parte a la terapia musical y de sonido, este joven incapaz de hablar, con quien había sido difícil entrar en contacto, evolucionó para convertirse en una persona capaz, comunicativa y eficaz, que está dando salida a un potencial creativo hasta entonces sin explotar.

La música durante el embarazo y el parto

Los efectos positivos de la terapia musical antes y durante el parto han sido confirmados por numerosos estudios en los últimos quince años. El 50 por ciento de las mujeres que escucharon música durante el parto no necesitó anestesia, según una investigación llevada a cabo en un centro médico de Austin (Tejas). «La estimulación por medio de la música aumenta la liberación de endorfinas, lo que disminuye la necesi-

dad de medicación. También distrae del dolor y alivia la ansiedad», anotó uno de los autores.²³

Un grupo de mujeres de Vancouver (Canadá), participó en un programa de terapia musical con el fin de 1) reducir la ansiedad y estimular la relajación durante el embarazo; 2) ofrecer alternativas a la medicación para el dolor durante el parto, y 3) influir en los desarrollos pre y posnatales. Las futuras madres mostraron una reducción de la ansiedad y «un alto nivel de satisfacción con la experiencia del nacimiento y la capacidad de tranquilizar al niño con música prenatal».²⁴

Un tercer estudio utilizó, durante el parto, ratos en los que a la futura madre se la hacía escuchar música, combinados con otros de silencio para facilitar la relajación y ofrecer una distracción del dolor y el ruido. Basándose en medidas verificadas de tensión y relajación, y en cuestionarios realizados después del nacimiento, los investigadores llegaron a la conclusión de que las respuestas más bajas al dolor se produjeron durante los momentos en que había música.²⁵

Pero los beneficios del sonido y la música no se aplican sólo a los quirófanos y salas de parto, sino también a las unidades neonatales. Investigaciones llevadas a cabo con bebés en una unidad de cuidados intensivos de Provo (Utah), indicaron que los pequeños a los que se les cantaba o hablaba con regularidad abandonaron la unidad tres días antes, asimilaban más calorías y ganaron más peso que los que no recibieron este tipo de atención.²⁶

En un hospital de Tallahassee (Florida), niños prematuros y recién nacidos con deficiencias de

peso, a los que se les puso casetes con canciones de cuna y otras melodías infantiles, perdieron un 50 por ciento menos de peso y pasaron, por término medio, cinco días menos en el hospital.²⁷

Música para los moribundos

Se ha demostrado que la música no sólo ofrece calidad de vida a los enfermos, sino también calidad de muerte a quienes se hallan en fase terminal. Tanto en los hospitales como en los hospicios se utilizan músicas específicas para facilitar el paso del estado de dolor y sufrimiento, al de paz infinita y curación en última instancia. *Tanatología* es el término que se utiliza para referirse al estudio de los aspectos fisiológicos y sociales de la muerte y de las personas que se enfrentan a ella; Therese Schroeder-Sheker es quizá la principal representante en Estados Unidos de la nueva/vieja práctica de tanatología musical, que ella denomina «arte extendido de medicina paliativa».

De hecho, dio con su vocación cuando trabajaba en una residencia para ancianos. Apenada por el descuido con que eran tratados los cuerpos de los residentes recién fallecidos, consultó con un sacerdote, que se limitó a decirle: «Protéjalos». Poco después se encontró en la habitación de un paciente moribundo «que a veces era arisco, muchas veces irritable y egoísta... Ya no podía alimentarse, no podía tragar... La habitación estaba llena de su miedo y agonía». En un impulso, cerró la puerta, se encaramó a su cama y se situó detrás de él de forma que soportaba su peso, manteniendo su [de ella] cabeza y su corazón en una

línea detrás de él. En esta posición y meciendo con cuidado su débil cuerpo, le cantó la misa *De Angelis* y otros himnos litúrgicos. Entonces, aquel hombre pareció relajarse contra su cuerpo, y en cierto momento sintió como si estuviesen respirando al unísono.

Therese Schroeder-Sheker sostuvo el cuerpo entre sus brazos hasta bastante después de su muerte. «El silencio que reemplazó la lucha de ese hombre y que estaba presente en su habitación, aún hoy, veinte años después, sigue penetrando el núcleo de mi vida.» Después de más de diez años de practicar la «vigilia musical junto al lecho de muerte» descubrió que la tanatología musical es un ritual que en Francia se remontaba al medievo. Los monjes del monasterio de Cluny se dedicaban entre otras tareas a honrar a los muertos; entendían que su misión implicaba asistir a los moribundos para que tuvieran lo que Therese Schroeder-Sheker describe como una «muerte bendita», con ayuda de la salmodia y la música.²⁸

Después de aquello, Therese Schroeder-Sheker creó el Proyecto «Chalice of Repose», un programa que se ha desarrollado desde 1992 en el St. Patrick Hospital de Missoula (Montana). En la actualidad, su trabajo ha sido aceptado oficialmente como una modalidad médica; para graduarse en esta especialidad y adquirir el diploma es necesario seguir un programa de dos años de duración en el que los estudiantes aprenden a tocar el arpa, la salmodia gregoriana y a cantar, para propagar «una sustancia tonal sobre, alrededor y más allá del cuerpo físico del paciente... la *envoltura de sonido*».

Ella y sus colegas han estado en más de 1.900 vigilias junto al lecho de muerte, atendiendo a pacientes terminales de cáncer, sida, enfermedades respiratorias, enfermedades degenerativas progresivas y quemaduras graves. «La tarea del trabajador del Cáliz —dice Therese Schroeder-Sheker— es liberar el cuerpo físico del tiempo literal, del tiempo cargado, para reemplazarlo por la eternidad. La música ayuda al cuerpo y alma a desprenderse (sin destruirlos) de los hilos que sostienen los procesos vitales, liberando a los pacientes del tiempo. Tal vez sea la otra cara en el espejo de la sincronía; quizá se trata de una sincronización macrocósmica.»

Madres, Mozart y milagros: El efecto Tomatis

Ya he hablado del doctor Alfred Tomatis, el médico francés que curó una comunidad de monjes franceses de su malestar, reinstaurando su ritual diario de muchas horas seguidas de canto gregoriano. Es difícil calcular —o resumir fácilmente— el campo del trabajo de Tomatis, que abarca casi quince años de investigaciones sobre cómo oímos, en oposición a cómo escuchamos. Su teoría —el Efecto Tomatis, así llamada por la Academia Francesa de Medicina—, se fundamenta en la tesis de que la voz «sólo puede reproducir lo que el oído puede oír». Médico brillante que se especializó en oído, nariz y garganta, Tomatis se dedicó a examinar el tema de lo que oímos en el útero, y la manera en que esos sonidos nos afectan antes y después del parto. En los años se-

senta, unos investigadores descubrieron que el oído está completamente evolucionado cuando el feto tiene cuatro meses y medio; pero Tomatis piensa que la audición aún comienza antes.

«El feto oye una gama de sonidos predominantemente de baja frecuencia», escribió en *L' Oreille et la vie* [El oído y la vida], el fascinante relato autobiográfico de su prolongada investigación del proceso auditivo y de cómo le afecta cada aspecto de nuestro desarrollo y funcionamiento: «El universo sonoro en el cual está sumergido el embrión es notablemente rico en calidades de sonido de todo tipo... Y luego la voz de la madre se afirma en ese contexto... un sonido en forma de mensaje codificado de calidad excepcional».²⁹

¿Pero cuál es la razón, se preguntó Tomatis, de que los seres humanos tengamos el impulso de comunicarnos a través del sonido y el habla? Su respuesta tiene la profundidad de los temas relacionados con la conciencia humana. «Por su propia constitución, el hombre es una especie de antena receptora de un universo que expresa y revela su auténtica presencia. El hombre está sumergido en un medio aparentemente ilimitado, la auténtica manifestación de una presencia inimaginable que lo revela y registra todo como su respuesta fenomenológica. En suma... prefiero decir que sólo Dios habla, y que el hombre existe para traducir su mensaje —de modo extraño, es cierto— al lenguaje humano.»³⁰

Su comprensión de cómo traducir este mensaje se basó, en parte, en las observaciones del Premio Nobel Konrad Lorenz, considerado el fundador del campo de la etología (el estudio científico de la con-

ducta animal). Lorenz señaló que los patitos nacidos de huevos a los cuales les había hablado, se dirigían hacia él en cuanto oían su voz.

Pero el «tropismo», como llamó Tomatis a esta tendencia, ¿existe entre los humanos? Aparentemente sí, si se tiene en cuenta un experimento que llevó a cabo su antiguo maestro, André Thomas, un médico al que Tomatis consideraba uno de los mejores neurólogos de Francia. Como parte de su investigación de la conducta neonatal, Thomas hizo que un grupo de adultos se reunieran en torno a un bebé los diez días que siguieron a su nacimiento. Uno tras otro pronunciaban en voz alta su nombre. Sin embargo, no había movimiento ni reacción hasta que lo hacía la madre; entonces el niño se volvía en dirección a ella.³¹

Tomatis reunió estas observaciones junto con sus propias teorías para desarrollar una técnica llamada «Renacimiento Sónico», que recrea para el paciente el viaje desde el útero al nacimiento y su primera infancia, a partir de cómo y qué oímos. Mediante el uso de grabaciones filtradas mecánicamente de la voz de la madre y/o composiciones de Mozart, los pacientes experimentan un redespertar de la conciencia temprana que es, psicológica y físicamente, curativa.

El Renacimiento Sónico está diseñado para recrear estadios tempranos de desarrollo psicosocial y lingüístico desde la perspectiva del oído. Utilizar el sonido para devolver a las personas a etapas intrauterinas y neonatales de desarrollo puede tener efectos espectaculares con quienes, como los niños autistas, se han quedado atascados en una etapa preverbal.

Tomatis es conocido por sus notables resultados con esos casos difíciles, pero como él mismo dice: «No trato niños. Los despierto».³²

Para llevar a quienes se someten a esta terapia a los primeros estadios de desarrollo, el proceso de Renacimiento Sónico se sirve del «oído electrónico», un aparato electrónico inventado por Tomatis que es un «simulador de audición de alta calidad» que estimula los músculos del oído interno haciéndolo entrar en contacto, repetidas veces, con grabaciones de la voz hablada, canto gregoriano y música de Mozart, a los que se les han filtrado los sonidos, salvo los de alta frecuencia.³³ Estos son sonidos «de carga» que, según Tomatis, alimentan el cerebro, ya que constan de un número mayor de vibraciones, y por lo tanto contienen más energía. Según Paul Ma-daule, alumno de Tomatis, uno de los objetivos primordiales del «oído electrónico» es «recrear el medio prenatal mediante sonidos ricos en frecuencias altas, para imprimir en el paciente el deseo y la energía de utilizarlo para comunicarse...».³⁴

Mucho antes de que Tomatis comenzara a trabajar con niños, ya se había hecho famoso por haber tratado con éxito a obreros de la industria y a cantantes de ópera que habían sufrido pérdidas de audición por haber estado expuestos a un exceso de ruido; en el caso de los cantantes, la fuente del ruido era su propia voz. Ambos grupos presentaban síntomas similares, es decir, los obreros comenzaron a tener una articulación verbal pobre, y los cantantes a desafinar. Este fenómeno llevó a Tomatis a la conclusión de que «la voz sólo contiene los armónicos que el oído puede oír».³⁵

En sus tratamientos de Renacimiento Sónico personalizados, Tomatis se apoya en varias formas musicales, sobre todo en el canto gregoriano, en especial en el de la abadía de Saint-Pierre de Solesmes (lo prefiere por dos razones fundamentales: en él abundan los sonidos de alta frecuencia, y sus ritmos reflejan nuestros propios ritmos fisiológicos cuando estamos en un estado tranquilo y relajado), y en la obra de Mozart, considerada por Tomatis como la intervención musical más eficaz. La fuerza de Mozart hace que uno se pregunte por qué la música de este celebrado artista ha sido utilizada en todo el mundo para tratar autistas, niños prematuros, discapacidades en el aprendizaje, problemas vocales o auditivos, lesiones cerebrales, y desórdenes psiquiátricos y neurológicos concomitantes.

A este respecto Tomatis dice: «Ya antes de nacer, Mozart estuvo saturado de música. No dudo de que una situación así preparó su sistema nervioso para escuchar y vivir en la música... La expresión musical fue la auténtica lengua materna que le permitió comunicarse con todo el universo».³⁶

De hecho Don Campbell, un músico de formación clásica, director del Institute for Music, Health and Education, quedó tan persuadido por las enseñanzas de Tomatis respecto a la atracción universal de Mozart, que acuñó el término «efecto Mozart» para describir las formas en que su música puede incrementar la creatividad, calmar la tensión y ayudarnos a sanar. En su libro del mismo nombre,³⁷ Campbell cita las investigaciones llevadas a cabo en el Center for Neurobiology of Learning and Memory, en Irvine (California), dirigidas por Frances

H. Rauscher. En estos experimentos hizo escuchar a sus alumnos, durante diez minutos, la *Sonata para dos pianos en re mayor* de Mozart (K. 448). Previamente, realizaron un test de C.I. (cociente de inteligencia) espacial, que volvieron a repetir una vez acabada la audición. La mejora en el resultado fue de entre ocho y nueve puntos después de haber escuchado la música de diez a quince minutos.

«La música de Mozart puede “avivar” el cerebro —dijo Gordon Shaw, profesor de física especializado en la estructura de la corteza cerebral—. Sospechamos que la música compleja facilita ciertos modelos neuronales implicados en la actividad cerebral superior, como las matemáticas o el ajedrez.»

En su libro *Pourquoi Mozart?* Tomaris ofrece una respuesta bastante menos técnica pero mucho más suscita a la pregunta que plantea el título: «Tiene un efecto, un impacto, que otros no tienen. Excepción entre las excepciones, posee un poder liberador, curativo y, hasta me atrevería a decir, *sanador*». ³⁸

Liberar la voz y el corazón: Entonar vocales y cantar

En su libro *The Healing Voice*, Joy Gardner-Gordon, música y sanadora holista, nos explica la siguiente historia: « Un viernes por la noche, cuando Alana y su hija de doce años, Lizzy, regresaban a casa, vieron, al llegar a una curva de la carretera, que un coche hacía un peligroso viraje en U una media manzana más adelante. El coche no logró terminar el

giro y Alana, a pesar de intentarlo, no pudo evitar chocar contra él». ³⁹

Los dos vehículos quedaron completamente destrozados, pero Alana, su hija, y el otro conductor salvaron milagrosamente la vida. Pero a pesar de no haberse hecho daño, Lizzy se puso a llorar cómo una histérica. En ese momento, Alana sintió que su deber inmediato era controlar su propio pánico para intentar tranquilizar a su hija. (Gardner-Gordon comenta que después se había sentido «orgullosa de haber sabido guardar la compostura mientras esperaba a la policía».) Cuando por fin llegaron los agentes al lugar del siniestro y comenzaron a interrogarla, Lizzy bajó del coche y dio rienda suelta a su estado de shock gritando descontroladamente.

Una hora más tarde volvieron a casa. Lizzy finalmente se había calmado y ahora se encontraba bien, aunque un poco conmocionada. Sin embargo, Alana empezó a sentir un fuerte dolor en el hombro izquierdo, dolor que le duró muchos meses, hasta que al final acudió a Gardner-Gordon. Con ayuda de la hipnosis superficial, indujo a Alana a que visitara en su mente el lugar donde habían chocado, y a que expresara con sonidos el terror que había experimentado cuando se produjo el accidente, el miedo de que hubiese muerto su hija.

«Al final, Alana pudo expresar y liberar su dolor emocional a gritos... Su cuerpo se había helado en una posición de tensión, pues los poderosos mensajes que había enviado a sus músculos y tejidos fueron de alerta total. Por lo tanto, el grito fue el mensaje que hizo llegar a su mente subconsciente que el

impacto, de hecho, ya había ocurrido, y que ahora podía relajarse.»

El intenso dolor del brazo de Alana disminuyó en las dos semanas que siguieron, y Gardner-Gordon llegó a la conclusión de que podría haberse ahorrado esos meses de dolor crónico si se hubiese permitido liberar su terror con sonidos en el momento del accidente, o a las pocas horas de haberle ocurrido.

Gardner-Gordon es una profesional holista especializada en la *entonación* [de vocales], que utiliza el sonido vocal puro para resolver las tensiones, liberar las emociones y desencadenar el proceso de curación. Yo mismo, en mi trabajo de curación por el sonido, me he visto profundamente influido por las prácticas de entonación, tan viejas como la propia civilización, y que ahora han sacado a la luz especialistas contemporáneos.

Pero ¿en qué consiste exactamente la entonación? Laurel Elizabeth Keyes, pionera de este arte curativo a comienzos de los años sesenta, nos explica la técnica en su libro *Toning: The Creative Power of the Voice*: «La entonación es un antiguo método curativo... La idea es sencillamente restaurar en las personas sus modelos armónicos».⁴⁰ Pero sus propósitos y prácticas tienen muchas caras, como la filosofía que subyace en este arte curativo de larga tradición, lo que se pone de manifiesto en las siguientes opiniones de sus seguidores:

- «La entonación es un sistema de curación que utiliza el sonido de las vocales para alterar las vibraciones de cada molécula y cé-

lula del cuerpo.» (Laeh Maggie Garfield en *Sound Medicine*.)⁴¹

- «Tono es simplemente un sonido audible, prolongado el tiempo suficiente para ser identificado. “Entonación” es la prolongación consciente de un sonido utilizando la respiración y la voz.» (Don Campbell en *The Roar of Silence*.)⁴²
- «Entonar es el proceso de hacer sonidos vocales con el fin de conseguir un equilibrio... Los sonidos de la entonación son sonidos de expresión y no tienen un significado preciso.» (John Beaulieu en *Music and Sound in the Healing Arts*.)⁴³
- La entonación es «la vocalización sostenida de timbres individuales con el fin de hacer resonar áreas específicas del cuerpo, hacia las cuales está dirigida la voz». (Randall McClellan en *The Healing Forces of Music*.)⁴⁴
- «La entonación es una actividad que libera y permite el flujo natural de energía para movilizarla a través del cuerpo.» (Steven Halpern en *Tuning the Human Instrument*.)⁴⁵
- «La entonación es la utilización de la voz para expresar sonidos con el fin de aliviarse y liberarse... Es un sonido no verbal, basa-

do fundamentalmente en las vocales, aunque puede incorporar el uso de consonantes para formar sílabas, en la medida en que no son utilizadas para adoptar significados coherentes. Suspirar, gemir y canturrear pueden reconocerse como formas de entonación.» (Jonathan Goldman en *Healing Sounds*.)⁴⁶

Aunque las prácticas de entonación varían en cierta medida, todas implican el uso de sonidos no verbales para aumentar el flujo de respiración, equilibrar la energía, liberar la emoción, resolver un trauma pasado y restaurar la armonía del sistema cuerpo/mente. Gardner-Gordon señala que la entonación facilita la respiración profunda, porque para emitir los sonidos, hay que expandir el vientre y el diafragma e inhalar más aire fresco. Ya hemos visto que al respirar más hondo, como en la meditación, se reduce el ritmo cardíaco y se calma el sistema nervioso, evocando la respuesta de relajación.

La fuerza emocional de la entonación se pone particularmente de manifiesto en el trabajo de los especialistas experimentados. Bracha Adrezin, un antiguo cantante de ópera de Brooklyn, que estudió psicoterapia en la Universidad de Viena, utiliza una poderosa combinación de movimientos bioenergéticos y entonación, así como salmodias y otras expresiones verbales de la emoción para que sus clientes, muchos de los cuales han sido objeto de abusos sexuales o físicos, trabajen y liberen recuerdos de antiguos traumas.

En este libro explico las historias de pacientes

que han utilizado mis variantes de entonación para procesar y resolver recuerdos dolorosos y traumas que siguen ahí, y que han llegado a recuperar su esencia estimulando, a menudo, la curación física de enfermedades que amenazaban su vida. A continuación os ofrezco unas indicaciones sencillas, proporcionadas por Joy Gardner-Gordon, sobre la forma de entonar. ¡Es imposible equivocarse!⁴⁷

Principios básicos de la entonación

- Inhala por la nariz. Deja salir el aire por la boca con un sonido largo y sostenido. Cuando te quedes sin aliento, vuelve a inhalar por la nariz y a exhalar por la boca, con un sonido largo y sostenido. Repite estos pasos todas las veces que quieras.
- De pie, sentado en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla, asegúrate de que la columna está recta, y de que no hay obstrucciones en el diafragma ni en el abdomen. Si estás de pie, imagínate que el sonido viene de tus pies. Relaja la mandíbula. Cuando emitas un sonido, deja que tu mandíbula cuelgue.
- Entona una vocal —en la nota que hayas elegido— durante el tiempo que dure el aliento. Repite varias veces.
- Entona el mismo sonido a una altura diferente.
- Entona una sílaba a la misma altura. Repite varias veces. (Ejemplo: entona OM, LAM o HA.)
- Entona la misma sílaba a una altura diferente y repítela.
- Busca una combinación de sílaba y altura que te guste, y entónala una y otra vez.

Ejercicios específicos de entonación

- *Limpiar y liberar.* Gemir y gruñir son sonidos de limpieza que surgen naturalmente cuando se liberan molestias y dolores. Los sonidos agudos y penetrantes, o hasta los gritos, consiguen romper los bloqueos de energía que pueden haber llevado a un bloqueo emocional y físico. Libera el sonido que sientas desde el interior. Puede ser un grito que hiela la sangre y se prolonga durante varios minutos, y acabar incluso en risa. Lanzar un grito que hemos retenido durante decenios, podría ser una experiencia liberadora y alegre.
- *Tranquilizar y relajar.* A través de la entonación es posible conseguir un medio tranquilizador para liberar tensión. Tararear calma el sistema nervioso, y ayuda a respirar profundamente. Si te sientes inspirado, añádele palabras de apoyo y estímulo, o compases que te suenen de música o melodías populares. Confía en el impulso; a menudo resulta ser lo más adecuado.
- *Entonar para el dolor del cuerpo.* Ponte de pie con los pies separados a la distancia de los hombros y el cuerpo relajado. Si lo prefieres, siéntate en el borde de una silla con la espalda derecha. Puedes ponerte de pie y moverte cuando la energía comienza a activarse. Inhala por la nariz, lleva la respiración al abdomen, y observa que éste se levanta. Exhala por la boca, en un gemido bajo, o en lo que te resulte más natural. Hazlo diez veces.

Cada vez que sientas dolor o tensión, centra tu atención en ese punto y respira conscientemente hacia allí. Cuando exhales, libera la tensión de esa parte de tu cuerpo.

Dale un sonido a esa sensación. Si el sonido no llega espontáneamente, comienza por una entonación tan baja como puedas y lentamente eleva la altura hasta que encuentres un tono que resuene con el dolor. Sigue formando sonidos hasta que sientas una liberación, como si te hubieses dado un masaje interior.

Repite este proceso para cada dolor o incomodidad que notes en tu cuerpo.

Juega con la entonación. Tamborilea con los dedos sobre la mesa, haz sonar una copa con una cucharilla, haz que entrechoquen ollas y sartenes. Intenta entonar con tu cuenco, gong, campana o tambor de piel natural que produce una gran vibración. En definitiva, haz cualquier cosa que te permita experimentar con el sonido y con la liberación de tu voz.

La entonación puede ser terapéutica para una amplia gama de emociones y malestares. En la página anterior incluyo versiones adaptadas de varias sugerencias de Gardner-Gordon.⁴⁸

En 1963 Laurel Elizabeth Keyes fundó la Order of Fransisters and Brothers, una orden religiosa laica, dedicada a la oración integrada con la entonación, que tenía el propósito específico de curar. Ahora bien, Keyes pensaba que la entonación curativa no era una cuestión de fe. «Cualquiera puede usarla, del mismo modo que usa la electricidad —dijo—. En el cuerpo tenemos canales naturales de energía, y si los reconocemos y aprendemos a fluir con ellos, nos mantienen sanos.»⁴⁹

Keyes describió el sentimiento de alegría desbordante que sintió cuando comenzó a experimentar

con la entonación. Era «más que una simple liberación de tensiones —escribió—. Y una vez que permití que emergieran las notas sin tratar de controlarlas, sentí que todo mi cuerpo estaba limpio. Esto me convenció de que debía haber una relación sin conflicto y mutuamente beneficiosa entre esta voz/cuerpo natural y la mente».⁵⁰

Pues bien, el canto puede producir un efecto similar. Para los sufíes cantar es *prana*, la respiración de la vida misma, la más potente de todas las modalidades musicales. Según Hazrat Inayat Khan, los antiguos cantores entonaban una sola nota durante media hora seguida para descubrir los efectos que dicha nota ejercía en sus diversos chakras de energía: «La corriente de vida que producía, cómo abría las facultades intuitivas, cómo creaba entusiasmo, cómo añadía energía, cómo tranquilizaba y cómo curaba. Para ellos no era una teoría; era una experiencia».⁵¹

El canto nos permite ejercitar nuestra respiración, convirtiéndonos a la vez en nuestro propio instrumento expresivo. Lisa Sokolov, terapeuta musical de Nueva York, cree que la voz puede ser un «instrumento de curación» tanto para la mente como para el cuerpo. Según ella, «la garganta es un puente físico y simbólico entre la cabeza y el corazón. Por lo tanto el canto puede ser una forma de desarrollar una relación entre la mente y las emociones».⁵²

De pequeños, muchos de nosotros recibimos el mensaje —implícita o explícitamente— de que no podíamos ni debíamos cantar. La mueca en la cara de nuestros padres cuando lo hacíamos, el ceño

fruncido del profesor en las pruebas para formar parte del coro del colegio, la hiriente ridiculización de un hermano o una hermana siempre que seguíamos la música de nuestro disco o CD favorito: cualquiera de estas experiencias de la infancia o adolescencia puede bastar para convencer incluso a la persona con más ego y autoestima, de que «no es capaz de seguir una melodía», «tiene mal oído», «no es capaz de cantar una sola nota».

Yo mismo fui una de esas personas que pensaba que no podía cantar hasta el día que conocí a Ödsal y me enseñó a tocar los cuencos tibetanos. Súbitamente se abrió un mundo nuevo para mí, un mundo de sonido en que desaparecieron mis propias inseguridades sobre mi supuesta carencia de dotes para la música. Hace unos meses me pidieron que diera una conferencia sobre la forma de complementar el tratamiento de una enfermedad. Concluí mi exposición, ante un grupo de 250 personas, tocando uno de mis cuencos y cantando los mantras *bija*. Y por lo que parece nadie entre el público se sintió ofendido por mi voz o los tonos que canté, ¡porque me ovacionaron de pie!

Por lo tanto, te sugiero que descubras tu propia voz. Canta en la ducha, en el coche, con tu solista o conjunto favorito. Canta mientras paseas por el bosque, un prado o un sendero de montaña. Canta para ti solo hasta que dejes de oír la desaprobación de los demás y en cambio escuches el sonido de tu propia y armoniosa voz. Una vez hecho esto, si quieres, ponte a cantar delante de dos, cuatro o muchas más personas.

En las páginas siguientes encontrarás dos ejerci-

Respira en tu voz

Túmbate de espaldas en el suelo. Pon una mano en el pecho y la otra en el vientre. Siente cómo tus manos se elevan y descienden mientras tu cuerpo se expande y contrae naturalmente al inspirar y exhalar aire.

Para sentir la completa expansión del cuerpo, pon las manos a ambos lados de la cintura, abarcando toda esta zona con el pulgar y los demás dedos. Empuja con fuerza contra el músculo del diafragma mientras tu cuerpo se expande. Al oponer resistencia, tu capacidad para expandir, mantener la expansión y respirar con profundidad mejorará.

Intenta cantar una canción o una melodía conocida mientras respiras en esta posición. Escucha la diferencia entre la forma en que suena habitualmente tu voz y cómo suena ahora. Deja que tu voz exprese lo que estás sintiendo en ese momento.

cios tomados de *The Music Within You*, de Shelley Katsh y Carol Merle-Fishman, terapeutas musicales diplomadas, que te ayudarán a desarrollar la habilidad y confianza como cantante.⁵³

Barbara J. Crowe, profesora de terapia musical en la Universidad Estatal de Arizona, diferencia claramente la terapia musical de la curación por el sonido, describiendo esta última como «una amalgama más relajada de enfoques que emplea el sonido como un agente más directamente curativo que la terapia musical».⁵⁴ No obstante, la práctica de entonar, tararear y otras expresiones de sonido no verbal se puede considerar parte del repertorio mayor de te-

rapia musical que con bastante frecuencia implica escuchar y tocar música para llevar a cabo la curación. Todas estas modalidades se han mostrado efi-

Hacer espacio para la voz

De pie o sentado, estira la columna. Con la parte superior de la columna trata de alcanzar el techo, y el suelo con la inferior. Que la coronilla también trate de alcanzar el cielo. A menudo ayuda imaginarse una cuerda que va del techo a la cabeza, pasa por la columna vertebral y baja hasta el suelo; imagina que una mano tira de la cuerda suavemente. Relaja los hombros y los brazos para que se balanceen libremente. Asegúrate de que tus rodillas están relajadas.

Sabrás que tu alineación es incorrecta si tienes los hombros combados, el pecho hundido, plano o sobresaliente, y el abdomen o las nalgas apretadas o salientes.

Intenta sentarte en una silla de respaldo recto para poder centrarte en la columna. Siente la diferencia entre tu posición habitual y ésta. Respira profunda y suavemente sin que tu cuerpo pierda la línea. Cuando lo hagas, siente que se expanden los músculos de tu abdomen y espalda. Quizá notes que tu espalda empuja contra el respaldo de la silla.

Desde esta posición, intenta bostezar y que salga un sonido. Hazlo unas cuantas veces y siente la liberación. Luego, en el momento de expansión, intenta cantar una canción que conozcas. Al principio tararéala sin la letra, sirviéndote del *la* o el *ah*. Escucha la calidad de tu voz. ¿Qué te parece oírte cantar? Cuando te sientas preparado, añédele palabras. Cierra los ojos, permanece completamente expandido y libera tu voz.

caces para liberar y recuperarse de traumas emocionales, calmar el espíritu y restaurar las energías que se agotan. Así pues, la gama de intervenciones de terapia musical sigue ganando credibilidad en los hospitales y otros centros, debido a la creciente aceptación por parte de la profesión médica, de los datos ofrecidos por los psiconeuroinmunólogos, que apoyan la idea de una conexión cuerpo/mente.

El extraordinario espectro de aplicaciones de la terapia musical incluye: control del dolor en molestias tan diversas como cáncer y jaquecas; tratamiento de discapacitados físicos y psíquicos; discapacidades de aprendizaje y temas emocionales, incluida la esquizofrenia; alcoholismo y drogadicción; reducción del estrés en quirófanos y salas de parto, así como también en las unidades de cuidados intensivos, y como complemento de psicoterapias tradicionales.

Veo un día no muy lejano en que los terapeutas musicales visitarán y trabajarán con los pacientes en todos los centros sanitarios, para que canten, entonces, salmodien y creen otras formas de música que resuenen en los corredores de cada unidad hospitalaria. Y también veo el día en que los cuencos de cristal de cuarzo se les ofrecerán a los pacientes como opción curativa de un modo tan rutinario como ahora se hace con los antibióticos, la cirugía y la quimioterapia, en un enfoque auténticamente holista que unirá el sonido a la medicina de alta tecnología.

4

BUENAS VIBRACIONES:

La resonancia curativa de los cuencos

Como ya he dicho, fue Ödsal, el monje tibetano al que traté de una afección cardíaca, quien me introdujo en los cuencos cantores tibetanos. Pero la primera vez que escuché las vibraciones que producían, supe de inmediato que había dado con uno de los instrumentos de curación más potentes que encontraría jamás. Entonces Ödsal y yo hicimos un intercambio: él me enseñó a tocar los cuencos y yo le enseñé mis meditaciones de visualización guiada. Y gracias a este intercambio fortuito de prácticas curativas extraídas de culturas y marcos espirituales diferentes, comencé a explorar una nueva síntesis: el sonido de los cuencos combinado con meditación, visualización guiada y vocalización, síntesis que para mí es superior a la suma de sus partes.

Tanto si han sido elaborados en bronce por artesanos tibetanos, o tallados en cristal y fabricados en Estados Unidos, los cuencos cantores actúan como un medio en el cual nuestro caos interior y nuestros conflictos pueden reconfigurarse, para transformarse en un sentimiento armonioso —estar

tranquilamente centrados— que resuena por cada célula de nuestro cuerpo o mente. Estos vasos, tan hermosos de sostener como de escuchar, se han convertido en parte integral y esencial de la visualización basada en el sonido y de las técnicas de meditación que utilizamos para resolver emociones cargadas negativamente. Ahora bien, no es necesario que a uno le diagnostiquen una enfermedad grave para nutrirse de la meditación basada en los cuencos. Cualquiera puede beneficiarse de esta práctica, y los efectos que fortalecen la vida se ponen de manifiesto de inmediato.

Fui testigo de lo eficaces que pueden ser los cuencos el día en que mi cuñado, un diplomático que trabaja en Asuntos africanos en el Departamento de Estado, vino a visitarnos en agosto de 1998. Hacía sólo tres semanas que las embajadas estadounidenses en Kenya y Tanzania habían quedado totalmente destruidas por sendos atentados terroristas con bombas. Cientos de personas habían perdido la vidas, y muchas resultaron gravemente heridas. Keith había estado trabajando dieciocho horas al día, ayudando a identificar los cadáveres, entrevistándose con las familias de las víctimas, buscando nuevo personal para las embajadas, tratando temas tan prioritarios como la seguridad frente a otros ataques de este tipo, y controlando su propia pena por los amigos que había perdido.

Estaba tan conmocionado que parecía estar sufriendo un desorden de estrés postraumático. No me sorprendí cuando me dijo que le costaba dormir. El insomnio a menudo es síntoma de depresión o ansiedad.

Keith nunca había mostrado más que un interés educado por mi colección de cuencos. Dudo que antes de aquel día hubiésemos hablado más de media hora de por qué los utilizaba en mis prácticas de meditación. No obstante, mientras desayunábamos, se volvió hacia mí y me dijo: «Esta mañana te he oído tocar los cuencos. Realmente no me entusiasma la meditación, pero ¿podrías mostrarme lo que haces?».

Le hice pasar a mi estudio y tumbarse en el suelo. Equilibré un pequeño cuenco tibetano sobre su pecho, luego dispuse otros tres algo más grandes detrás de su cabeza y junto a cada hombro. Puse dos de mis cuencos de cristal en el suelo a unos centímetros de su cuerpo. Entonces le pedí que cerrara los ojos, escuchara cómo los tocaba y repitiera conmigo una serie de sencillos mantras sánscritos.

Comencé tocando el borde de los cuencos, uno tras otro, entonando al mismo tiempo los mantras monosilábicos (en este capítulo ampliaré el tema de los mantras). Al principio, sentí una cierta aprensión de su parte, lo cual era comprensible dada la novedad de la experiencia para él. Pero pasados unos dos minutos comenzó a relajarse. Su respiración se hizo más profunda y pareja, y su voz más firme a medida que recitaba conmigo los mantras. El impacto tranquilizador del sonido, mientras reverberaba en él y en torno suyo, empezó a ponerse de manifiesto en su expresión, que pasó del temor y la ansiedad a la tranquilidad y la aceptación. También pude ver que cambiaba su energía, mientras comenzaba a recuperarse de la pesadilla infernal que le había consumido día y noche.

Pasé unos veinte minutos con Keith, tocando los

cuencos y cantando, hasta que la habitación pareció estar llena de las vibraciones que habíamos creado juntos. Y cuando salí de puntillas de allí, con la intención de dejarlo solo para que «se bañara en un océano de sonido», expresión que tomo prestada de los filósofos hindúes, su rostro tenía una apariencia serena. Una hora más tarde emergió sonriente, devuelto a su naturaleza, y siguió alegre y optimista el resto de la visita.

Si una sesión de veinte minutos puede producir un cambio de estado de ánimo y emociones tan pronunciado, imagínate qué le pasará a nuestros sentimientos y percepciones si incorporamos regularmente esta práctica a nuestra rutina diaria. Mis relatos sobre la forma en que la meditación centrada en los cuencos y el sonido ha cambiado la vida de mis pacientes pueden sonar a propaganda, pero creo inequívocamente —y lo he presenciado en persona— que la utilización del sonido está entre las formas de curación más poderosas de que disponen los profesionales de la salud del siglo XX.

Cuencos tibetanos: Los sonidos del vacío

Aunque el poder del sonido se conoce desde hace miles de años, hasta hoy pocos han estado dispuestos a hablar de ello. Para mí fue una suerte poder experimentar por primera vez con los cuencos cantores de la mano de Ödsal, ya que durante muchos siglos la utilización del sonido ha sido un aspecto secreto y oculto de los ritos ceremoniales tibetanos.

En la cultura tibetana existe un profundo respeto por el sonido como fuente de esclarecimiento y fuerza espiritual; de hecho, los tibetanos consideran el uso de la voz como un elemento esencial de la naturaleza humana, el vínculo entre la mente y el cuerpo, entre el mundo material y el espiritual.

Durante miles de años los budistas tibetanos han incorporado la utilización de campanas de metal o Ting-sha's en sus prácticas de meditación (véase p. 113). Pero la función de los cuencos de metal no está tan clara. Hace treinta años, cuando los turistas les preguntaban para qué servían, ellos contestaban que para quemar incienso en los templos, o para hacer ofrendas sencillas de agua o grano en los altares. O también, que eran platos del menaje normal, que se utilizaban para servir y comer.

Un chamán húngaro, Joska Soos, comprendió algo diferente del relato de los lamas tibetanos que conoció durante un retiro en su monasterio de Inglaterra. Cuando Soos preguntó qué podía hacer para acrecentar su desarrollo espiritual, recibió la siguiente respuesta:

Ellos [los lamas] me llevaron a un cuarto pequeño donde había cuencos. Los escuché. Después me ofrecieron algunos. No era necesario hacer un retiro. Simplemente tenía que intensificar mi camino, sumergiéndome en el sonido... Lentamente éste llegó, abriendo el universo entero. Entre los lamas, estos cuencos sólo se utilizan en rituales sagrados con maestros reconocidos del sonido. Han aprendido a cantar las canciones rituales y a tocar correctamente los instrumentos. Utilizan los cuencos cantores en

secreto y para sí mismos, no en público, ni siquiera para otros monjes. Está estrictamente prohibido hablar de estos rituales o de los cuencos, ya que el conocimiento del sonido va acompañado de un gran poder... Si le preguntan a un lama que lleva un cuenco cantor en sus manos, si es cierto que se los utilizan con fines psíquicos, psicológicos y físicos, sonriente responderá: «Tal vez».¹

Hace poco me entrevisté con el venerable Tenzen Shyalpa Rinpoché, lama tibetano que vive a caballo entre el Nepal y un retiro al oeste de Massachusetts. Recordó haber estado tocando los cuencos y cantando catorce horas seguidas con sus hermanos. Por lo tanto no es arriesgado suponer que los cuencos metálicos tienen funciones ceremoniales y prácticas. Según una teoría, el misterio en torno a los cuencos se debe a que estaban ligados a rituales chamánicos que no eran parte aceptada de la práctica budista tibetana. Mucho antes del siglo VIII, cuando el lamaísmo —como se conoce el budismo tibetano— se transformó en la fe predominante del Tíbet, florecía allí la religión bon, como en el resto de las Himalayas. Bon es una forma de chamanismo que se centra en el sonido y el canto de mantras para influir en lo invisible, los espíritus y las fuerzas energéticas que controlan el universo. (La palabra *bon* viene del verbo *bon pa*, que significa «recitar fórmulas mágicas».) Es muy probable que los hombres santos tibetanos se hubieran cuidado mucho de guardar la información sobre la utilización de los cuencos, porque sus tonos y sus armónicos encerraban en su interior una riqueza de conocimiento acerca del cos-

mos y sus verdades. En palabras del monje tibetano, el lama Thupten Lobsang Leche, «el sonido del Cuenco es el sonido del Vacío».²

En cuanto a la elaboración de estos curiosos instrumentos, las explicaciones son muy diversas. Según algunos, los fabricaban los propios monjes. En ese caso, cuesta imaginar que hubiesen creado cuencos capaces de producir sonidos tan extraordinarios si no hubiesen querido que «cantaran». Se dice que los cuencos fueron hechos de siete metales diferentes —oro, plata, mercurio, cobre, hierro, estaño y plomo—, de los que había en abundancia en el Tíbet y en Nepal. Por separado, cada metal tiene su propio sonido distintivo, y en combinación con uno o más metales, crean armónicos que difieren de cuenco a cuenco, dependiendo de la aleación.

Cualquiera que haya sido la razón en el pasado para envolver de tanto misterio los cuencos, hoy, en una época en que se ha establecido una mayor comunicación con los pueblos de Oriente y que ha surgido un floreciente interés por la curación a través del sonido, por fin hemos podido aprender bastante acerca de estos instrumentos de curación y despertar espiritual. Y en mi caso, he aprendido más por la práctica y experiencia personal que de lo que pueda haber leído acerca de ellos.

Cuando aprendí a tocar los cuencos con Ödsal, descubrí por mí mismo el poder del sonido armonizado con todos sus gloriosos armónicos. El sonido se produce deslizando una baqueta de madera por el borde, que le arranca una nota profunda y rica, con un poderoso vibrato. Dependiendo de la velocidad con que se la mueva, se puede controlar, en cierta me-

dida, la calidad del sonido, sentir la vibración que resuena por el cuerpo, y, cuando uno se detiene, percibir liviandad y alivio de la presión en la cabeza y el cuerpo, mientras el sonido se difumina gradualmente.

En una ocasión, un amigo mío comparó esta sensación de bienestar con el estado que produce la marihuana fumada con moderación. En mi opinión, lo entendió mal. Las drogas se han vuelto tan atractivas porque reproducen la sensación de alivio espiritual que todos deseamos alcanzar. Pero no es más que un estado de bienestar transitorio, falso y que puede volverse peligrosamente adictivo. Sin embargo, la experiencia que tenemos al tocar un cuenco cantor es auténtica: un momento fuera del tiempo que alivia de las distracciones y tensiones del mundo exterior.

Aunque todavía se pueden encontrar cuencos antiguos en tiendas especializadas en arte tibetano, el número de personas que quieren adquirir uno ha crecido tanto, que excede con mucho el limitado suministro. Además, en los últimos cincuenta años no se han elaborado artesanalmente nuevos cuencos, y los fabricados en serie, aunque resultan menos caros, no vibran con la misma riqueza que los confeccionados antes de la invasión china del Tíbet. Ante este panorama, y como deseaba podérselos recomendar a mis pacientes, experimenté con versiones de cristal y cerámica, cuyo sonido dejaba mucho que desear en comparación con los cuencos tibetanos. Al final, la solución a mi problema vino a raíz de una conversación telefónica que mantuve, por casualidad, con un sanador energético, que me instó a usar los fabricados con cristal de cuarzo.

La fuerza del cuarzo: las propiedades de los cuencos de cristal

Se han contado muchas historias acerca del continente mítico y perdido de la Atlántida, donde se desarrolló una civilización fabulosa que supuestamente floreció durante unos 100.000 años, y que se inició en el 150.000 a. C. La cultura de la Atlántida, se dice, fue extremadamente sofisticada; sus ciudadanos poseían conocimientos científicos y tecnológicos altamente desarrollados, así como de las artes curativas. De los muchos relatos que he leído sobre los atlantes, me gustaría destacar aquí el que explica cómo viajaban en «navíos voladores» alimentados con energía solar transformada por cristales de cuarzo cortados de una manera especial.

Según el mito de la Atlántida, los cristales eran muy importantes para diagnosticar y tratar a los enfermos. Los pacientes eran llevados a una sala especial del templo construida de cristal, donde se empleaba una energía solar difusa, no para curar el cuerpo físico, sino el «etérico» —o energético— que rodea al cuerpo físico y contiene la enfermedad.

Los sacerdotes del templo también usaban cuencos de cristal de cuarzo para tratar a los enfermos. Según una leyenda de la Atlántida, un Gran Sacerdote descubrió que las vibraciones de sonido emitidas por dichos cuencos podían curar diversos males, desde la tensión emocional y el desequilibrio a los dolores de cabeza y la garganta irritada. «Cuando se tocaba el cuenco, la nota pura sonaba clara, y se sentía en oleadas por el cuerpo... Era muy apaciguador.

Él [el Gran Sacerdote] experimentó y descubrió que para algunos se precisaban tres gongs, en tanto que otros, no tan enfermos, sólo necesitaban uno o dos.»³

Pese a que los atlantes eran muy evolucionados, espiritual e intelectualmente, hubo muchos que degradaron su conocimiento en beneficio de objetivos egoístas. Un grupo selecto de ciudadanos rectos previeron lo inevitable y abandonaron la Atlántida, llevándose consigo los secretos de los cristales. El resto de la civilización quedó destruida tras los terremotos e inundaciones que envió el Creador como castigo por la corrupción del poder.

No es necesario creer en la Atlántida para captar el significado de su mitología. Durante cientos de años se han aceptado las complejas propiedades de los cristales de cuarzo. En la actualidad los científicos y los médicos reconocen las características especiales del cuarzo. En *Vibrational Medicine*, el doctor Richard Gerber escribe acerca del uso electrónico de los cristales de cuarzo, con una base científica que abre una ventana a sus propiedades curativas potenciales. Cuando se aplica una corriente eléctrica al cristal de cuarzo, se induce un movimiento mecánico, y como cada lámina de cuarzo tiene una frecuencia de resonancia única, dice Gerber, «las cargas oscilan hacia delante y hacia atrás a la frecuencia de resonancia del cristal». Según Gerber, este fenómeno es la base de los componentes de osciladores de cristal utilizados en los sistemas electrónicos y los chips de ordenador, para generar y mantener frecuencias de energía específicas.⁴

Y al parecer, este mismo fenómeno es la razón

de que se usen cristales de cuarzo para generar y mantener frecuencias de energía en el sistema del cuerpo humano. Además, quienes practican el toque terapéutico y la curación energética, creen que los cristales «absorben» las energías humanas y las devuelven de forma alterada. Como dice Gerber:

«La estructura cristalina responderá de una manera única y precisa a un amplio espectro de energías que incluyen calor, luz, presión, sonido, electricidad, rayos gama, microondas, bioelectricidad e incluso las energías de la conciencia (por ejemplo, a través de ondas o formas de pensamiento). En respuesta a estas diversas aportaciones de energía, la estructura molecular del cristal experimentará oscilaciones particulares, creando así frecuencias vibratorias específicas de emisión de energía.»⁵

Estas frecuencias vibratorias de emisión de energía pueden explicar las propiedades curativas de los cristales de cuarzo utilizados por los sanadores psíquicos y medicinales, ya sean chamanes nativos americanos o adeptos a la Nueva Era. Como dice Michael Harner, «los chamanes tribales de todo el mundo poseen cristales de cuarzo entre sus colecciones de objetos de poder. En pueblos tan apartados como los jíbaros de América del Sur y las tribus de Australia, se considera que el cristal de cuarzo es el objeto más fuerte de todos».⁶

Aunque no puedo extenderme en comentarios sobre las propiedades curativas de los cristales de cuarzo en este contexto, Marcel Vogel, que ocupó un alto cargo como científico en IBM durante casi treinta años y que se ha pasado muchos años investigando las propiedades de los cristales de cuarzo, ha lle-

gado a la conclusión de que «emiten una vibración que extiende y amplifica los poderes de la mente de quien los utiliza. Como un láser, irradian energía de una manera coherente y altamente concentrada; energía que puede transmitirse a objetos o personas a voluntad». ⁷

Si aceptamos la premisa de Vogel, parece que los cristales de cuarzo pueden utilizarse de maneras muy diferentes para absorber y transmitir una variedad de modelos de energía con igual diversidad de efectos sobre la mente y el cuerpo. Como señala Gerber, la estructura cristalina responde de una manera única y precisa a un espectro de energías, incluido el sonido. Así pues, los cuencos de cuarzo vibran con frecuencias que producen poderosas ondas de sonido, y estos sonidos son la manifestación energética de su estructura cristalina. ⁸

Por lo tanto el sonido del cuenco puede resonar de un modo armonioso y único con el cuerpo humano, dado que, como dice Vogel, nuestros tejidos humanos sanos son, por naturaleza, más cristalinos que fluidos. Además la estructura de hueso y colágeno se compone en parte de cristales de fosfato de calcio. Todos estos cristales deben tener un «potencial de resonancia», y sin duda el sonido producido por el cristal de cuarzo está más armoniosamente afinado con nuestras propias estructuras cristalinas que los sonidos emitidos por otros cuencos o instrumentos. Si a esto le sumamos las demás propiedades del cristal, sobre todo su aparente absorción y emisión de energías que se reflejan e influyen en la conciencia humana, las propiedades especiales de los cuencos de cristal de cuarzo no sorprenden en absoluto.

Aunque algunos aspectos de esta teoría son una pura especulación, mis pacientes y mi propia experiencia con los cuencos de cristal de cuarzo apoyan con fuerza la hipótesis de que los armónicos que producen tienen mejores propiedades de resonancia y curación que otros instrumentos. Los cuencos emiten tonos que concuerdan con la voz humana. Los sonidos penetran en nuestros sistemas, resonando con nuestra esencia, de modo que el caos interior, el conflicto y la disonancia parecen transformarse en armonía casi de inmediato.

Los cuencos de cristal y la sanación del cuerpo/mente

Mi encuentro con Ödsal fue de aquellos que cambian la vida. Cuando descubrí la fuerza del sonido, mi propio crecimiento espiritual y emocional se aceleró, y esto me sirvió para confirmar mi creencia de que debía ofrecer algo más a mis pacientes que diagnósticos y tratamientos médicos rutinarios. Aunque ya había comenzado a introducir diversas técnicas respiratorias y de visualización guiada como modo de reducir la tensión, los cuencos representaron una dimensión enteramente nueva en la curación, demasiado excitante como para no compartirla con quienes estuviesen dispuestos a escuchar.

Además, la mayoría de los enfermos o personas que sufren, si pueden elegir entre un médico excelente y otro igual de bueno que no se quede en la mera curación física se deciden por este último. Y como los médicos también buscan satisfacción y realización, se

dan cuenta de que la única forma de conseguirlo es convirtiéndose en «sanadores», ya que cada vez que uno de nosotros le da «energía sanadora» a alguien, también se cura una parte de nuestro ser. No hace falta tener un título en medicina para convertirse en «sanador» en su definición más amplia. Lo único que debemos hacer es afinarnos con las delicadas vibraciones del universo, porque una vez que entramos en sintonía con nuestra auténtica esencia, nos volvemos más cariñosos, intuitivos y capacitados para reaccionar desde nuestro yo más abierto y comprensivo.

Aun así, no tengo un diagrama ni una técnica sencilla paso a paso que te pueda ayudar a encontrar tu auténtica esencia. Lo único que puedo ofrecer es un tipo de mapa de ruta espiritual. Piensa en los cuencos no como una finalidad en sí mismos, sino más bien como un vehículo que conduces. Tú quieres seguir el mapa, sabiendo que vas en la dirección correcta, moviéndote hacia el infinito, hacia la creatividad absoluta, el amor absoluto. No hay un destino final. Sólo existe el continuo llegar a ser, la evolución hacia el ser más auténtico.

Los cuencos demuestran las auténticas y múltiples posibilidades de curar a través de los sonidos vibratorios. El principio de la sincronía explica estas posibilidades, nuestros sistemas cuerpo/mente se ven «rearmonizados» por el sonido de los cuencos, y los efectos pueden ser físicos, psicológicos, espirituales, o los tres a la vez.

Hablo por experiencia propia. No soy la misma persona que era antes de comenzar a usar los cuencos en mis prácticas de meditación. Como la mayoría, estaba acostumbrado a ver el mundo sólo desde

la perspectiva limitada de mi conciencia personal. Aunque seguí teniendo que afrontar el mismo estrés que los demás médicos, la práctica con los cuencos me puso más en contacto con mi esencia. Si me sentía atado a un sentimiento o pensamiento estresante, sólo tenía que tocar uno de ellos, y ese sentimiento o pensamiento se transformaba. Me volví más comprensivo, y más creativo a la hora de curar y organizar mi vida tal y como quería vivirla.

Y en cuanto a mis pacientes, toqué los cuencos para ellos mientras se sometían a quimioterapia y vi cómo se disipaba su ansiedad cuando se sumergían en el sonido. Después lo hice en mi consulta o ante los grupos de apoyo, y observé cómo progresaban a pasos de gigante emocional, física y espiritualmente.

Entre estos pacientes incluyo a Rachel, que vino a verme en busca de una segunda opinión, cuando le diagnosticaron, a los cuarenta y ocho años, un cáncer de mama con metástasis. Su oncólogo le había dicho que debía someterse a quimioterapia, pero ella deseaba que le ofreciera otra alternativa: «Nada de quimioterapia —declaró—. No la haré bajo ningún concepto».

Yo estuve de acuerdo con su médico, pero su tono me pareció tan resuelto que no discutí. Por eso, con la esperanza de descubrir qué había detrás de su inamovible postura, le pregunté cosas sobre su familia. Me contó que sus padres habían huido de Europa a Estados Unidos justo antes de que estallara la Segunda Guerra Mundial; en su familia, sólo ellos habían sobrevivido al Holocausto. El matrimonio de sus padres había sido desgraciado: su padre era un hombre frío y distante que utilizaba cualquier excu-

sa para estar fuera de casa. Y su madre, que tenía serios problemas emocionales, la utilizaba a ella como intermediaria para comunicarse con su padre. «Pregúntale por qué ayer no volvió hasta las dos de la madrugada», una de las típicas peticiones de su madre. «Entérate de a qué hora piensa volver hoy.»

Mientras me lo explicaba, las palabras le salían entrecortadas, como si le costase encontrar la manera de expresar esos hechos del pasado que seguían influyendo en su vida. Y a mí me quedó claro que desde el principio, Rachel había simpatizado con la necesidad de su padre de evitar a su madre. Pero, al mismo tiempo, se había identificado con la angustia y confusión de su madre; estos sentimientos enfrentados habían sido una carga demasiado pesada para ella de pequeña. Más tarde, el hecho de haber crecido con un padre distante y reservado y una madre absorta sólo en sí misma, que no fueron capaces de darle amor, la llevó a la conclusión de que no era digna de ser querida, y por lo tanto se encerró en sí misma, y prefirió encerrar su corazón antes que sentir conscientemente el dolor que sus padres le infligían sin saberlo. «Nunca antes he hablado de esto con nadie, ni siquiera con mi esposo», dijo interrumpiéndose súbitamente. «De hecho, siempre he creído que a nadie le interesaría escucharme. —Me agradeció la oportunidad que le había dado de hacerlo y luego sonrió sombríamente—: Pero ni aun así me someteré a la quimioterapia.»

Le dije que lo comprendía y le recomendé que asistiera a la próxima reunión de mi grupo de apoyo bimensual, aunque sólo fuera para presenciar las técnicas de reducción del estrés que practico con mis

pacientes. No tenía muchas esperanzas de que apareciera, de modo que me sorprendió llegar a la sala de conferencias dos noches más tarde y verla sentada ante la mesa con los demás participantes.

Normalmente invito a los asistentes a hablar sobre cualquier sentimiento o pensamiento que les haya surgido desde nuestra última reunión. Rachel no abrió la boca en toda la sesión, y cuando pedí voluntarios para que se tumbaran en el suelo uno tras otro con la intención de rodearlos con los cuencos tibetanos y de cristal y «bañarlos» en sonido (tal como hice con mi cuñado Keith), ella casi se retorció de incomodidad. No obstante, después de observar (y oír) una demostración, levantó la mano. Estaba preparada para intentarlo.

En el curso de mi utilización de los cuencos con cientos de pacientes, he presenciado muchas reacciones, muchas transformaciones, pero pocas tan notables como la que vi esa tarde en Rachel. Al principio me pareció que estaba nerviosa, pero menos de lo que me había esperado. Sin embargo, el cambio que experimentó mientras las ondas sonoras se movían a través de ella y a su alrededor fue tan profundo como aparente. Su sonrisa se volvió tan dulce e inocente que me pareció que había viajado a un momento de su infancia anterior a la época en que se arraigó en su persona la convicción de que no merecía ser querida.

Inmersa en las vibraciones de los cuencos, oyó, por primera vez en su vida, la belleza y armonía absolutas del universo, los sonidos sutiles de su propia esencia. Y esta armonía incondicional, que sólo puede venir del interior, le dio fuerzas para verse como

alguien que merecía mejorar, alguien que podía ser vulnerable y aceptar ayuda.

No quiero decir que todos sus problemas se resolvieron después de contactar una sola vez con el sonido de los cuencos, pero todos en ese cuarto quedamos convencidos de que se había producido un cambio importante en su energía. La curación emocional, espiritual y física de Rachel comenzó esa tarde. No tardó mucho en comprarse un cuenco de cristal y en usarlo junto con su recientemente adquirida práctica de la meditación. Una vez que se puso más en contacto con su esencia, dejó de verse como un organismo limitado basado en el ego y centrado en el cuerpo, y se conectó con el infinito divino. También siguió explorando los asuntos pendientes de su niñez, que seguían teniendo un fuerte impacto en su vida. Superó sus temores a la quimioterapia y aceptó someterse al tratamiento; al final, los efectos secundarios no fueron tan dañinos como ella se pensaba. Y más tarde, cuando el régimen de quimioterapia no produjo los resultados esperados, aceptó sin dudarle que se le hiciese un trasplante de médula, un procedimiento físico y emocionalmente muy exigente que antes jamás hubiese considerado. Ahora, después de dos años, su cáncer está en remisión. Asiste a mi grupo de apoyo todo lo que puede y mantiene su práctica espiritual que, según ella, fortalece su decisión de sobrevivir y enriquece todos los aspectos de su vida.

El sonido de los cuencos, y la forma en que resonaba en ella, le sirvió para recordarle que era mucho más que su enfermedad, que su historia de infancia desgraciada o la imagen distorsionada de sí misma

Meditando con un mantra

Siéntate en un lugar cómodo, en una silla de respaldo recto o con las piernas cruzadas sobre una alfombra o cojín. Asegúrate de que nadie te distraiga los próximos quince minutos: cierra la puerta y, si es necesario, cuelga un cartel que diga no entrar. Desconecta el teléfono y el contestador. Antes de comenzar, elige como mantra una palabra sencilla o frase significativa que te ayude a concentrarte. Puedes utilizar el mantra sánscrito *Ham Sah* que significa «soy eso», inhalando en *Ham* y exhalando en *Sah*. Cuando hayas decidido qué mantra vas a utilizar, cierra los ojos y practica cualquiera de los ejercicios de respiración que he descrito en el capítulo 2. En el momento que sientas que tu respiración se ha calmado y hecho más profunda, intenta concentrarte y pensar en *Ham* (o cualquier frase o palabra que hayas elegido) cuando inhales, y *Sah*, cuando exhales. Inhala y exhala por la nariz respirando silenciosamente, como un hilo.

No te desanimes si tu atención comienza a descenderse, te pasará. Y aunque sientas dolor en la espalda o en el cuello, o te pique la nariz, o notes que se te van a dormir los pies, intenta mantener la misma postura sin moverte. Y no pienses en ningún momento que estás fracasando si tienes que ajustar la posición o rascarte la nariz. Todo esto es parte del aprendizaje de la meditación.

Cada vez que te des cuenta de que has dejado de concentrarte en tu mantra, y que estás pensando en la lista de la compra, en el trabajo que has dejado por acabar encima del escritorio, en la discusión improductiva que acabas de tener con tu esposa/o, o en cualquier otro pensamiento que te comprometa emocionalmente, vuelve a

centrarte en la respiración y en el mantra. ¿Estás inhalando profundamente y exhalando el aire con lentitud? Haz una pausa después de cada inhalación y exhalación, disminuyendo el ritmo de la respiración de modo que tus pulmones y tu abdomen se expandan y contraigan completamente.

Sé comprensivo contigo mismo. La práctica de la meditación requiere paciencia y compromiso. Por lo tanto, cuando en tu pantalla, es decir, en tu mente, aparezcan distracciones, regístralas y déjalas ir. Vuelve a enfocar tu atención en tu mantra y en la respiración.

Comienza practicando la meditación entre diez y veinte minutos en cada sesión. (Si quieres, deja un reloj a mano.) Cuando estés a punto de acabar, ve tomando gradualmente conciencia de tu entorno y de cómo te sientes. Abre los ojos lentamente y permítete todo el tiempo que necesites antes de abrir la puerta y volver a sumergirte en las tareas diarias.

que había arrastrado hasta la edad adulta. Su trabajo con los cuencos la ayudó a redescubrir su esencia y su conexión con el infinito. Esta conciencia le permitió abandonar la lente dura y crítica a través de la cual se veía a ella y el mundo, para encontrar autoestima en un «Yo» mucho más amplio que aquel herido y fundamentado en el ego con el que siempre se había identificado. Pero ¿qué importancia tuvo esta metamorfosis? Pues bien, para ella, no sólo representó un despertar espiritual, sino que además le permitió elegir un tratamiento que le salvó la vida.

Rachel nunca había practicado la meditación, así que le enseñé lo más fundamental de esta técnica

con un mantra, que es el punto de partida de muchas prácticas cuerpo/mente, incluidas las que implican sonido.

Escribir la Canción de la Vida

Según cuenta la leyenda, cuando le preguntaron a Buda qué había hecho antes de alcanzar la iluminación, éste respondió: «Cortar leña e ir a buscar agua». Lo siguiente que le preguntaron fue: «¿Y ahora que ha conseguido la iluminación?». Buda replicó: «Cortar leña e ir a buscar agua».

Aunque a un nivel más ordinario y cotidiano no había cambiado nada, todo era diferente porque su punto de vista se había modificado de manera radical. Pues bien, basándome en esta idea, estimulé a mis pacientes a explorar dicho cambio de perspectiva a través de la meditación centrada en el sonido.

El cambio se produce con mucha más rapidez y fuerza cuando los sonidos del cuenco se combinan con formas únicas de expresión vocal. En mi trabajo conmigo mismo y mis pacientes, he desarrollado un método basado en parte en las prácticas vocales nativas americanas, hindúes, tibetanas y en otras grandes tradiciones de sabiduría, que nos permite crear y cantar lo que a mí me gusta llamar «Canción de la Vida».

Estas canciones se componen de sonidos parecidos a mantras, y comprenden grupos de sílabas tan únicos y particulares como el número del DNI. Las canciones de la vida transforman nuestra confusión de pensamientos, juicios y sentimientos en algo ar-

monioso. Cantarla a la vez que se tocan los cuencos permite que el ruido, que los budistas zen denominan «mente de mono», retroceda y deje lugar a la expansión de la conciencia a través de la cual podemos encontrar nuestra esencia.

Consideremos el caso de Gordon, un importante ejecutivo de una cadena televisiva cuya mente jamás abandonaba su actividad febril. Pues bien, los niveles de estrés de Gordon, que ya eran muy elevados, aumentaron cuando tuvo su cuarta recaída del linfoma no de Hodgkin. «Mi padre ha muerto hace poco —me dijo—. Yo acabo de cumplir cuarenta y cuatro y todavía no estoy preparado para partir.»

La intuición me dijo que Gordon estaba reprimiendo algunas emociones muy fuertes y dolorosas, que podían interferir en su recuperación. Nunca había hablado con nadie de su padre, y cuando le pedí que se expresara sobre su muerte, él se sorprendió a sí mismo —y a mí también— echándose a llorar. Controlado y reticente, al final dejó que se le escaparan las palabras como un torrente de agua que cae por la pendiente.

Me dijo que su muerte le había aliviado más que entristecido ya que siempre había sido un hombre impulsivo y competitivo. Cuando su madre tuvo que ser internada con una depresión postparto bastante grave después de que él naciera (era hijo único), su padre le culpó del colapso de su mujer, y lo castigó obligándole a participar y a destacar en deportes de equipo, sin considerar sus inclinaciones.

Por eso, cuando llegó a la edad adulta, la rabia inconsciente y no expresada lo consumía hasta tal punto que literalmente lo estaba matando. Al igual

que su padre, veía la vida como un juego competitivo y que no daba mucho placer. Y aunque tenía una familia cariñosa, la relación con ella no le resultaba muy gratificante emocionalmente. Ante este panorama, entendí que mi tarea tenía dos caras: prescribir la terapia correcta para el linfoma, y ayudarlo a conectar de nuevo con su esencia, para que las heridas que le había infligido su padre cicatrizaran, y él pudiera trascender su rabia y restablecer los vínculos de afecto con su familia y los amigos.

Invité a Gordon a mi grupo de apoyo, y también le sugerí que comenzara el proceso curativo de inmediato «escribiendo» su canción de la Vida. (En las páginas siguientes encontrarás las instrucciones para hacerlo.)

En otras circunstancias, Gordon probablemente habría calificado todas estas cosas de «tonterías Nueva Era». Pero como sabía que su problema era de vida o muerte, se dispuso a intentar lo que fuera. No diré aquí las sílabas que eligió, pues, al igual que los mantras, eso es algo muy personal. Baste con saber que encontró una canción de la vida que pudo vocalizar con los cuencos, lo que le permitió alegrar su corazón y dejar de lado la furia, la confusión y la tristeza que antes lo había llenado.

Mientras escribo esto, el linfoma recurrente de Gordon está en remisión desde hace once meses, después de un tratamiento de quimioterapia intensiva. Y espero con ilusión que siga así. Pero sea cual sea el curso definitivo de su enfermedad, sé que con el duro trabajo de la transformación personal y con la ayuda de la curación por el sonido, sobre todo de su Canción de la Vida, Gordon ha

Cómo crear la Canción de la Vida

Sonidos con A

AAM
RAM
SAM
LAM
VAM
YAM

Sonidos con O

HOM
ROM
SOM
LOM
VOM
YOM

Sonidos con E

HEE
RE
SE
LE
VE
YE

Sonidos con U

HUM
RUM
SUM
LUM
VUM
YUM

Sonidos con I

HI
RI
SI
LI
VI
YI

1. Pronuncia cada uno de los sonidos de la lista como un mantra al mismo tiempo que tocas tu cuenco o escuchas una casete de sonidos puros. Inténtalo primero con una secuencia y después con otra. Con los ojos abiertos, pronuncia cada sonido en voz alta mientras tocas suavemente tu cuenco.
2. Cuando hayas entonado toda la lista, comienza a tocar el cuenco dando tres golpes muy suaves en el borde y

frotando la baqueta siguiendo la dirección de las agujas del reloj, presionándola con suavidad y firmeza. No permitas que el cuenco vibre o que el sonido sea muy alto, porque puede romperse.

3. Manteniendo un tono suave y sostenido, cierra los ojos y deja que los sonidos lleguen a tu mente. Juega mentalmente con ellos en una variedad de secuencias, hasta que encuentres la combinación que se identifique mejor contigo. Si no se te ocurre una melodía especial, cántalos en el orden que te parezca más adecuado. Lo más probable es que encuentres tu melodía más tarde. Elige los tres o cuatro sonidos que te atraigan más. Los que te resulten más armoniosos compondrán tu Canción de la Vida. Un ejemplo podría ser: SOM MA TUM, LAM MA TOM, TA KEY LA o TA ME HAM.

Es posible que la primera Canción de la Vida que descubras sea la que usarás siempre. Pero también podría darse el caso de que después de varias semanas, meses o años, mientras progresas en tu camino de curación, encontraras otra nueva. No existe una Canción de la Vida «buena» o «mala». Experimenta con los sonidos todo lo que quieras y en cualquier combinación que te imagines. Y cuando te pongas a cantar tu Canción de la Vida, siente cómo fluye hacia fuera, como si, más que tú mismo, fuese tu esencia la que canta. Incorpora los cambios sutiles de los sonidos o la melodía para que la canción resulte natural y fluida.

Recuerda: tu Canción de la Vida es única y sólo te pertenece a ti. Cada vez que la cantes, en voz alta o en silencio, te conectará con tu esencia. Por lo tanto te reco-

miendo que la mantengas en secreto. Muchas personas, entre las que me incluyo, sienten que cantar la Canción de la Vida en silencio, cuando están en situaciones de tensión, les da una gran paz interior y una gran fortaleza.

gozado últimamente de una calidad de vida que jamás había soñado.

Te sugiero que compongas tu propia Canción de la Vida, sin olvidar, eso sí, que el objetivo no es «hacerlo bien», sino encontrar el hilo de los sonidos primordiales que resuenen contigo como una expresión profunda de tu identidad. Si tienes un cuenco o puedes conseguir uno, utiliza sus sonidos como guía para componer tu canción. De no ser así, pasa por alto las instrucciones de los pasos 1 y 2, que hablan de cómo incorporar un cuenco, y ponte sencillamente a cantar los sonidos en voz alta mientras experimentas con ellos. Aunque los sonidos de la lista son sugerencias que puedes tomar como punto de partida, tienes plena libertad para inventarte los tuyos propios, combinando vocales y consonantes. En este proceso permítete ser tan creativo, desinhibido y juguetón como un niño.

PARTE II

Afinar la mente, el cuerpo y el alma

5

SONIDO Y SALUD DEL CUERPO:

Recuperación y bienestar total

Sandy, una mujer joven y tenaz a quien el año pasado se le diagnosticó un cáncer de mama, me contó, hace poco, lo desanimada que se quedó después de visitar a su oncólogo tras la mastectomía. «Siempre he sabido que soy muy resistente, y que tengo mucha fuerza de voluntad —me contó—. Incluso cuando me dijeron que el cáncer estaba en la fase III, y que el asunto no pintaba bien, pensé que podría hacer cosas que otra gente no puede.»

La clasificación de fase III se refiere a un tumor grande que se ha propagado a los nódulos linfáticos cercanos, pero que no se detecta en otros puntos del cuerpo. La implicación de los nódulos linfáticos significa que probablemente el cáncer microscópico ha llegado al resto del cuerpo y finalmente reaparecerá como un tumor metastásico potencialmente letal, a menos que la quimioterapia y/o el sistema inmunitario del paciente puedan eliminar eficazmente las células descarriadas.

Por experiencia sé que para elevar los índices de supervivencia de las mujeres en la situación de Sandy, hay que utilizar la quimioterapia más avan-

zada junto con la medicina nutricional y la medicina cuerpo/mente. Además Sandy, maratonista veterana, había realizado una carrera de ocho kilómetros cuatro días después de la operación. «Me dije: ¡me siento muy bien!» Pero esta actitud eufórica no tardó en disiparse cuando su médico le comunicó que la quimioterapia, que ya estaba prescrita, sólo reduciría las posibilidades de recurrencia en un pequeño porcentaje.

Me la envió un amigo, después de que ella decidiera buscar la opinión de un médico que tuviera un enfoque holista de la prevención y el tratamiento del cáncer. Pareció visiblemente aliviada cuando le dije que le recomendaba quimioterapia en combinación con una dieta baja en grasas y abundante en fibra, suplementos nutritivos, meditación basada en el sonido y visualización de muchas armas para evitar que volviera el mal. Aunque al principio dudaba del papel que los factores emocionales podrían tener en su salud, se unió a mi grupo de apoyo.

«Sabía que tendría que dejar de ignorar mis aspectos emocionales, porque me sentía deprimida y realmente asustada —me dijo—. Pensé que encontrar otras personas podía ser bueno, y recordé que había leído que las mujeres con cáncer de mama que participaban en grupos de apoyo vivían mucho más tiempo.»

Sandy nunca había meditado, por lo que su primera experiencia le resultó «un tanto desconcertante». «Tardé un tiempo en sentirme cómoda cerrando los ojos en una sala llena de desconocidos, intentando bloquear todo lo demás para centrarme en mi respiración y el cuenco. Después me gustó cómo me

sentía y seguí asistiendo a las reuniones, incluso los días que recibía quimioterapia.»

Ella me llama su «animador», porque en nuestra primera cita le dije que había tratado a cientos de mujeres con cáncer de mama que no habían recaído. «Entonces usted me dijo: ¡Sé que puedes hacerlo!, y eso era precisamente lo que quería oír —me recordó la última vez que hablamos—. Porque si mi médico no confía en que lo superaré, ¿cómo voy a hacerlo yo?»

Yo también pienso que crear una «sociedad de curación» entre médico y paciente tiene un valor terapéutico vital. Pero lo de Sandy merece más crédito porque se hizo cargo de su futuro al decidir derrotar su cáncer con todos los medios a su alcance. Su resistencia es un excelente ejemplo de lo que el doctor Steven Greer llama «espíritu de lucha». En su investigación en el Royal Marsden Hospital, cerca de Londres, el doctor Greer y sus colegas demostraron que las pacientes con cáncer de mama que tenían espíritu de lucha —las que creían que su actitud positiva mejoraría ampliamente sus posibilidades de recuperación— tenían el doble de posibilidades de vivir quince años más que las pacientes que se sentían indefensas y desesperanzadas.¹

Pese a sus reservas iniciales, Sandy descubrió que la meditación acompañada de sonido y visualizaciones guiadas era una técnica extremadamente útil para ayudarla a enfrentar los rigores de la quimioterapia y su exigente trabajo como agente inmobiliario. «Nunca llegaré al punto en que no sienta estrés —me dijo—. Pero me molesta menos, y soy capaz de reducir el nivel con mayor rapidez y efica-

cia porque tengo estas herramientas.» Para ella el sonido de los cuencos se convirtió en algo muy poderoso. «Las vibraciones me llevan a un estado de calma con más facilidad que cuando medito a solas. Toda la tensión y las distracciones se desvanecen.»

El verano pasado Sandy hizo realidad un sueño largamente esperado: pasarse una semana de marcha por los Alpes franceses; unas vacaciones extenuantes para cualquiera. Actualmente se está sometiendo a la última tanda de quimioterapia, goza de una salud excelente y su prognosis futura es más que esperanzadora. Corre diariamente siete kilómetros, y los dos estamos convencidos de que su energía y optimismo la ayudarán a evitar cualquier recaída.

La experiencia de Sandy es un ejemplo de cómo el sonido y la meditación influyen en la salud y la curación, en parte mediante el mecanismo de conexión cuerpo/mente. Creo que todas las enfermedades físicas son manifestación de un desequilibrio cuerpo/mente que llega a extenderse al nivel celular. En el capítulo 2 he analizado el daño que provocan las emociones negativas crónicas en nuestros diversos sistemas fisiológicos y demostrado que, a menos que hagamos algo para dejarlas fluir y cambiar los modelos, acabaremos teniendo graves problemas de salud.

Por ejemplo, las tensiones en el cuello a veces no se perciben hasta que se nos queda rígido del todo. Un apósito caliente y las aspirinas curan el malestar temporalmente, pero aun así, los síntomas volverán a repetirse. No tardaremos en sentir fuertes dolores de espalda, y cuando vayamos al médico, nos dirá que tenemos una hernia discal. Si no se trata, eso le

puede llevar a perder la movilidad en un brazo. Por lo tanto, lo más recomendable es operarse.

¿Pero qué ocurre si miramos más allá de los síntomas y la molestia —ya sea que tengamos el cuello rígido, una úlcera, cáncer o una enfermedad cardíaca— para determinar la fuente emocional de la falta de armonía fisiológica? ¿Qué ocurrirá si finalmente conquistamos la extraordinaria habilidad de la mente para curar nuestros dolores más graves?

Mucho antes de que a los científicos se les ocurriera siquiera investigar la relación entre mente y cuerpo, sin mencionar la influencia que el sonido puede ejercer en ambos, el maestro sufí Hazrat Inayat Khan escribió: «El efecto físico del sonido tiene también una gran influencia en el cuerpo humano. Todo el mecanismo, los músculos, la circulación de la sangre, los nervios, son movidos por la fuerza de la vibración. Como hay concordancia con cada sonido, el cuerpo humano es un resonador viviente del sonido... Cada tono natural de la voz se convierte en fuente de la propia curación de una persona y también de todos los demás cuando canta una nota en ese tono». ² El poder de la mente para corregir los desequilibrios fisiológicos ha dejado de ser una idea revolucionaria, pero el uso del sonido y la música para capturar esa fuerza sólo ahora está siendo explorado.

Curación por el sonido: El puente celular

El sonido influye en el proceso de curación de diversas maneras: altera las funciones celulares mediante efectos energéticos; hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calma la mente y con ello el cuerpo, y tiene efectos emocionales que influyen en los neurotransmisores y los neuropéptidos, que a su vez ayudarán a regular el sistema inmunitario, el sanador que llevamos dentro. La música, desde luego, es sonido organizado y tiene potentes efectos emocionales que estimulan recuerdos, asociaciones y estados psicológicos altamente desarrollados con un claro impacto en nuestros sistemas de curación.

Como ya he dicho, Beverly Rubik, que ha sintetizado la investigación en medicina de la energía, sugiere que la energía electromagnética, y tal vez otras formas de energía, influyen en la función celular en el propio receptor celular. Candace Pert ha señalado que los receptores celulares que reciben información biológica de los neuropéptidos, neurotransmisores y otros mensajeros moleculares «cambian de forma, de movimiento e incluso de zumbido». ³ No olvidemos que el tipo de reacción de los receptores a los mensajeros moleculares (si cambian de forma y cómo) puede determinar las acciones de nuestro sistema de defensas inmunitarias, y virtualmente de cada célula del cuerpo.

Tal vez el trabajo científico más sofisticado sobre los efectos de los diversos tipos de energía en la función celular sea el realizado por el laboratorio del bio-

físico Jan Walleczek, en el Centro médico «Veterans Administration» de Loma Linda (California). Walleczek ha probado que los campos electromagnéticos ELF (Extremely Low Frequency, o frecuencia sumamente baja) desencadenan cambios celulares en el sistema inmunitario, especialmente en los linfocitos T. En los numerosos estudios que ha publicado en revistas especializadas, demuestra que los campos ELF pueden estimular o inhibir la acción de las células del sistema inmunitario, dependiendo en parte del nivel de contacto. ⁴

En la actualidad está buscando la forma en que los campos ELF influyen en las acciones celulares, y por lo que ha descubierto hasta ahora, parece que lo hacen regulando la asimilación de calcio. Al parecer, estos campos influyen específicamente en la liberación de almacenamientos intracelulares de calcio, en la entrada del calcio en las células, y en los sistemas enzimáticos que también controlan la dinámica celular de la asimilación de calcio. En uno de sus provocativos informes, también dice que la síntesis de ADN puede depender del calcio, y que por lo tanto se puede ver influida por los campos de energía.

¿Qué sugiere todo esto acerca del efecto del sonido en la función celular? Pues que el sonido es ciertamente una forma de energía, aunque no sea idéntica a los campos ELF estudiados por Walleczek. Otros investigadores, entre ellos Fabien Maman, compositor y bioenergético francés, han comenzado a explorar y documentar la influencia específica que las energías de las ondas sonoras ejercen en las células. El interés dual de Maman por la música y las técnicas curativas basadas en la energía, como

la acupuntura, lo llevaron a preguntarse: ¿realmente la música nos toca e incluso nos cambia? De ser así, ¿cuál es la profundidad en que viaja el sonido por el cuerpo? En 1981 se unió en sus investigaciones a Helene Grimal, bióloga del Centro Nacional de Investigación Científica, de París, y, durante un año y medio estudiaron, utilizando la fotografía microscópica, el efecto del sonido de baja frecuencia (30-40 decibelios) en las células humanas. En palabras de Maman: «El objetivo de estos experimentos era observar el efecto del sonido en el núcleo y los campos electromagnéticos de las células humanas».⁵

Después de montar una cámara en un microscopio, Maman y Grimal estudiaron la estructura interna tanto de células humanas sanas como de células cancerosas, en este caso extraídas de una persona afectada por un cáncer de útero, y observaron durante veintiún minutos su reacción ante diversos sonidos emitidos por un gong, un xilófono, una guitarra acústica y por una voz humana cantando a capella.

Maman descubrió que los resultados más notables se obtuvieron cuando la voz cantó diversas escalas: «La estructura se desorganizó con extrema rapidez. La voz humana tiene algo en su vibración que la hace más poderosa que cualquier instrumento musical: la conciencia... Parecía que las células cancerosas no fueran capaces de soportar una acumulación progresiva de frecuencias vibratorias. En cuanto introduje la tercera frecuencia en la secuencia, las células comenzaron a desestabilizarse».⁶ Pero los demás instrumentos, sobre todo el gong, con sus ricos armónicos, también provocaron que

las células se desintegraran y, en última instancia, estallaran.

Basándose en estos descubrimientos, Maman experimentó con dos pacientes de cáncer de mama, a las que les hizo cantar tres horas y media al día durante un mes seguido. A una de ellas el tumor le desapareció. La otra se sometió a una operación para extirparlo, y cuando abrieron se dieron cuenta de que se había «reducido y estaba completamente seco». Como no había metástasis, la paciente se recuperó del todo después de la operación.⁷

En su libro *The Role of Music in the Twenty-first Century*, Maman incluye fotografías fascinantes—algunas tomadas con una cámara normal y otras con una máquina fotográfica Kirlian que registra campos electromagnéticos— que ilustran gráficamente las reacciones de las células. Esto es lo que dice:

Este hallazgo pone de manifiesto que la vibración del sonido desempeña un papel determinante en la transformación de la estructura celular, actuando directamente en el ámbito más sutil del organismo humano... Cuando tocábamos toda la escala cromática, simultáneamente se estimulaban niveles de energía diferentes y la célula enferma, demasiado alterada, no podía estabilizarse. Al agregar una determinada cantidad de vibración, el efecto fue demasiado poderoso y la célula fue incapaz de adaptarse. La célula murió porque no fue capaz de acomodar su estructura y sincronizarse con la acumulación de sonido.⁸

Maman también colaboró con el físico francés Joel Sternheimer, que en su artículo «La música de las partículas elementales» reveló que todas las moléculas humanas tienen una frecuencia musical específica. «Las masas de partículas se comportan y manobran entre sí como si fueran notas musicales en la escala cromática temperada.» Por lo tanto, concluyó, las explosiones dentro de las células pueden ser causadas por la disonancia entre la frecuencia de las partículas dentro de la estructura de la célula y las vibraciones de sonido.⁹

Sus impresionantes fotografías de células cancerosas muestran núcleos celulares incapaces de mantener su estructura cuando las frecuencias de ondas de sonido «atacan» las membranas del citoplasma y del núcleo. Sus experimentos reproducen otros muy anteriores realizados por Ernst Chladni, un científico alemán del siglo XVII, conocido como el «padre de la acústica». Chladni impresionó a los científicos franceses y al propio Napoleón cuando, en 1809, demostró su tesis de que las vibraciones por el sonido podían mover la materia, echando arena en un plato colocado sobre un pedestal y pasando luego un arco de violín por el borde del plato, de manera que la arena se reordenó en intrincadas formas de diseños geométricos.

El difunto científico suizo, doctor Hans Jenny, utilizó una tecnología del siglo XX para mejorar y expandir los experimentos de Chladni; llamó *cimática* —de la voz griega «onda»— al estudio científico sobre la forma en que el sonido afecta a la materia y empleó osciladores de cristal y el tonoscopio, una máquina inventada por él que produce imágenes de

la voz humana, para crear formas asombrosamente complejas de arena y otros materiales, incluidas limaduras de hierro, plástico de grano fino y mercurio. Los diseños que se pueden crear de este modo son infinitamente variados, dependiendo de la frecuencia, amplitud y tipo de material, y a menudo recuerdan exquisitas composiciones caleidoscópicas de profundidad y textura tridimensional, algunas de las cuales reproducen formas naturales, como copos de nieve, flores y espirales.

A mí me fascinó especialmente enterarme de que cantar el mantra *OM* produce una serie de rombos concéntricos entrelazados y triángulos dentro de un círculo perfecto, en una imagen muy similar al mandala tántrico budista, que representa las pulsaciones sagradas de la creación.¹⁰

No obstante, lo que me interesó más fue saber que Jenny, que hizo una crónica del trabajo de su vida en *Cymatics*, y en una película del mismo nombre, teorizara que cada célula humana tiene su propia frecuencia, y que la frecuencia de cada órgano humano puede ser un armónico de las células que lo componen. Por lo tanto se nos ofrece la intrigante hipótesis de que estas frecuencias tienen la llave para abrir el misterio de cómo puede usarse el sonido para curar a nivel genético y celular. El doctor sir Peter Guy Manners, osteópata británico, ha investigado y desarrollado una aplicación clínica de las teorías de Jenny, conocida como «terapia cimática», que implica el uso de ondas sonoras audibles para estimular los sistemas biológicos solapados, incluido el sistema inmunitario, con el fin de conseguir en una célula u órgano un estado metabólico cercano al ideal.¹¹

Manners ve la enfermedad como «una interrupción de las relaciones moleculares armoniosas de los órganos». No usa la terapia cimática para curar una dolencia en particular, sino más bien para ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo, propiciando un estado de equilibrio químico y homeostático.¹²

Al interceptar el mensaje eléctrico transmitido por el sistema nervioso central a las células individuales, esta investigación ha permitido codificar señales cimáticas que las células comprenden. Cada tejido ha recibido un factor-A (factor armónico) según la señal emitida. El instrumento cimático ajusta las frecuencias acústicas audibles para inducir un estímulo beneficioso, que produce activación y circulación cuando se aplica al cuerpo vía contacto directo con áreas afectadas o mediante los meridianos de acupuntura.¹³

La terapia cimática, que fue introducida en Estados Unidos hace unos treinta años, se ha utilizado para tratar el reumatismo, la parálisis, los desgarros musculares, la artritis, la fractura de huesos y una diversidad de afecciones más.¹⁴ Manners espera que en el futuro también se pueda usar para el trasplante de órganos, ayudando a crear resonancia entre el órgano transplantado y el receptor, y estimulando la regeneración de los nervios periféricos, huesos y piel.¹⁵

Cuencos, ondas cerebrales y los anillos de Urano

Los descubrimientos de Fabien Maman y la terapia cimática algún día podrían tener repercusiones directas en el cáncer y otras enfermedades de degeneración o disfunción celulares. En la actualidad el doctor Jeffrey Thompson, director del Centro de Investigaciones Neuroacústicas en el Instituto de Ciencias Humanas de California está investigando un enfoque similar, pero todavía más sofisticado. Thompson practica una técnica que llama «Terapia de Inducción Sónica», que implica la utilización de vibraciones de frecuencia de sonido para estimular el equilibrio en diferentes sistemas biológicos e incluso estimular la curación celular.

Thompson creó una mezcla acústica de sonidos de la naturaleza —pájaros, delfines, voces humanas, olas, viento y otros sonidos «orgánicos»—, que denomina «sonidos primordiales», y que distorsiona electrónicamente; este sonido, afirma, resuena en y sincroniza con las ondas cerebrales y otras funciones fisiológicas de los pacientes, estimulando una profunda relajación y un estado de «apertura subconsciente». También utiliza ingeniosas tecnologías sonoras para descubrir y reproducir la frecuencia del sonido fundamental en sus pacientes, sus huellas dactilares vocales, por así decirlo. Asimismo cree poder conseguir los armónicos y el timbre que caracterizan la voz de un individuo para rectificar desequilibrios tanto celulares como subconscientes.¹⁶

Esta huella sonora de la voz se crea a partir de grabaciones (en tres dimensiones) modificadas de la

propia voz del paciente, que se ofrece mediante una mesa de terapia sonora diseñada para cada usuario con transductores de «diapasón» que convierten toda la mesa en una superficie gigantesca de vibraciones sonoras. Según Thompson «el motivo —en parte— de las profundas respuestas de algunas personas... se debe a la vibración celular directa con esta mesa sonora».

Está convencido de que el sonido emitido en la gama de frecuencia adecuada e intensidad vibratoria puede, por lo menos en teoría, curar a nivel celular:

«Como el cuerpo humano está constituido agua en más del 70 por ciento y el sonido viaja cinco veces mejor por el agua que por el aire, la estimulación directa en el cuerpo de la frecuencia sonora es una forma muy eficaz de estimulación corporal total, sobre todo a nivel celular. El estímulo directo del tejido celular vivo, utilizando la vibración de la frecuencia de sonido, ha mostrado un marcado metabolismo celular, y con ello la posible movilización de una respuesta celular de curación.»

Esta «bio-afinación» y las técnicas de inducción de sonido de Thompson —que usa cada variedad de sonido que se encuentra en la naturaleza para sus intervenciones psicoacústicas— se sitúan ciertamente entre los enfoques más innovadores y sofisticados de la curación por el sonido. Un oficial de la NASA que escuchó sus casetes de sonidos primordiales distorsionados lo llamó para preguntarle si había tenido acceso a alguna de las grabaciones hechas por el Voyager I y II en el espacio, ya que algunas de ellas sonaban exactamente igual que las que había hecho él de la naturaleza.

Thompson no se sorprendió al saber que los sonidos grabados en el espacio exterior se parecían notablemente a las emisiones sonoras naturales reproducidas en sus propias grabaciones. De hecho, los sonidos emitidos por el planeta Júpiter suenan como los agudos gritos de los delfines, y los de la luna más pequeña de Urano (Miranda), como un coro. Pero sí que se quedó muy intrigado con los sonidos emitidos por los anillos de Urano, que son prácticamente idénticos a los que producen los cuencos tibetanos.

Según él, esta semejanza no es una casualidad, ya que ve ambas como reverberaciones acústicas de lo que Carl Jung describió como el inconsciente colectivo, recordándonos los niveles celulares y espirituales de nuestras raíces primordiales. Y añade: «Si se viaja con suficiente profundidad por el subconsciente, finalmente se llega a un nivel... común a todos». Tal vez las reverberaciones de los cuencos tibetanos y de cristal sean tan curativas precisamente porque se parecen a los sonidos primordiales del espacio, el sonido de nuestra esencia cósmica.¹⁷

Muy pronto en su trayectoria como quiropráctico que buscaba tratamientos más eficaces para el dolor de espalda crónico y otros desórdenes musculares y óseos, Thompson no tardó en preguntarse si las vibraciones de sonido podrían ayudar a enderezar y curar. Ha conseguido resultados excelentes en el tratamiento de la dislexia, desórdenes en la falta de concentración y en algunas dificultades de aprendizaje.

Un efecto fisiológico clínicamente comprobado de sus intervenciones con sonido es haber podido alterar las ondas cerebrales en gamas de frecuencia

alfa y theta, que según muchos expertos en *biofeedback* del EEG, representan los estados de relajación de la mente/cerebro y una mayor receptividad para la curación. Pero ¿existe alguna prueba de que la modificación de las ondas cerebrales mediante una terapia de sonido pueda tener efectos significativos en la salud desde el punto de vista clínico?

Los especialistas en *biofeedback* del EEG (también conocido como *neurofeedback*) consiguen que las personas modifiquen sus propios modelos de ondas cerebrales, mejorando una larga lista de dolencias, bien documentadas, que van desde el trastorno por de falta de atención, al infarto y la hipertensión. Pero de los trabajos recientes el más interesante es tal vez el que señala una relación entre los ajustes de las ondas cerebrales y el sistema inmunitario. El doctor Gary Schummer, del Pacific Institute for Behavioral Medicine, ha llevado a cabo estudios que muestran que los pacientes portadores del sida que utilizan regularmente el *biofeedback* del EEG para conseguir ondas cerebrales alfa y theta, experimentan aumentos estadísticamente significativos de los linfocitos T, un indicador crucial de su capacidad de mantener la distancia con un sida declarado. Cuando se considera este trabajo en el contexto de las investigaciones llevadas a cabo por el doctor Thompson sobre la sincronía entre el sonido y las ondas cerebrales, comencamos a ver cómo el sonido puede influir en el nexo cuerpo/mente, que hasta incluye nuestra red de defensas del sistema inmunitario.

El trabajo de Thompson también arroja luz sobre las propiedades curativas de los cuencos tibetanos y de cristal. Un creciente número de sanadores

cuerpo/mente parece estar utilizando los cuencos para estimular el proceso de recuperación de numerosas enfermedades y dolencias físicas. El doctor Con Potanin, director médico del Instituto Mente-Cuerpo en el Hospital Baptista de Nashville (Tennessee), combina el canto y la música con cuencos tibetanos y de cristal para tratar a pacientes que sufren problemas de dolor crónico: jaquecas, dolores en el cuello, los hombros y la espalda, hipertensión y síndrome de colon irritable.

Potanin piensa que la mezcla de cuencos tibetanos y música funciona con más eficacia cuando se usa en el contexto de un grupo. «Los ayuda a relajarse, lo que los capacita para meditar y para realizar ejercicios de relajación que a menudo incluyen estiramientos y yoga.» No obstante, añade, la meditación no es un fin en sí misma, sino más bien una manera de llegar a «aspectos espirituales como el perdón. La meditación abre la mente y permite a los pacientes afrontar lo que en sus problemas ha representado el temor y la ira».¹⁸

La experiencia de Potanin con los cuencos tibetanos y de cristal para manejar el dolor y los desórdenes relativos al estrés, y la mía propia con el cáncer y otras enfermedades graves, constituyen una amplia prueba anecdótica de que estos sonidos, tan ricos en armónicos, guían apaciblemente el cuerpo/mente hacia la homeostasis y la curación.

Sonido, música, visualización y sistema inmunitario

El psicólogo y terapeuta musical Mark Rider, con la ayuda de sus colegas, ha obtenido pruebas convincentes de que la música, combinada con visualizaciones guiadas, puede reducir las hormonas del estrés y elevar el número de células del sistema inmunitario que luchan contra la enfermedad. Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por Rider, un grupo de estudiantes universitarios recibió una clase sobre la secreción de anticuerpos. Se les instruyó para que se imaginaran la producción de anticuerpos mientras escuchaban improvisaciones musicales en directo que, según les dijeron, facilitarían su visualización. Un segundo grupo escuchó la misma música sin recibir ninguna instrucción, y un tercero permaneció sentado en silencio. Al finalizar la sesión, se midió la producción de anticuerpos sIgA (secreción de inmunoglobulina A) mediante una muestra de saliva y la toma de la temperatura epidérmica. Pues bien, Rider descubrió que, en relación a los otros grupos, la producción de sIgA era significativamente más alta en el que había practicado la visualización/música.¹⁹

En otro experimento dirigido por Rider y Jeanne Achterberg —que encabeza el campo de la psiconeuroinmunología (PNI), y que es experta en el uso de la visualización para curar—, un grupo de estudiantes escuchó una casete de diecisiete minutos con una música de fondo especialmente compuesta para la ocasión y con instrucciones de cómo visualizar sus células B mientras hacían acopio de anticuer-

pos para luchar contra los agentes de la enfermedad. Un segundo grupo escuchó una casete que sólo contenía la (misma) música, y el tercer grupo de control se limitó a permanecer en silencio durante diecisiete minutos. Antes y después de escuchar la casete o permanecer en silencio (en el caso del grupo de control) a los tres se les midió la producción de sIgA. Pues bien, Rider observó que la producción de anticuerpos de los grupos 1 y 2 era significativamente mayor que en el grupo de control, y que después de tres semanas, el grupo 1 superó al grupo 2, lo cual sugiere, según él, «que la visualización permite un tipo de condicionamiento más avanzado del sistema inmunitario que el que proporciona una simple relajación».²⁰

Es sorprendente que podamos influir directamente en el comportamiento de tipos de células específicas con imágenes mentales igualmente específicas. El estudio realizado por Rider y Achterberg se basó en instruir durante seis semanas a los sujetos, divididos en dos grupos, sobre la forma de visualizar la actividad de dos tipos clave de glóbulos blancos, los neutrófilos y los linfocitos para luchar contra la enfermedad; todo ello apoyado con música.²¹ Pues bien, como después comentaría Rider: «Es sorprendente que sólo el tipo de célula en el cual se centraba la visualización, variara de modo significativo en ambos casos, indicando de nuevo que se podía comunicar al sistema inmunitario un efecto biológico inmediato».²²

La utilización de imágenes sin duda añade una dimensión nueva al uso del sonido y la música, lo cual es comprensible, dado que la visualización tiene

su propio efecto positivo sobre el sistema inmunitario. Existe un trabajo pionero de mediados de los años setenta llevado a cabo por Achterberg, en que los doctores Frank Lawlis, Carl Simonton y Stephanie Simonton demostraron que la visualización de un resultado positivo «tenía mucha relación con los factores psicológicos y la química sanguínea, y con el tiempo de supervivencia en el cáncer terminal».²³

¿Qué es, exactamente, la visualización guiada? Cuando visualizamos imágenes que provocan una emoción, un sentimiento de serenidad o sensaciones físicas, se produce una cascada de cambios fisiológicos, incluida la modulación de los neurotransmisores, neuropéptidos y moléculas mensajeras que pueden influir en el sistema inmunitario. El proceso en sí mismo es sencillo: hay que sentarse en quietud y actitud meditativa, para evocar imágenes mentales, ya sean de cosecha propia, sacadas de algo escrito o grabado o siguiendo las indicaciones de un médico (por eso se denomina visualización guiada). Y aunque los efectos psicológicos y fisiológicos de la visualización serán diferentes dependiendo de las infinitas variedades de las imágenes visuales que se utilicen, la capacidad de la imaginación para cambiar el estado de nuestro cuerpo/mente es segura. Pongamos en práctica el ejemplo más sencillo: cierra los ojos y visualízate chupando una rodaja de limón. Después de unos momentos, imagina el limón, la textura y el sabor. ¿Notas que bajo la lengua se forma saliva? Como ves, no necesitas un limón de verdad para modificar la química de tu cuerpo; te basta con imaginártelo.

Pues bien, esto es lo mismo que pasa cuando

usamos la imaginación para estimular el sistema inmunitario, ya sea directamente, visualizando glóbulos blancos que se movilizan para actuar y destruir los agentes patógenos y las células cancerosas, ya indirectamente, imaginando escenas que producen serenidad, para reducir las hormonas del estrés y estimular la inmunidad. Las investigaciones en psiconeuroinmunología ofrecen una base biológica para esto: las señales cerebrales y los mensajeros cerebrales pueden influir en la actividad de la mayoría de las subclases de células del sistema inmunitario. El trabajo de Mark Rider, Jeanne Achterberg y otros sugiere que la combinación de música con visualización incrementa estos efectos.

La investigación llevada a cabo recientemente sobre los efectos de la visualización en el sistema inmunitario puso de manifiesto:

- Un incremento de la actividad de las células supresoras naturales en los sujetos sanos que usaban la visualización.²⁴
- Un incremento de la producción de inmunoglobulina A (un tipo de anticuerpo) en sujetos que practicaban la visualización: después de una sola *sesión* igualaron los resultados de quienes practican técnicas de relajación.²⁵
- Un número significativamente mayor de linfocitos que luchan contra la enfermedad en un grupo de voluntarios sanos —sobre todo menores de cincuenta— a los que se

les dio instrucciones de visualización específicas. A los sujetos se les había enseñado autohipnosis y a visualizar sus linfocitos convertidos en tiburones poderosos que nadaban en el torrente sanguíneo. Después de sólo una sesión se observó una mejora en la respuesta del sistema inmunitario, y de nuevo, tras una semana de autohipnosis y prácticas de visualización.²⁶

- Un estímulo o regulación selectiva de la respuesta de los linfocitos locales en una prueba cutánea del virus de la varicela-zoster. Los sujetos fueron capaces de utilizar la visualización para «enviar un mensaje» al sistema inmunitario, con el fin de que se dirigiera rápidamente al lugar de la prueba, provocando una respuesta inflamatoria mayor, o para que se mantuviese a la espera, provocando una inflamación mucho menor.²⁷

Estos experimentos con visualización y música representan una prueba poderosa y metodológicamente ajustada de que podemos, en cierta medida, regular nuestras respuestas inmunitarias. Pero a menudo surge la pregunta, lógica, de si estos cambios inmunitarios tienen una traducción clínica importante. Dicho de un modo sencillo: ¿se traducen biológicamente en una mejora significativa de nuestra capacidad de lucha contra la enfermedad?

Mi propia experiencia clínica con innumerables pacientes me dice que estos cambios biológicos son

sin duda significativos. De hecho, dichos pacientes tienen habitualmente mejores resultados de los que predicen las estadísticas; responden con más rapidez a los tratamientos y suelen vivir más tiempo. Uno de esos pacientes, George, un asistente social psiquiátrico de cuarenta y cuatro años que trabajaba en una casa de acogida para mujeres en el Bronx, vino a verme cuando se reactivó su linfoma después de una remisión de cuatro años. El linfoma estaba en un estado moderadamente avanzado y requería un tratamiento agresivo a base de quimioterapia, combinado con un trasplante de células precursoras, un procedimiento difícil, arriesgado e inmensamente duro para el paciente. Según un estudio, el número de personas que sobreviven cinco años a un trasplante de células precursoras no sobrepasa el 30 por ciento, y esta cifra es extremadamente variable.

En un tono sereno y cortés casi en extremo, George me hizo algunas preguntas y asintió con la cabeza tantas veces mientras le hablaba, que el gesto me pareció más un tic nervioso que una señal de estar de acuerdo. Después, cuando le conocí mejor, supe que se relacionaba con muy pocas personas, y que su matrimonio de juventud había acabado en divorcio. Aunque le había tratado un psicoterapeuta durante muchos años, seguía llevando las cicatrices de una infancia de abusos. «Crecí creyendo que la amenaza constante de abuso verbal, emocional y físico era enteramente normal —me dijo—. Mi padre me pegaba sin motivo alguno. Y mi madre era casi igual de mala. Me gritaba y culpaba de todos sus problemas, incluso de haberse casado con mi padre. Yo sentía que no tenía adonde huir.»

Mediante la terapia había aprendido que para existir —y sobrevivir— en su estructura familiar, tenía que suprimir sus necesidades profundas y crear una persona separada de su auténtico ser. Como durante tanto tiempo se había visto obligado a llevar una máscara, finalmente se olvidó de que esa máscara era sólo una ayuda, aunque fuese importante, y que él no era la persona representada en ella.

Inconscientemente se percibía como un ser despreciable, y estaba convencido de haber sido un niño terrible que se merecía el trato que le habían dispensado sus padres. Muy a menudo tenía pesadillas que evocaban sus temores de infancia a ser maltratado, castigado y abandonado. Y lo más curioso: cuando le diagnosticaron el linfoma por primera vez, dejó de tener pesadillas y desapareció su depresión crónica, que volvió a atosigarle durante la remisión. Ahora que había reaparecido el linfoma, me dijo, sus malos sueños y sentimientos negativos con respecto a sí mismo habían desaparecido de nuevo por arte de magia.

Sabía que George podía beneficiarse mucho de los cuencos, de modo que le sugerí que intentara resolver conmigo los temores que había experimentado de niño y la forma en que había sido juzgado. Su tema central era una grave carencia de autoestima, y en el curso de varios meses de meditación y entonación con vocales, dio voz a la angustia nacida de la forma despectiva en que se veía. Esto lo ayudó a saber con exactitud que su ser infantil estaba ahogado de tristeza y desesperanza, y que eso le impedía experimentar alegría y sentirse en conexión con el universo. Utilizó el sonido de los cuencos y su voz para

superar esta contradicción, aceptando su ser infantil, pero trascendiendo sus dictados.

Al expandir su conciencia de la esencia, el muro emocional protector que le había impedido gozar de la vida comenzó a desintegrarse. Finalmente se permitió experimentar la ira que había acumulado a lo largo de su vida por la violencia que le habían infligido sus padres. Pero su curación comenzó cuando la hubo superado y fue capaz de ver que la crueldad de sus padres emanaba de sus propios egos heridos.

Durante el curso de su tratamiento, gradualmente llegó a comprender algo asombroso: su ser infantil profundamente dañado sólo podía sentirse vivo y excitado cuando se enfrentaba al riesgo de morir. De cara a una enfermedad que amenazaba su vida, respondía de la forma que lo habría hecho de pequeño: «Cuando adopté una actitud de supervivencia, que era el único entusiasmo que me permitía, supe que estaría bien».

George entendió que su mente inconsciente estaba recreando su trauma infantil en forma de enfermedad. Esto no quiere decir que su mente inconsciente *provocara* el linfoma, sino más bien que su inconsciente estaba reaccionando a la enfermedad de una forma positiva más bien perversa. Le sugerí que durante su práctica de meditación diaria se concentrara en visualizar un tiempo y lugar en su vida en que se sintiera totalmente seguro y en paz consigo mismo y el mundo. Lo estimulé a que usara una imagen de un período muy anterior a su diagnóstico, pero posterior a sus traumas de infancia, para que pudiera asociar el sentimiento de placer y vida con la salud, y no con la enfermedad. (El pionero de la re-

lación cuerpo/mente, el doctor Herbert Benson, describe el potencial curativo de esos momentos como el «bienestar recordado».)

Este trabajo de visualización ayudó a George a disociar la felicidad de la enfermedad. Su curación interior, como él dijo, también implicaba liberarse de la visión de que «el mundo es completamente hostil, y yo soy completamente despreciable. Me he dado cuenta de que el niño que hay en mí ahora ser querido, pero también quiere ser lo suficientemente fuerte como para manejar el rechazo. He estado culpando a mis padres cada día de mi vida por mi infelicidad. Ahora puedo ver que mi falta de conocimiento de mi esencia es aquello que me impide ser feliz. Ayer por la noche, cuando hice la meditación con Sonido ESENCIA, tuve una sensación de desencanto, que sonaba como un gemido largo y apagado que venía de las profundidades de la parte baja de mi abdomen. ¿Cree que será pura coincidencia que haya sido ahí precisamente donde comenzara y volviera a aparecer mi linfoma?».

George llegó a esta percepción justo antes de su trasplante de células precursoras. Respondió muy bien al tratamiento, dejó el hospital a los diez días, y sigue completamente recuperado y sano. Me pregunto si hubiese sido capaz de defenderse de la recurrencia, tan común entre los pacientes de este tipo de intervenciones, si no se hubiese sumergido en las profundidades de su propia psique mediante el sonido y la visualización.

Tratar el cuerpo, curar el alma

Estoy seguro de que aprendo la alquimia de la curación tanto o más de mis pacientes que de mí mismo. Todos son hombres y mujeres valerosos, cuyo deseo de vivir los ayuda a combatir y, en muchos casos, a superar la enfermedad que ataca sus cuerpos.

La forma en que lo consiguen sigue siendo un misterio para mí. Cuando progresa su recuperación, escucho pacientemente sus relatos sobre lo que creen que les está ocurriendo. Algunos son inteligentes, otros no; algunos se expresan muy bien, a otros les resulta difícil hablar. Pero la inteligencia y la capacidad verbal no parecen importar. Aquellos que tienen una brillante llama ardiendo en su corazón, sin considerar su CI, su educación ni su nivel de conocimientos, parecen más capaces de despertar en sus cuerpos los procesos naturales de autocuración. Su sistema de curación interno, con la ayuda inapreciable de la medicina oficial, a menudo tiene la fuerza suficiente para permitirles curar.

Me gustaría decir que esta apreciación me impactó de inmediato en una cegadora epifanía. Formado en una de las mejores escuelas de medicina de Estados Unidos, y también en hospitales prestigiosos, estaba abierto sólo a lo que me habían enseñado que podía esperar. A mayor formación, más largo fue el camino que tuve que desandar. Tardé cierto tiempo en reconocer que esa forma de curación podía ser posible, y luego en observar metódicamente cómo los pacientes eran capaces de despertar esos misteriosos procesos de sanación en sus cuerpos.

No obstante, he de añadir que nuestro concepto de curación nunca debería limitarse a la curación física. Como señalara el doctor Michael Lerner, jefe del Commonwealth Cancer Help Program, curar puede tener dos significados. En su primera acepción, curar (en inglés, *cure*) alude al restablecimiento completo de un estado de enfermedad, mientras que en una segunda acepción, curar (en inglés, *heal*), el énfasis se pone en el proceso regenerativo y revitalizador que puede darse tanto en el plano emocional como en el espiritual y el físico, y a veces en los tres a la vez. Esta definición es casi tan vieja como la propia civilización. Jeanne Achterberg describe elocuentemente la idea chamánica de la curación como «una percepción intuitiva del universo y todos sus habitantes como si formasen un mismo tejido... Conocimiento de la vida y la muerte sin ver diferencia... Búsqueda de todas las experiencias de la Creación... sintiendo su textura y significados múltiples».²⁸ Durante la Edad Media, muchos monasterios emprendieron la práctica de una forma de medicina compasiva y humanista cuyo mandato, escribe Therese Schroeder-Sheker, fue «el cuidado del cuerpo y la curación del alma».²⁹

Desde entonces y hasta nuestros días la mayoría de los profesionales de la medicina ha preferido ignorar la verdad universal que afirma que esta segunda acepción (*heal*) va mucho más allá que la primera (*cure*), y que debería guiar y ser el objetivo no sólo de los enfermos, sino también de quienes los ayudan en sus luchas.* Además, dicha diferencia, no sólo

* Véase nota de la pág. 15

está arraigada en importantes verdades históricas y filosóficas, sino que puede liberar a los pacientes de la noción de ganar o perder que muchos profesionales de la medicina bien intencionados propician. No debemos convertir la búsqueda de la recuperación en un evento deportivo, con victorias y derrotas inevitables; un proceso insidioso de etiquetado en que los enfermos sienten vergüenza o impotencia si su enfermedad progresa.

Si nos centramos en esta acepción más amplia de curación —lo que Steven Levine define como «curar en la vida y la muerte»—, las personas que enfrentan una enfermedad no se sentirán cargadas con la llamada «culpa de la Nueva Era». De hecho, los testimonios más sorprendentes de curación más allá de la culpa son de pacientes que obtuvieron una calidad de vida y capacidad de alegría que nunca antes habían experimentado, en el mismo momento en que confrontaron íntimamente su propia mortalidad.

Uno de estos pacientes fue Sheila, que después de haber estado casada varios años con Allan, se enamoró y comenzó una relación con Carl, uno de los mejores amigos de su esposo. Incluso cuando su marido se enteró de aquello, se aferró a la esperanza de que de alguna forma podrían salvar su matrimonio. Permanecieron tres años juntos, hasta que Sheila finalmente le dejó porque no pudo soportar por más tiempo el tormento de seguir llevando lo que describió como una «doble vida». Ella y Carl se casaron poco después de obtenido el divorcio.

Dos años después a Sheila le comunicaron por

teléfono que Allan se había suicidado. Eso la dejó absolutamente destrozada; se sintió como si ella misma hubiese apretado el gatillo. Comenzó a ver a un terapeuta para afrontar su culpa y su angustia, pero nada podía cambiar lo que para ella era un hecho incontrovertible: pensaba que era la responsable de la muerte de su ex marido. Carl, por su parte, también estaba destrozado. Su pena compartida se volvió un secreto profundo y desgarrador del cual no podían escapar, sin importar con cuanta frecuencia visitaran el cementerio donde estaba enterrado Allan, ni los ramos de flores que le dejaran en su tumba.

Creo que Sheila casi se sintió aliviada cuando desarrolló un cáncer de páncreas, tal vez el más difícil de curar. El diagnóstico le pareció una rara forma de justicia: había matado a Allan y ahora le llegaba su turno. Se negó rotundamente a asistir a las reuniones de mis grupos de apoyo, y cuando aceptó de mala gana hacer un ejercicio de visualización/meditación, tuve la impresión de que lo hizo sólo por complacerme. No sé cuál de los dos quedó más sorprendido con su reacción cuando los sonidos del cuenco reverberaron en mi consulta. Lloró desinhibidamente después de que le enseñé a buscar la canción de su vida y la conduje en la meditación.

Sheila me agradeció profusamente aquella sesión. Dijo sentirse mucho más liviana y menos oprimida; ya ni siquiera recordaba la última vez que se había sentido así. En principio le resultaba difícil abrigar esperanzas de salvar la vida. Pocos pacientes con cáncer de páncreas viven mucho más de un año a partir del diagnóstico, y sólo entre el 2 y el 5 por

Meditación fundamental con sonido y visualización

Una de las formas más poderosas de gozar de salud y bienestar es conjurar una imagen de la propia fuerza vital o esencia y luego animar esa imagen con sonido y respiración. Comienza cerrando los ojos y creando un cuadro mental que represente tu esencia: una columna de pura energía vital, una cascada, una luz blanca y brillante o cualquier otra manifestación visual de la esencia que intuitivamente te parezca significativa. Si es aplicable, dale a esta imagen la fuerza de provocar cambio o regeneración en aquella parte de tu cuerpo que requiera curación.

Ahora anima esa imagen mental combinándola con respiración y sonido. El poder de la respiración se debe a que constituye la quintaesencia de la vida. Lo que sentimos cuando el aire pasa por los orificios nasales y la boca es respiración *perceptible*. La fuerza circular de la respiración que hace entrar y salir el aire es la energía vital que viene de nuestra esencia. Y el sonido no es otra cosa que la respiración audible, una forma de manifestar nuestra energía vital infinita.

El sonido fundamental en cualquier práctica religiosa que conozcas, tanto en el canto gregoriano cristiano, en la tradición mística cabalística judía, sánscrito, indígena americano o en una práctica islámica sufí, es el sonido HU, el sonido curativo básico que nos conecta con el centro de nuestro corazón. Este ejercicio da la oportunidad de invocar ese sonido sintiendo la fuerza tras la respiración.

1. Inhala y exhala por la nariz durante un minuto. Piensa en el sonido HU al exhalar.

2. Inhala y exhala por la boca durante un minuto. Canta HU con cada exhalación. Continúa durante un minuto.
3. Inhala por la boca y exhala por la nariz. Piensa en HU al exhalar. Continúa durante un minuto.
4. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Canta HU con cada respiración durante un minuto.

Al abrir los ojos y volver a la conciencia, mantén en la mente el recuerdo de esa imagen, imbuida ahora por la fuerza del sonido y la respiración. Llévalo contigo cuando hagas tus actividades diarias, para recordarte que nació con la capacidad de poner en tu vida períodos sostenidos de serenidad, placer y felicidad.

ciento consiguen llegar a cinco años. Aun así seguimos trabajando juntos los meses siguientes mientras se sometía a un ciclo de tratamiento de radiación posquirúrgica combinado con quimioterapia.

Le sugerí que también podría beneficiarse de la Meditación Fundamental con Sonido y Visualización que une sonido, respiración y visualización para favorecer el bienestar. La premisa de este ejercicio de sonido/visualización es que podemos desarrollar la capacidad de manifestar en nuestras vidas lo que más deseamos. Creo que, aunque ninguno de nosotros desee conscientemente estar enfermo ni desee el mal para otros, nuestros pensamientos conscientes e inconscientes tienen poderes extraordinarios para engendrar las circunstancias de nuestras vidas, ya sea salud o enfermedad, felicidad ilimitada o conti-

nua desgracia. También creo que es nuestro derecho colectivo experimentar amor infinito, salud, armonía, felicidad y abundancia, y que podemos desarrollar la habilidad de manifestar esas cualidades en nuestras vidas.

Sheila respondió particularmente bien a la Meditación Fundamental con Sonido y Visualización y la forma en que modificó sus percepciones no estuvo lejos de ser excepcional. Con ayuda de la psicoterapia, llegó a entender intelectualmente que no era responsable de la muerte de Allan. Sin embargo, seguía atrapada en las trampas emocionales del juicio y la culpa, y buena parte de su curación dependía de que fuese capaz de liberarse de la mano de acero de una culpabilidad autoinfligida.

En su momento Sheila llegó a darse cuenta, emocional y espiritualmente, que no había traicionado a su ex marido, sino más bien a sí misma. Esa percepción le permitió mirar quién era desde el punto de vista de su esencia, y las condiciones que la habían llevado a engañar a Allan, para poder liberarse de su culpa y seguir adelante. Vivió cuatro años y medio más después del diagnóstico, mucho más que la mayoría de los pacientes de este tipo de cáncer. En cierto sentido la historia de Sheila es la de una recuperación notable, considerando los pocos pacientes de cáncer de páncreas que viven más de un año.

Murió como había vivido los últimos años de su vida, curada y en paz consigo misma. Su esposo, Carl, pudo compartir su curación y también él, durante y después del proceso de su muerte, logró resolver su problema.

También están las historias de los pacientes

que experimentan una curación psicoespiritual que coincide con la curación física. Hijo de un inmigrante griego, Nick fue la primera persona de su familia que asistió a la universidad, lo que le permitió obtener el título de médico, especializado en psiquiatría. Le conocí cuando le diagnosticaron colitis y me gustó de inmediato. Después de analizar sus opciones de tratamiento, le pregunté por qué había decidido hacerse médico. «De pequeño casi me quedé ciego, y ningún médico pudo encontrar la causa. Finalmente me hicieron un trasplante de córnea para salvarme la vista. Esa experiencia hizo que me interesara por la medicina, por ayudar a las personas que no podían imaginar qué estaba pasando con sus vidas.»

La casi ceguera de Nick me intrigó. Al hablar más sobre su infancia, se me ocurrió preguntarme qué trauma o estrés psicológico lo habrían llevado por aquel entonces a ese estado. Me contó que su padre había sido una figura aterradora y dominante, y que a menudo le levantaba la mano para amenazarlo con pegarle una paliza. Nick recordó entonces un incidente en particular, cuando inocentemente soltó una palabrota que había aprendido de sus vecinos y su madre le cogió la mano y se la puso tan cerca de la estufa que sintió el calor del fuego. «Vuelve a usar esa palabra —le advirtió— y dejaré que te quemes.»

Cuando su padre volvió a casa del trabajo, la madre le contó lo que había dicho y él levantó el puño y se lo puso ante la cara, como advertencia del castigo que iba a recibir si lo volvía a hacer. «Tenía el puño tan grande —me dijo Nick con voz insegura,

como si, después de tantos años, aquella imagen todavía pudiese asustarlo—. Así era, siempre usando su fuerza de macho para obligarme a hacer cosas que yo no quería hacer.»

Exploré con Nick la posibilidad de que, hablando metafóricamente, su ceguera hubiese sido —en cierto modo— resultado de la necesidad de ver la verdad acerca de su padre y su madre. Durante muchos años había negado el impacto de la crueldad de sus padres, y también había negado su propia esencia compasiva e infinitamente bella, la parte suya que tuvo que dividir, para ocultarla de sus padres.

Nick se había curado de su ceguera incipiente con los trasplantes, y durante su formación como psiquiatra había comenzado a aceptar la verdad acerca de su padre, aunque sin integrar del todo los sentimientos inmensamente dolorosos y complejos de su relación. Tanto él como yo llegamos a creer que su colitis era una somatización del temor y la ira que todavía llevaba en las entrañas. (El sistema gastrointestinal, lleno de receptores de neuropéptidos —los llamados transportadores químicos de las emociones— es notablemente sensible a los estados emocionales, y susceptible de padecer desórdenes relacionados con el estrés.)

Como con la mayoría de mis pacientes, la meditación con sonido y la visualización le fueron que ni hechos a la medida para poder, finalmente, procesar esos sentimientos en conflicto y trascenderlos para recuperar su esencia. Ver que de pequeño había somatizado su dolor hasta el punto de casi quedarse ciego, lo alertó con respecto al poder de la mente sobre el cuerpo, y le permitió comprender que una

«conversión» similar de emociones en síntomas estaba contribuyendo a su colitis. El trabajo de visualización con sonido —incluida la Meditación Fundamental con Sonido y Visualización— le permitieron desprenderse al final de su pena y su rabia y, poco a poco, de su colitis.

Nick no es un caso aislado. Muchos de mis pacientes han utilizado sonido, música, visualización y trabajo psicoespiritual para conseguir una curación integral. Pero como la curación no debe verse como conclusión de un proceso, los pacientes que cultivan una actitud comprometida para explorar el lugar en que la identidad individual y la esencia espiritual se tocan, pueden llegar a descubrir que sus cuerpos responden, curando físicamente. Las modalidades de sonido y música entran ahora en el repertorio terapéutico de la medicina cuerpo/mente/espíritu, ya que pueden guiarnos, como un láser, al centro mismo de nuestra esencia, la realización más alta de un espíritu y un cuerpo sanos.

6

SONIDO Y ESTADOS EMOCIONALES:

Relajación profunda y sentimiento de plenitud

Como es fácil imaginar, alguien a quien le acaban de decir que tiene cáncer y que debe someterse a quimioterapia o radioterapia seguida de cirugía, probablemente experimentará un torrente de emociones, desde el miedo y la autocompasión a una ansiedad e ira extremas. Y esto puede ser bastante duro si nunca antes ha meditado, intentando permanecer en quietud siguiendo la respiración o centrándose en un mantra. Considera, entonces, el desafío que esto representa cuando la persona está haciendo frente a un cáncer recién diagnosticado, o a cualquier enfermedad que ponga en peligro su vida. Y reconozcamos que estos diagnósticos simplemente magnifican estados mentales —ansiedad, tristeza, temor al futuro— que todos nosotros experimentamos en los puntos de inflexión de nuestras vidas.

Según mi experiencia, las técnicas de curación por el sonido a menudo provocan un estado de relativa tranquilidad en personas que están profundamente agitadas o aprensivas. El sonido de los cuen-

cos, de otros instrumentos, o la entonación con vocales usada en conjunción con técnicas de meditación, pueden calmar la mente, aliviar las turbulencias emocionales e inducir un estado psicofísico de relajación que nos libere de sentirnos cargados o agobiados. Con el tiempo, esta liberación temporal se transforma en una liberación permanente de los vínculos opresivos de un yo constreñido.

El sonido influye en los estados mentales y emocionales, en la conciencia espiritual y la experiencia, y en el cuerpo físico. Aunque estos tres factores están entrelazados de modo inextricable, es posible apartarlos e identificar los efectos del sonido en cada uno de ellos. En este capítulo me centraré en el impacto del sonido en los estados emocionales.

A los que estén agitados, los sonidos del cuenco, la entonación con vocales, el canto y ciertas formas de música, probablemente les inducirán estados profundos de relajación. A los que se han congelado emocionalmente debido a sucesos estresantes o traumas, la misma intervención del sonido puede hacer que las emociones dolorosas salgan de los repliegues de la psique donde se ocultan. A los que están atrapados en el puño de la tristeza irreductible o la ira contenida, el sonido puede estimularles el equilibrio tras un largo período de dolor.

Para Maggie, la práctica de la meditación acompañada del cuenco se convirtió en la forma de enfrentar una recurrencia del cáncer particularmente aterradora. Uno de mis colegas la había tratado con éxito de un melanoma ocular, un tumor maligno potencialmente letal, y me la envió para que yo fuese su oncólogo. Las pruebas que se le hicieron pusieron de

manifiesto que estaba en remisión total, así que le dije que volviera dentro de seis meses para hacerse otros exámenes. No obstante, acudió a mí mucho antes de lo previsto porque le dolían tanto las piernas que apenas podía andar. Le hice una segunda tanda de pruebas y los resultados no fueron muy esperanzadores: había desarrollado una metástasis en la columna vertebral que se había propagado al hígado.

Maggie pareció quedarse aniquilada cuando le dije que el cáncer había vuelto. Tenía dolores, estaba asustada y ansiosa, y necesitaba desesperadamente apoyo. Yo entendía sus temores, pero pese a las estadísticas, seguía creyendo que con un tratamiento adecuado —y una actitud mental positiva— podría comenzar un proceso de curación en muchos niveles. Así que incluso antes de programarle la siguiente tanda de quimioterapia, le dije que estaba esperando de que pudiera aprender a vivir cada día con una perspectiva de paz y confianza. «Se habla demasiado de la gente que muere —le dije—, y poco de los que viven.» (Más adelante me explicó que se había aferrado a mis palabras de esperanza en algunos de los momentos más difíciles y descorazonadores.) Ahora bien, como parte de su recuperación, tendría que encontrar su camino a la serenidad, el bienestar y a una conexión más profunda con su esencia.

Maggie me describió su vida como «sumamente estresante», y tenía razón; no sólo era madre de tres hijos, sino que también trabajaba como agente de seguros a tiempo parcial y, por si fuera poco, asistía a la universidad para sacarse empresariales. Necesitaba como nadie hacer un espacio en su ocupada ruti-

na para relajarse y nutrirse. Cuando le sugerí que dedicara unos minutos al día a la meditación o a hacer una visualización guiada, hizo un gesto con la cabeza como diciendo *no tengo tiempo para eso*. Aun así, debí ser tan persuasivo en mi argumentación de que la eficacia de la quimioterapia se vería grandemente reforzada por una práctica de meditación, que al final aceptó dejarse guiar en un ejercicio de visualización, mientras yo tocaba uno de mis cuencos de cristal.

Sólo necesitó una sesión para captar los beneficios de mi recomendación. Disfrutó tanto con la experiencia que se comprometió a oír diariamente las casetes de relajación que le había grabado. Comenzó a asistir a mi grupo de apoyo, y su esposo no tardó en acompañarla. Tras su segunda tanda de quimioterapia, se regaló su propio cuenco de cristal, para poder producir en casa los maravillosos sonidos que escuchaba cuando yo los tocaba en nuestras reuniones de grupo.

Tres años y medio más tarde, Maggie, cuya prognosis de melanoma con metástasis en la columna y el hígado normalmente se consideraría terminal, incluso con quimioterapia, sigue en remisión. Realiza un trabajo de jornada completa, se enorgullece de su nivel de energía y se ve como una superviviente, alguien a quien se le ha dado «una segunda oportunidad», como me dijo hace poco.

Pese a que la quimioterapia contribuyó evidentemente a su recuperación, ella también le da crédito a la meditación con el cuenco, ya que la ayuda a manejar su forma de hacer frente a la tensión y las presiones. «Realmente me sumergí en ello —me dijo—.

El sonido entra en la mente y el alma, y cada parte se llena de energía. Visualizo que el cáncer desaparece. Asimismo uso las visualizaciones para despojarme de la tensión, y para buscar paz, armonía, y el modo de quererme a mí misma. Ha sido como haberme limpiado por completo.»

El sonido y la respuesta de relajación

¿Cómo y por qué contribuye el sonido al bienestar emocional y la relajación? Los estudios y observaciones clínicas sugieren que las intervenciones con sonido promueven la «respuesta de relajación», término acuñado por el cardiólogo Herbert Benson para definir nuestra capacidad innata de contrarrestar la respuesta de nuestro cuerpo al estrés mediante la reacción de lucha o huida.

Cuando sufrimos estrés crónico grave, nuestro sistema nervioso simpático se sobrestimula, provocando que las glándulas suprarrenales produzcan hormonas del estrés, incluida la adrenalina y los corticosteroides, lo que tiene una multitud de efectos en el cuerpo.

Nuestros músculos se contraen como si estuvieran a punto de entrar en acción, sube la tensión sanguínea, y se acelera el ritmo respiratorio y sanguíneo. Benson, que en la actualidad dirige el Departamento de Medicina Conductista y el Instituto Médico cuerpo/mente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, llevó a cabo, en los años sesenta —en Harvard—, una investigación pionera en la que midió las respuestas fisiológicas

de quienes practicaban meditación trascendental. Una vez realizada, le sorprendió descubrir que «varios sistemas fisiológicos respondieron al simple acto de sentarse en quietud y centrar la mente: el metabolismo bajó, el ritmo cardíaco se hizo más lento, así como el ritmo respiratorio, y aparecieron ondas cerebrales especiales».¹

En otras palabras, al practicar la meditación logramos un estado de relajación que es fisiológicamente inverso a la respuesta de lucha o huida: nos tranquilizamos, nuestros músculos se relajan, la respiración y el ritmo cardíaco se hacen más lentos, baja la presión sanguínea, y nuestras ondas cerebrales adoptan modos característicos de la relajación.

Pero Benson descubrió que la meditación era una más entre las numerosas técnicas que se pueden utilizar para provocar la respuesta de relajación. (También demostró que no sólo producía cambios físicos beneficiosos, sino que efectivamente aliviaba los síntomas de malestares físicos serios, ayudando a la curación.) Virtualmente cualquier método que implique focalizar la conciencia y respirar profundamente, incluidas prácticas tan disímiles como el yoga, la concentración, el chi kung, la relajación muscular progresiva y las oraciones repetitivas, pueden producir los mismos cambios fisiológicos.

Y a esta lista hay que sumarle ahora el sonido, ya que un creciente cuerpo de pruebas y experiencias clínicas han puesto de manifiesto que éste se puede usar solo, o en combinación sinérgica con la meditación, como se suele hacer habitualmente, para introducir estados profundos de relajación con dimensiones mentales y psicológicas mesura-

bles y claramente visibles. La música y los sonidos externos (como los sonidos producidos por los cuencos tibetanos o los de cristal) pueden combinarse con nuestros propios sonidos vocales y visualizaciones, para expandir radicalmente los horizontes de la relajación que el doctor Benson fue el primero en analizar.

La capacidad que tienen el sonido y la visualización de reducir el estrés ya ha quedado probada a través de los trabajos de investigación de Mark Rider, que he analizado en el capítulo 5. En uno de ellos, Rider estudió a doce enfermeras que trabajaban con mucho estrés. Para ello, analizó su orina con la intención de medir los niveles de corticosteroides, esas hormonas secretadas por nuestras glándulas suprarrenales cuando nuestros cuerpos están inmersos en la respuesta de lucha o huida, provocada por la tensión. También les tomó la temperatura corporal para evaluar el grado en que sus cuerpos retenían los ritmos circadianos (día/noche) adecuados, un indicador de la homeostasis cuerpo/mente. Entonces observó que cuando las enfermeras escuchaban casetes de música tranquilizadora y practicaban la relajación y la visualización guiada, sus ritmos se equilibraban bien y sus niveles de hormonas del estrés en la orina se reducían. Y al mismo tiempo, los días que no las escuchaban, sus ritmos se desequilibraban y sus niveles de hormonas del estrés resultaban significativamente más altos.²

Siguiendo esta misma línea de investigación, un grupo de científicos japoneses evaluó el efecto que producía la música que escuchaban los pacientes que se iban a someter a una operación justo antes de

que se les administrara la anestesia. En comparación con un grupo de control que no la escuchó, los primeros mostraron una producción significativamente más alta de ondas cerebrales alfa, indicando estados de relajación y marcados descensos en el plasma de las hormonas del estrés: cortisol, ACTH y endorfinas. En contraste, los sujetos de control mostraron un aumento de los niveles de estas hormonas del estrés que, como se sabe, disminuyen la capacidad del sistema inmunitario. Este estudio ofrece una explicación bioquímica a la observación de que el estrés altera la recuperación postoperatoria, y que la música y otras intervenciones orientadas a la relajación pueden acelerar la recuperación.³

Al menos nueve estudios basados en mediciones realizadas con electroencefalogramas confirman que diversas formas de sonido y música ralentizan nuestras ondas cerebrales, aumentando de manera notable la amplitud de la actividad alfa, asociada con la relajación psicológica y física. (Conocido más comúnmente como EEG, el electroencefalograma es un instrumento que mide la pauta de la actividad eléctrica en el cerebro.) No debería sorprender, pues, que los músicos muestren —está comprobado— mayor actividad de las ondas cerebrales alfa que las demás personas. La elección del sonido y la música es muy importante; diversos estudios han comprobado que las ondas alfa aumentan en la medida que los oyentes dicen haber «disfrutado de la música». Como señala Mark Rider, que una pieza musical sea «sedante» o «estimulante» depende más de la relación que se establezca entre el oyente y la música que de la música en sí.⁴

Estos hallazgos apoyan mi opinión de que los sonidos los debe elegir cada individuo, así como la meditación con sonido, la música y la visualización con la cual resuenan. Aunque creo que los cuencos de cristal producen sonidos de un atractivo casi universal, y efectos cuerpo/mente fisiológicamente relajantes, reconozco que algunas personas pueden responder más positivamente a otros instrumentos —incluidas campanas, gongs, tambores o Ting-sha's— o incluso que se beneficien más del sonido de su propia voz, entonando, canturreando o cantando de verdad. También las hay, sin embargo, que pueden responder con más fuerza al efecto tranquilizador o estimulante de la música: clásica, New Age, jazz o rock. Estoy convencido de que cada uno tiene su propio monitor innato que le dice qué sonidos ejercen en él la influencia más saludable para sus sistemas cardiovascular, inmunitario y nervioso, sin mencionar su yo emocional y espiritual.

El sonido y la curación emocional

El sonido es un vehículo único y poderoso de la curación emocional que funciona de distintas maneras: sincronización con los estados emocionales, modulación energética (pues las emociones son, según muchos teóricos, manifestaciones de energía bioquímica) y, en el caso de la música, una resonancia emocional sumamente desarrollada, ya que las diversas expresiones musicales evocan una amplia gama de estados emocionales. Así pues, dada la medida en que el sonido puede influir en los estados emociona-

les y producir curación emocional para las personas que sufren, decidí organizar un grupo de apoyo que se reuniera con mis pacientes y sus familiares dos veces al mes, combinando momentos de compartir e interactuar espontáneamente meditación, visualización y curación por el sonido, habitualmente realizada con ayuda de los cuencos de cristal.

En general seguimos el patrón establecido para mis reuniones en privado con los pacientes. Lo primero que hago es invitarles a hablar de lo que les está ocurriendo, relacionado con su enfermedad o con cualquier otro aspecto de sus vidas que deseen discutir. Me impresiona la frecuencia con que parece haber un consenso emocional en la sala: a veces, la mayoría de los asistentes parecen preocupados por el tema del perdón; otras, la ira o la tristeza y el dolor se convierten en los temas predominantes. Después de que todos los que quieren hablar han tenido la posibilidad de hacerlo, paso unos minutos respondiendo a lo que he anotado, intentando estar atento a las emociones que se expresan en la mesa. Acto seguido, me dirijo a los cuencos: pido un voluntario para que se tienda en el suelo, sobre una manta y rodeado por mis cuencos tibetanos y de cristal. Luego paso unos minutos sumergiendo a esa persona en las vibraciones, como ya he descrito en el capítulo 4. Llegados a este punto el problema con el que suelo encontrarme es que, después de haber sido tratadas con un «baño de sonido», las personas que se presentan voluntarias se quedan tan relajadas y meditundas que les cuesta volver a sus asientos y unirse al grupo.

Luego paso a la meditación guiada, durante la

cual toco un cuenco de cristal y dirijo al grupo en el canto de mantras *bija*, o de alguna combinación de monosílabos. Comienzo pidiéndole a todo el mundo que se siente cómodamente en sus sillas, con los ojos cerrados y las manos reposando en la falda, sin entrelazarlas. Tras unos segundos de silencio, comienzo a tocar un cuenco de cristal, permitiendo que los sonidos se concentren antes de comenzar la meditación. Más adelante he incluido un ejemplo de meditación guiada con sonido, centrada específicamente en el tema del perdón, que cada cual podrá adaptar fácilmente a su propia práctica.

Las técnicas de meditación que te sugiero aquí las usan mis pacientes como un complemento de los tratamientos médicos convencionales, *nunca* como un sustituto. Ahora sé que al abrir las puertas de los procesos de autocuración del cuerpo, se puede esperar que se incremente la fuerza de los remedios convencionales, ya que existe una sinergia entre esos procesos de curación y las técnicas médicas clínicas. También sé que las familias de las personas afectadas pueden practicar regularmente la visualización guiada con sonido para manejar mejor la angustia y ansiedad que les provoca la enfermedad de sus seres queridos.

Continuamente, los esposos y esposas de mis pacientes, hermanos, hermanas o padres, me informan de que están utilizando algún método de meditación de los que les he enseñado, para mantener su bienestar y su capacidad de gozar la vida. Y ellos, a su vez, enseñan a sus amigos a meditar, para ayudarlos a enfrentarse a todo, desde curar un dolor de cabeza provocado por el estrés de verse atrapados en

un atasco, a mantener el equilibrio durante un divorcio reñido, o conservar la calma para lidiar con un trabajo y tres hijos.

Sonido y visualización guiada para la meditación sobre el perdón

- Inspira profundamente varias veces por la nariz y exhala el aire lenta y tranquilamente por la boca. Con cada exhalación, canta la palabra «HAM», (que rima con MAM). Imagina que cada respiración es una cascada que va a parar a una laguna cristalina de montaña que está situada en la parte superior del abdomen. Visualiza el lago, cada vez más profundo, que se extiende hasta justo por debajo del ombligo.
- Sigue respirando por la nariz y exhalando por la boca. Ahora, al exhalar lentamente, escucha el sonido del cuenco, y canta la palabra «LAM».
- Imagínate respirando en estas afirmaciones infinitas: amor infinito, paz infinita, armonía infinita, amabilidad infinita, bondad infinita, valor infinito. Piensa en la energía de estas afirmaciones infinitas cuando respires profundamente por la nariz. Al exhalar, canta la palabra «LAM».
- Permite que el sonido surja fácilmente al exhalar. No lo empujes. Déjalo fluir desde el fondo de tu garganta, casi como si estuvieses exhalando pasivamente.
- Imagínate respirando en estas afirmaciones infinitas: energía infinita, sabiduría infinita, grandeza infinita, vida infinita, salud infinita.
- Inhala profundamente por la nariz, y al exhalar canta el sonido «RAM». Ahora pasa tu conciencia al área que rodea tu corazón y visualiza una esfera de cristal de

- luz blanca que emana de tu corazón. Visualiza la fuente de esta luz blanca como si fuese intemporal, eterna, infinita y siente en el nivel más profundo posible que ésta es tu auténtica realidad. Comprende que pueden aparecer otras muchas manifestaciones, que luego se desvanecerán. Sólo tu esencia, que puedes encontrar en tu corazón, es tu auténtica realidad.
- Examina cualquier cadena o muralla que hayas puesto alrededor de tu corazón para protegerte del mundo, un individuo o una circunstancia. Piensa en una persona o circunstancia en particular de la cual hayas tenido que protegerte en algún momento, y considera cómo siente tu corazón esa necesidad. Percibe de qué manera esa necesidad te cierra el corazón.
 - Ahora, mientras cantas el sonido de «YAM», en una exhalación larga y lenta, siente que el sonido se mueve por tu corazón como una ola, disolviendo cualquier restricción, cualquier muro que hayas levantado para defenderte. Piensa acerca de la persona o circunstancia de la cual has tenido que protegerte. Pero en vez de mirar la apariencia de esa persona o la superficialidad de la circunstancia, profundiza en el corazón de la persona o en la situación. Fíjate en las restricciones que crearon la situación que te ha provocado dolor.
 - Siente que tu corazón abraza a ese corazón, para que tus corazones se fundan en uno. Inspira profundamente y canta el sonido «OM». Que el sonido elimine cualquier cadena o muro que lo restrinja.
 - Envía a esa persona o circunstancia energía desde tu corazón: la energía de la compasión, la energía de la comprensión de que todos los seres humanos buscan

liberarse del sufrimiento. Permite que la compasión que viene con ese pensamiento irradie a través de tu corazón. Ahora inspira profundamente, y al exhalar vuelve a cantar la palabra «OM».

- Lleva tu energía de vuelta a tu corazón, y toma conciencia de tu respiración. Prométete que cada respiración, cada momento, sea precioso e irremplazable. Comprende que la única forma de hacer que esto ocurra es recordar el momento de estar en armonía perfecta, la armonía que surge de comprender la propia esencia.

Un hombre, el encargado de operaciones de una gran empresa de manufacturas en medio de una reorganización por bancarrota, me contó que se había comprado un cuenco de cristal y que lo usaba para meditar todos los días porque estaba dispuesto a intentar cualquier cosa para evitar que la situación «se me escape de las manos» y «ahogarme en las tonterías que tengo que enfrentar a diario».

Otro hombre con el que hablé, un joven actor que estaba haciendo sus primeras apariciones en Broadway, en un papel que, desde el punto de vista emocional, le resultaba exigente, dijo que se sentía tan exhausto al final de cada representación que le costaba dormirse por la noche. Cuando un amigo suyo y paciente mío lo dirigió en una meditación centrada en el cuenco, sintió tanto alivio que de inmediato encargó uno. Ahora que lo usa para meditar por lo menos cuatro días a la semana, su insomnio ha desaparecido y se siente más fuerte físicamente. Es muy probable que el uso de la meditación

con sonido también lo haya ayudado a eliminar la típica enfermedad que se desarrolla tras largos períodos de estrés y falta de sueño. No me cabe la menor duda de que la meditación con sonido es tan útil para prevenir enfermedades como para tratarlas.

Una mujer joven, que vino a una reunión de un grupo de apoyo sólo porque su hermano —mi paciente— se lo había pedido, y que pese al entusiasmo de éste, le había costado mucho asistir, me dijo hace poco: «Yo no tenía cáncer, y por eso no veía la necesidad de viajar casi tres cuartos de hora al final de una larga jornada de trabajo sólo para estar allí y escuchar a alguien tocando un cuenco de cristal».

Sin embargo, la experiencia no fue en absoluto lo que se había imaginado. En vez de marcharse deprimida y descorazonada tras haber pasado dos horas «con un montón de enfermos de cáncer —dijo—, salté de la reunión y caminé buena parte del camino de regreso a casa, casi cinco kilómetros. Ese día había llegado agotada por problemas en el trabajo, y cuando me marché de allí, me sentía completamente energizada y renovada por el valor y la fuerza que había en esa sala. Me encanta ir a la playa, y escuchar los sonidos del cuenco fue casi como sumergirme en un mar tranquilo y cristalino».

Estas reacciones se comprenden fácilmente si aceptamos que la música puede provocar un cambio instantáneo en el estado de ánimo. De pequeños, las canciones de cuna de nuestras madres nos calmaban los miedos y nos ayudaban a dormir. Las investigaciones han demostrado que incluso en el útero somos conscientes y respondemos al ritmo cardíaco de nuestra madre.⁵ El doctor Thomas Verny, autor de

La vida secreta del niño antes de nacer, habla de estudios que demuestran que los fetos aparentemente pueden distinguir la música clásica de otras; Mozart y Vivaldi fueron sus compositores preferidos, haciendo que sus ritmos cardíacos fetales se estabilizaran y disminuyeran las patadas, en tanto que la música rock «hizo que la mayoría de los fetos se distrajeran... y patearan con violencia».⁶

Nuestra respuesta innata al sonido y la música se sostiene en las etapas de desarrollo que van de la infancia a la edad adulta. La mayoría de nosotros tiene una canción favorita que siempre nos recuerda —y recrea momentáneamente— la forma en que nos sentimos la primera vez que nos enamoramos, cuando nos graduamos o cuando compramos nuestro primer coche, o en cualquier otro momento importante de nuestras vidas. Escuchar una balada melancólica por la radio puede tocar un recuerdo inconsciente de pérdida por el que nunca se ha hecho duelo. Y al contrario, una melodía alegre y vital puede sacarnos de un estado de ánimo pesadumbrado.

Pero el sonido y la música son mucho más que tranquilizantes. Se pueden usar terapéuticamente para ayudarnos a descubrir y resolver emociones reprimidas asociadas a traumas pasados o presentes. Las intervenciones sonoras para la expresión y resolución emocional son una modalidad poderosa que, en mi opinión, puede representar un atajo virtual para el bienestar psicológico. Dicho de manera sencilla, la utilización de los cuencos, de otros instrumentos o de nuestras voces, junto con las prácticas de meditación, nos puede ayudar a movernos a través de estados emocionales pesados con mucha más

rapidez de lo que se consigue a menudo con la psicoterapia habitual. Pero este proceso no significa que dejemos de lado el trabajo duro de la transformación.

Consideremos el caso de Barbara, a quien conocí poco después de que le diagnosticaran un cáncer de ovarios que se había propagado a muchos de sus nódulos linfáticos. Vino a verme porque estaba intentando enfocar el tratamiento por la vía holista. En su familia nadie había tenido cáncer, y era muy cuidadosa con su alimentación. Observé, no obstante, que estaba aquejada de una profunda tristeza que parecía no tener nada que ver con su cáncer. Cuando le pregunté por su familia, de inmediato se le llenaron los ojos de lágrimas: «Mi hijo nació con parálisis cerebral grave. Ahora tiene cinco años y está mejor de lo que los médicos esperaban, pero me mata saber que nunca estará del todo bien».

Barbara le había preguntado a su oncólogo y su cirujano si su constante estado de depresión emocional podía haber contribuido al cáncer de ovarios. Le dijeron que no, en absoluto. Me preguntó si me parecía que podría haber alguna una conexión: «Sí, por supuesto», le contesté.

Le dije que en el campo de la psiconeuroinmunología —PNI— se han hecho decenas de estudios que vinculan la tristeza o depresión con un sistema inmunitario débil o desequilibrado, lo que puede ser un factor que contribuya al crecimiento desordenado de células cancerosas. Muchos médicos son reticentes a la hora de hablar de esta conexión, pues temen que los pacientes lleguen a la conclusión de que son culpables de su enfermedad. Pero yo pienso

justamente lo contrario: que el desarrollo de una comprensión de la vida y la enfermedad, y las intersecciones entre ambas, es una oportunidad para crecer y sanar, y no para autoculparse.

Para Barbara el tema central era su angustia inconsciente surgida de la certeza de que nunca hubiera imaginado tener un hijo con parálisis cerebral. Llevaba el dolor provocado por aquel mal como una segunda piel. Creía que el destino le había dado un golpe terrible e injusto. «¿Cómo había podido pasarle esto a ella?», exclamó, dirigiendo la pregunta tanto al universo como a mí. No podía ofrecerle ninguna respuesta que tuviese sentido, de modo que le pregunté cómo podía describir su relación con su esposo, y cómo se sentía respecto a su matrimonio.

«Probablemente me describiría como "ausente" —me dijo—. Estoy tan ocupada con el cuidado de mi hijo que me alejo de él.» Cuando sondeé un poco más, reconoció que también había apartado a sus amigos, que había establecido un modelo de recibir más de lo que daba, que nunca antes había considerado.

Barbara parecía no comprender la razón de que apartara a la gente, qué emociones le escondía al mundo.

Pero cuando le pregunté si estaría dispuesta a tratar de transformar estas emociones no expresadas en sonido y visualización, asintió de inmediato. El primer paso era describir su angustia, que veía como un muro gris que le rodeaba el corazón. Luego le pedí que diera sonido a la imagen y tras un poco de reflexión replicó que sólo le venía a la mente un grito de rabia. Aunque no se sentía cómoda gritando de

rabia entre las cuatro paredes de mi consulta, fue capaz de producir un gruñido de energía colérica.

Entonces toqué el cuenco de cristal, y dejó que la expresión de su rabia se mezclara con los sonidos. Es en este punto donde los cuencos de cristal pueden tener un efecto tónico casi mágico; parecen impulsar lo que debe salir a la superficie para que, en el caso de Barbara, se validen los sentimientos del que escucha. Así pudo liberar su angustia en ondas de sonido. Y cuando se sintió segura, no sólo de hacer que esas emociones le llegaran a la conciencia sino también de sacarlas a la luz, fue capaz de analizar sus emociones más profundas de un modo mucho más penetrante.

Dijo que estaba enojada con Dios por sus problemas y el dolor de su hijo. Y también estaba furiosa con sus padres porque desearía no haber nacido. (Con frecuencia los pacientes de cáncer expresan sentimientos parecidos.) Se había apartado de la gente porque sentía, en algún recodo profundo, que no merecía vivir y que tenía poco que ofrecer al mundo. Pero aunque la liberación de su angustia e ira sacaban a luz estas visiones, aún le quedaba por hacer el trabajo duro de la transformación.

Su rabia ya no le resultaba tan atemorizadora, de modo que pude ayudarla a que la transformara mediante intervenciones de sonido. Le enseñé la Meditación con Sonido ESENCIA, que describiré detalladamente en las páginas siguientes, y la Recreación Energética (ver el próximo capítulo), ambas formas en que los mantras de sonido se combinan con la meditación para lograr la paz de la mente y la conciencia de la esencia. Barbara creó su propia Can-

ción de la Vida, con la que comenzó a reemplazar el sonido de la angustia que había llevado silenciosamente en el corazón a través de las muchas penas de su vida, y sobre todo, a través de las dificultades derivadas de la enfermedad de su hijo.

Y de este modo vivió un proceso de «liberación», parecido a pelar metafóricamente una cebolla, llegando a los niveles más profundos de emoción y comprensión. Pero este no es un proceso mágico con un final de cuento de hadas, ni un viaje en busca de un saco de monedas de oro al final del camino. Es más bien un descubrimiento del yo que se desenvuelve lentamente y que no deja de ofrecer lecciones que pueden ser perturbadoras y reconfortantes a la vez.

Barbara y yo seguimos trabajando juntos en privado y también en grupo. Fue a ver, como le sugerí, a un terapeuta, y en su momento el pozo de ira se disipó. Se sometió con éxito a un trasplante de médula, soportando todo el dolor y la tensión de un procedimiento tan radical, sin perder el norte. Había aprendido, casi a nivel celular, que su angustia y sus defensas habían limitado sus relaciones. Según me ha dicho su esposo, ahora es mucho más abierta, se siente mejor con su matrimonio y está más en paz con la enfermedad de su hijo. Tras una sesión en grupo, hace unas semanas, la vi salir de la sala y me impresionó su imagen: parecía bailar en el aire.

La historia de Barbara ilustra cómo es posible «dar sonido» a las emociones negativas y comenzar el proceso de transformación y trascendencia. Todo este proceso —que le permitió a ella poner nuevos marcos a sus perspectivas emocionales, apelando a

su Esencia— implica siete pasos que yo he bautizado como Meditación con Sonido ESENCIA. Entre ellos se incluye dar voz a la ira y al dolor, y después moverse gradualmente para abrazar la esencia, una técnica que confiere energía para superar las emociones negativas y entrar en la luz de la fuerza vital universal.

El texto indio de los *Upanishads* dice: «Mantén la mente pura, porque lo que un hombre piensa es aquello en lo que se transforma». La Meditación con Sonido ESENCIA, y el proceso de Recreación Energética, nos permiten utilizar el sonido para mantener la mente pura, para que comencemos a ver el mundo y vivir en nuestra esencia. También, por pasos, damos voz y validamos nuestro dolor antes de abandonarlo, y avanzamos hacia un abrazo de todo corazón de nuestra esencia, que acepta, quiere, y es infinitamente capaz de curar. (Ver recuadro en págs. 240-243.)

La Meditación con Sonido ESENCIA es curativa y beneficiosa para los enfermos graves, los que padecen estrés laboral, los que tienen crisis espirituales, y para aquellos que sufren de cualquier combinación de estos factores. A Lindsay, una bibliotecaria sensible y tímida de algo más de treinta años, que estaba siendo tratada por otro médico de un sarcoma de los tejidos blandos con quimioterapia postoperatoria, se la puede clasificar en una de estas categorías. Me la envió su oncólogo porque, aunque la quimioterapia le estaba dando buenos resultados, tenía náuseas anticipadas. Es decir, la náusea comenzaba camino del hospital y empeoraba en cuanto entraba en la sala de espera. A menudo vomitaba nada más cruzar el umbral de la sala de tratamiento, antes de que le administraran la quimioterapia. Como su oncólogo sabía

Meditación con Sonido ESENCIA

En la meditación de la Canción de la Vida, encuentre los sonidos que tenían más empatía con tu ser interior. También he descubierto que cada sentimiento o emoción negativa tiene su propio sonido. Piensa en un grito de miedo (¡Haa!), o en una exclamación de pena (¡Oh!) o en un sonido de preocupación (Mmmm). Antes de comenzar con la Meditación con Sonido ESENCIA, piensa en el sonido negativo que más te altera. Exprésalo en voz alta o grítalo cuando te concentres en la emoción negativa. El primer sonido espontáneo que hagas estará relacionado con la esencia de este sentimiento. Podrías elegir entre estos sonidos inarmónicos:

CHU	SHHH
AAH	HUU
OOH	UUY
EEH	FUU

Para realizar esta meditación busca un lugar tranquilo donde te puedas instalar cómodamente con los ojos cerrados. Respira hondo varias veces. Inhala por la nariz llenando de aire el espacio que hay entre el abdomen y las clavículas. Luego exhálalo lentamente por la boca, invirtiendo el proceso. Concéntrate en cada respiración. Observa tu respiración durante varios minutos, sin tratar de controlarla. Visualiza en la parte superior de tu abdomen, o plexo solar, un lago cristalino de montaña, azul y tranquilo. Siente que tu respiración se dirige hacia ese lago. Con cada respiración dirige tu atención interior hacia los siguientes pensamientos positivos:

Amor infinito, paz infinita, sabiduría infinita, armonía infinita, curación infinita, vida infinita, luz infinita, éxito infinito,

posibilidad infinita, salud infinita, esperanza infinita, energía infinita, valor infinito, fuerza infinita.

Lee y familiarízate con los siete pasos siguientes de la Meditación con Sonido ESENCIA. Tu propósito es experimentar y expresar emociones negativas mediante el sonido, y luego trascender estos sentimientos, liberándolos y reconectándote con tu esencia, también a través del sonido. Esto requerirá una serie de variaciones emocionales y vocales, pero con la práctica se volverán suaves, como una segunda naturaleza. Cuando te sientas cómodo con los siete pasos, cierra los ojos. Comienza realizando unos minutos el ejercicio de respiración, y luego inicia la Meditación con Sonido ESENCIA.

1. EXPERIMENTA. Busca la zona de tu cuerpo en la que experimentes sentimientos negativos, incomodidad o dolor. Siéntelo exactamente e imagina su tamaño, forma, color y temperatura. Visualiza esa área como energía pura. Cada vez elige una zona distinta. Ahora experimenta tus sentimientos negativos identificándolos con algunos de los sonidos ya mencionados: AAH, de temor, OOH, de pena, o UUY, de añoranza. Deja que estos sonidos vibren en tu garganta, abriendo la boca para que crezca el tono. Después de pasados cinco minutos, pasa gradualmente tu atención a tu esencia, viendo con los ojos de tu mente una luz blanca sobre la coronilla de la cabeza.
2. SIENTE. Usando el mantra de tu canción de la vida, siente el sonido armónico de tu esencia al vocalizarla. Elige sonidos de mantra de la lista de la pág. 178. Podrían ser: LAM MA SAM o HUM LI SUM.

3. ENTREGA. Libera el sonido de los sentimientos negativos o del dolor, visualizando la energía que sube a la luz de tu esencia. Luego, utilizando tu voz, vuelve a visitar el sonido de tu emoción negativa y añade la consonante «M» al final. Es el equivalente vocal de la determinación. Podría ser, por ejemplo, HAAM, RAAHM o HIM.
4. POTENCIA. Fortalece esta resolución armoniosa sintiendo tu esencia como una luz cálida y curativa que envías con cada inhalación al área donde sientes dolor o malestar. Inhala profundamente y haz surgir los sonidos del paso 3 durante toda la exhalación. Hazlo entre cinco y seis veces.
5. NUTRE. Alimenta la idea de una vida libre de sentimientos negativos o dolorosos. Mantén la armonía, alternando tu sonido esencial con el sonido negativo transformado. (Ejemplos: HAA, HAAM; HAA, HAAM.) Hazlo entre cinco y diez veces mientras tocas tu cuenco o tu instrumento musical. Nota que el sonido ha perdido su carga emocional inarmónica. Sigue cantando y tocando de dos a tres minutos.
6. CREA. Crea un espacio para que tu esencia siga siendo tu guía, cantando el sonido de los sentimientos negativos transformados mientras tocas el cuenco. Nota que el sonido ha perdido su carga emocional inarmónica. Sigue cantando y tocando de dos a tres minutos.
7. INCORPORA. Trae a la superficie la energía positiva visualizando todo tu ser físico compuesto de miles de

millones de células. Visualiza las células compuestas de billones de moléculas y, a su vez, éstas compuestas de billones de átomos. Visualiza el movimiento de los átomos, y también la gran cantidad de espacio dentro de ellos y entre ellos.

Mientras tocas tu cuenco u otro instrumento, inhala por la nariz y exhala por la boca. Recita cada una de estas afirmaciones infinitas durante la exhalación: *amor infinito, luz infinita, paz infinita, armonía infinita, confianza infinita.*

que yo utilizaba los cuencos, le dijo que acudiera a mí con la esperanza de que la meditación con sonido la ayudara a controlar los efectos secundarios del tratamiento.

Cuando la vi por primera vez, pude comprobar inmediatamente la fuerza de su miedo a la quimioterapia, ya que, aunque sabía que no iba a darle ningún medicamento, en cuanto entró en mi consulta, palideció y la frente se le humedeció del esfuerzo por controlar la náusea.

Pero la «náusea anticipada» de Lindsay era real. Es un problema bastante común entre los enfermos de cáncer, claramente representativo del efecto cuerpo/mente: sin haber recibido siquiera un miligramo de quimioterapia tóxica, esas personas pueden experimentar náuseas y vómitos intensos ante el hecho de tenerse que enfrentar al tratamiento.

Lindsay estaba tan alterada física y emocionalmente que se avino a intentar cualquier solución que le ofrecieran. Tuve la impresión de que podría beneficiarse mucho escuchando los cuencos y haciendo la

Meditación con Sonido ESENCIA. Comencé con algunos ejercicios de respiración sencillos, y luego le enseñé a tocar un cuenco de cristal de treinta centímetros de diámetro.

Cuando comenzó a sentirse más relajada, le pedí que creara su Canción de la Vida a partir de una lista de mantras. Luego le hice dar el primer paso de la Meditación con Sonido ESENCIA, pidiéndole que *sintiera* el lugar de su cuerpo donde la náusea se manifestara con más violencia.

—Es como una banda negra y estrecha que me rodea el cuello —dijo.

Cuando le pedí que diera un sonido a esa sensación, respondió con un «II [ii]».

Luego le pedí que encontrara en ella el sonido de su esencia. Tras experimentar varios sonidos, llegó a NAM SO HIUM. Le dije que se liberara del sonido de su náusea añadiendo una M o una N, y entonces cantó el sonido IIM, sin dejar de tocar el cuenco.

—Ya me siento más tranquila —añadió.

Luego le pedí que *potenciara* la emisión de su ansiedad y náusea cantando el IIM, mientras inhalaba profundamente dejando que el sonido se prolongara a lo largo de su respiración. Le hice repetir el cántico cinco veces.

Acto seguido, le sugerí que *nutriera* su recién descubierta armonía alternando su sonido esencial con el transformado de la náusea. Cuando afinó su voz con el cuenco, siguió cantando IIM, NAM, SO, HUIM, cinco minutos acompañándose con el cuenco.

Finalmente le dije que *incorporara* su perspectiva transformada cantando su sonido esencial mien-

tras visualizaba todo su cuerpo como billones de átomos brillantes.

—Es como si mi cabeza estuviese rodeada por una niebla blanda y protectora —me explicó.

—Imagina que estás haciendo que esa energía respire por cada célula de tu cuerpo —le sugerí.

Tras varios minutos, abrió los ojos y me sonrió.

—Ahora me siento mucho mejor —me aseguró—. La náusea ha desaparecido del todo.

Acordamos que usaría la Meditación con Sonido ESENCIA antes de salir de casa para ir a la sesión de quimioterapia. Y en caso necesario, la repetiría en silencio en cuanto llegara a la sala de espera. Dos días más tarde pasó por mi consulta de regreso del hospital para decirme, entusiasmada, que acababa de someterse a un tratamiento de quimioterapia sin ningún problema y que estaba planeando integrar la meditación en su vida.

Me satisface poder decir que Lindsay acabó el ciclo sin volver a tener náuseas. El resultado final de su caso coincidió con la «realidad» que había visualizado: la quimioterapia la ayudó a controlar el sarcoma, y pudo volver a trabajar dos semanas después de la última sesión.

Sonido y ritual:

De la práctica personal a la conexión social

Al igual que sucede con otras técnicas cuerpo/mente, el poder sanador del sonido no sólo se manifiesta en la práctica personal privada, sino también en el contexto más amplio de las comunidades sociales. Así

pues, comencé a organizar grupos para mis pacientes porque sabía que trabajar con sonido crearía una potencialidad curativa mucho mayor. Y en este caso, no hablo sólo del poder del grupo, como sucede habitualmente cuando se tratan temas similares, sino de la vibrante mezcla de voces y tonos, algo único, que se traduce en una experiencia sentida de unidad.

Para ello, me inspiro en el trabajo de Mark Rider, que ha recopilado sus experiencias con sonido y música en talleres de sanación realizados en montañas, desiertos y playas solitarias de Norteamérica. Reproduciendo el uso ritual del sonido en la tradición chamánica y de los indios americanos, Rider estimula a los participantes a usar sus voces para expresar el fondo de su ser y conectar con una esencia dentro y más allá de ellos mismos. Comienzan emitiendo «sonidos de una vida»; en su opinión «entran en una conciencia más primitiva, filogenética, y ... fluyen libremente como una tabla de salvación en la evolución del universo...».7

Me impresionó en particular la descripción que hizo en su libro *The Rhythmic Language of Health and Disease*, donde describe cómo los sonidos vocales llevaban a sus participantes a un terreno de esencia pura:

Por fin la cacofonía va apagándose y abre paso a sonidos más amables de relajación. No obstante, poco a poco comienzan a emerger melodías más tonales. En el aire empiezan a vibrar canciones de cuna inventadas, en tanto que otros se centran en una sola nota, cantada una y otra vez al estilo mantra. Las vocalizaciones se mezclan más y más, formando

acordes etéreos que adquieren un poder mayor que el de cualquier sonido individual. Como una aurora boreal, planea en el aire, y luego se desliza por la habitación dirigiéndose a otro lugar. Se llega a una segunda cima, que esta vez sólo es armónica. Al final, los participantes anotarán que este ha sido el punto de la improvisación coral en que «han salido de sí mismos y se han conectado con alguna energía o poder mucho mayor».8

La elocuente descripción de Rider del poder personal y transpersonal del sonido debe servirnos de guía. Tendemos a pensar en técnicas que provoquen la respuesta de relajación como antídoto de la tensión y la ansiedad, y que son maravillosamente eficaces para cumplir ese objetivo. Sin embargo, usar el sonido, la meditación, la respiración profunda y otros métodos solamente para reducir el estrés, es como apuntarse a un crucero y no subir nunca a cubierta. Cuando usamos el sonido para sincronizarnos con nuestros ritmos psicológicos personales —nuestro pulso, ritmo cardíaco, ondas cerebrales—, también construimos un puente que nos puede transportar de un estado tranquilo a un nivel más profundo de revitalización espiritual, que nos vincula con la energía infinita y la amplitud del universo.

7

SONIDO Y ESPÍRITU:

*Esencia
y recreación energética*

La mayoría de mis pacientes se enfrenta a enfermedades potencialmente mortales, que pueden arrebatarnos sus esperanzas y planes más preciosos para el futuro. Cuando me miran desde el otro lado de mi escritorio, veo dibujada en sus rostros la evidencia de su angustia, aunque toda ella no esté causada por la aparición de la enfermedad. Veo la tristeza de sus sueños no cumplidos, las culpas mal entendidas, la ira no expresada. Sé —tanto por lo que me cuentan como por lo que percibo de su lenguaje corporal y de sus expresiones— que han llegado a un punto en sus vidas en que han agotado los modelos adoptados en la niñez —aquellos que les son familiares—, para hacer frente a las cosas. Lydia Temoshok, especialista en cuerpo/mente, llama a esto el «punto de ruptura», el momento en que las viejas defensas psicológicas de una persona se comienzan a colapsar. Incluso los más apegados al pasado, aferrados empecinadamente a sus mecanismos de defensa, a menudo están lo suficientemente desesperados como para mirar más allá de su estado y experimentar una modalidad

de curación que nunca hubiesen intentado en otras circunstancias.

No tenemos que vernos enfrentados a una enfermedad que amenaza nuestra vida para llegar a uno de esos puntos de ruptura, aunque la enfermedad es un catalizador bastante común. Un matrimonio que va mal, una muerte en la familia, problemas financieros, un prolongado malestar emocional, pueden bastar para lanzarnos a buscar más allá de nuestras ansiedades y preocupaciones superficiales.

Creo que uno puede curar las heridas enterradas profundamente en su psique contemplando sus problemas desde una perspectiva más amplia, distanciada de su ego. Cuando reaccionamos desde un estado de mente y corazón pacífico y lleno de amor, nuestras palabras, pensamientos, acciones y sentimientos están conectados con la energía infinita de la fuerza vital universal. Y a menos que se quiera pasar veinte años estudiando con un maestro espiritual, el sonido es la ruta más sencilla y directa que se ha descubierto nunca para conseguir ese sentimiento de calma profunda que nos permite pasar al estado interior apacible que llamo nuestra *esencia*.

El concepto de un espíritu sano sigue de cerca la enseñanza de sentimientos sanos: cuando atravesamos el estado de neblina de la emoción negativa, podemos finalmente trascender nuestras preocupaciones orientadas al ego. Las modalidades de sonido, combinadas con meditación, nos ayudan a conseguir un despertar espiritual que implica alcanzar nuestra esencia y finalmente transformarnos en ella.

Percibir el mundo y a nosotros mismos desde nuestra esencia no significa que ya no tengamos pen-

samientos, sentimientos o rasgos de personalidad, sino, más bien, que no estamos *definidos* por nuestros pensamientos, sentimientos y características. En efecto, como ha señalado el filósofo transpersonal Ken Wilber, entre otros, tenemos que subir una escala metafórica de sanación y determinación desde un nivel de conciencia al siguiente, desde las identificaciones «bajas» basadas en el ego y las emociones basadas en el cuerpo, a niveles más «altos» de conciencia espiritual. Por mucho que lo deseemos, no podemos pasar por alto las dificultades embrolladas de nuestras relaciones y desarrollo personal —la «materia» con que tratamos a menudo en psicoterapia, los recuerdos, conflictos y sentimientos— para dar un salto al despertar espiritual. Tenemos que trabajar estas dificultades mediante la terapia y la meditación, el sonido y la visualización. Luego podemos seguir con estos mismos métodos para pasar a los estados de conciencia más altos que caracterizo como esencia. Cuando encontramos y abrazamos nuestra esencia, nuestra identidad personal se aúna con una identidad más alta, y nuestra experiencia de nosotros mismos y el mundo llega a ser de ilimitada compasión y aceptación.

Más allá del ego, hacia la esencia

Tendemos a identificar nuestra totalidad con el aspecto limitado de la mente llamado comúnmente «ego». Como ha escrito Ram Dass: «El ego es un conjunto de pensamientos que define tu universo. Es como una habitación familiar construida de pensa-

mientos; ves el universo a través de sus ventanas. Te sientes seguro, pero en la medida en que temes aventurarte, el cuarto se transforma en prisión. El ego te tiene engañado. Crees que necesitas sus pensamientos específicos para sobrevivir. El ego te controla por tu temor a perder la identidad. Te parece que renunciar a esas ideas equivaldría a eliminarte a ti mismo, y por eso te aferras a ellas».¹

Esto no quiere decir que las partes que identificamos como ego sean poco importantes o inútiles. De hecho, los pensamientos, sentimientos y rasgos que llamamos *ego* nos ayudan a satisfacer el deseo y a permanecer a salvo y seguros en el mundo. No obstante, cuando identificamos nuestro ser completo como ego, cometemos un error peligroso, porque el ego es sólo una parte de nuestra naturaleza ilimitada.

Mi enfoque de la curación, incluidas las intervenciones con sonido, se puede resumir en el paso del ego a la esencia. Nuestra esencia es parte de la totalidad de la naturaleza y no tiene elección; puede definirse como una conciencia infinita y amorosa. Erasmo de Rotterdam escribió: «El punto máximo de la felicidad es que un hombre esté dispuesto a ser lo que es».

Cuando nos identificamos como nuestros egos, nuestra visión con anteojeras de nosotros mismos y el mundo se vuelve motivo de sufrimiento; alimenta el aislamiento, la falta de sentido, y el sentido último de desconexión que lleva a la desesperación y, a menudo, a la enfermedad física. Si nuestra visión sólo está entrenada para la molienda diaria de los problemas familiares y las presiones del trabajo,

podemos reconocer que hemos perdido la perspectiva de la realidad mayor que nos conecta con el universo. Nuestra esencia, que siempre existe aquí y ahora, parece escapar enteramente al campo de la conciencia.

Uno de mis pacientes se zambullía en el trabajo para mantener la disociación con su esencia. El cáncer de Donald apareció primero como un linfoma maligno, y varios años después desembocó en leucemia. Contable de profesión y obsesionado por el trabajo, sólo había hecho vacaciones una vez en veinte años, y ahora le dolía mucho el tiempo que tenía que pasar fuera de su oficina por culpa de su enfermedad. Consintió en seguir una terapia nutricional junto con la quimioterapia, pero se negó en redondo a mis sugerencias de intentar la meditación basada en el sonido, o cualquier otra técnica cuerpo/mente que lo ayudarían a relajarse.

Donald estaba decidido a seguir trabajando, incluso después de que hubo de ser hospitalizado. Aunque tenía mucha fiebre, seguía mirando los papeles que había desplegado sobre la cama hasta que se quedaba dormido en la silla. Sabía por su mujer que el régimen tan poco realista de Donald era autoimpuesto; su jefe era un hombre comprensivo que con gusto lo hubiese excusado de sus responsabilidades. Por lo tanto estaba seguro de que utilizaba su trabajo como forma de eludir alguna herida enterrada hacía mucho tiempo. Sin embargo, sólo cuando empeoró de la leucemia y la terapia dejó de ser eficaz, llegó a su «punto de ruptura». Sentí que finalmente estaba listo para hablar sobre el dolor que llevaba en su corazón, así que le pregunté:

—¿Qué te pasó de pequeño que te hace empecinarte en permanecer encerrado en ti mismo?

Los ojos se le llenaron de lágrimas y me contó el secreto que lo había aplastado durante más de cincuenta años; secreto que ni siquiera había compartido con su esposa.

—Mi hermano estaba en el frente durante la guerra, y mi padre viajaba mucho por su trabajo. Una tarde llegué a casa del colegio y encontré a mi madre llorando. Me dijo que alguien había venido del Ejército y que habían matado a mi hermano.

»Me quedé hecho cisco. Mi hermano mayor era mi héroe, era todo para mí. No pudimos ponernos en contacto con mi padre, de modo que los dos días que siguieron mi madre y yo estuvimos solos, llorando. Cuando mi padre llegó a casa lo recibimos con la terrible noticia. “¿Dónde está la carta?”, preguntó. “Tiene que haber un telegrama o algún tipo de confirmación por escrito.” Hizo un par de llamadas por teléfono y descubrió que mi hermano seguía perfectamente bien. Mi madre se había inventado toda la historia.

»Sin embargo, no entendí hasta que fui mucho mayor que ella, que lo que tuvo fue un episodio psicótico. Fue el comienzo de su esquizofrenia; finalmente hubo que internarla en un hospital psiquiátrico. Yo fui enviado a un internado porque mi padre viajaba demasiado, y apenas lo veía. Después de eso sólo quise ser como los demás niños, vivir en una casa con un padre y una madre. Estaba tan decidido a darle a mi esposa y mis hijos lo que me habían arrebatado a mí, que intenté crear un cuento de hadas al estilo Hollywood para mi familia. Pensaba

que si trabajaba mucho podría darles todo lo que quisiesen.

Pero lo cierto es que al convertirse en el padre ausente que siempre estaba trabajando fuera de casa, nunca disponible, inconscientemente había recreado para sus hijos una situación parecida a la que él vivió en su infancia. Sin embargo, ahora ya estaba preparado para sanar esa energía herida dando voz a su dolor. Los cuencos y la Meditación con Sonido ESENCIA le permitieron recordar y expresar la terrible angustia que había sentido de pequeño. Si sólo se hubiese apoyado en la meditación o en una terapia de charlas, no creo que hubiese descubierto su angustia, o la esencia profunda que estaba más allá. El sonido fue la modalidad perfecta que le permitió liberarse de lo que el sanador Stephen Levine describe correctamente como «años de mantener la imagen y esconderse».

Por lo tanto, por primera vez desde que lo recordaba, mientras perdía la batalla contra un cáncer de la sangre, Donald encontró el camino hacia su esencia. Más adelante, mientras seguía con su trabajo, pudo explicarle finalmente a su familia la razón por la que se había mantenido apartado de ellos; no fue por falta de amor que había perdido tantos de sus primeros hitos.

No pude hacer nada por salvarle la vida. Su leucemia estaba demasiado avanzada y nos quedamos sin opciones terapéuticas. Pero antes de morir, fue capaz de conseguir una curación espiritual que le permitió encontrar la paz consigo mismo y con su familia.

Los sufíes hace mucho que saben que la estre-

cha perspectiva del ego está peligrosamente limitada y mal conducida en última instancia. Las prácticas contemplativas y rituales los estimulan a imaginar cómo vería Dios sus dificultades y su mundo. ¿Cómo vería nuestros problemas el centro de la creación? Para encontrar y habitar una perspectiva superior, la de nuestra esencia, podemos usar la imaginación, el vínculo de la mente pensante con los centros de conciencia más altos.

La ecuación esencial: Unidad de conciencia

Cuando vivimos a partir de nuestra esencia, podemos alcanzar la plenitud en cada plano de conciencia, del instintivo al intelectual, y del emocional al espiritual. Ninguna zona de nuestra conciencia o ser queda fuera de la ecuación de la esencia. Cuando usamos la meditación, el sonido y la visualización para experimentar la vida desde nuestra esencia, restablecemos nuestra conexión con los siguientes aspectos:

- **Armonía.** Al abrazar nuestra esencia cultivamos la armonía, porque reconocemos que hay que experimentar la vida, sin juzgarla, condenarla ni reprimirla. La mente ansiosa o reprimida, cargada de preocupaciones egotistas, sólo puede producir pensamientos del pasado (lamentaciones, culpa o recuerdos modificados) o del futuro (preocupaciones, temores y sueños). Cuando vi-

vimos nuestras vidas sólo desde la perspectiva basada en el ego, perdemos la base en la realidad presente. Si lo hacemos autoinculpándonos, lamentándonos o fantaseando, inhibimos nuestra fuerza vital o esencia basada en el momento presente. Usando la conciencia para anclarnos en el presente y permitir que nuestra fuerza vital fluya de modo libre, restablecemos la armonía.

- **Autenticidad.** La verdad no está anquilosada; es fluida. No es mística, sino real. No es distante, sino más bien presente en cada uno de nosotros. Nuestro ser auténtico —quién somos, nuestra esencia— es una energía que podemos usar, una realidad sentida que las intervenciones con sonido nos permiten experimentar en su totalidad. Para la mayoría de nosotros, la pérdida de la inocencia —y de la autenticidad— se produce cuando olvidamos cómo *sentir* la esencia o fuerza vital en nuestro ser.
- **Fuerza.** Cuando uno reclama su esencia, adopta una posición de fuerza en el trabajo y las relaciones. Comprende que la esencia es inherente e infinitamente fuerte. No soy el primero en sugerir que cuando se vive en el nivel del alma, se gana independencia y confianza, y se recibe respeto porque la energía y autenticidad se ponen claramente de manifiesto.

- **Capacidad de transformación.** Vivir desde la esencia potencia el cambio de aspectos personales, salud, entorno o condiciones de vida que de otro modo pueden parecer inalterables. Los sufíes dicen: soy aquello que llego a ser. Esto implica la posibilidad de una ruptura total con el pasado. Lo que creemos ser es una condición, y esa condición puede cambiar. Como tal, puede transformar enteramente aspectos de la salud, relaciones, trabajo, creencias, rasgos, etc.

El desarrollo de la armonía, la fuerza y la capacidad de transformarse sólo es posible cuando uno va más allá del ego hacia la esencia. Pero las técnicas de manejo del estrés no son suficientes en sí mismas para lograr esta transición. Aunque la meditación ha resultado ser un instrumento maravilloso para la reducción del estrés, y para propiciar el estado de calma y relajación, acaba por pasar y entonces volvemos a sentirnos alienados, inseguros, ansiosos o desconectados. Por lo tanto, tenemos que internarnos en un nivel más profundo, donde nuestra perspectiva pasa del ego a la esencia. Y la manera más segura y rápida de hacerlo es a través de las intervenciones con sonido. Muchos de mis pacientes que practican la meditación con sonido, a menudo advierten un cambio absoluto en su visión de la esencia. ¿Cómo se explica el poder del sonido en este campo? La respuesta más sencilla, que analizaré a continuación, es que nuestra esencia es una forma de energía vibratoria.

Barbara, de la que ya he hablado en el capítulo

seis, lo consiguió. Iba por la vida con el corazón destrozado, sufriendo por su hijito que había nacido con parálisis cerebral. Le sugerí que durante su meditación considerara la idea de que cada alma tiene una verdad particular que debe adoptar. Mediante el proceso de Recreación Energética, combinado con las vibraciones del cuenco de cristal, esta mujer comenzó a percibir a su hijo y su relación desde el punto de vista de la esencia. En ausencia de juicio, fue capaz de reemplazar las emociones de culpa y desamparo enraizadas en el ego, por sentimientos de compasión, respeto y apoyo al camino vital de su hijo.

Esencia y energía: El sonido de la unidad

El concepto de esencia puede expresarse en términos psicológicos, filosóficos, transpersonales o religiosos. Pero la esencia también puede entenderse como energía. La piedra angular de mi visión del mundo, que se refleja en muchas tradiciones espirituales y científicas no tradicionales, es que la esencia *es* energía. Los japoneses la llaman *ki*, los chinos, *chi*. El cristianismo habla de la eternidad y la presencia de Dios. El budismo, de la unidad de la conciencia. Lao Tse la llamó *tao*. Wilhelm Reich se refirió a la energía vital como *orgone*. Y hasta los epicúreos griegos, que pensaban que no somos más que cuerpos que viven en un mundo material, ofrecieron atisbos de una realidad trascendental.

No soy el primero en hacer un llamamiento a

una ciencia que busque caracterizar la esencia inmaterial de la vida, medir lo inconmensurable. Por desgracia, la ciencia oficial es bastante reticente a mostrar cualquier interés por las energías no vistas y difíciles de cuantificar, tanto en nosotros como en el universo. Carl Jung dijo: «Mediante la comprensión científica, nuestro mundo se ha deshumanizado. El hombre se siente aislado en el cosmos. Ya no está implicado en la naturaleza, y ha perdido su participación emocional en los sucesos naturales que han tenido un significado simbólico para él».

Mi creencia de que la esencia es también energía —energía vital, si se quiere— explica por qué adopto tan decididamente las intervenciones con sonido para mí y mis pacientes. El sonido es una forma única y potente de medicina de la energía que nos sincroniza con las vibraciones de nuestra propia esencia y las del universo.

Y aunque todo el concepto de medicina de la energía es anatema para la medicina occidental, no hay que olvidar que ha sido el fundamento de la medicina tradicional china durante cinco mil años. En todo ese tiempo ha buscado devolver la salud a los enfermos elevando y reequilibrando la propia fuerza vital del cuerpo, conocida como *chi*, que recorre los caminos conocidos como meridianos, extendidos por todo el organismo. Al parecer, el *chi* entra en nuestros cuerpos con la respiración; la voz es una forma audible de respiración. Por regla general, pensamos que la medicina china se basa en la acupuntura —la colocación de agujas en puntos precisos de los meridianos para estimular el *chi*— y la utilización de hierbas, que también alteran y revitalizan las

formas de *chi*, e ignoramos que emplea asimismo la meditación taoísta, que implica respiración profunda y la utilización de mantras compuestos de «sílabas sagradas» y cantados en tonos profundos y bajos. Según Daniel Reid, experto en medicina china, las tres sílabas más eficaces son «“om”, que estabiliza el cuerpo; “ah”, que armoniza la energía, y “hum”, que concentra el espíritu».²

En resumen, los chinos reconocen que el sonido y la respiración son depositarios de energía vital y que se pueden manipular de manera positiva para restablecer el equilibrio de nuestro sistema cuerpo/mente. Cuando se ha cultivado este equilibrio, la persona vuelve a centrarse en su esencia, lo que se pone de manifiesto por el «resplandor» o «irradiación» que desprende.

Después de trabajar con tantos enfermos, estoy convencido de que el médico puede usar su intuición para empatizar con la vida emocional de sus pacientes, del mismo modo que puede detectar desequilibrios en los signos vitales o los niveles de lípidos en la sangre. Una perspectiva empática me dice mucho acerca del estado psicoespiritual de mi paciente, y de la medida en que está viviendo desde su esencia. La energía de nuestra esencia se puede percibir como una vibración fina y armoniosa, mientras que las energías basadas en el ego —fuente de tantos sufrimientos y alienación— desprenden un espectro de vibraciones más toscas y limitadas. Cuando el ego erige una muralla en torno a nuestra esencia, sólo nos identificamos con él, limitando de esa forma la energía y la espiritualidad, y negando la energía luminiscente del alma.

El sonido de los cuencos, la Meditación con Sonido ESENCIA, y la Recreación Energética —un método basado en la voz para disolver las dualidades que nos separan de nuestro ser— nos ponen en sincronía con las finas vibraciones armoniosas que caracterizan la esencia. Después de la meditación centrada en el sonido, nuestros corazones se sienten más livianos, como si nos hubiésemos despojado del peso de nuestras preocupaciones egotistas. Y cuando esto ocurre, nos resulta más fácil seguir viviendo y percibir nuestro mundo desde la perspectiva de la esencia. ¿Y cómo es eso? Pues bien, porque cuando vivimos sin armonía interna, en gran medida atraemos la discordancia del mundo, mientras que si lo hacemos en armonía con la energía universal, atraemos a las personas y nos sentimos atraídos a entornos que bullen con las mismas energías positivas.

Somos esencialmente parecidos a un instrumento de cuerda: un extremo está afinado con el infinito —nuestra esencia—; el otro, con lo finito —el mundo material, nuestro cuerpo y nuestro ego—. No es que el infinito sea mejor y lo finito peor. De hecho, si sólo estamos afinados con lo finito, nos vemos atrapados en una continua desesperanza, frustración y enfermedad, y si sólo lo estamos con lo infinito, podemos perder la capacidad de negociar con efectividad nuestra supervivencia en el mundo real. Nuestro objetivo debería ser que lo infinito alcance lo finito. Hacerlo así nos permitirá existir en el presente sin estar aprisionados por nuestras heridas o nuestro ego, ni por las heridas o egos de otros. Si conseguimos que lo infinito toque lo finito, nunca nos desarmarán los que renuevan heridas pasadas con sus pa-

labras o acciones insensibles. Todos tenemos derecho a estar afinados con lo infinito, ya que eso nos libera de nuestro victimismo, depresión, obsesiones y mala salud crónica.

Cuando utilizamos los cuencos cantores o practicamos la entonación con vocales, la fina y armoniosa vibración nos sincroniza inmediatamente con la frecuencia de nuestra propia esencia. Si estamos abiertos a los armónicos y su resonancia, al instante se nos recuerda que nuestro ser auténtico es indivisible de «algo mayor»: el Ser superior, o Dios, o como definamos lo Absoluto. Nuestro ego es un terreno psicológico diminuto en comparación con el espacio ilimitado de nuestra esencia. Por eso los cuencos nos sirven para recordar que aquello que debemos aprender para curarnos ya lo llevamos dentro; las vibraciones de sonido son diapasones que nos sincronizan con nuestra auténtica naturaleza.

Siempre que vivimos en nuestra esencia, vivimos en armonía, y nuestras vidas se convierten en bellos conciertos; no suenan como las notas discordantes de una banda callejera. Siempre que amamos desde nuestra esencia, nuestras relaciones se convierten en espejos positivos, y la bondad amorosa que proyectamos nos vuelve reflejada. Y en este estado de ánimo y mente, captamos de manera intuitiva nuestra unicidad con la fuente de energía vital, e irradiamos amor incondicional a las personas que más nos importan.

Estoy convencido de que la energía vital, aunque aún no se haya caracterizado en términos bioquímicos, es la «materia» del alma y la fuerza vital que anima y penetra nuestras estructuras celulares y los sis-

temas orgánicos superiores. Esta energía es la raíz de la conciencia, y está imbuida de una inteligencia intrínseca. Como escribiera el filósofo francés Pierre Teilhard de Chardin en cierta ocasión: «La energía universal ha de ser una energía pensante». Podemos sintonizarnos con la sabiduría de la energía vital universal a través de la meditación con sonido.

Pero la meditación con sonido sin más no nos permitirá diluir de forma instantánea todos los obstáculos que encontremos en nuestro camino. Ya he mostrado cómo la Meditación con Sonido ESENCIA puede ser utilizada para penetrar y trascender las emociones negativas que nos mantienen pegados al lodo de las preocupaciones basadas en el ego. Pero para llegar al nivel del espíritu se necesitan exploraciones y ejercicios más profundos. Por eso he desarrollado el proceso de Meditación con Sonido que llamo Recreación Energética.

En qué consiste la Recreación Energética

La Recreación Energética utiliza la armonía de los sonidos musicales y vocalizaciones para trascender los conflictos y polaridades que existen en nosotros y el mundo. La mayoría de las personas están atrapadas en estas polaridades, entrampadas entre su largamente añorada conexión con el infinito y su obsesión por lo finito. Dicho de otro modo, por naturaleza somos seres psíquicos dinámicos, y a menudo nos encontramos yendo en direcciones opuestas o en varias direcciones a la vez. Una dirección «positiva» representa lo infinito (por ejemplo «confianza»), en

tanto que la otra, la dirección «negativa», representa lo finito (por ejemplo «temor al futuro»). Y no podemos convencernos de salir del estado «negativo» y entrar en el «positivo» que nos devolvería a nuestro derecho inherente de amor y aceptación infinitos. No obstante, lo que sí podemos hacer es utilizar el sonido para —orgánica y armoniosamente— aceptar la dualidad antes de trascenderla y avanzar para tomar conciencia de la unidad. La Recreación Energética es una técnica desarrollada por mí para conseguir esto de modo sistemático.

Mis pacientes y las personas que asisten a mis charlas me suelen preguntar a menudo: ¿por qué funciona la Recreación Energética? Si se retrotrae a su infancia, verá que lo que le enseñaron, como a tantos de nosotros, es que el mundo está dividido en estados en conflicto: la gente es buena o mala, rica o pobre, está sana o enferma, es inteligente o tonta, bondadosa o egoísta. Sin embargo, cuando nos reconectamos con nuestra esencia, avanzamos más allá de esta forma sesgada de pensar en blanco y negro y trascendemos estos estados de polaridad. Nuestros conflictos internos se transforman a través de la sabiduría y el amor en una condición de armonía, que es la resolución de la polaridad. Con la práctica de la Recreación Energética aprendemos a experimentar el conflicto (infelicidad, intolerancia o culpa) desde el punto de vista de nuestra esencia, y como resultado de ello, obtenemos una nueva visión y una perspectiva transformada auténticamente sanadora. Esto se aplica a cada aspecto de nuestros estados emocionales, y también a nuestras relaciones, a la salud y el trabajo.

Recuerda: nuestros pensamientos son increíblemente poderosos. Siempre que nos centramos en sentimientos de temor, vergüenza, rabia y tristeza, manifestamos estas condiciones en nuestras vidas. Por la misma vía, siempre que llevamos la concentración a nuestra esencia, traemos nuevos niveles de curación y homeostasis a nuestra vida.

Practicando la Recreación Energética, podemos conseguir niveles profundos de armonía que, sencillamente, nos permitan observar nuestros pensamientos mientras flotan por nuestra conciencia. Imagínate una bola de cristal de nieve con una escena de invierno. Agítela y verás que los copos flotan cayendo sobre ese universo en miniatura. Pues bien, querer resolver nuestros problemas sólo con la mente intelectual es como agitar esa bola; nos podemos perder intentando seguir el camino de cada pensamiento a la deriva. Sin embargo, cuando aprendemos a aquietar nuestro proceso mental con la Recreación Energética, al final cesa el permanente parloteo interno. En otras palabras, los copos de nieve se asientan y uno obtiene una visión clara y sin obstáculos de su paisaje interior y del mundo exterior.

Recreación energética: Técnica

En nuestra relación con el mundo y con los demás, tendemos a reaccionar desde nuestro ego, cuya misión es defendernos de amenazas psicológicas. Por lo tanto, el ego se ve a sí mismo «correcto», y a cualquier entidad que se opone, «equivocada». Esta polarización psíquica lleva al conflicto externo e inter-

no. Como parte de este proceso, animado por las lecciones bien intencionadas de nuestros padres, profesores y guías espirituales, «apartamos» aquellas partes de nosotros que la sociedad juzga inaceptables.

En este sentido, la Recreación Energética nos permite trascender la polaridad mediante el descubrimiento de nuestra armonía interior fundamental. El ejercicio sigue el modelo de la Meditación con Sonido ESENCIA, ya que usa sonido alternado con ritmos, primero para expresar y luego para trascender las partes que hemos desgajado. He identificado cinco estados básicos de las polaridades que experimentamos. La Recreación Energética no nos fuerza a adoptar la parte positiva de cada polaridad, sino que más bien nos permite elevarnos sobre los aspectos «negativos» del ser o la emoción apoyándonos en nuestra esencia. Dicho de otro modo, utilizamos la Recreación Energética para dar voz a las cinco polaridades específicas y trascenderlas: se trata de trampas emocionales positivo/negativo de las cuales muchos de nosotros no escapamos jamás. Es decir:

- Confianza/Temor al futuro
- Felicidad/Descontento
- Autoestima/Falta de autoestima
- Tolerancia/Intolerancia
- Gratitud/Resistencia

La Recreación Energética sigue a la Meditación con Sonido ESENCIA para permitir la integración e ir

más allá de estas polaridades. Mira el ejemplo de Confianza/Temor al futuro que aparece más adelante. Se puede seguir el mismo modelo con cada una de estas cinco polaridades.

Recreación Energética en acción

Cuando pienso en los pacientes que han dado grandes saltos, avanzando en su camino espiritual, inmediatamente me acuerdo de Bruce. Socio de un gran bufete de abogados de Nueva York, le diagnosticaron un tipo de linfoma particularmente agresivo cuando estaba pasando por un divorcio difícil. «Creo que realmente no tuve una infancia de cuento de hadas —me dijo cuando le pregunté por su vida familiar en los primeros años—. Mi padre era muy estricto. Me golpeaba por cualquier motivo, me insultaba, y me decía que era tonto, y un perdedor.»

Bruce había llevado a su matrimonio toda la ira reprimida que sentía hacia su padre y convirtió a su esposa en el blanco de su cólera, tratándola del mismo modo abusivo que lo habían tratado a él. Al principio de su enfermedad, estaban el uno tan en contra del otro, que cada conversación acababa en pelea, y la mayor parte de sus comunicaciones debían ser mediadas por sus respectivos abogados. El día que me describió sus batallas campales, me vino a la memoria *La guerra de los Rose*, la película de Michael Douglas y Kathleen Turner sobre la estrepitosamente reñida disolución de un matrimonio.

Cuando conocí a Bruce, su matrimonio estaba cercano al fin, su contacto con su hijo se limitaba a vi-

sitarlo cada dos semanas, y tenía la salud seriamente comprometida. Jamás había considerado la meditación ni ninguna otra forma de técnica cuerpo/mente. Pero, en ese estado de crisis física, emocional y espiritual, estaba dispuesto a intentar cualquier cura que le ofreciese, y desde el primer instante que me oyó tocar

Meditación de Recreación Energética para liberar el temor al futuro y crear confianza

Busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente con los ojos cerrados para meditar. Respira hondo varias veces. Inspira por la nariz, llenando de aire el espacio que va del abdomen a las clavículas. Luego exhálalo lentamente por la boca, invirtiendo el proceso. Concéntrate en cada respiración. Observa tu respiración varios minutos sin tratar de controlarla. Visualiza la parte superior de tu abdomen, o plexo solar, como si fuera un lago de montaña cristalino y azul. Siente que tu respiración fluye hacia ese lago. Con cada respiración dirige tu atención interior hacia los siguientes pensamientos positivos:

Amor infinito, paz infinita, sabiduría infinita, armonía infinita, curación infinita, vida infinita, luz infinita, éxito infinito, posibilidad infinita, salud infinita, esperanza infinita, energía infinita, valor infinito, fuerza infinita.

1. EXPERIMENTA el temor al futuro que más te preocupa en este momento: puede ser desde algo que temas que ocurra en el futuro, hasta algo que temas y no controles. Experimenta ese temor como sonido, por ejemplo AAH, RAH, HI. Cuando pasemos al siguiente punto, lleva tu conciencia a tu esencia. Visualízala como una luz blanca sobre la coronilla de tu cabeza.

2. SIENTE el sonido armónico de tu esencia. Por ejemplo MAM MA SAM, o HUM LI SUM.
3. EMITE o libera el sonido de tu temor al futuro añadiendo una M al final. Por ejemplo AAHM, RAHM, o HIM.
4. POTENCIA esta armonía respirando profundamente y emitiendo el sonido creado en el punto 3, manteniéndolo durante toda la exhalación. Repítelo cinco o seis veces.
5. ALIMENTA la armonía alternando tu sonido esencial con el sonido negativo transformado. Sigue cantando mientras tocas tu cuenco u oyes la casete de cinco a diez minutos. Intenta que tu voz resuene con el sonido del cuenco. Cuando cantes, siente que tu temor al futuro se armoniza con tu sentimiento de confianza.
6. CREA más confianza cantando el sonido del sentimiento transformado de tu temor al futuro mientras tocas el cuenco. Advierte que el sentimiento negativo ha perdido su carga emocional inarmónica. Sigue haciéndolo entre dos y tres minutos.
7. INCORPORA la energía de la confianza visualizando todo tu cuerpo físico compuesto de miles de millones de células. Visualiza las células compuestas de billones de moléculas, y a su vez estas moléculas en billones de átomos. Visualiza los átomos en movimiento, y también el enorme espacio que hay dentro de ellos y entre ellos.

8. Mientras tocas tu cuenco o instrumento canta tu sonido esencial y visualiza el sonido que viaja al espacio dentro de y entre los átomos que comprenden tu cuerpo físico. Visualiza y siente que las vibraciones se vuelven más armoniosas mientras cantas el sonido esencial durante dos o tres minutos. Inhala por la nariz y exhala por la boca recitando cada una de las siguientes afirmaciones infinitas durante toda la exhalación: *Amor infinito, luz infinita, paz infinita, armonía infinita, confianza infinita.*

el cuenco de cristal, quedó atrapado. Cuando con el paso de los días le sugerí que experimentáramos la Meditación con Sonido ESENCIA y la Recreación Energética, se sumergió en la práctica como un buceador de aguas profundas que busca un tesoro.

Mientras se sometía a la quimioterapia, Bruce asistió a varias reuniones de mis grupos de apoyo y no tardó en comenzar a meditar en casa todos los días. Mediante la meditación y su práctica con los cuencos, llegó a comprender hasta qué punto lo había herido su padre con sus abusos físicos y verbales. La falta de confianza y la incapacidad de sentirse vulnerable se habían convertido en un tema recurrente en sus relaciones tanto con su esposa como con sus amigos y sus colegas. De pequeño, había anticipado con temor los frecuentes e inevitables ataques de su padre. La perspectiva de un desastre inminente pendía sobre él a toda hora. De adulto, seguía viviendo el mundo como un lugar incierto y temible, e imaginaba que en cualquier momento podría ser víctima de un ataque no provocado.

Durante la práctica de Recreación Energética, Bruce dio un sonido a su temor, y después lo alternó con su mantra de meditación *Esencia*. En su momento el proceso le permitió transformar sus sentimientos coléricos y desconfiados hacia su padre y su temor al futuro, en una conciencia confiada y compasiva de su propia esencia.

Había estado tratando a Bruce durante unos ocho meses cuando vino a verme para explicarme una maravillosa historia que ejemplificaba cómo había variado su perspectiva a partir de su práctica centrada en el cuenco y la Recreación Energética. El viernes anterior había llamado a la que pronto sería su ex esposa para ponerse de acuerdo sobre la hora en que iría a recoger a su hijo esa tarde para pasar el fin de semana. Cuando se puso al teléfono, la oyó toser; le dijo que estaba en cama con una gripe terrible, pero que podía venir a buscar al niño como habían acordado.

Camino de su apartamento, hizo un alto para comprarle a su mujer un ramo de flores. «En el pasado —dijo— me hubiese vuelto loco tratando de analizar mis segundas intenciones, preguntándome por qué le llevaba flores, si mi mujer iba a interpretar mi gesto equivocadamente, si iba a pensar que le estaba sugiriendo que quería volver con ella.»

Sin embargo, ahora, era capaz de concentrarse en su esposa —que se pasaría el fin de semana sola y en cama, recuperándose de la gripe— desde el punto de vista de su esencia. Su hostilidad había sido reemplazada por simpatía, por la capacidad de abrirse y entender su malestar; una disposición a mostrar su vulnerabilidad como ser humano que le abre el cora-

zón a otro. Había desarrollado una claridad que le permitía confiar: en el proceso, en otras personas, y lo más importante, en sí mismo.

El descubrimiento de su esencia le dio fuerzas y le apoyó cuando le dije que la quimioterapia no estaba dando resultado y que su única esperanza de recuperación era un trasplante de médula. Bruce enfrentó este arduo proceso con enorme valor y elegancia. Ante la realidad de pasar un mes o más en aislamiento total para proteger su sistema inmunitario, muy comprometido, decidió llevarse su cuenco de cristal al hospital.

Nunca olvidaré la llamada que recibí del médico que supervisó su trasplante al final de la primera semana que pasó aislado. Evolucionaba bastante bien, me aseguró mi colega. Pero el personal médico de la unidad de trasplantes había necesitado varios días para acostumbrarse a los extraños y maravillosos sonidos que emanaban de su cuarto todas las mañanas y las tardes. Más adelante hablé con él, y se rió abiertamente al describirme las reacciones que hubo cuando le vieron tocar el cuenco. «Al principio se pensaron que estaba loco —me dijo—. Pero las enfermeras no dejan de detenerse a escuchar, y luego me he enterado de que algunos pacientes vienen a sentarse ante la puerta de mi habitación para poder escuchar lo que toco.» Supe que Bruce no estaba exagerando porque cuando dejó el hospital, cinco semanas más tarde, los médicos y las enfermeras que lo habían atendido me llamaron para saber dónde se podían comprar cuencos de cristal.

En la actualidad, Bruce ha recuperado la salud y sigue meditando y practicando la Recreación Ener-

gética. De hecho ahora es un hombre muy diferente del que conocí en nuestra primera cita. Dejó el bufete de abogados donde había trabajado muchos años, porque no estaba dispuesto a tolerar por más tiempo los altos niveles de estrés y los continuos viajes que le exigían hacer. Su cáncer está en remisión completa, y yo creo que la razón fundamental de ello es que se ha transformado completamente mediante el uso del sonido y la meditación.

Al igual que Bruce, muchos de mis pacientes han dado, literalmente por primera vez, una voz a su dolor profundo durante la meditación con los cuencos cantores, y han liberado la energía negativa que han estado arrastrando desde que eran pequeños, reemplazando la ira por el perdón, el temor al futuro por un sentimiento de confianza en lo que hay más adelante, y la falta de autoestima por un creciente amor por sí mismos. En definitiva, han llegado a observar el mundo desde la perspectiva de la esencia, y no del ego.

Las personas enfermas necesitan *reconocer* la posibilidad de curación antes de curarse a sí mismas. En otras palabras, necesitan reconocer sus capacidades y su poder espiritual. Muchos de nosotros pasamos por la vida con poca o ninguna conciencia de la capacidad de sanar que yace dormida en nuestro interior. Y aun así, mis pacientes, con bastante frecuencia, se convierten en sus propios sanadores, participando en el mundo desde el punto privilegiado de la esencia.

Cuando se practica la Meditación con Sonido ESENCIA, para despertar al alma e incorporar los cinco caminos espirituales de la Recreación Energética,

se establece un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu. En ese estado de equilibrio, la mente está en paz, el cuerpo, saludable, y el espíritu remonta.

Al acercarnos más a la unidad con el espíritu, a una unidad con la naturaleza infinita del universo, tenemos el privilegio de experimentar cada momento a través de los ojos del alma y vivir una vida de autenticidad. Si a nuestra fuerza vital —nuestra esencia— se le permite desarrollarse sin juzgar, nos revela, a cada uno, nuestra verdad interior única y divina, así como el camino que debemos seguir.

PARTE III

*Crear un nuevo
paradigma para curar*

8

EXPLORAR LA CÁMARA INTERIOR:

El matrimonio de la intuición y la curación

Tenía seis años cuando se apoderó de mi corazón una idea terrible: mi madre se iba a morir. Entristecido y sollozando, fui corriendo adonde estaban mis padres para que me consolaran. No recuerdo exactamente qué me dijeron para calmarme, pero lo que sí sé es que no se tomaron en serio mi «visión». La atribuyeron a los típicos temores y ansiedades sobre monstruos en el armario o serpientes bajo la cama que sufren los niños. Entonces, un año más tarde, mi madre comenzó a encontrarse mal. Consultó a nuestro médico y le hicieron una serie de pruebas. El diagnóstico fue cáncer.

Esa aterradora visión súbita y anticipada fue el primer momento intuitivo que puedo recordar. Pero el dolor de lo que estaba ocurriendo —y la muerte de mi madre cuando yo tenía nueve años— me hizo cerrar inconscientemente la parte intuitiva que había estado abierta para ver más allá de la conciencia manifiesta que normalmente informa nuestra experiencia. Había aprendido la lección; no quería intuir

nada más sobre los que estaban cerca de mí. Me limité a observar sólo lo más obvio y aparente, hasta que entré en la facultad de medicina. Allí, ya en el segundo año de carrera, comencé a aprender a diagnosticar enfermedades y advertir los diferentes signos fisiológicos de un mal.

Sin embargo, nadie me enseñó a mirar más allá de la manifestación física de la enfermedad. No había que advertir el lenguaje corporal de los pacientes ni sus expresiones faciales, ni tampoco oír sus mensajes no verbales. Sólo después de haber practicado la medicina durante varios años, y de haber comenzado a profundizar en las tradiciones y prácticas espirituales, empecé a darme cuenta de la importancia de la intuición que había abandonado en la niñez.

Cuando hablo de intuición me refiero a la capacidad de escucharnos a nosotros mismos y el mundo a través del oído interno de nuestra esencia. Todos nacemos con un sentido intuitivo del universo pero, tal como me ha ocurrido a mí, muchos de nosotros preferimos ignorar ese aspecto de nuestra conciencia. Más que responder desde nuestra esencia y afinarnos con la sabiduría infinita del universo, nos mantenemos atrapados en una perspectiva timorata basada en el ego que nos liga al aquí y ahora, con todos sus conflictos y contradicciones inevitables.

Mi amigo y paciente, Ödsal, me enseñó muchísimas cosas, pero la lección más importante de todas fue, con mucho, ver la forma en que agotaba los pocos meses que le quedaban de vida. Estaba ante un hombre que había superado adversidades enormes —el exilio de su país natal, una pobreza abyecta, la

separación dolorosa de los padres que quería— para convertirse en un erudito muy respetado, con un cargo en una universidad de renombre. Y aún le quedaba mucho por conseguir en la vida, pero cuando todavía estaba en la treintena había sido alcanzado por una enfermedad terrible que lentamente le iba destruyendo el cuerpo.

Aun así, Ödsal no sintió ni amargura ni cólera, ni siquiera se deprimió. Nunca lo oí encolerizarse contra China ni la bárbara opresión que había ejercido sobre su país, ni lamentarse por su infancia difícil, ni expresar autocompasión por estarse muriendo o porque sufría. Ödsal experimentaba su realidad desde la perspectiva de la conciencia universal, donde no hay lugar para las emociones negativas. Miraba la vida —y la muerte— con reservas infinitas de amor, compasión, gratitud y valor.

El ejemplo extraordinario de Ödsal se convirtió en una de mis fuerzas guía mientras me fui adentrando en diversas tradiciones espirituales. Sabía que su perspectiva sin cadenas era un objetivo muy elevado para mí. Pero al adentrarme en la práctica regular de tocar los cuencos, entonar la canción de mi vida y meditar, gradualmente descubrí que era capaz de reformular y dar un paso adelante en la liberación del dolor causado por la muerte temprana de mi madre, que había sido el momento decisivo de mi infancia.

Cada vez que tocaba los cuernos, cada vez que dedicaba media hora a meditar, mi perspectiva se ensanchaba y se modificaba. Así como el universo está constantemente creándose a sí mismo, me sentía constantemente recreado, a la par que desarrollaba una mayor sabiduría y conciencia de mis pasos. Ya

no miraba a los pacientes que acudían a mí simplemente como enfermos de cáncer. Ahora quería comprender mejor qué factores psicoespirituales podrían haber contribuido a que su cáncer se hubiera enraizado, qué temor arrastraban consigo desde su pasado, qué destempladas casetes estaban tocando, sin saberlo, una y otra vez en su inconsciente. Me daba cuenta de que esta comprensión no vendría sólo de un estudio a fondo de la literatura sobre el cuerpo/mente, sino también del desarrollo de mi creatividad y de la agudización de mi intuición.

Anuncios psíquicos: Esencia e intuición

En su excelente libro *Your Sixth Sense* [Tu sexto sentido], Belleruth Naparstek describe un fenómeno que experimenta a menudo con sus pacientes de psicoterapia, algo que ella llama «anuncios psíquicos» o momentos de «sensación y conocimiento directo que parecen superar la lógica y la percepción». ¹ Según esta autora, estos momentos son «abrir mi *corazón* a esa otra persona, estando presente para ellos en mi totalidad... y sintiéndolos en su totalidad». ²

Su descripción me recuerda lo que ocurre frecuentemente entre mis pacientes y yo. He descubierto que mis meditaciones y visualizaciones centradas en los cuencos me han otorgado la gracia de ver más allá de los gestos y las lágrimas, más allá de las expresiones de la herida y el trauma, para intuir lo que esa persona necesita perentoriamente para sanar en todos los niveles. Esta conciencia elevada, resultado

de vivir en mi esencia, también me guía en mi odisea espiritual.

Hace algunos años, pasé una semana en Japón estudiando con Masayoshi Yamaguchi, el maestro de chi kung cuyo trabajo como sanador me ha influido profundamente. Yamaguchi ha desarrollado su propio método de este antiguo arte chino que implica concentrarse en el *chi*, o energía vital, y aprender la manera de dirigir esa energía por el cuerpo para aumentar la salud y el bienestar. Cuando me despedí de él, le dije que pronto haría un viaje con mi mujer y mi hijo a Perú para investigar un tratamiento con hierbas que utilizaban normalmente los nativos para luchar contra el cáncer.

—¿Es necesario que le acompañe su familia? —me preguntó Yamaguchi—. Percibo con fuerza que allí estará en peligro. Irá a parar a una zona muy aislada, de una gran pobreza. No lo olvide: la energía que emana de usted es infinitamente positiva. En la medida en que sea consciente de ello, nada podrá hacerle daño.

Aprecié la preocupación de Yamaguchi, pero me pareció infundada porque lo había arreglado todo para que nos acompañaran guías de confianza. Aun así, le agradecí la advertencia, y cuando regresé a Nueva York, la había olvidado por completo.

Llegamos a Lima el 23 de diciembre. Todas las plazas de la ciudad estaban adornada con coloridos adornos navideños. Tras pasar las vacaciones con unos amigos, nos dirigimos a Cuzco, donde visitamos Machu Picchu, y de allí partimos a Puno, una pequeña ciudad de chabolas y caminos de tierra, que se halla situada en uno de los puntos más altos de la

cordillera de los Andes, el destino perfecto si uno quiere desaparecer de la faz de la Tierra. Cuando nos inscribimos en el hotel, a unos cuatro kilómetros de la ciudad, el recepcionista nos dijo que antes de salir nos asegurásemos de que nos acompañara un guía. Pero, por desgracia, éste no se presentó. En ese momento, la advertencia de Yamaguchi comenzó a inquietarme, pero al final, cuando nos llamó un hombre que se identificó como Arturo, la dejé de lado.

—Nacho está enfermo —me dijo—, así que yo lo llevaré al lago Titicaca hoy y lo traeré de vuelta por la noche.

Después de pasar el día en el lago, donde los indios han vivido durante siglos en islas flotantes hechas por ellos, Arturo nos llevó de vuelta a la ciudad y nos mostró los preparativos para el festival de San Blas, el santo patrono de Puno. A continuación cenamos estupendamente en un restaurante que nos había recomendado por sus excelentes platos nativos, y mi hijito de tres años fue muy feliz bailando al ritmo de la música de huaynos.

Se estaba haciendo tarde cuando el encargado se acercó a nuestra mesa y nos dijo:

—Arturo tuvo que marcharse. Me pidió que llamáramos un taxi para que los lleve al hotel. Pero no se preocupe, señor. Conozco a todos los buenos choferes.

Justo en el momento de salir, la ligera llovizna que había caído todo el rato se convirtió en una lluvia torrencial. No había ningún taxi libre a la vista. Un hombre de mal aspecto y bigotes negros y descuidados se acercó y nos ofreció sus servicios. El encargado le hizo un gesto para que se marchara.

—No, gracias.

Y le dio la misma respuesta cuando volvió a hablarnos por segunda vez.

Transcurridos diez minutos, el encargado se mostró visiblemente impaciente por entrar.

—Enviaré a uno de los camareros para que les ayude —dijo.

Momentos más tarde a nuestro lado apareció un adolescente. El hombre de bigotes se puso a su lado, y tuvieron una breve y rápida conversación en español, que apenas pude seguir.

—Pueden ir con este chófer —dijo el camarero—. De lo contrario tendrán que esperar mucho hasta que venga otro taxi.

A esas alturas estábamos todos calados hasta los huesos, y mi hijo se había quedado dormido en brazos de mi mujer. Después de un día tan intenso, Cathy y yo estábamos agotados, y por si fuera poco, para el día siguiente habíamos planeado un itinerario igual de largo.

—Vamos —dije—. El hotel sólo está a unos tres kilómetros. Estaremos bien con este hombre.

Casi de inmediato lamenté mi decisión, pues el chófer se dirigió hacia un camino desierto que parecía ir en dirección opuesta a nuestro hotel. Cuando se lo dije, medio en inglés, medio en español, me ignoró y siguió conduciendo, con la mirada clavada en aquel oscuro camino de tierra. Cathy abrazó a nuestro hijo con más fuerza. Pude ver el temor en sus ojos, y de inmediato supe que ese era el momento que Yamaguchi me había advertido.

Le tomé la mano para intentar tranquilizarla. Luego cerré los ojos, inhalé lentamente, y con la ex-

halación comencé una meditación para visualizarme convertido en la energía de mi esencia. Me sentí entrando cada vez con más profundidad en el centro de mi ser, juntando fuerzas para hacer que las malas intenciones del conductor se desvaneciesen.

—¡Sal del carro ahora! —gruñó deteniéndose a un lado del camino.

Por extraño que parezca, me mantuve completamente sereno y seguí cantando en silencio mi canción de la vida, centrándome en las afirmaciones que Yamaguchi me había enseñado. Visualicé ondas de energía positiva que irradiaban desde la esencia infinita del universo, vibraciones de la frecuencia más sutil que resonaban con las vibraciones que iban emanando de mi propia esencia. No tenía ninguna duda de que estaríamos a salvo.

Abrí los ojos y le dije tranquilamente y con firmeza:

—No vamos a bajar. Y ahora llévenos al hotel.

El conductor respondió abriendo su puerta. Y no sé quién de los dos se quedó más asombrado cuando descubrió que no podía bajar del coche.

—¡No puedo! ¡No puedo! —murmuró con furia cerrando la puerta de un golpe.

Pude sentir que el cuerpo de Cathy se ponía rígido de ansiedad mientras seguíamos unos kilómetros más por ese camino, y luego volvía a detenerse.

—¡Sal del carro ahora! —repitió su orden, consiguiendo de algún modo que sus palabras sonaran más amenazadoras que antes.

Volví a concentrarme, sincronizando mi sonido interior con las energías que vibran en el universo.

—Llévenos al hotel —le contesté con la convic-

ción nacida de la serenidad y aceptación totales.

Volvió a abrir su puerta y repitió su intento de salir del coche.

—No puedo —dijo casi con un sollozo.

Seguía lloviendo, y el aire cálido estaba tan cargado de humedad que casi se podía tocar. A excepción de la luz de los faros, estábamos rodeados por el silencio de la negra noche andina. El sonido más audible era la rítmica respiración de mi hijo dormido. El chófer se volvió y me miró por encima del hombro. Resistí su mirada y seguí visualizando el vínculo entre el universo y mi fuerza vital.

Tras unos instantes volvió a mirar, dio una rápida vuelta en U en mitad del camino y nos llevó directamente al hotel. Cuando se marchó a toda velocidad entre una nube de polvo, seguía mascullando algo para sí.

Me satisface poder decir que el resto de nuestro viaje a Perú fue mucho más tranquilo. En cuanto a los motivos por los cuales el chófer no pudo salir del coche, hasta hoy no tengo una explicación sencilla y clara. Tal vez un sentimiento de culpa le impidió llevar a cabo aquello que hubiese planeado hacer con nosotros. Pero nunca olvidaré este episodio, no sólo por lo dramático de la situación, sino porque para mí fue un ejemplo sorprendente del poder de la intuición, y también la ratificación de que el consejo de Yamaguchi de que nuestra esencia infinitamente positiva y amorosa es el arma más potente para luchar contra la agresión y la negatividad, era verdad.

La palabra japonesa para decir «intuición» se compone de tres caracteres que representan los conceptos de dirección, percepción y poder. La primera

vez que me explicaron esto, sólo pude maravillarme ante la compacta elegancia de este paradigma que penetraba en la naturaleza de la intuición. Dicho de manera sencilla, según Masami Saionji, director de la World Peace Prayer Society, cuyo pensamiento ha influido poderosamente tanto a mi maestro Yamaguchi como a mí mismo, la intuición se refiere a «nuestro poder para percibir algo directamente».³

«La palabra “intuición” se refiere al funcionamiento de un poder invisible que se origina en la fuente de nuestra vida... El desarrollo de la intuición significa cultivar la facultad de permitir que las vibraciones del paraíso sean recibidas directamente por el cuerpo.»

Imagínate que eres capaz de penetrar en tu pozo de poder intuitivo mientras luchas para superar una enfermedad grave o una crisis vital. He trabajado mucho para cultivar esta capacidad en mis pacientes, y no a través de la mistificación o el poder de una forma de pensamiento mágico, sino ayudándolos sistemáticamente a desarrollar su sentimiento innato de intuición con sonido, meditación y visualización. (Sucesos aparentemente sobrenaturales, como el que he relatado antes, pueden ocurrir. Pero nunca les sugiero a mis pacientes que deseen la desaparición de su cáncer u otra enfermedad, o que mediten para que eso ocurra. Más bien les subrayo que sincronizar con las energías universales y seguir sus instintos más profundos es un camino seguro para sanar, aunque no haya curación física.)

Además, la capacidad humana de intuición y sus efectos en el cuerpo, en las relaciones y el medio, no se basan en lo oculto o esotérico, sino más bien en

una exhaustiva investigación científica llevada a cabo por alguna de las grandes mentes de la física y la filosofía.

Un océano de energía: Conciencia no local

Los científicos cuerpo/mente creen que la meditación, la visualización guiada y las visualizaciones, las oraciones y el chi kung son «actividades del hemisferio derecho», porque es en el hemisferio derecho donde se asientan los impulsos y procesos intuitivos, emocionales y creativos. Estas actividades, se cree, promueven nuestra capacidad de recuperar imágenes e información almacenada en el inconsciente, lo que a su vez incrementa nuestra capacidad de acceso a la sabiduría universal que a menudo llamamos intuición. Cuando nos sentamos en meditación silenciosa, practicamos los ejercicios de meditación del chi kung, o nos sintonizamos con las vibraciones más finas del universo mientras tocamos nuestros cuencos, el modelo de nuestras ondas cerebrales se modifica. Pasamos del estado beta, activo, a través de alfa, un estado más neutral e interior que se consigue simplemente cerrando los ojos, para llegar a theta, una gama de frecuencia en el límite entre sueño y vigilia asociada con niveles profundos de relajación.

Durante muchos años el doctor Elmer Green investigó en la Menninger Foundation el *biofeedback* y otras formas de autorregulación de las funciones fisiológicas. A comienzos de los años setenta,

Green y su esposa y colaboradora, Alyce, se dedicaron a investigar las propiedades específicas del estado theta. Un estudio japonés anterior, centrado en la forma en que la meditación afecta a los modelos de ondas cerebrales entre los sacerdotes budistas zen y sus discípulos, puso de manifiesto que cuando el sujeto entraba en un estado de meditación más profundo, disminuían las ondas alfa y predominaban las theta.

En su investigación, los Green y sus colegas descubrieron que mediante el *biofeedback* se podía enseñar a controlar los cambios de estados beta a alfa y theta. A todo esto, casi la mitad de los participantes reconocieron haber tenido episodios de percepción extrasensorial, especialmente cuando estaban en el estado theta. «Vemos que theta está asociada con un estado profundamente interiorizado», escribió Green en *Beyond Biofeedback*. «El estado de profunda quietud del cuerpo, las emociones y la mente... conseguido en las pruebas en el estado theta, parece construir un puente entre los procesos conscientes e inconscientes y permite que lleguen a la conciencia cosas habitualmente "no oídas".»⁴ En efecto, dice Belleruth Naparstek, se ha descubierto que intuitivos tan respetados como Rosalyn Bruyere, Emile Conrad-Da'oud y Ken Cohen pasan muchas de sus horas de vigilia en estado theta.⁵

Los estudios de las ondas cerebrales theta nos dicen que hay un nivel de conciencia humana en que estamos más afinados con las realidades interiores y con «otras realidades» fuera de nosotros, más allá del límite de piel que define nuestro ser «local». Pero los científicos están avanzando hacia explicaciones

mucho más completas de lo que el físico Larry Dossey llama «conciencia no local». Estamos aprendiendo que nuestras mentes, y de hecho nuestro ser personal, puede ser indivisible de la conciencia superior del universo o, para ponerlo de modo más espiritual, de la esencia del absoluto. En la vanguardia de esta comprensión hay un pequeño grupo de físicos teóricos cuyo trabajo está arrojando luz sobre la naturaleza no local de la conciencia humana. Estamos aprendiendo que la oración, la visualización y la intuición son procesos que ayudan a que nuestras mentes lleguen más allá de los límites convencionales del ser, permitiéndonos formar parte de una conciencia auténticamente infinita.

David Bohm, ya fallecido, se puso a la cabeza de los físicos que propugnaban esta teoría de la conciencia no local. Pensaba que el universo es un vasto océano de energía, que nuestro concepto del tiempo es ilusorio (existimos en una secuencia de momentos presentes; pasado y presente carecen de sentido); que el mundo objetivo tal como lo conocemos, al que nos referimos como el «orden explicado», en realidad recibe y está animado por ese océano de energía u orden implicado; y que estos dos campos son parte de un todo enorme y fluido que llamamos *holo-movimiento*. Belleruth Naparstek resume de este modo la visión de Bohm:

En realidad habitamos en un universo en que cada punto es interpretado por otro punto. Este universo está construido por el orden implicado, un vasto océano de energía, viva, consciente, que subyace, rodea, cubre e interpreta el mundo ordinario de nues-

tra experiencia. Y sumido en este orden implicado está el orden superimplicado, un vasto —de hecho infinito— campo de información, una protointeligencia que organiza y dirige la energía del orden implicado y se repliega en su interior. De los órdenes implicados y superimplicados (de los cuales hay un número infinito en una gama o espectro infinito) se deriva el mundo manifiesto de nuestra experiencia.⁶

Desde este punto de vista, la conciencia humana puede comprender aspectos de los órdenes implicados y superimplicados que se extienden mucho más allá de las superficies aparentes de la realidad. Naparstek adopta el concepto de Bohm de no localización: «Como todo está incluido en todo lo demás, este vasto campo de información está en todas partes, dentro y fuera de nosotros: coexiste y pulsa en nuestra realidad ordinaria. Por sus cualidades de no localización, toda la información de todos los tiempos está presente y disponible».

Se puede pensar entonces que la intuición humana, más que una propiedad del cerebro o la psique, es la habilidad de nutrirse de los órdenes implicados y superimplicados. Y ¿por qué el sonido tiene el poder de permitirnos nadar en este vasto océano de energía? Al resumir una de las creencias de Bohm, Naparstek toca el punto crucial del tema: «Las cosas semejantes laten de manera similar y se comunican instantáneamente con estos niveles sutiles, y los influyen recíprocamente, mediante un tipo de resonancia sincronizada».

Definir, pues, la sincronía, como la influencia sincronizada de un sistema de energía en otro, es lo

más acertado. Y en este sentido, como ya he analizado en este libro, no hay que olvidar que el sonido de la música, los armónicos, los cuencos cantores y otros instrumentos sagrados, pueden influir, de hecho, en la mente y el cuerpo a través de un tipo de «resonancia sincronizada». Esto también sugiere que las modalidades de sonido pueden afinar, e incluso hacer surgir, por primera vez, nuestra intuición innata, nuestro contacto con el «orden implicado» que yo llamo «esencia», pero los términos importan menos que el compromiso de entregarnos a prácticas que abran nuestras mentes y corazones a ese «algo mayor que nosotros» en el cual está inmerso nuestro ser individual.

Y mientras las teorías de Bohm nos ofrecen una comprensión relativamente completa y profunda del orden implicado, el teórico e investigador Itzhak Bentov nos da una visión científica más concreta de cómo podemos ser instruidos por esta ilimitada energía universal. En su libro *Stalking the Wild Pendulum* [En busca del péndulo natural], Bentov plantea una teoría de la materia sólida como vibración pura, caracterizando las partículas como «paquetes de ondas». El cuerpo humano, por lo tanto, también está compuesto de vibraciones que oscilan a razón de unas siete veces por segundo; no obstante, en general no podemos percibir estos movimientos rápidos y sutiles durante nuestros estados normales de vigilia.⁷

En ese sentido, las oscilaciones de los paquetes de ondas de Bentov, y todo lo demás en el universo, se comportan como un péndulo: se llega a un punto de inmovilidad cada vez que el péndulo ha alcanza-

do la distancia límite en una dirección, antes de comenzar a moverse en la dirección opuesta. Según Bentov, todos los sistemas oscilatorios tienen esta propiedad. Naparstek captó enseguida la importancia de la idea de Bentov sobre la intuición humana.

Nuestro cuerpo es el péndulo. Oscila arriba y abajo a una media de siete ciclos por segundo y por lo tanto llega al estado de reposo catorce veces por segundo. Esto significa que catorce veces por segundo (y probablemente muchas más, pero por lo menos eso) nos expandimos a una gran velocidad entre el tiempo subjetivo y el espacio objetivo. En un tiempo brevísimo, volvemos, pero durante ese «tiempo brevísimo» hemos estado en otras dimensiones y realidades, ofreciendo y recibiendo información...

Algunas veces, bajo ciertas circunstancias, somos capaces de traer la información a nuestro mundo tridimensional, si estamos conectados sensitivamente o hemos formado nuestras mentes para hacerlo. Tanto Bohm como Bentov pensaban que la meditación era la mejor manera de entrenar la mente para pasar, durante esos instantes, períodos más largos de tiempo subjetivo en el espacio/tiempo. Esto se debe a que la meditación reduce las frecuencias de nuestras ondas cerebrales y, al hacerlo, expande el tiempo percibido en que estamos «fuera».⁸

El concepto del péndulo de Bentov nos ayuda a comprender que podemos «mecernos» hacia los puntos de quietud, y, mientras lo hacemos, «entregar y recoger información» de otras dimensiones, los órdenes implicados y superimplicados, para volver a

los conceptos de Bohm. Ahora sé, por propia experiencia, que la sincronización con el sonido y la meditación profunda son instrumentos prácticos y profundos que nos permiten obtener los máximos beneficios de estas pequeñas pausas en el *continuum* espacio/tiempo. La «información» que recogemos y ofrecemos puede ayudarnos a comprendernos a nosotros mismos y a comprender a otros, a descubrir nuestras necesidades para curar nuestros cuerpos y a realizar nuestra naturaleza espiritual más profunda.

La intuición y la sabiduría del cuerpo

Las prácticas de curación con sonido me han ayudado a desarrollar mi propio sentido intuitivo, y las visiones resultantes que he tenido de emociones y sentimientos han beneficiado mucho a mis pacientes. Nunca me fío de las intuiciones para tomar decisiones sobre qué tratamiento médico hay que aplicar, ni me considero un psíquico ni un «médico intuitivo», pero más de una vez, si no recuerdo mal, me he dado cuenta de que al bienestar de mis pacientes se oponía una preocupación emocional o espiritual, y he sido capaz de utilizar esa «intuición» para ayudarles a superar bloqueos —por ellos desconocidos hasta ese momento— que les impedían curarse.

Ese fue el caso de Wendy. Se había descubierto un bulto en el pecho tres meses antes de decidirse a ir a ver al médico. Y esa espera tuvo para ella graves consecuencias, ya que cuando le diagnosticaron el cáncer de mama, el tumor se había hecho bastante grande con metástasis en los nódulos linfáticos. Iba

a necesitar una quimioterapia mucho más agresiva para intentar evitar el —ahora— riesgo previsible de una recaída.

Después de hablar con ella sobre el tratamiento, le pregunté por qué había esperado tanto para examinarse. Ella hizo un gesto de resignación con los hombros.

—Pensé que sólo sería un quiste y que desaparecería —me contestó.

Pero la verdad es que había habido otra razón para retrasar la visita al médico. Hacía poco que había dejado de trabajar, y había perdido su seguro médico. No tenía dinero para pagarse el tratamiento, aunque pensaba solicitar Medicaid. Le pregunté cómo pensaba pagar la operación.

—Tengo un amiga que es dueña de un negocio y tiene mucho dinero. Insiste en costearla ella. —Wendy me echó una mirada rápida, casi como si esperase que yo diese alguna muestra de desaprobación y luego añadió—: Quiere pagarme la quimioterapia, y eso me hace sentirme muy mal. Y desde luego voy a devolverle todo el dinero que se gaste en mí.

Bajó la cabeza y ocultó la mirada. El mensaje que me llegó es que sentía que no se merecía recibir amor. Su energía parecía apocada y bloqueada por una vergüenza que la había sangrado durante muchos años.

Mi intuición me dijo que se había sentido poco querida desde la infancia, que uno de sus padres, o ambos, le habían fallado, y que nunca había enfrentado el tema. Así que amablemente la estimulé para que me hablara de su familia.

Era la tercera de cinco hijos. Sus padres habían sido alcohólicos desde que podía recordar. Con frecuencia iban de un lugar a otro, porque su padre siempre perdía el trabajo, y a menudo no había dinero ni para pagar el alquiler.

Ella, después de varias relaciones románticas y tumultuosas, a los veinticinco se casó con un hombre que era, cómo no, alcohólico. La abandonó pasados tres años, tras haber acumulado unas cuantas deudas en su tarjeta de crédito y llevarse el poco dinero que tenían en la cuenta corriente conjunta.

—Yo quería tener hijos —me dijo con tristeza—. Pero supongo que fue mejor que no me dejara tenerlos.

—¿Por qué le parece tan terrible que su amiga pague el tratamiento? —le pregunté.

—No lo sé —me contestó.

—¿Por qué cree que ella quiere darle el dinero?

Wendy movió la cabeza. Tampoco tenía respuesta para eso.

—Tal vez sólo sea por cariño.

Wendy se echó a llorar.

—Le cuesta aceptarlo porque se siente poco digna de ser querida —le dije—. No puede aceptar nada, ni siquiera algo que pueda salvarle la vida, porque piensa que no se lo merece.

Me miró asombrada. No hacía falta ser muy intuitivo para saber qué pensaba: ¿cómo podía conocer sus sentimientos? Pues porque en ese momento yo mismo había sentido el peso que guardaba su corazón. La imagen que llegó a mi conciencia fue de una bota pesada que la aplastaba, impidiéndole aceptar el amor, o que se le acercasen.

Con un poco de suerte, la quimioterapia reduciría las posibilidades de que el cáncer volviera a recurrir. Pero ninguna cantidad de química podría destruir el desamor que sentía por ella misma y que estaba matando su alma. Como médico, sólo podía tratar su cáncer. Como sanador, podía intuitivamente ayudarla a reconectar con su esencia, compartiendo con ella la sabiduría que el universo había querido entregarme.

Sonidos e imágenes sagrados: Desarrollo de la mente intuitiva

De pequeña, Jill Purce visitó una isla lejana de la costa occidental de Irlanda con sus padres. «Las únicas personas que había en la barca, aparte de nosotros, eran las ancianas de la isla que volvían a su casa —cuenta—. Pues bien, entonces comenzó a formarse una violenta tormenta y por un momento pareció que todos nos íbamos a ahogar. No obstante, de repente las mujeres se pusieron a cantar con una fuerza antigua y con profunda pasión. Casi de inmediato nuestro miedo se diluyó, y en nuestro interior se formaron oleadas de fuerza, hasta que finalmente se apoderó de nosotros un sentimiento de alegría y encantamiento.»⁹

Purce, autora de *The Mystic Spiral* [La espiral mística] y renombrada autoridad en el tema de los cánticos sagrados, recuerda el incidente como su «primera vivencia del poder de la voz». Desde entonces, ha dedicado muchos años a estudiar antiguas técnicas vocales y la fuerza del canto en grupo. «Mi

objetivo no es modesto —dice—. Estoy tratando de reencantar el mundo, lo cual significa hacerlo mágico mediante el canto.»

Y lo hace organizando talleres en su Inglaterra natal, así como en el resto de Europa y Estados Unidos, centrados en el uso terapéutico del sonido. Después de haber estudiado los armónicos con el maestro de canto tibetano del Colegio Tántrico de Gyuto, se siente particularmente atraída por el canto de los armónicos mongólico, que se basa en «una sola nota, que al modular todas las cavidades resonantes que conforman la boca, se vuelve audible y alta, produciendo sonidos como campanas que flotan sobre la nota baja continua de un modo que recuerdan la música de las esferas. Los armónicos son partes componentes de la nota fundamental que se canta, y normalmente son demasiado apagados para poderlos oír. Pues bien, con esta técnica se filtran de tal manera que se oyen con más potencia que la nota propiamente dicha».

Su definición es la mejor explicación que conozco del canto de los armónicos, que ya he analizado en el primer capítulo. Jill Purce cree, como yo, que la respiración es un puente entre nuestras voces y nuestras mentes, y que «trabajando la voz podemos aprender a entrar en el estado que los tibetanos conocen como *rigpa*, la conciencia que combina la vacuidad con la claridad». Mientras estamos en ese estado de conciencia —sobre todo cuando usamos la voz junto con los cuencos cantores—, nos sincronizamos con los ritmos del universo y restablecemos la armonía de la mente y el cuerpo en niveles celulares que pueden incluso afectar a nuestro ADN.

Como he repetido varias veces a lo largo de este libro, la combinación de visualización y métodos de sanación con sonido puede comprometer capas de imaginación e intuición que extienden los procesos de sanación psicoespirituales y fisiológicos. A este respecto, Helen Bonny, una gran terapeuta musical, representante de la modalidad sonido/ imagen, desarrolló la técnica de Visualización Guiada con Música. Para llevarla a cabo, elige cuidadosamente piezas de música clásica que hacen que el subconsciente libere imágenes y representaciones míticas, profundamente enterradas.

Esta técnica evolucionó a partir de una investigación llevada a cabo por ella y otros investigadores durante los años sesenta, en el Maryland Psychiatric Research Center; los estudios se diseñaron para explorar la conciencia humana mediante una combinación de drogas alucinógenas, incluido el LSD, y formas más tradicionales de psicoterapia. Finalmente Helen Bonny llegó a la conclusión de que no se necesitaban las drogas, ya que la música clásica ofrecía una vía muy eficaz para entrar en los estratos más profundos de la psique humana, facilitando la catarsis emocional. Y partiendo del uso que hace Jung de los símbolos míticos para llevarnos al inconsciente, creó un método de música e imagen que establecía una sociedad curativa entre el sujeto o «viajero» y un «guía» formado en visualización guiada y música. El guía estimula al sujeto para que entre en un estado de relajación profunda escuchando casetes de programas preseleccionados de música clásica, dependiendo del tipo de sentimientos que quiera evocar en el sujeto y de los temas que éste quiera traba-

jar. Mientras suena la música —convertida en cierto sentido en «co-terapeuta»— se desarrolla una rica gama de símbolos, imágenes y fantasías, que llega a la superficie de la conciencia para ser explorada en conjunto por el sujeto y el guía.

Sara Jane Stokes, codirectora del Guided Imagery and Music Training Institute, explica la historia de Doris, una mujer en mitad de la cuarentena, que había estado luchando con problemas de identidad personal y profesional, como un ejemplo conmovedor del poder de esta técnica. En una sesión particular con ella, Jane Stokes decidió ponerle la casete del «afecto positivo», que incluye el Adagio para cuerdas y el Ofertorio y Sanctus de la *Misa de Santa Cecilia*, de Gounod. Pues bien, Doris, que se identificaba mucho con los temas musicales de unión y renacimiento, describió una imagen simbólicamente fértil y triunfadora que representaba un sentido jubiloso de totalidad.¹⁰

«Mientras la música me sostenía en su fuerza y energía —escribió más tarde—, tuve la sensación de que de mí surgía un cálido estado de alumbramiento, y de que me rodeaba la luz penetrante y la eufonía de un acorde mayor interpretado por la orquesta. Cuando la música cesó, descubrí que no había dado a luz un niño, sino a mí misma, una gran y brillante luna llena. ¡Estaba viva de éxtasis!»

Una de las características de esta técnica es que la visualización se evoca espontáneamente sin ninguna instrucción específica u objetivos dirigidos. En cierto sentido, los sujetos se convierten en sus propios sanadores; tanto ellos como sus guías deben confiar y apoyarse en su capacidad intuitiva de

interpretar los símbolos e imágenes que surgen durante la sesión. Similar en espíritu al trabajo curativo que hago con mis pacientes, el objetivo último de esta técnica es proporcionar un espacio emocional seguro en que los sujetos puedan curar sus psiquismos heridos escuchando y honrando la inteligencia infinita del universo. Carol Bush, guía y autora de *Healing Imagery and Music*, licenciada en esta técnica, nos recuerda las palabras de Ken Wilber: «Los seres humanos son manifestaciones en muchas capas de la mente universal. Y en la Visualización Guiada con Música, ésta actúa como una excelente catalizadora de la experiencia de la conciencia universal». ¹¹

Bush también sugiere hacer el ejercicio que incluyo a continuación (págs. 303-306), que se puede practicar a solas, para explorar una versión autodirigida de esta técnica. ¹²

Albert Einstein, incuestionablemente una de las mentes privilegiadas del siglo XX, decía lo siguiente acerca de la intuición:

«El intelecto poco tiene que hacer en el camino del descubrimiento. Cuando se produce un salto de la conciencia, llámese intuición o como se quiera, y aparece la solución, uno no sabe ni cómo ni por qué se ha producido.»

Este «salto de la conciencia» que experimento frecuentemente cuando me reúno con mis pacientes, me ha ayudado como médico sanador a diagnosticar males de la mente y el espíritu, y también del cuerpo. También me ha ayudado a sentirme más pleno y creativo en mi trabajo y relaciones personales. El psicólogo Lawrence LeShan, conocido por su

Ejercicio

Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte de quince a veinte minutos sin que nadie te interrumpa. Ten a mano un casete o un CD, y un cuaderno de notas.

- *Formula un foco.* Identifica una área de preocupación, o una área hacia la cual quieras enviar un flujo de ideas creativas. Anótala en el cuaderno. Este paso es como hacer una pregunta al ser interior. Para que tu foco sea productivo, debes sentir la relación con el tema. Escribe cualquier pensamiento aleatorio que esté en la superficie de tu mente, como si estuvieses «ordenando la cubierta» antes de iniciar un viaje. Escribe una breve relación en tu diario. Luego elige la música adecuada.
- *Elige la música.* La **Música de la Tierra** ofrece música de apoyo que a la vez estimula una amplia gama de experiencias de visualización. Invita a las ensoñaciones y sentimientos del mundo interior.

Beethoven: *Sinfonía n° 7*, 2° movimiento

Beethoven: *Sinfonía n° 9* en re menor,
3er movimiento

Brahms: *Sinfonía n° 4*, 2° movimiento

Debussy: *Preludio a la siesta de un fauno*

Ravel: *Daphnis y Chloe*, suite n° 2, 1ª parte

La **Música de Fuego** evoca sentimientos fuertes que estimulan la exploración de emociones más «cálidas». Esta música proporciona la intensidad que requiere la expresión de sentimientos fuertes.

Bach: *Tocata y fuga en re menor*

Brahms: *Concierto para piano n° 2, Allegro non troppo*

Brahms: *Sinfonía n° 3 en fa mayor, op. 90, 1^{er} movimiento*

Debussy: *El mar, 1^{er} movimiento*

La **Música de Aire** desencadena las fuerzas imaginativas. En tanto que estimula un flujo libre de conexiones creativas, despierta la imaginación creativa. La fluidez y amplitud de los sonidos ayudan a evocar impresiones múltiples para una búsqueda creativa.

Bach: *Suite para orquesta n° 3 en re mayor, 2^o movimiento*

Beethoven: *Sinfonía n° 9, 1^{er} movimiento*

Berlioz: *Sinfonía Fantástica, 2^o movimiento*

Ravel: *Introducción y Allegro*

La **Música de Agua** es música emocional. Despierta y permite que los sentimientos afloren a la superficie para ser explorados y para que se expresen en la visualización. La música de agua es la que evoca mejor las emociones más tiernas.

Bartok: *Música para cuerda, percusión y celesta en do Mayor, 1^{er} movimiento*

Beethoven: *Cuarteto para cuerdas en do mayor, op. 131*

Brahms: *Sinfonía n° 2, 2^o movimiento, Andante*

Debussy: *Danzas Sagradas y Profanas*

- **Ejercicio de relajación.** Para entrar en un foco interior, el cuerpo requiere un breve intervalo para relajarse. Este intervalo envía una señal al cuerpo/mente que le permite cambiar de velocidad y atender a las imágenes y sensaciones que no tardarán en aparecer. Suéltate la ropa. Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente, centrándote en lo interior mientras revisas tu cuerpo en busca de puntos de tensión. Permítete sentir, con cada emisión de aliento, que estás liberando tensión. Siente que los músculos se relajan. Permite que tus hombros, tu cuello y tu cabeza, así como cualquier otro punto del cuerpo, suelten la tensión. Respirando para eliminar tensiones, estarás liberando, en efecto, las tensiones y el estrés. Comenzando por tus pies, centra progresivamente tu respiración en la zona inferior de tu cuerpo, luego en el centro, los hombros y la cabeza, mientras sigues respirando conscientemente para que la tensión desaparezca en todo el cuerpo.
- **Viajar en el Espacio Interior con Música.** Cuando comience la música, entrégate a ella. Permite que te transporte a una experiencia. Mantén la atención centrada en las visualizaciones que vayan apareciendo. Cuando se forme una escena, implícate en ella. Si por ejemplo aparece un bosque, adéntrate en él. Si ves un camino, síguelo. Si aparece una persona, conversa con ella. Como a menudo la intuición es una fuerza activa en este proceso, permítete sentir qué hacer o adónde ir con la visualización. Tanto si estás consciente como si no, la música lleva a la visualización, permitiéndote tomar dimensión, movimiento, sentimiento y drama.

Sé espontáneo y permítete que la música te lleve...
¡adonde tú quieras ir!

- *El regreso.* Cuando la música deje de sonar, pasa unos momentos revisando lo que has experimentado. Permítete volver gradualmente a tu ser normal. Las imágenes e impresiones todavía son imprecisas, como cuando intentas recordar un sueño. Para hacer conexiones con tu foco original quizá necesites un proceso de asociaciones. Después de la sesión, escribe lo que recuerdes junto con cualquier asociación que haya surgido. Ponle un título a la experiencia. Esto te ayudará a organizar cantidades importantes de material asociativo. Mejor dar un título que se relacione con el contenido, que uno alegórico.
- *Escribe una breve relación de la experiencia.*

¡Y que tengas un buen viaje!

trabajo psicoterapéutico pionero con pacientes de cáncer, dice, metafóricamente hablando, que todos debemos tener «nuestra propia canción», para encontrar nuestra forma única y propia de «ser, relacionarnos y crear».

Cuando cantamos nuestras Canciones de la Vida y practicamos Recreación Energética en armonía con los sonidos de los cuencos, comenzamos a escuchar los sonidos y recuerdos almacenados dentro de nuestros cuerpos, experimentando los sentimientos heridos que hemos reprimido durante años. Nos movemos hacia un campo de conciencia dife-

rente, en el cual nuestras perspectivas de la conciencia limitada del aquí y ahora se modifican para llegar a una apreciación infinita del universo.

Desde esa perspectiva infinita, podemos comenzar a identificar qué somos en el proceso de transformación, además de qué hemos sido. Con eso en mente, me gustaría compartir contigo esta reflexión sencilla de Masami Saijoni sobre la intuición:

La intuición siempre existe en uno.
Ha estado allí desde el comienzo.
No la ha hecho el hombre ni necesita ser así.
La llevamos en nuestro interior.
Está a tu alrededor.
Eres tú.

No hace falta buscarla.
Simplemente hay que reconocerla.
Toma conciencia de que eres un espíritu de Dios.

Ya no estás dormido
Ya no estás soñando.
Has llegado a ver la verdad.

La verdad es
que eres un hijo de Dios
que brilla y resplandece.¹³

9

SÍNTESIS:

Nuevo paradigma de la medicina holista

En su esclarecedora obra *Recovering the Soul* [Recuperar el alma], el doctor Larry Dossey describe lo que llama «la medicina de la Tercera Era», un tiempo en que «las mentes son... omnipresentes, infinitas, e inmortales...». El concepto de Dossey va más allá de una definición de medicina basada en métodos como la quimioterapia y la cirugía, que sólo trata el cuerpo, o incluso los modelos más amplios de terapia cuerpo/mente. La medicina de la Tercera Era se apoya en el potencial curativo de la conciencia no local, dice Dossey, cuya comprensión de nuestros estados de conciencia trascendente refleja el concepto de esencia, tal como la he definido en este libro. Según Dossey, la conciencia puede ser no local porque «al igual que lo Divino, es infinita en espacio y tiempo y en última instancia es Uno».¹

El concepto de Dossey de una conciencia infinita encaja perfectamente con los principios y prácticas de curación por el sonido. Cuando me reúno con mis pacientes en privado o en grupo, y comparto con ellos los sonidos resonantes de los cuencos de

cristal, mezclados con nuestras propias voces, el espacio a nuestro alrededor se llena de vibración. De este modo se nos recuerda que todos estamos conectados por una energía universal, y que la conciencia es, en efecto, «infinita en espacio y tiempo».

El sonido, en su miríada de formas, puede utilizarse para atravesar lo que Ken Wilber llama «espectro de conciencia», las bandas de conciencia que van de lo sensorial y físico a través de lo emocional y cognitivo, a lo último o trascendental. Según él, debemos abrazar completamente cada nivel y movernos hacia arriba, como si subiésemos por una escalera. El sonido y la voz resuenan literalmente en todos estos niveles, y nos ayudan a integrarlos y a movernos hacia esa conciencia última, una experiencia directa de lo infinito.

Tanto si sufrimos una enfermedad física como si gozamos de buena salud, todos añoramos la totalidad y la conexión espiritual. No obstante, a veces esa nostalgia se ve oscurecida por nuestros propios bloqueos emocionales, como en el caso de una paciente mía de medicina interna, que había sido actriz. Evelyn, que ahora tenía cincuenta y nueve años, era alcohólica, y nunca había asumido bien sus numerosos éxitos en Broadway, de manera que iba por la vida sintiéndose desesperada e indefensa. Además, en los años que siguieron a su retirada de los escenarios, su alcoholismo había empeorado. Ese día vino a verme porque había estado tosiendo desde hacía bastante y le dolía el pecho. Sus grandes ojos castaños, normalmente muy expresivos, estaban empañados por los efectos combinados de la fiebre y demasiadas botellas de whisky.

Parecía estar al borde de caer en una crisis física y espiritual. Me preocupó mucho su estado físico, que resultó ser una neumonía grave. Pero también sentí que debía atacar de inmediato lo que subyacía detrás su alcoholismo.

Aunque sabía que no obtendría contestación, le pregunté por qué había vuelto a beber.

Y respondió exactamente lo que me esperaba:

—No lo sé. A veces tengo rachas. —Pero acto seguido me sorprendió—: Sé que me estoy haciendo daño. Quisiera poder dejarlo.

—¿Qué sentimientos está tratando de apagar? —le pregunté yendo al grano.

Se encogió de hombros.

—La vida, supongo.

Hacía años que conocía a Evelyn y la apreciaba mucho. Su respuesta me entristeció profundamente, pero tal vez porque mi corazón estaba abierto a ella en esos momentos, tuve uno de mis instantes intuitivos y pude sentir el peso aplastante de angustia que había arrastrado desde pequeña, aunque desde que la conocía, nunca me había dado ningún indicio de haber tenido un pasado difícil. Aun así, en ese momento supe que de niña le había pasado algo terrible.

—Tengo la sensación que su infancia no fue muy feliz —le dije sin más rodeos—. ¿Recuerda algún incidente desagradable o algo que la traumatizara?

Después de escuchar mi pregunta, a pesar de seguir siendo una actriz maravillosa, no pudo ocultar su impresión.

—No he hablado de esto con nadie desde que tenía diecisiete años. Ni siquiera he pensado en ello

—me dijo echándose a llorar—. Y ahora ya no servirá de nada. Nunca seré capaz de enfrentarlo. Mi vida está arruinada y acabada.

—Ahora puede dejarlo salir —le dije—. Así, cuando acabe esta visita se habrá deshecho de su secreto.

Me miró, desafiándome en silencio a cumplir mi promesa. Al mismo tiempo, vi un cambio en su expresión, como si el mero hecho de que alguien estuviera dispuesto a escucharla fuese suficiente para provocar un cambio en su energía. Acto seguido, las palabras salieron a borbotones, tan rápidas, que comprendí que las había estado guardando durante mucho tiempo.

Había crecido en una pequeña ciudad de Pennsylvania, me explicó, en uno de esos lugares en que uno conoce a todos los vecinos, nunca cierra las puertas y confía en todo el mundo. Pues bien, el vecino de la casa contigua a la suya, el diácono de su iglesia, una figura muy notable y respetada, un día de lluvia, cuando tenía cinco años, la encontró jugando con sus muñecas en el garaje de su casa. Cerró la puerta, le levantó el vestido y la manoseó de forma muy desagradable. En realidad no comprendió qué le estaban haciendo, pero por la expresión extraña de su cara supo que era algo malo, y todavía peor que ella se lo hubiese permitido, aunque él no le hubiera pedido permiso.

Cuando se marchó, se sintió sucia, como si hubiera hecho una cosa horrible. Y como no podía dejar de sentirse mal, decidió contárselo a su madre.

—¡Mientes! —le gritó ésta y le dio una bofetada—. ¡Él nunca haría una cosa así!

Pero Evelyn sabía que estaba diciendo la verdad, y cuando él la tocó por segunda vez, aprendió a mantenerse apartada de su camino para que nunca más volviera a suceder. No obstante, la reacción de su madre la llevó a la convicción de que debía de ser una niña muy mala, así que se sintió avergonzada y sucia.

Cuando fue al instituto y los chicos comenzaron a pedirle citas, ella casi nunca las aceptaba. O si lo hacía nunca se sentía cómoda a menos que bebiese un par de cervezas. A veces dejaba que un chico «se quedase con ella» porque imaginaba que daba igual. Ya estaba contaminada. Tenía diecisiete años y estaba a punto de acabar el instituto cuando decidió volver a hablar del tema con su madre. Su reacción fue todavía más difícil de entender ahora que casi era adulta. «Nunca ocurrió» le gritó ella, y le prohibió volver a hablar del tema jamás.

Entonces Evelyn comenzó a beber en exceso.

—Bebí, por lo menos durante un tiempo, para no sentirme mala ni asquerosa —me explicó—. Tuve muchas relaciones desastrosas con hombres, pero nunca me casé. Nunca me relacioné con uno en quien pudiese confiar.

No fue del todo fácil, pero al final la persuadí para que me dejara explorar el origen de su dolor con una combinación de sonido, meditación y visualización. De repente sintió una ira enorme contra su madre por haber negado su realidad, cargándola con la vergüenza a ella y no a quien correspondía. Por primera vez en su vida, comprendió que necesitaba terapia.

En una paciente como Evelyn, consumida por la

culpa y la ira, el sonido puede ser una ayuda extraordinaria para la psicoterapia. Mientras seguíamos trabajando juntos, me dijo que tenía pesadillas y que no dormía bien. También se sentía muy irritable y descentrada, y lloraba mucho. Le pedí que pensara en la niña que había sufrido la injusticia. ¿Cómo sonaba ese sentimiento? ¿Cuál era el sonido de su culpa? ¿Y qué pasaba con la rabia?

Dejó escapar un sollozo bajo, el sonido del llanto de una niña, ni siquiera un gemido. Después le dije que contemplara su canción de la vida. Toqué el cuenco para ella, y cantamos juntos los mantras *bija*. A continuación, la guíé en una visualización mientras pensaba en los sonidos de su dolor, y en cómo podían transformarse en la Meditación ESENCIA.

El cambio que se operó en ella mientras cruzaba los niveles de conciencia descritos por Wilber fue bastante visible. Ese día dejó de beber. Finalmente pudo experimentar una curación emocional y espiritual y también la recuperación de su alcoholismo.

El viaje de Evelyn al bienestar pone de manifiesto que la transformación curativa está a nuestro alcance. No hay que subirse a la cima de una montaña de un país lejano ni sentarse en meditación silenciosa para alcanzar la paz y unidad con nuestra esencia. Basta con usar el sonido, la meditación y otras modalidades del corazón para escuchar lo que Larry Dossey describe como «la música del cuerpo».

Me imagino qué ocurrirá cuando la medicina de la Tercera Era incluya estas modalidades de sonido.

- Uso de cuencos de cristal y otros instrumentos en intervenciones en grupo para pacien-

tes con enfermedades potencialmente mortales o crónicas, tanto para el desarrollo psicoespiritual como para la sincronización fisiológica.

- La realización a amplia escala de intervenciones de música y sonido para mejorar los resultados quirúrgicos, aliviar el dolor, reforzar el sistema inmunitario, favorecer la salud cardiovascular y tratar desórdenes del estado de ánimo.
- Aceptación por parte del personal médico del papel de la voz en la curación, además de ofrecer a médicos y enfermeras formación en las técnicas básicas de entonación y canto para la expresión emocional, liberación, creatividad y curación.
- La amplia aplicación de los principios y prácticas de la tanatología musical en hospitales, para ofrecer ayuda y serenidad a los innumerables pacientes que llegan al trance de la muerte.
- Compromiso por parte de la comunidad médica para investigar la correlación y consecuencias moleculares y energéticas del sonido y las modalidades de curación musical sobre los órganos, tejidos, células y ADN.

Espero con fervor que la medicina oficial —que ya está en camino hacia una mayor aceptación de los

enfoques médicos complementarios— trabaje para acercarse a estos objetivos, financiando la investigación y llevando a cabo modalidades de sonido y música en las clínicas y hospitales del país. No obstante, sé que los únicos que pueden impulsar esta transformación son los propios pacientes, los «consumidores de servicios médicos» que están comenzando a reconocer, por su propia experiencia e intuición, que el sonido y la música son instrumentos curativos extraordinariamente poderosos. Estoy seguro de que la humanización de la medicina, un fenómeno que no sólo está encaminado hacia los pacientes, no tardará en abarcar el sonido y la música. De hecho, como Helen Bonny dice con tanta elocuencia, «la medicina que avanza hacia enfoques más holistas —que integran el cuerpo, la mente y la emoción— ha de parecerse más a la música, que siempre se ha ocupado del ser en su totalidad».²

Cuando llegue el día en que el sonido y la música se conviertan en elementos completamente integrados de una medicina tecnológicamente superior, pero más humana, los médicos y los pacientes, en un trabajo conjunto, serán capaces de dar cauce a las elevadas potencialidades del espíritu humano.

BIBLIOGRAFÍA

- Achterberg, Jeanne, *Imagery in Healing*, New Science Library Shambhala, Boston, 1985.
- Achterberg, J., B. Dossey y L. Kolkmeier, *Rituals of Healing*, Bantam Books, Nueva York, 1994.
- Andrews, Ted, *Sacred Sounds: Transformation through Music & Word*, St. Paul, Minnesota, 1996.
- Beaulieu, John, *Music and Sound in the Healing Arts*, Station Hill Press, Barrytown (Nueva York), 1987. [Hay trad. al castellano: *Música, sonido y curación: guía práctica de musicoterapia*, Edic. Índigo, Barcelona, 1994.]
- Benson, Herbert, *The Relaxation Response*, Avon, Nueva York, 1975. [Hay trad. al castellano: *La relajación*, Grijalbo-Mondadori, Barcelona, 1997.]
- Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum*, Destiny Books, Rochester (Vermont), 1988.
- Berendt, Joachim-Ernst, *The World is Sound: Nada Brahma*, Destiny Books, Rochester (Vermont), 1987.
- Borysenko, Joan, *Minding the Body, Mending the Mind*, Bantam Books, Nueva York, 1988. [Hay trad. al cast.: *Salud física a través de la salud mental*, Deusto, Bilbao, 1989.]
- Brodie, Renée, *The Healing Tones of Crystal Bowls*, Aroma Art Ltd., Vancouver (Canadá), 1996.
- Bush, Carol, *Healing Imagery and Music*, Rudra Press, Portland (Oregón), 1995.
- Campbell, Don, *The Mozart Effect*, Avon Books, Nueva York, 1997. [Hay trad. al castellano: *El efecto Mozart*, Ediciones Urano, Barcelona, 1998.]

- The Roar of Silence*, The Theosophical Publishing House, Wheaton (Illinois), 1989.
- Campbell, Don, ed., *Music: Physician for Times to Come*, Quest Books, Wheaton (Illinois), 1991.
- Music and Miracles*, Quest Books, Wheaton (Illinois), 1992.
- Dossey, Larry, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, HarperCollins, Nueva York, 1993. [Hay trad. al castellano: *Palabras que curan: El poder de la plegaria y la práctica de la medicina*, Edic. Obelisco, Barcelona, 1997.]
- Recovering the Soul*, Bantam, Nueva York, 1989.
- Dreher, Henry, *The Immune Power Personality*, Dutton, Nueva York, 1995.
- Feuerstein, Georg, *The Shambhala Guide to Yoga*, Shambhala Publications, Boston, 1996.
- Gardner, Kay, *Sounding the Inner Landscape*, Element Books, Rockport (Massachusetts), 1990.
- Gardner-Gordon, Joy, *The Healing Voice*, The Crossing Press, Freedom (California), 1993.
- Gardfield, Laeh Maggie, *Sound Medicine: Healing with Music, Voice and Song*, Celestial Arts, Berkeley (California), 1987.
- Gaynor, Mitchell L., *Healing Essence: A Cancer Doctor's Practical Program for Hope and Recovery*, Kodansha, Nueva York, 1995.
- Gaynor, Mitchell L., y Jerry Hickey, *Dr. Gaynor's Cancer Prevention Program*, Kensington Books, Nueva York, 1999.
- Gerber, Richard, *Vibrational Medicine*, Bear & Company, Santa Fe (Nuevo México), 1988.
- Goldman, Jonathan, *Healing Sounds*, Element Books, Rockport (Massachusetts), 1992. [Hay trad. al castellano: *Sonidos que sanan*, Edit. Luciérnaga, Barcelona, 1996.]
- Goleman, Daniel, y Joel Gurin, eds., *Mind/Body Medicine:*

- How to Use Mind for the Better Health*, Consumer Reports Books, Yonkers (Nueva York), 1993.
- Halpern, Steven, con Louis Savary, *Sound Health: The Music and Sounds that Make Us Whole*, Harper & Row, San Francisco, 1985.
- Harner, Michael, *The Way of the Shaman*, HarperCollins, San Francisco, 1990. [Hay trad. al castellano: *El viaje del chamán*, Kairós, 1998, y *La senda del chamán*, Ed. Ahimsa, Valencia, 2000.]
- Jansen, Eva Rudy, *Singing Bowls: A Practical Handbook of Instructions and Use*, Binkey Kok Publications, Diever (Holanda), 1990.
- Judith, Anodea, *Wheels of Life*, Llewellyn Publications, St. Paul (Minnesota), 1995.
- Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Delacorte Press, Nueva York, 1990.
- Wherever You Go, There You Are*, Hyperion Books, Nueva York, 1994.
- Katsh, Shelley, y Carol Merle-Fishman, *The Music Within You*, Barcelona Publishers, Gilsum (New Hampshire), 1998.
- Keyes, Laurel Elizabeth, *Toning: The Creative Power of the Voice*, DeVorss and Co., Marina del Rey (California), 1973.
- Khan, Hazrat Inayat, *The Music of Life*, Omega Publications, New Lebanon (Nueva York), 1988. [Hay trad. al castellano: *La música de la vida*, Mandala Ediciones, Madrid, 1995.]
- Lerner, Michael, *Choices in Healing*, The MIT Press, Boston, 1994.
- Levine, Stephen, *Guided Meditations, Explorations, and Healings*, Anchor Books, Nueva York, 1991. [Hay trad. al castellano: *Meditaciones, exploraciones y otras sanaciones*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 1997.]

- Healing into Life and Death*, Anchor Press, Garden City (Nueva York), 1987. [Hay trad. al castellano: *Sanar en la vida y en la muerte*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 1996.]
- Locke, Steven, y Douglas Colligan, *The Healer Within: The New Medicine of Mind and Body*, New American Library, Nueva York, 1986. [Hay trad. al castellano: *El médico interior: La nueva medicina de la mente y del cuerpo*, Edic. Apóstrofe, Barcelona, 1991.]
- Madaule, Paul, *When Listening Comes Alive*, Moulin Publishing, Norval (Ontario), 1994.
- Maman, Fabien, *The Role of Music in the Twenty-first Century*, Tama Do-Press, Redondo Beach (California), 1997.
- Maranto, Cheryl Dileo, ed., *Music Therapy: International Perspectives*, Jeffrey Books, Pipersville (Pennsylvania), 1993.
- McClellan, Randall, *The Healing Forces of Music*, Element Books, Rockport (Massachusetts), s. d.
- Moyers, Bill, *Healing and the Mind*, Doubleday, Nueva York, 1993.
- Naparstek, Belleruth, *Your Sixth Sense*, HarperSanFrancisco, San Francisco, 1997. [Hay trad. al castellano: *Tu sexto sentido: Cómo activar tu potencial psíquico*, Edic. Neo-Person, Móstoles (Madrid), 1998.]
- Newhan, Paul, *The Singing Cure*, Shambhala, Boston, 1993.
- Pert, Candace B., *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*, Scribner, Nueva York, 1997.
- Rider, Mark, *The Rhythmic Language of Health and Disease*, MMB Music, St. Louis, 1997.
- Rossmann, Martin L., *Healing Yourself*, Pocket Books, Nueva York, 1987.
- Saionji, Masami, *Infinite Happiness: Discovering Your Inner Wisdom*, Element Books, Rockport (Massachusetts), 1996.

- [Hay trad. al castellano: *La felicidad infinita: Descubre tu sabiduría interior*, Viena Serveis Editorial, Barcelona, 1997.]
- Schwartz, Tony, *What Really Matters*, Bantam Books, Nueva York, 1995.
- Siegel, Bernie, *Love, Medicine & Miracles*, Harper & Row, Nueva York, 1986. [Hay trad. al castellano: *Amor, medicina milagrosa*, Espasa-Calpe, Madrid, 1993 y 1998.]
- Simonton, O. Carl, Stephanie Matthews-Simonton y James L. Creighton, *Getting Well Again*, Bantam Books, Nueva York, 1992. [Hay trad. al castellano: *Recuperar la salud: Una apuesta por la vida*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 1997.]
- Spintge, R., y R. Droh, eds., *Music Medicine*, MMB Music, St. Louis, 1992.
- Tomatis, Alfred A., *L'oreille et la vie*, Robert Laffont, París, 1977 y 1990. Versión en inglés: *The Conscious Ear*, Station Hill Press, Barrytown (Nueva York), 1991.

FUENTES RECOMENDADAS

Sonido, Música y Visualización Guiada

Doctor Mitchell Gaynor
The Gaynor-Hickey Health Report
Phillips Publishing, Inc.
7811 Montrose Road
Potomac, Maryland 20854-3394
Teléfono: (1 8000) 777-2002

Boletín mensual dedicado a la curación integrada y para una vida sana, que ofrece las últimas novedades en suplementos alimenticios y ayudas a la meditación incluyendo casetes de visualización guiada ESENCIA, y cuencos tibetanos y de cristal.

Venerable Shyalpa Rinpoché
Ranring Yeshe Center
P.O.Box 1167
Srockbridge, Massachusetts 01262
teléfono: (1 413) 528-9932
E-mail: mhlafrance@earthlink.net

Para información e instrucción en prácticas de meditación tibetanas y Dzogchén.

Belleruth Naparstek
Image Paths, Inc.

891 Moe Drive, Suite C
Akron, Ohio 44310-2538
Teléfono (1 800) 800-8661
Fax: (1 330) 633-3778
E-mail: hjtapes@aol.com
Website: www.healthjourneys.com

*Para información sobre el programa de charlas,
pedir casetes de visualización o para recibir **Health
Journeys Network News**.*

Linda Rodgers
Audio Prescriptives Foundation
70 Maple Avenue
Katonah, Nueva York 10536
Teléfono: (1 914) 232-6305

*Para pedir casetes que alivien la ansiedad antes,
durante y después de una intervención quirúrgica,
mediante visualización guiada, música tranquili-
zante y sugestión.*

Jonathan Goldman
Sound Healers Association
P.O.Box 2240
Boulder, Colorado 80306

*Información sobre talleres y seminarios sobre el
sonido.*

Steven Halpern
Inner Peace Music
P.O. Box 2644
San Anselmo, California 94979
Teléfono: (1 415) 485-5321
Fax: (1 415) 485-1312

E-mail: innerpeacemusic@innerpeacemusic.com
Website: www.innerpeacemusic.com

*Para pedir casetes, CDs, videos y CD-ROMs de
Steven Halpern.*

MMB Music, Inc.

Contemporary Arts Building
3526 Washington Avenue
St. Louis, Missouri 63103

Teléfono: (1 314) 531-9635, (1 800) 543-3771 (EE.UU. y
Canadá)

Fax: (1 314) 531-8384

E-mail: mmbmusic@mmbmusic.com

Website: www.mmbmusic.com

*Excelente proveedor de libros sobre música, soni-
do y curación.*

Jim Oliver

Oliver Music

P.O.Box 6508

Santa Fe, Nuevo México 87502-6508

Teléfono: (1 505) 466-9991

Fax: (1 505) 466-9992

E-mail: jomusic@compuserve.com

*Para pedir CDs y casetes que estimulan la relaja-
ción y la curación, compuestas y orquestadas por
Oliver.*

Jeffrey Thompson

Brain/Mind Research

204 N, El Camino Real, E116

Encinitas, California 92024

Teléfono/fax (1 800) 349-7358

Website: www.body-mind.com

Para más información acerca de la investigación del doctor Thompson, y para pedir casetes.

Para información sobre estudios y terapias de visualización guiada

Association for Music and Imagery
A la atención de James Rankin
331 Soquel Avenue, Suite 201
Santa Cruz, California 95062

The Bonny Foundation
2020 Simmons Street
Salinas, Kansas 67401

Mid-Atlantic Institute
A la atención de Carol A. Bush
Box 4655
Virginia Beach, Virginia 23454
Teléfono: (1 757) 498-0452

Sonido, Música, Curación, y Medicina

Don Cambell, Inc.
The Mozart Effect Resource Center
P.O. Box 4179
Boulder, Colorado 80306
Teléfono: (1 800) 721-2177

Para información sobre seminarios, talleres y clases de Don Campbell, y para pedir libros y casetes.

Chalice of Repose Project
Therese Schroeder-Sheker, cordinadora
School of Music Thanatology
554 West Broadway
Missoula, Montana 59802

Para información sobre servicios a los moribundos, y formación en el programa de tanatología musical, en el St. Patrick's Hospital de Missoula.

International Society for Music in Medicine
Ralph Spintge, Director
Sportkrankenhaus Hellerson
Paulmannhoher Strasse 17
D5880 Ludenscheid, Alemania

Organización internacional de investigación, encuentros y publicaciones.

The Open Ear Center
Pat Moffitt Cook, Director
6717 N.E. Marshall
Brainbridge Island, Washington 98110
Teléfono: (1 206) 842-5560

Para información sobre cursos, seminarios y recursos orientados a la música y la curación.

SoulSongs
Shulamit Elson
The Center for Sound Healing
P.O. Box 465
High Falls, Nueva York 12440
Teléfono: (1 914) 678-7783, (1 212) 714-4611
E-mail: soulsongs@aol.com
Website: www.soulsongs.com

Para información acerca de talleres, retiros y círculos de curación centrados en la entonación de vocales y la curación.

Jill Purce
Healing Voice
20 Willow Road
Hampsted, Londres NW3 1TJ
Inglaterra
Teléfono: (44) 171-794-9841
Fax: (44) 171-435-4331
Website: www.jillpurce.com

Para información sobre el modo de pedir los libros y casetes de Jill Purce, y programa de talleres sobre cánticos y armónicos, meditación sónica y otros temas relativos al sonido.

Tama-Do
A la atención de Christina Ross
The Academy of Sound, Color and Movement
22937 Arlington Avenue #203
Torrance, California 90501

Para información sobre los talleres de sanación y sonido de Fabien Maman en EE.UU. y Francia.

Tree-of-Life Mystery School
Joseph-Mark Cohen, Director
TLMS, Box 1355
Ainsworth, British Columbia V0G 1A0
Canadá
Teléfono: (1 800) 775-0712, X 3777 (entre las 15 y las 17 horas)
E-mail: jm-cohen@netidea.com

Para información acerca de talleres sobre sonido y curación cabalística, armónicos, meditación y movimiento, y también para pedir videos y casetes sobre éste y otros temas.

Para información acerca del método Tomatis

The Listening Centre, Tomatis Canadá
Paul Madaule, Director
599 Markham Street
Toronto, Ontario M6G 2L7
Teléfono: (1 416) 588-4136

Sound Listening and Learning Center, Tomatis EE.UU.
Billie Thompson
2701 E. Camelback, Suite 205
Phoenix, Arizona 85016
Teléfono: (1 602) 381-0086

Tomatis International Headquarters
Christian Tomatis
144 Avenue des Champs Elysées
París 75008, Francia
Teléfono: (33 1) 5353 4240

Terapia musical

The American Music Therapy Association
8455 Colesville Road, Suite 1000
Silver Spring, Maryland 20910
Teléfono: (1301) 589-3300
Fax: (1301) 589-5175
E-mail: info@musictherapy.org

Website: www.musictherapy.org

The Certification Board for Music Therapists

589 Southlake Boulevard

Richmond, Virginia 23236-3093

Teléfono: (1 800) 765-2268,

(1 804) 379-9497

Fax: (1 804) 379-9354

The World Federation of Music Therapists, Inc.

P.O. Box 585

01080

Victoria Gasteiz, España

Teléfono: 945-143-311

Fax: 945-144-224

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Esencia del sonido

1. David MacLagan, *Creation Myths* (Thames & Hudson, Londres, 1977), p. 30. [Hay trad. al castellano: *Mitos de la creación*, Edit. Debate, Madrid, 1994.]
2. Merlin Stone, *Ancient Mirrors of Womanhood: Our Goddess and Heroine Heritage*, vol. 2 (New Sibylline Books, Nueva York, 1979), p. 97.
3. D. McLagan, *Creation Myths*, ob. cit., p. 30.
4. Jamake Highwater: *Ritual of the Wind* (Viking Press, Nueva York, 1977), p. 17.
5. J. Highwater, *ibíd.*, p. 36.
6. Bruce Chatwin: *The Songlines* (Penguin Books, Nueva York, 1987), p. 13. [Hay trad. al castellano: *Los trazos de la canción*, Península, Barcelona, 2000.]
7. *Ibíd.*, p. 12.
8. Georg Feuerstein: *The Shambhala Guide to Yoga* (Shambhala Publications, Boston, 1966), pp. 98-104.
9. Yehudi Menuhin y Curtis W. N. Davis, *The Music of Man* (Simon & Schuster, Nueva York, 1979), p. 7.
10. Edmund Carpenter, *I Breathe a New Song: Poems of the Eskimo*, Richard Lewis, ed. (Simon & Schuster, Nueva York, 1971), p. 22.
11. Steven Feld, *Sound and Sentiment* (University of Pennsylvania Press, Filadelfia, 1982), p. 33.

12. Randall McClellan, *The Healing Forces of Music* (Element Books, Rockport, Massachusetts, 1991), p. 5.
13. *Ibíd.*
14. Penelope Washburn, ed., *Seasons of Women* (Harper & Row, San Francisco, 1979), p. 15.
15. *Ibíd.*, p. 54.
16. *Ibíd.*, p. 104.
17. David Meltzer, ed., *Birth: An Anthology of Ancient Texts, Songs, Prayers, and Stories* (North Pont Press, San Francisco, 1981), p. 215.
18. Michael Harner, *The Way of the Shaman* (HarperCollins, San Francisco, 1990), p. 51.
19. *Ibíd.*, p. 52.
20. *Ibíd.*
21. Edward Hoffman, *The Way of Splendor: Jewish Mysticism and Modern Psychology* (Jason Aronson, Northvale, Nueva Jersey, 1992), p. 156.
22. *Ibíd.*, p. 157.
23. Hazrat Inayat Khan, *The Music of Life* (Omega Publications, New Lebanon, Nueva York, 1988), p. 261. [Trad. al castellano: véase Bibliografía.]
24. Steven Locke y Douglas Colligan, *The Healer Within: The New Medicine of Mind and Body* (New American Library, Nueva York, 1986), pp. 14-15.
25. H. I. Khan, *The Music of Life*, ob. cit. (n. 23), p. 6.
26. *Ibíd.*, p. 25.
27. *Ibíd.*, p. 27.
28. Jonathan Goldman, *Healing Sounds* (Element Books, Rockport, Massachusetts, 1992), p. 66. [Trad. al castellano: véase Bibliografía.]
29. H. I. Khan, *The Music of Life*, ob. cit. (n. 23), p. 12.

2. Flotar en la belleza

1. Henry Dreher, *The Immune Power Personality* (Dutton, Nueva York, 1995), p. 19.
2. *Ibíd.*, p. 20.
3. Locke y Colligan, *The Healer Within*, ob. cit. (1, 24), p. 15.
4. H. Dreher, *The Immune Power Personality*, ob. cit. (n. 1), p. 14.
5. Candace B. Pert, Henry E. Dreher y Michael R. Ruff, «The Psychosomatic Network: Foundations of Mind-Body Medicine», *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 4, n° 4, julio 1998, p. 30.
6. J.-E. Berendt, *The World is Sound*, ob. cit. (i, 29), p. 116.
7. *Ibíd.*, p. 118.
8. *Ibíd.*, p. 119.
9. *Ibíd.*, p. 117.
10. *Ibíd.*, p. 119.
11. *Ibíd.*, p. 117.
12. Anodea Judith, *Wheels of Life* (Llewellyn Publications, St. Paul, 1995), p. 286.
13. W. S. Condon, *Journal for Autism and Childhood Schizophrenia*, vol. 5, n° 1, 1975, p. 43.
14. J.-E. Berendt, *The World is Sound*, ob. cit. (n. 6), p. 118.
15. Jonathan S. Goldman, «Sonic Entrainment» en *Music—Physician for Times to Come*, ed. Don Campbell (Quest Books, Wheaton, Illinois, 1991), p. 221.
16. Bernie Siegel, *Love, Medicine and Miracles* (Harper & Row, Nueva York, 1986) p. 37. [Trad. al castellano: véase Bibliografía.]
17. Jeanne Achterberg, *Imagery in Healing* (New Science Library Shambhala, Boston, 1985), p. 44.

18. J. S. Goldman, «Sonic Entrainment», art. cit. (n. 15), p. 229.
19. George Leonard, *The Silent Pulse* (E. P. Dutton, Nueva York, 1978), p. 18. [Hay trad. al castellano: *El pulso silencioso: Búsqueda del ritmo perfecto*, Edaf, Madrid, 1979.]

3. El poder de la música y la voz

1. Joseph J. Moreno, «The music therapist: creative therapist and contemporary shaman», en *Music—Physician for Times to Come*, ob. cit. (2, 15), p. 167.
2. Steven Halpern con Louis Savary, *Sound Health: The Music and Sounds Make Us Whole* (Harper & Row, San Francisco, 1985), p. 39.
3. William McGuire y R. F. C. Hull, eds., *C. G. Jung Speaking: Interviews and Encounters* (Bollingen Series XCVII, Princeton University Press, Princeton, Nueva Jersey, 1977), pp. 273-275.
4. B. Dossey, L. Keegan, C. Guzzetta y L. Kolkheimer, *Holistic Nursing: A Handbook for Practice* (Aspen Publishers, Aspen, Colorado, 1988), pp. 263-288.
5. J. M. White, «Music therapy: an intervention to reduce anxiety in the myocardial infarction patient», *Clinical Nursing Specialities*, vol. 6, n° 2, 1992, pp. 58-63.
6. C. E. Guzzetta, «The effects of relaxation and music therapy on patients in a coronary care unit with presumptive acute M.I.», *Heart and Lung*, vol. 18, n° 6, 1989, p. 609.
7. Olav Skille, «Vibroacoustic Research 1980-1991», en *MusicMedicine*, ed. Ralph Spintge y R. Droh (MMB Music, St. Louis, 1991), p. 249.
8. Tony Wigram, «The Psychological and Physiological Effects of Low Frequency Sound and Music», *Music Therapy Perspectives*, vol. 13, 1995, pp. 16-35.
9. Bill Gottlieb, ed., «Sound Therapy», *New Choices in Natural Healing* (Rodale Press, Emmaus, Pennsylvania, 1995), p. 126.
10. J. F. Byers y K. A. Smyth, «Effect of music intervention on noise annoyance, heart rate, and blood pressure in cardiac surgery patients», *American Journal of Critical Care*, vol. 6, n° 3, 1997, pp. 183-191.
11. Dale Bartlett, Donald Kaufman y Roger Smeltekop, «The effects of music listening and perceived sensory experiences on the immune system as measured by interleukin-1 and cortisol», *Journal of Music Therapy*, vol. 30, 1993, pp. 194-209.
12. Reducción de las hormonas del estrés durante la prueba médica: J. Escher y otros, [«Música durante la gastroscopía», en alemán], *Schweiz. Med. Wochenschrift*, vol. 123, 1993, pp. 1354-1358.
13. «Music/Endorphin Link», *Brain/Mind Bulletin* (21 de enero y 11 de febrero 1985), pp. 1-3.
14. Arthur W. Harvey, «Music in Attitudinal Medicine», en Campbell, *Music—Physician for Times to Come*, ob. cit. (2, 15), p. 189.
15. Citado en *Music for Healing and Transition Program*: www.vashonisland.com/MHTP.
16. Ralph Spintge, «Music as a Physiotherapeutic and Emotional Means in Medicine», *Musik, Tanz und Kunst Therapie*, vol. 2, n° 3, 1988, p. 79.
17. D. Campbell, *Music—Physician for Times to Come*, ob. cit. (2, 15), p. 186.
18. Entrevista, 12 de nov. 1998; Linda Rodgers, «Music for Surgery», *Advances*, vol. 11, n° 3, 1995, pp. 49-57.
19. Henry Dreher, «Mind-body interventions for surgery: evi-

- dence and exigency», *Advances*, vol. 14, n° 3, 1998, pp. 207-222.
20. Evelyn Gilbert, «Musical Medicine», *Village Voice*, 2 de sept. 1997, p. 45.
 21. Audiencia ante el Comité especial del Senado sobre Envejecimiento, «Forever Young: Music and Aging», Senado de Estados Unidos, 1 de agosto 1991, informe aparecido en *Music Therapy Perspectives*, vol. 10, 1992, pp. 59-60.
 22. Ginger Clarkson, «Adapting a Guided Imagery and Music Series for Nonverbal Man with Autism», *Association for Music and Imagery Journal*, 1995, pp. 123-137.
 23. R. Droh y Ralph Spintge, *Anxiety, Pain and Music in Anesthesia* (Ediciones Roche, Basilea, 1983).
 24. Carlos E. González, «The music therapy-assisted childbirth program: A study evaluation», *Pre&Peri-Natal Psychology Journal*, vol. 4, n° 2, 1989, pp. 111-124.
 25. Suzanne B. Hanser, Sharon C. Larson y Audree S. O'Connell, «The effect of music on relaxation of expectant mothers during labor», *Journal of Music Therapy*, vol. 20, n° 2, 1983, pp. 50-58.
 26. Jacquelyn Michele Coleman, Rosalie Rebollo Pratt, Ronald A. Stoddard, y otros, «The effects of the male and female singing and speaking voices on selected physiological and behavioral measures of premature infants in the intensive care unit», *International Journal of Arts Medicine*, vol. 5, n° 2, 1997, pp. 4-11.
 27. Keith Caine, «The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake, and length of hospital stay of premature and low birth weight neonates in a newborn intensive care unit», *Journal of Music Therapy*, vol. 28, 1991, pp. 180-192.
 28. Therese Schroeder-Sheker, «Music for the dying: A personal account of the new field of music thanatology—His-

- tory, theories, and clinical narratives», *Advances*, vol. 9, n° 1, 1993, pp. 36-48.
29. Alfred Tomatis, *The Conscious Ear* (Station Hill Press, Barrytown, Nueva York, 1991), p. 127. [Véase Bibliografía.]
 30. *Ibíd.*, p. 125.
 31. *Ibíd.*, p. 127.
 32. *Ibíd.*, p. 45.
 33. Paul Madaule, *When Listening Comes Alive* (Moulin Publishing, Norval, Ontario, 1994), p. 36.
 34. *Ibíd.*, p. 60.
 35. *Ibíd.*, p. 34.
 36. Tomatis, *The Conscious Ear*, ob. cit. (n. 29), p. 160.
 37. Campbell cita una investigación: D. Campbell, *The Mozart Effect* (Avon Books, Nueva York, 1997), p. 15. (*El efecto Mozart*, p. 27; véase Bibliografía.)
 38. A. Tomatis, *Pourquoi Mozart* (Fixot, París), p. 17; cit. en D. Campbell, *The Mozart Effect*, ob. cit., p. 15. (*El efecto Mozart*, p. 38.)
 39. Joy Gardner-Gordon, *The Healing Voice* (The Crossing Press, Freedom, California, 1993), pp. 100-101.
 40. Jonathan Goldman, *Healing Sounds* (Element Books, Rockport, Massachusetts, 1992), p. 136.
 41. Laeh Maggie Garfield, *Sound Medicine: Healing with Music, Voice, and Song* (Celestial Arts, Berkeley, California, 1987), p. 57.
 42. Don G. Campbell, *The Roar of Silence* (The Theosophical Publishing House, Wheaton, Illinois, 1989), p. 115.
 43. John Beaulieu, *Music and Sound in the Healing Arts* (Station Hill Press, Barrytown, Nueva York, 1987), p. 115.
 44. R. McClellan, *The Healing Forces of Music*, ob. cit. (1, 12).
 45. Steven Halpern, *Tuning the Human Instrument* (Spec-

- trum Research Institute, Belmont, California, 1978), p. 169.
46. J. Goldman, *Healing Sounds*, ob. cit. (n. 40), p. 136.
 47. Joy Gardner-Gordon, *The Healing Voice*, ob. cit. (n. 39), pp. 67-69.
 48. *Ibíd.*, pp. 108-109.
 49. D. Campbell, *The Mozart Effect*, ob. cit. (n.37) p. 92; *El efecto Mozart*, p. 100 (véase Bibliografía).
 50. Laurel Elizabeth Keyes, *Toning: The Creative Power of Voice* (DeVorss and Co., Marina del Rey, California, 1973), pp. 12-13.
 51. H. I. Khan, *The Music of Life*, ob. cit. (1, 23), pp. 274-275.
 52. Shelley Katsh y Carol Merle-Fishman, *The Music Within You* (Barcelona Publishers, Gilsum, New Hampshire, 1998), p. 152.
 53. *Ibíd.*, pp. 152-154.
 54. Phytia Peay, «Singing the Soul Home», *Common Boundary*, julio/agosto 1998, p. 24.

4. Buenas vibraciones

1. Eva Rudy Jensen, *Singing Bowls: A Practical Handbook of Instructions and Use* (Binkey Kok Publications, Diever, Holanda, 1990), p. 5.
2. Mitch Nur, *Sacred Metals of Tibet*, folleto recopilado para Sacred Sounds Workshop Retreat, octubre de 1997, p. 10.
3. Renée Brodie, *The Healing Tones of Crystal Bowls* (Aroma Art, Vancouver, Canadá, 1996), p. 18.
4. Richard Gerber, *Vibrational Medicine* (Bear & Company, Santa Fe, Nuevo México, 1988), p. 337.

5. *Ibíd.*, p. 338.
6. M. Harner, *The Way of the Shaman*, ob. cit. (1, 18), p. 109.
7. R. Gerber, *Vibrational Medicine*, ob. cit. (n. 4), p. 338.
8. *Ibíd.*

5. Sonido y salud del cuerpo

1. Steven Greer, K. W. Pettingale, T. Morris y otros, «Mental attitudes to cancer: an additional prognostic factor», *Lancet*, 1990, n° 1, pp. 49-50.
2. H. I. Khan, *The Music of Life*, ob. cit. (1, 23), p. 269.
3. Candace Pert y otros, «The Psychosomatic Network», art. cit. (2, 5).
4. J. Walleczek y R. P. Liburdy, «Nonthermal 60Hz sinusoidal magnetic-field exposure enhances 45Ca²⁺ uptake in rat thymocytes: dependence on mitogen activation», *FEBS Letter*, 1 de octubre 1990 (vol. 271, nn. 1-2), pp. 157-160; J. Walleczek, «Electromagnetic field effects on cells of the immune system: the role of calcium signaling», *FASEB Journal*, vol. 6, n° 13, 1992, pp. 3177-3185; J. Walleczek y T. F. Budinger, «Pulsed magnetic field effects on calcium signaling in lymphocytes: dependence on cell status and field intensity», *FEBS Letter*, 21 dic. 1992 (vol. 314, n° 3), pp. 351-355.
5. Fabien Maman, *The Role of Music in the Twenty-first century* (Tama-Do Press, Redondo Beach, California, 1997), pp. 45-46.
6. *Ibíd.*, pp. 59-61.
7. Don Campbell, *The Mozart Effect*, ob. cit. (3, 37), p. 243. [*El efecto Mozart*, pp. 236-237. Ver Bibliografía.]
8. Maman, *The Role of Music*, ob. cit. (n. 5), pp. 117-118.

9. Ibid., p. 61.
10. Kay Gardner, *Sounding the Inner Landscape* (Element Books, Rockport, Massachusetts, 1990), p. 120.
11. Recopilado por Burton Goldberg Group, *Alternative Medicine* (Future Medicine Publisher, Fife, Washington, 1994), p. 446.
12. K. Gardner, *Sounding the Inner Landscape*, ob. cit. (n. 10), p. 125.
13. B. Goldberg, *Alternative Medicine*, ob. cit. (n. 11), p. 446.
14. K. Gardner, *Sounding the Inner Landscape*, ob. cit. (n. 10), p. 126.
15. B. Goldberg, *Alternative Medicine*, ob. cit. (n. 11), p. 446.
16. Jeffrey Thompson, entrevista del 27 de mayo 1997.
17. Ibid.
18. Entrevista con Potanin, 25 de mayo 1997.
19. Mark S. Rider y Cathy Weldin, «Imagery, improvisation and immunity», *Arts in Psychotherapy*, vol. 17, n° 3, 1990, pp. 211-216.
20. M. S. Rider, J. Achterberg, G. E. Lawlis, y otros, «Effect of immune system imagery on secretory IgA», *Biofeedback and Self-Regulation*, vol. 15, n° 14, 1990, pp. 317-333.
21. M. S. Rider y J. Achterberg, «Effect of music-assisted imagery on neutrophils and lymphocytes», *Biofeedback and Self-Regulation*, vol. 14, n° 3, 1989, pp. 247-257.
22. Mark Rider, *The Rhythmic Language of Health and Disease* (MMB Music, St. Louis, 1997), p. 30.
23. J. Achterberg, G. E. Lawlis, O. C. Simonton, y otros, «Psychological factors and blood chemistries as disease outcome predictors for cancer patients», *Multivariate Experimental Clinical Research*, vol. 3, 1977, pp. 107-122.
24. R. Zachariae, J. S. Kristensen, P. Hokland, y otros, «Effect of psychological intervention in the form of relaxa-

- tion and guided imagery on cellular immune function in normal healthy subjects», *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 54, 1990, pp. 32-39.
25. M. L. Jasnoski y J. Kugler, «Relaxation, Imagery, and Neuroimmunomodulation», *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 496, 1987, pp. 722-730.
 26. H. Hall, «Hypnosis and the immune system: A review with implications for cancer and the psychology of healing», *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 25, 1983, pp. 92-103.
 27. G. R. Smith, J. M. McKenzie, D. J. Marmer, y otros, «Psychologic modulation of the human immune response to varicella zoster», *Archives of Internal Medicine*, vol. 145, 1985, pp. 2110-2112.
 28. Jeanne Achterberg, *Imagery in Healing*, ob. cit. (2, 17), pp. 19-20.
 29. Therese Schroeder-Sheker, «Music for the dying: A personal account of the new field of music thanatology—History, theories, and clinical narratives», *Advances*, vol. 9, n° 1, 1993, pp. 36-48.

6. Sonido y estados emocionales

1. Herbert Benson y Eileen M. Stuart, *The Wellness Book* (Birch Lane Press, Nueva York, 1992), p. 35.
2. Mark S. Rider, Joe W. Floyd y Jay Kirkpatrick, «The effect of music, imagery, and relaxation on adrenal corticosteroids and the re-entrainment of circadian rhythms», *Journal of Music Therapy*, vol. 22 (primavera 1985), pp. 46-58.
3. Y. Satoh, H. Nagao, H. Ishihara, y otros, «An objective evaluation of anxiolytic effect of music for surgical pa-

tients», *Masui: Japanese Journal of Anesthesiology*, vol. 32, n° 10, 1983, pp. 1206-1211.

4. M. Rider, *The Rhythmic Language of Health and Disease*, ob. cit. (5, 22), p. 106.
5. Lee Salk, «Mother's Beat as an Imprinting Stimulus», en R. O. Benezon, ed., *Music Therapy Manual* (Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1981).
6. Thomas Verny, *The Secret Life of the Unborn Child* (Dell, Nueva York, 1981). [Hay trad. al castellano: *La vida secreta del niño antes de nacer*, Edic. Urano, Barcelona, 1988.]
7. M. Rider, *The Rhythmic Language*, ob. cit. (5, 22), p. 187.
8. *Ibíd.*

7. Sonido y espíritu

1. Ram Dass, «Relative Realities», en Roger N. Walsh y Frances Vaughn, *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology* (Jeremy P. Tarcher, Los Ángeles, 1980), p. 139.
2. Daniel Reid, *The Complete Book of Chinese Health and Healing* (Shambala Publications, Boston, 1994), p. 293.

8. Explorar la cámara interior

1. Belleruth Naparstek, *Your Sixth Sense* (HarperSanFrancisco, San Francisco, 1997), p. xiv.
2. *Ibíd.*, p. xviii.
3. Masami Saionji, *Infinite Happiness: Discovering Your Inner Wisdom* (Element Books, Rockport, Massachusetts, 1996), pp. 24-25.

4. Tony Schwartz, *What Really Matters* (Bantam Books, Nueva York, 1995), pp. 148-149.
5. B. Naparstek, *Your Sixth Sense*, ob. cit. (n. 1), p. 41.
6. *Ibíd.*, pp. 100-101.
7. Itzhak Bentov, *Stalking the Wild Pendulum* (Destiny Books, Rochester, Vermont, 1988).
8. B. Naparstek, *Your Sixth Sense*, ob. cit. (n. 1), p. 104.
9. Jill Purce, «The Healing Voice», folleto publicado por Inner Sound, Londres.
10. Sara Jane Stokes, «Letting the Sound Depths Arise», en *Music and Miracle*, recopilación de Don Campbell (Quest Books, Wheaton, Illinois, 1992), p. 194.
11. Carol Bush, *Healing Imagery and Music* (Rudra Press, Portland, Oregón, 1995), p. 84.
12. *Ibíd.*, pp. 187-205.
13. M. Saionji, *Infinite Happiness*, ob. cit. (n. 3), p. 30.

9. Síntesis

1. Larry Dossey, *Recovering the Soul* (Bantam, Nueva York, 1989).
2. Helen Bonny. «Music and Healing», *Music Therapy*, vol. 6, n° 1, 1986, p. 6.

ÍNDICE GNOMÁSTICO Y DE CONCEPTOS

- Abulafia, Abraham, 67
abuso sexual, 311-313
Achterberg, Jeanne, 112, 200-
201, 210
acupuntura, 260
adopción, 101-103
Adrezin, Bracha, 146
alcoholismo, 310-314
alfa, 197-198, 226, 289-290
analgésicos, cantos usados
como, 36
Anita, 32-33
ansiedad, efecto de la música,
121, 126, 128-129
"anuncios psíquicos", 282
aprendizaje, problemas de, 37,
198
Arama, Isaac, 68
armonía, crearla, 256-257
armónicos (sonidos)
canto de, 71-72, 73-74, 299
armónicos vocales, canto de, 71-
74
atabascas, creencias tribales,
53
Atlántida, mito, 163-164
Audio Prescriptive, fundación,
128
autenticidad, conseguir un
sentido de, 257
autismo, 132-133, 139
autoestima/falta de autoestima,
polaridad, 267
Bahr, Raymond, 125
Barbara, 235-238, 258-259
bebés
efectos de la música en, 108,
134
reconocimiento de sonidos,
139
sonidos emitidos por, 57
Beethoven, sinfonía nº 5, 108
Bennett, Henry, 130
Benson, Herbert, 223-225
Bentov, Itzhak, 293-295
Bernard, Claude, 84
beta, 289
Beyond Biofeedback (Green),
290
biofeedback, 198, 290
Bohm, David, 291-292
Bonny, Helen, 37, 120, 300-301
Bruce, 268-269, 271-274
budismo tibetano, 159-160
Bush, Carol, 302
Byers, Paul, 107
cábala, 64-68
campanas, uso de, 112-113
Campbell, Don, 141

campos de energía de frecuencia extremadamente baja (ELF), 188-189

campos de energía ELF, 189
visualización guiada, 200-204
música, 36-37, 123-124, 188-189, 199-201
emociones negativas, 99-100, 235-236
estrés, 85-88, 96, 99-100, 124

cáncer de colon, 24-25

cáncer de esófago, 100-103

cáncer de grado III, 183

cáncer de mama, casos:
Donna, 23-24
Margaret, 43-46
Rachel, 169-172, 174-175
Sandy, 183-186
Wendy, 295-298
tratamiento mediante el canto, 190-191

cáncer de ovarios, 235-238

cáncer de páncreas, 212, 214-215

cáncer de pulmón, 23-24

cáncer de riñón, 109-112

cáncer de timo, 74-77, 79

Canción de la Vida
definición, 37
privacidad de la, 179-180
propósito, 176-177, 180

canciones de poder (chamanes), 63

Cannon, Walter B., 69, 84-85

cantar, 148-154

canto (*chanting*). Véase también
Canción de la Vida
de los armónicos, 71-74, 299
investigación sobre, 34-38, 56-57
por chamanes, 63
en armonía con cuencos cantores, 31-32
sufíes y, 28

canto gregoriano, 29-31, 141

canturrear, tararear, 148

capacidad respiratoria, 95-98, 121

Capra, Fritjof, 78

cardiomiopatía, 13

chakras, 31

chamanismo, 61-64, 160
estado de conciencia chamánico, 61

“Chalice of Repose”, Proyecto, 136

Charles, 23-24

Charwin, Bruce, 53-54

chi (ki), 259-261, 283

Chladni, Ernst, 192

Clarkson, Ginger, 132-133

cociente de inteligencia y música, 142

colitis, 215-218

conciencia espiritual: Véase
Esencia

conciencia no local, 290-291, 309

Condon, William, 106-107

conexión mente/cuerpo. Véase también Medicina holista

en las filosofías orientales, 68-70
historia, 83-88
creciente aceptación, 187

confianza en los médicos, 108-109

confianza/temor al futuro, polaridad, 267, 269-271

corticosteroides, 223, 225

cortisol, 123-124, 226

cristales de cuarzo, propiedades de, 163-167

Crowe, Barbara J., 152

cuencos cantores
efectos sanadores, 15-16, 26-27, 31-32, 155-157, 263
existencia, 158-163
función, 158-160
misterio, 161
sonidos, 161-162, 196-197

cuencos de cristal, 44-45, 163-167

cuencos de cuarzo, 44-45, 163-167

culpa, sentimientos de, 214-215

curación, definición, 209-210

Cymatics (Dr. Hans Jenny), 192, 193

Dass, Ram, 251-252

David, 109-112

Descartes, René, 84

desórdenes neurológicos, 131-133

Despertares (Awakenings) (película), 131

dislexia, 198

dolor crónico, 199

Donald, 253-256

Donna, 23-24

Dossey, Larry, 52, 290-291, 309

Dreher, Henry, 85

dualismo cartesiano y concepción holista, 83-84

EEG (electroencefalograma), 226

«Efecto Mozart» (D. Campbell), 141-142

Efecto Tomatis, 137
método, 242

efecto del sonido en el feto, 47-48, 137-138, 233-234

efectos de la música en la tensión sanguínea, 122

efectos secundarios de la quimioterapia, 20-21, 239, 243-245

El tao de la física (F. Capra), 78

embarazo, música durante el, 133-134

emociones negativas. Véanse también *emociones específicas*
relacionadas con el ego, 257-259, 261-263, 280

sensibilidad gastrointestinal, 86-87, 217

curación y los grupos de apoyo, 227-230, 232-234

impacto en el sistema inmunitario, 85-87, 96, 99-100, 124, 235-237

- punto de vista de la esencia, 215, 287
- tratamiento con la Meditación con Sonido ESENCIA, 238-245
- tratamiento con intervención del sonido, 235-239
- endorfinas, 125
- energía vital: véase Esencia
- enfermedad de Parkinson, 132
- entonación (de vocales; *toning*) definiciones, 144-146
- efectos en cáncer de mama, 190-191
- principios básicos de, 147
- ejercicios prácticos, 148-149
- Erasmus de Rotterdam, 252
- esencia
- características, 28, 68
- efecto del sonido en, 292
- Recreación Energética y esencia, 265-266
- lleva hacia una mayor intuición, 282-283
- lleva hacia la unidad de conciencia, 256-258
- como energía vital, 259-261
- pasar del ego a la esencia, 251-253
- como arma contra la negatividad, 214-215, 287
- esófago de Barret, 58-59
- «espíritu de lucha», 185
- espiritualidad, definición de, 70
- Essence: Crystal Meditations* (LP), 122
- estrés (estado emocional)
- respuesta gastrointestinal a, 217
- respuesta del sistema inmunitario a, 85-88, 96, 99-100, 124
- en relación al trabajo, 59, 75-77, 221-222
- respuesta fisiológica a, 68-69, 85, 92-95
- estrés relacionado con el trabajo, 59, 75-77, 221-222
- etología (Lorenz), 138-139
- Evelyn, 310-314
- felicidad/descontento, polaridad, 267
- fibromialgia, 32-33
- filosofías orientales. Véase también Sufismo
- hinduismo, 31, 52, 54-55
- significado de los chakras, 31
- sobre el estado espiritual, 28
- Framingham, estudio sanitario de, 97
- Frank, Jerome, 109
- frecuencia sumamente baja (ELF, Extremely Low Frequency), 189
- Gardner-Gordon, Joy, 142-147
- Garret, Stephen, 113
- Gaynor, Mitchell
- experiencia con su cuñado Keith, 156-158
- experiencia con los cuencos cantores, 15-16, 167-168

- introducción a la meditación, 20
- formación médica, 16-20
- experiencia con su madre, 19, 279, 281
- experiencia infantil con el canto, 150-151
- viaje a Perú, 283-287
- gemir, 148
- George, 204-208
- Gerber, Richard, 164-166
- Gordon, 176-177, 180
- gratitud/resistencia, polaridad, 267
- Green, Alyce, 289-290
- Green, Elmer, 289-290
- Greer, Steven, 185
- Grimal, Helene, 190
- gritar, 100
- Gurdjieff, G. I., 28
- Guzzetta, Cathy, 120
- Iiu, sonido básico de sanación, 213-214
- Haase, Rudolf, 105
- Halpern, Steven, 118
- Harmonic Choir (David Hykes), 71, 74
- Harner, Michael, 61
- Harvey, Arthur, 127
- Healer Within, The* (S. Locke), 69
- Healing Imagery and Music* (C. Bush), 302
- Healing Voice, The* (Gardner-Gordon), 142
- hemisferio derecho, actividades de, 289-290
- Hildebrandt, Gunther, 104
- himnos, 65
- hinduismo, 52, 55-56
- Hipócrates, 83-84
- Hiroko, 24-25
- Hoffmann, Edward, 65-66
- holismo, 82-83
- holomovimiento, 291
- homeostasis, 85, 96
- hopis, creencias de, 53
- hormonas del estrés
- reducción con meditación, 223-225
- hospitales, 136-137
- Hykes, David, 71-72, 74
- Imagery in Healing* (J. Achterberg), 112
- Incredible Machine, The* (película), 105
- interleucina-1, 123
- intuición
- efecto del sonido en, 292
- fuerza de, 287-289
- significado, 279-283
- y trabajo médico, 282
- Jenny, Hans, 192
- Jilek, Wolfgang, 62-63
- Jung, Carl, 118-119, 260
- Katsh, Shelley, 151-152
- Keyes, Laurel Elizabeth, 144, 149

- Khan, Hazrat Inayat, 27, 70-71, 80, 150, 187
- Khan, Pir Vilayat Inayat, 27, 28
ki (chi), 259-261
- King, Martin Luther, Jr., 107
- Kneutgen, Johannes, 108
- L'Oreille et la vie* (Dr. Tomatis), 92
- La atadura de Isaac* (Arama), 68
- lamaísmo, 160
- lamas tibetanos, 159-160
- LeShan, Lawrence, 32, 306
- leucemia, 253-256
- Levin, Jeffrey, 51-52
- Libro de la Claridad (*Sefer Bahir*), 65-66
- Libro del Esplendor (*Sefer Zohar*), 67-68
- Lindsay, 239, 243-245
- linfoma no de Hodgkin, 176-177
- linfoma, 204-208, 268-269, 271-274
- Locke, Steven, 69
- Lorenz, Konrad, 138-139
- Maggie, 220-223
- Maman, Fabien, 189-192
- Manners, Peter Guy, 193-194
- mantras
bija, 31, 55-56
con meditación, 173-174
védicos, 54-55
- mantra-yoga, 55
- Margaret, 43-46
- mayas, 53
- Medicina vibracional* (R. Gerber), 164
- medicina complementaria, 83
- medicina de la energía, 88, 260
- medicina de la Tercera Era, 309, 314-316
- medicina holista
aceptación creciente, 81-83, 316
definición, 17
resistencia a, 63-64
- medicina paliativa, 135-137
- medicina psicosomática, 83
- medicina tradicional china, 260-261
- médicos
como sanadores y técnicos, 167-169
confianza en los médicos, 108-109
falta de compasión, 18-21
y pacientes, sincronía, 108-112
y la medicina holista, 64, 81-83
- Meditación con Sonido LSENSIA
definición, 38
ejercicios prácticos, 240-243
propósito, 238-239
- meditación
meditación con sonido, 230-232
meditación del perdón, 230-232
- Meditación Fundamental con Sonido y Visualización, 212-215
con las campanillas Ting-Sha's, 113

- con sonido y visualización guiada, 230-232
- para la sanación emocional, 229-230, 232
- para reducir el estrés, 223-224
- para los efectos secundarios de la quimioterapia, 20
- respiración durante la, 90-91
- variación de las ondas cerebrales, 112-113
- técnicas, 173-174
- melanoma ocular, 220-221
- Menuhin, Yehudi, 56-57
- mojar la cama, 110
- monjes de Cluny, 136
- monjes tántricos, 73
- Moreno, Joseph, 117
- Mozart, *Sonata para dos pianos en re mayor*, 142
- Mozart, Wolfgang Amadeus, 140-142
- Music of Life, The* (I. Khan), 70-71
- Music Within You, The* (S. Katsh y C. Merle-Fishman), 151-152
- música, Véase también Terapia musical
ansiolítica, 126, 128-129
clásica (selección), 301, 303-304
efecto en el feto, 233-234
efecto en el ritmo cardíaco, 108, 121-123
- efecto en el sistema inmunitario, 36, 123-124, 188-189, 199-201
- efecto en los bebés, 108, 133-135
- sagrada global, 71-74
- tanatología y, 135-137
- Música de Fuego, 303-304
- Música de la Tierra, 303
- Música del Agua, 304
- Música del Aire, 304
- música en, 125-131
- música y ritmo cardíaco, 108, 121-123
- Mystic Spiral, The* (J. Purce), 299
- Naparstek, Belleruth, 129-131, 282, 291-293
- náusea anticipada, 239, 243-245
- navajos, creencias, 53
- Neher, Andrew, 62
- neurofeedback*, 198
- neuropéptidos, 86-87, 88
- Nick, 215-218
- niños, experiencias negativas con el canto, 150-151
- Ödsal, 13-16, 26, 155, 280-281
- oído electrónico (Dr. Tomatis), 139-141
- OM, 56, 193
- ondas cerebrales
control con *biofeedback*, 290-291

- efecto en el sistema inmunitario, 198, 225-226
- cambio, durante la meditación, 112-113
- ondas cerebrales beta, 213
- ondas sonoras
- efecto en las células, 88, 188-194
- efecto en los sistemas fisiológicos, 78-80, 188-189
- de baja frecuencia, 113-114
- opiáceos naturales (endorfinas), 124-125
- Order of Fransisters and Brothers, 149
- orgone* (W. Reich), 259
- pacientes de cirugía cardíaca, 121-123
- estrés y, 225-226
- visualización guiada, 128-130
- paquetes de ondas, 293
- para la sanación celular, 196-197
- diferencia con terapia musical, 152
- en grupos de apoyo, 227-230, 232-233
- en la medicina de la Tercera Era, 314-315
- historia, 49-50
- para inducir estados de relajación, 219-220
- para reducir las hormonas del estrés, 225-227
- para resolver emociones reprimidas, 235-239, 258-259
- resistencia de los médicos, 81-82
- parto, música durante el, 133-134
- Partridge, Brian L., 104
- Paul, 100-103
- péndulo, como imagen del cuerpo, 293-295
- perspectiva basada en el ego
- desventajas, 256-258, 261-262, 280-281
- punto de vista de los sufíes, 255-256
- sobrepasarla, 251-253
- Pert, Candace, 86-87, 88, 188
- pesimismo y sincronía, 99-100
- Pitágoras, 49-50, 84
- PNI (psiconeuroinmunología)
- 83, 86
- Potantin, Con. 199
- Pourquoi Mozart?* (Tomatis), 142
- Prajapati, 52
- prana*, 90, 91
- pranayama*, 90
- psiconeuroinmunología (PNI), 83, 85
- punto de ruptura, 249
- Purce, Jill, 298-299
- Rachel, 169-172, 174-175
- Rauscher, Frances H., 141-142
- receptores de neuropéptidos, 86-87, 88

- respuesta del sistema inmunitario a ondas cerebrales, 197-198, 225-226
- Rhythmic Language of Health and Disease, The* (M. Rider), 246
- Rider, Mark, 36, 199-201, 225-226, 246-247
- Rig-Veda*, 54
- Rinpoché, Tenzen Shyalpa, 160
- rituales con canciones, 57-58
- Rodgers, Linda, 127-129
- Role of Music in the Twenty-first Century, The* (F. Maman), 191
- Ronnie, 58-60
- Rubik, Beverly, 88, 188
- Sacks, Oliver, 131-132
- Saionji, Masami, 288, 307
- Sandy, 183-186
- sarcoma, 239, 243-245
- Saut-e-sarnad* (sonido abstracto), 70
- Schroeder-Sheker, Therese, 135-137
- Schummer, Gary, 198
- Sefer Bahir* (Libro de la Claridad), 65-66
- sensibilidad al ruido, 123
- Shaw, Gordon, 142
- Sheila, 211-212, 214-215
- sida, 198
- sida, enfermos, 198
- Siegel, Bernie, 109
- Silbatos peruanos, 113-114
- Recovering the Soul* (L. Dossey), 309
- recreación energética
- características, 265-268
- definiciones, 38, 264-266
- ejercicios prácticos, 269-271
- reducción con música, 123-124, 199-201
- reducción con sonido, 224-226
- Renacimiento Sónico (A. Tomatis), 139-141
- Requiem for a Faith* (película), 73
- resonancia sincronizada, 292
- respiración alternada, 95
- respiración diafragmática, 59-61, 98
- respiración, 89-99
- abdominal profunda, 92-95, 146
- alternada por la nariz, 95
- calidad y longevidad, 97
- cambio mediante la entonación, 98
- de pecho, superficial, 91-93
- diafragmática, 89-95, 146
- durante la meditación, 89-91
- estudio de, 89-90
- Respuesta de relajación, 146, 223-227
- respuesta de lucha o huida
- cómo se contrarresta, 223-224
- descubrimiento de Cannon, 69
- estado crónico, 93-94
- respiración superficial y, 92

- silbatos peruanos, 113-114
 Simon, David, 36
 sincronía, sincronización natural (*entrainment*), 64-76
 definiciones, 99, 292-293
 entre animales, 104
 entre doctor y paciente, 108-112
 entre humanos, 105-108
 explicaciones, 78-80
 impacto en el cuerpo, 100-101
 significado, 114-115
 sistema gastrointestinal, 87, 217-218
 Smith, Huston, 73-74
 sociedad para sanar (B. Siegel), 109, 185
 Sokolov, Lisa, 150
Songlines, The (B. Charwin), 53
 sonido abstracto, 70
 sonido(s). *Véase también*
 Música; Ondas sonoras
 abstracto, 70
 en la filosofía sufí, 68-71
 en literatura filosófica, 65-68
 en mitos de la creación, 52-54
 no audibles habitualmente, 66
 oído por bebés, 57, 139
 oído por el feto humano, 47-48, 137-138
 planetarios, 196-197
 sonido, sanación por. *Véase también* Meditación con
 Sonido ESENCIA;
 Meditación con Sonido
 sonidos normalmente
 inaudibles, 66
 Soos, Joska, 159-160
 Spintge, Ralph, 126-127
Stalking the Wild Pendulum
 (I. Bentov), 293
 Statnekov, David, 113
 Steiner, Rudolf, 64
 Sternheimer, Joel, 191-192
 Stokes, Sara Jane, 301
 sufismo
 creencias sobre el bienestar
 espiritual, 68-71
 creencias sobre el ego, 255-256
 creencias y rituales, 28, 150
 significado de los mantras
bija, 31
 tambores, 61-62
 tanatología, 135
tao, 259
 Teilhard de Chardin, Pierre, 264
 Temoshok, Lydia, 249
 Terapia de Inducción Sónica
 (J. Thompson), 195
 terapia cimática, 192-194
 terapia musical para enfermos
 terminales, 135-137
 terapia musical
 aplicaciones, 152-154
 como profesión de sanador,
 117-121
 efecto en el embarazo y el
 parto, 133-135

- efecto en las funciones
 fisiológicas, 121-125
 en hospitales, 125-131
 para desórdenes
 neurológicos, 131-133
 para enfermos terminales,
 135-137
 recursos, FALTA
 thera, 63, 112, 197-198, 289-290
 Thomas, André, 139
 Thompson, Jeffrey, 36-37
 Tilly, Margaret, 119
Timeless Lullaby (LP), 122
 Ting-Sha's, 113, 159
 TODOS LOS SONIDOS
 (mantras), 31
 tolerancia/intolerancia,
 polaridad, 267
 Tomaino, Connie, 131
 Tomatis, Alfred, 29-30, 137-142
 recursos, FALTA
*Toning: the Creative Power of
 the Voice* (L. E. Keyes),
 144
 tradiciones místicas judías, 64-68
 transformación, capacidad de,
 258
 trasplante de células
 precursoras, 205
 trasplante de médula ósea, 273
 trastorno por falta de atención,
 198
 traumas infantiles (en estudios
 de caso)
 abuso de los padres, 176-180,
 205-208, 215-218, 271-272
 abuso sexual, 311-313
 mojar la cama (enuresis),
 110-112
 padres distantes, 44-46, 169-171, 253-255, 296-297
 tribus nativas norteamericanas,
 53
 tropismo, 138-139
 ultrasonido(s), 46, 81
 Úrano, sonidos producidos por,
 197
 Vanessa, 74-79
 Verny, Thomas, 233-234
*Vida secreta del niño antes de
 nacer, La* (T. Verny), 233-234
 Vilayat Khan, Pir, 34
 visualización, 199-204
 visualización guiada
 definición, 202
 efecto en el sistema
 inmunitario, 199-204
 para la meditación sobre el
 perdón, 230-232
 para pacientes quirúrgicos,
 129
 Visualización Guiada con
 Música
 características, 37, 300-301
 ejercicios, 303-306
 recursos, 325
 Vogel, Marcel, 166

- Walleczek, Jan, 88, 188-189
Warburg, Otto, 97
Way of Splendor, The (E. Hoffmann), 66
Way of the Shaman, The (M. Harner), 61
Wendy, 295-298
Wilber, Ken, 310
- Yamaguchi, Masayoshi, 24, 25,
283
- yoga, 90-91
Your Sixth Sense (B. Naparstek),
282
Zohar Sefer (Libro del
Esplendor), 67-68

OTROS TÍTULOS PUBLICADOS
POR EDICIONES URANO