

# Explorando los Misterios del Canto

María McSweeny

DESDE MI MÁS TEMPRANA INFANCIA solía pasar muchos ratos ociosos tarareando. Tararear era algo instintivo para mí. Lo encontraba reconfortante y una forma de pasar el tiempo. De niña tarareaba canciones infantiles y melodías inventadas; más tarde la "música del momento".

La primera vez que aprendí cantos devocionales fue a través de unos amigos, en un retiro de yoga. Me enseñaron dos cantos de Paramhansa Yogananda. Este descubrimiento fue como abrir un pozo artesiano en un terreno endurecido por el sol. Un día sí y otro también, comencé a tararear estas nuevas melodías inspiradoras y con el tiempo me trasladé a Ananda Village.

## Remontando las preocupaciones y la falta de ánimo

Desde el principio, para mí cantar ha sido siempre una forma de *japa* (práctica de la presencia de Dios). Cada vez que se produce una pausa en mis actividades o si necesito elevar la energía, automáticamente me pongo a cantar. Por ejemplo, si tengo que hacer un montón de llamadas telefónicas, canto mientras me responden y también entre las llamadas. Esto mantiene mi energía fuerte y elevada y convierte el hacer llamadas en un trabajo divertido.

Me he dado cuenta de que, muchas veces, cuando me centro intensamente en un canto, éste permanece conmigo y acude en mi ayuda cuando lo necesito, contribuyendo a mantenerme en el presente, por encima de toda preocupación o falta de ánimo. A veces me despierto por la mañana tatarareando o cantando y me siento elevada.

Es tan fácil perder la devoción del corazón, afanarse en las cosas y olvidar a Dios. Sea como forma de *japa* o como preparación para la meditación, el beneficio más poderoso del canto es que activa la energía del corazón, aumentando su flujo y dirigiéndola hacia arriba en devoción a Dios.

El resto de las ventajas de cantar son de todos conocidas (puede mitigar la ansiedad, calmar el sistema nervioso y preparar el



cuerpo para meditar). En las meditaciones más largas, el canto intermitente puede ayudarnos a meditar durante más tiempo y con más profundidad.

## Todo lo que es bueno e inspirador

Cantar también sintoniza la devoción del corazón con todo lo bueno e inspirador de la naturaleza. AUM es la raíz de todos los sonidos del universo. Al cantar entramos en una vibración que nos habla del poder del universo y de nuestro propio Ser superior.

En una ocasión, haciendo un retiro, oí el canto de un estornino justo cuando empezaba a tocar el armonio. Cuando me puse a cantar, el estornino continuó el canto más alto y claro (por encima de mi voz y del armonio). Era como si juntos estuviéramos cantando alegremente con la Madre Divina.

En otra ocasión, mientras cantábamos con el coro en el Servicio Dominical al aire libre, con nuestra comunidad de Sacramento, pude

observar una bandada de pájaros a lo lejos. Durante un momento me sentí parte de esos pájaros, contemplando nuestra comunidad desde arriba y escuchando esas bellas melodías.

Éramos como un solo ser, atraídos por la vibración de un oasis espiritual por el que nos sentíamos bendecidos y alimentados. A través del poder de la música, todo sentimiento de separación se había disuelto.

### **Muchas voces cantando en un susurro**

En última instancia tenemos que recordar, como afirma Patanjali, el gran exponente del yoga, que el canto real está en el silencio de nuestros corazones. Cuanto más profundizas en un canto, más se interioriza tu conciencia. Finalmente es como si el canto surgiera sin esfuerzo desde el interior de tu propio ser.

Para interiorizar y profundizar tu canto, es muy útil cantar en un susurro. Una vez que estábamos reunidos para la meditación de la mañana en uno de los apartamentos de la comunidad de Ananda-Sacramento, nos vimos forzados inesperadamente a cantar en voz muy baja.

Acabábamos de adquirir el complejo de apartamentos y todavía había gente viviendo allí que no pertenecía a Ananda. Algunos de los inquilinos eran abiertamente contrarios a los nuevos "propietarios". En mitad de la canción oímos un golpe fuerte en la puerta y a alguien que nos gritaba.

Era uno de los inquilinos que había estado buscando la más mínima ocasión para hostiarnos. Insistía en que dejáramos de cantar y que si seguíamos cantando, o volvíamos a hacerlo en otra ocasión, ¡llamaría a la policía!

Habíamos tenido mucho cuidado de cantar muy bajito, para no molestar a nadie, pero decidimos cantar aún más suave y sin armonio. Imagina un montón de voces cantando en voz muy baja, al unísono y en armonía. Resultó ser una gran mejora, mucho más devocional para muchos de nosotros, una gran bendición.

### **"Los cantos espiritualizados" (un tipo de música diferente)**

Paramhansa Yogananda escribió innumerables cantos durante sus estados de embriaguez en Dios en samadhi. Estos cantos estaban "espiritualizados" y tienen el poder de

cambiar la conciencia de quienes los cantan con devoción. Este hecho coloca a sus cantos en una categoría completamente diferente del resto de tipos de música.

Una de las maravillas de los cantos de Yogananda es que comunican, de forma simple y clara, sutiles verdades espirituales que nos inspiran. Por ejemplo, en *Ever New Joy* (Siempre Nueva Gloria) se canta sobre la alegría que se expande a medida que avanzamos espiritualmente.

El canto, *Who Is in My Temple?* (¿Quién está en mi templo?) describe el cuerpo como un templo con "luces" o chakras. Al abrirse nuestros chakras con la meditación y la devoción, nuestra luz interior se intensifica, desterrando la oscuridad del engaño. ("La oscuridad, como un pájaro oscuro, desaparece"). Cantar este canto fortifica estas verdades.

Algunos de los cantos de Yogananda fueron creados como antídotos para estados de conciencia negativos (melancolía, preocupación, inseguridad, falta de devoción, etc.). Un buen ejemplo es *I Have Made Thee Polestar of My Life* (Hice de Ti mi Estrella Polar) que dice: "Con tormenta, aunque esté oscuro el mar, puedo seguir gracias a Ti". Al cantar esas palabras, vemos que nuestra fe en Dios se intensifica y nuestra conciencia adopta la postura de "Pase lo que pase, soy Tuyo. Estoy a salvo".

Swami Kriyananda también ha escrito muchas canciones que gozan de la simplicidad y el poder de la oración y el mantra. De hecho, al principio sugería que los siguientes cantos se cantaran como oraciones: *Reveal Thyself* (Revélate), *Lord I Am Thine* (Señor, soy tuyo) y *I Want Only Thee* (Solo Te quiero a Ti).

### **Todos podemos aprender a cantar**

¡No necesitas ser "cantante" para cantar! He visto cómo muchas personas que creían que no podían cantar desarrollaban el deseo y la confianza necesarios para intentarlo (y terminaban por hacerlo muy bien). A menudo se trata de habilidades que no han sido desarrolladas. Lo mismo sucede al tocar el armonio. Hace poco una persona me pidió que le enseñara a tocar el armonio. No tenía experiencia y aparentemente tampoco aptitudes para ello.

Antes le había preguntando: "¿Por qué quieres hacerlo?". Me dijo simplemente que le encantaban los cantos y quería aprender a tocarlos. Con devoción y concentración pudo aprender un buen número de cantos y a hacerlo lo suficientemente bien como para dirigir alguna de nuestras sadhanas comunitarias.

### **Consejos para cantar**

Algunos consejos para profundizar y elevar tu canto pueden ser:

- Familiarízate con los cantos de Yogananda y Kriyananda. Son sencillos y fáciles de seguir.
- A la hora de elegir un canto, escucha a tu corazón y reza en tu interior para acertar con el canto más apropiado para ese momento.
- Concéntrate en la letra cuando no conozcas un canto. Intenta comprender su mensaje y abrirte a la verdad que transmite. Articula las palabras y cárgalas con toda tu energía. Permite que sacien la innata sed de tu alma de verdad e inspiración.
- No cantes distraído/a. Intenta sintonizarte con la fuerza y la conciencia de los

maestros. Cuando canto, suelo concentrarme en el ojo espiritual y visualizo allí a Yogananda. Le canto a él intentando sentir su presencia.

- Utiliza tu voz conscientemente para expresar dulzura y devoción. De esta forma puedes transformar realmente la calidad de tu voz. La dulzura en el tono de voz es a menudo una de las primeras señas de identidad del devoto espiritualmente avanzado.

- Intenta hacer tu canto más profundo cantando primero más suavemente y después en un susurro. Notarás que la voz se suaviza a medida que interiorizas más tu atención.

- Al final el canto llegará a ser totalmente interior. Las actividades externas pueden requerir tu total concentración, pero cuando volvemos a silenciar nuestra mente, volvemos a cantar en nuestro interior con facilidad.

### **El objetivo de todo canto**

El objetivo último del canto es ayudarnos a fundirnos con el AUM en meditación profunda. El AUM es el más hermoso de todos los sonidos. Como dice Swami Kriyananda: "Es el único sonido del que nunca te aburres".

*Sobre el tema del canto y el poder de la música, léase también la introducción a "Wave of the Sea" (Ola del mar), un librito de cantos que se cantan en Ananda.*

Maria McSweeney y su marido, Ananta, son acharyas (directores espirituales) de Ananda Sacramento.

*Clarity*. Winter 2005, 28-31