

M
u
s
i
c
o
t
e
r
a
p
i
a

y
C
á
b
a
i
a



Autora:
Cristina Sánchez Rodríguez

TESINA “MUSICOTERAPIA Y CÁBALA.”

TUTOR:

Doctor Ignasi Campos Serra

COLABORADORES:

Eduardo Madirolas Isasa

Ignacio Newman

AUTORA: Cristina Sánchez Rodríguez

cristicarmel@gmail.com

1 Contenido

2	Justificación.....	5
3	Aproximación a la cábala. Historia de la cábala, nociones básicas.....	8
3.1	Concepto de cábala.....	8
3.2	Historia de la cábala.....	10
4	El papel de la música en la tradición mística del pueblo de Israel y en la cábala.....	24
5	Explicación psicológica de las sefirot y sus implicaciones musico terapéuticas. Música, cábala y psicología.....	43
5.1	Maljut (El Reino).....	48
5.2	Yesod (Fundamento).....	48
5.3	Hod (La Gloria).....	51
5.4	Netzaj (Victoria).....	54
5.5	Tiferet (Belleza, Equilibrio).....	57
5.6	Guevuráh (Fuerza, Rigor).....	60
5.7	Jesed (Misericordia).....	62
5.8	Bináh (el entendimiento).....	63
5.9	Jojmah (Sabiduría).....	65
5.10	Kether (La corona).....	68
6	Acordes y sefirot.....	71
7	Modo de aplicar esta relación de acordes en un ejercicio de meditación cabalística.....	78
8	Círculos de meditación cabalística y círculos de secuencias armónicas.....	82
8.1	Seis permutaciones del nombre de tres letras.....	87
8.2	Doce permutaciones del nombre de cuatro letras YHVH.....	89
8.3	Secuencias armónicas de ocho acordes.....	92
9	Empleo de maqamim con fines musico terapéuticos:.....	96
10	Concatenación de mundos, concatenación de árboles y su correspondencia con las escalas musicales. Simbolismo con la escalera de Jacob.....	105
11	Diseño de un GIM asociado a las cualidades de la séfira Guevuráh. El GIM de la Walkiria.....	127
12	La cábala mágica y la magia de la música.....	145
13	Conclusión.....	154
14	Bibliografía.....	159

2 Justificación.

El propósito del presente trabajo es abrir un campo de investigación con posibilidades de aplicación práctica en dos materias que están cobrando especial importancia en los tiempos actuales, por un lado, la musicoterapia y por otro lado la cábala.

La musicoterapia es una disciplina holística y sinérgica, en la que confluyen otras materias como la medicina, la psicología, la música, la educación, el cuidado asistencial y diferentes ramas del desarrollo personal y espiritual. Aunque su estudio como disciplina reglada y científica es relativamente reciente, aproximadamente desde mediados del siglo XX, encontramos numerosas fuentes de varias épocas anteriores en las que se hace referencia al uso de la música con fines terapéuticos, religiosos, místicos y/o espirituales.

La musicoterapia actualmente puede aplicarse en varios campos, de la misma manera que cada musicoterapeuta, según su formación y campo de especialización, podrá moverse con más soltura en el campo que más a fondo domine. Por ejemplo, musicoterapeutas que vengan de la rama de la psicología tenderán a especializarse en el uso de la musicoterapia como apoyo a terapias psicológicas. Si el musicoterapeuta viene del campo de la medicina, podrá desarrollar su labor más enfocada en hospitales y centros sanitarios. Si proviene del campo de la educación podrá enfocarse en el campo asistencial ayudando a niños con dificultades de aprendizaje... Toda esta diversidad permite que la musicoterapia sea una materia muy amplia, que exige un alto nivel de capacitación y ofrece a la materia muchos campos de desarrollo e investigación que hoy en día siguen siendo un reto en el que la investigación más puntera y actual tendrá muchas cosas nuevas que aportar.

Uno de esos campos es el del desarrollo personal. Un musicoterapeuta no trabaja solo en hospitales, en consultas o con personas deficitarias en algún

aspecto, ya sea en su salud física, psicológica, emocional... Hay muchas personas consideradas como sanas que sienten que deben realizar una labor preventiva sobre su vida, a nivel físico y psicológico, preventiva por un lado, pero por otro aprender a vivir su vida de manera más plena en aras a lo que se conoce como la “autorrealización personal”.

Debido a esto, nuevas disciplinas de crecimiento personal, bienestar como el yoga, chi kung, medicinas alternativas o el simple hecho de replantearnos nuestra forma de entender la espiritualidad, ha experimentado un crecimiento en su estudio y demanda en los últimos años. Una de esas materias es la cábala, una tradición que se ha mantenido relativa oculta durante la mayor parte de los años de existencia de la misma o practicada por grupos minoritarios, pero que en los últimos años se ha abierto y ha experimentado una demanda importante, no solo de personas provenientes del mundo y religión judías, si no por personas de otras culturas y religiones.

La cábala y la musicoterapia confluyen en la esfera del desarrollo personal, espiritual y místico. Sin embargo, no son muchos los estudios que hay sobre esta intersección y muchos menos los musicoterapeutas que aprovechan sus conocimientos para ponerlos al servicio de las inquietudes y necesidades de los estudiantes de cábala, entre otras cosas porque hay que tener conocimientos de ambas materias y esto suele darse con muy poca frecuencia... Aunque la relación entre la tradición mística del pueblo de Israel y la música está datada con ejemplos desde la antigüedad, estas fuentes no nos ofrecen datos muy precisos sobre maneras concretas de como vincular cábala y musicoterapia y poder aplicar ambas de forma práctica, con resultados satisfactorios para el talmid mekubal (estudiante de cábala). Tampoco hay demasiados trabajos realizados en la actualidad en los que se haya investigado la relación entre la música y la cábala y más aún, la relación entre la cábala y la musicoterapia. Por tanto, mi trabajo pretende ahondar en las fuentes más antiguas, sin desligarme de la antigua tradición de los cabalistas, y desde ahí ofrecer de la manera más científica y objetiva, claras conexiones entre ambas materias que me permitirán dar un paso más: ofrecer propuestas actuales, actividades musicoterapeutas para ser

aplicadas por los estudiantes de cábala interesados en los aspectos prácticos de la misma.

Mi motivación de ofrecer propuestas nuevas, (bebiendo siempre de la tradición) se debe a un doble motivo que me gustaría poder dejar resuelto en esta obra: por un lado, se habla mucho de las relaciones entre la música y los profetas, místicos y cabalistas de las distintas épocas, pero pese a que hay múltiples referencias, se dice poco sobre el cómo y manera usaban la música. La musicoterapia y la meditación cabalística son esencialmente prácticas. Si no tenemos un método concreto que nos permita aplicar y vivenciar ambas, difícilmente podremos experimentar mejoras, vivenciar contenidos y pasar de la cábala teórica a la práctica. Esta obra pretende llenar este vacío. El otro motivo es que, durante unos cursos que hice de cábala fui poco a poco enseñando a mis estudiantes algunos de los métodos de meditación de cabalistas antiguos como Abraham Abulafia o Moshé Cordovero. A medida que profundizaba en mi estudio de estos y me enriquecía con las aportaciones meditativas del cabalista Eduardo Madirolas, surgieron en mi cabeza ideas para diseñar meditaciones en las que se utilizara la música como apoyo y refuerzo a dichos procesos de meditación. Mayor alegría la mía al descubrir que dentro de la musicoterapia ya existen muchos diseños guiados de ejercicios de visualización-meditación con música, no necesariamente aplicados a símbolos y sistemas de la cábala, pero en los que estos últimos pueden llegar a tener perfecta cabida, como pretenderé demostrar a lo largo de esta obra. La cristalización y expresión en este mundo físico de esas ideas que fueron surgiendo en mi mente, de la misma manera que los procesos creativos tienen su primera manifestación en las esferas superiores del Árbol de la Vida cabalístico, es la principal motivación y justificación de esta obra.

Espero que con ella pueda aportar un granito de inspiración y ayuda para el aspirante a talmid mekubal sincero que busca en la cábala un mayor equilibrio personal y conexión con lo divino para poder dar más luz en el mundo de la materia.

3 Aproximación a la cábala. Historia de la cábala, nociones básicas.

3.1 Concepto de cábala.

La palabra hebrea cabaláh que al castellanizar también pronunciamos “cábala” (ambas acepciones son perfectamente válidas) proviene del verbo hebreo “lekabel” que significa recibir. Se asocia por tanto la cábala con el acto de recibir por varios motivos:

En el pasado la manera de aprender cábala era a través del ejercicio de “recibir la tradición mística del pueblo hebreo” a través de un maestro, que a su vez la había recibido de otros maestros anteriores. Recibir era ese acto que conectaba unas generaciones con otras y permitía que conocimientos antiquísimos, es difícil para los expertos determinar su origen exacto, se mantuvieran vivas y cumplieran su función durante cientos, o incluso milenios de años. Dichos conocimientos son un compendio de explicaciones enfocadas a comprender misterios metafísicos, resolver dudas sobre la creación del mundo, origen y propósito de la creación, filosofía, ahondar en la comprensión e la religión, la vivencia mística y el trabajo interior. Pero resulta un corpus doctrinal tan amplio y holístico que prácticamente se tocan muchos otros campos del conocimiento. No olvidemos que la gran mayoría de los antiguos sabios de la cábala solían tocar varias disciplinas y acababan estableciendo conexiones entre ambas.

Pero la cábala no solo se aprendía o “recibía” de un maestro cualificado. También existía la posibilidad, para aquellos estudiantes más avanzados y preparados espiritualmente, de “recibir” directamente desde la fuente divina. Por medio de un intenso trabajo personal y del cultivo de capacidades místicas, el estudiante podía llegar a abrir su psiquis, mente y corazón para hacerse digno de ser un “kli” (recipiente) apto para “recibir” o “contener” conocimientos directamente provenientes de la conexión interior o divinal. Los estados de conciencia más elevados como el “don de la profecía” o la capacidad del

“Nombre de la Escritura” permitirían al cabalista recibir conocimientos a priori no manifestados en el plano físico si no provenientes de esferas superiores.

En la cábala se habla de dos principios que sustentan la naturaleza de la creación y se complementan y equilibran mutuamente: el principio de dar y el principio de recibir. El primero es de naturaleza masculina y el segundo de naturaleza femenina. Es una idea conectada con la dualidad de la creación y con el simbolismo de la letra “bet”, cuyo valor numérico es dos. Estas dos fuerzas constituyen una idea básica que explica la gran mayoría de procesos y descripciones que se abordan en la cábala. El principio de dar y recibir o, las fuerzas contractivas y expansivas que observamos en el Árbol de la vida son como los dos extremos oscilantes de un péndulo que orbitan con equilibrio y regularidad. Así pues, en estos dos principios descubrimos de forma implícita el misterio de la vibración, vibración que también está presente en la naturaleza de todo lo creado. Vibración que nos conecta con el poder del sonido como agente creador y presente desde el origen mismo de la creación, así como también explica la cábala que la creación se originó por la aparición de estos dos principios...

Por otro lado, para que el cabalista se haga digno de experimentar “el principio de recibir”, es obvio que también tiene que trabajarse a sí mismo “el principio de dar”, ya que no es posible lo primero sin lo segundo... Ahora bien, ¿por qué en el uso de la palabra cábala parece que solo se hace mención al principio de recibir? Como todo en cábala, hay muchos significados ocultos detrás de otros más obvios y manifiestos. Esto nos lleva a hacer inferencias, a reflexionar y a sembrar el establecimiento de hipótesis, ejes motivadores que ayudan a la ciencia a prosperar y a revelar nuevas verdades ocultas... Entre las explicaciones que siento intuitivamente que explican poner de manifiesto el principio de recibir frente al encubrimiento del principio del dar, está el hecho de hacernos ver que es en este plano terrestre, Maljut, de naturaleza femenina, desde el que tenemos que trabajar para lograr ascender a los niveles más profundos y ocultos. También es una referencia a la naturaleza femenina de la divinidad y a la Shejináh, como el aspecto más claro y revelado de la naturaleza

divina, mientras que el principio de dar mostraría ese lado más oculto y secreto de la divinidad. La Shejinah manifestada en Maljut, sería ese cabo de cuerda más obvia y evidente del que nos podemos agarrar desde nuestra existencia concreta material para poder ascender y trabajar interiormente. Trabajar directamente con la energía concreta de la materia en la que ya encontramos presente la naturaleza divina es el punto de partida del crecimiento personal.

También es importante que en este punto diferenciamos estos tres tipos de cábala o campos de aplicación de esta, según las indicaciones del rabí Aryeh Kaplan: cábala especulativa, teórica o filosófica; cábala meditativa y cábala mágica. En lo que se refiere a este trabajo, será la cábala meditativa en la que encuentre más cosas en común con la musicoterapia y por tanto a la que más haga referencia a lo largo de este estudio.

3.2 Historia de la cábala.

En términos ortodoxos, el movimiento del pensamiento de la cábala se sitúa a partir de los siglos IX- X, en el medievo europeo, en torno a importantes centros de estudio como pueden ser la Provenza francesa. Desde ahí pasó al Noreste de la península Ibérica, la conocida como Sefarad, en términos judaicos, con la escuela de Girona. Y se acabó extendiendo por toda Cataluña y por el centro de Sefarad, en Castilla. Parte de ese movimiento también se extendió, ya en los siglos XII y XIII por centro Europa, en un movimiento conocido como “jasidei askhenaz” (los piadosos de Alemania).

Sin embargo, encontramos indicio de que las ideas propias de estas escuelas junto con la tradición mística del pueblo de Israel, ya se habían trabajado en generaciones anteriores, principalmente a través de la tradición oral. Esto hace que, para los estudiosos, sea difícil establecer un punto de origen exacto, pudiéndonos remontar hasta siglos anteriores al nacimiento de Jesucristo.

A pesar de este oscuro origen, podemos resaltar algo obvio, presente en general en la historia del pueblo de Israel y en la escritura de los textos sagrados como la Biblia o el Talmud. La tradición oral siempre es previa y anterior a la

tradición escrita. De esta manera, aunque los textos bíblicos más antiguos que se conservan datan de los siglos I y II antes de Cristo (rollos de Qumram), es obvio que estos a su vez, son copias de otros más antiguos que están perdidos... Los estudiosos sitúan el origen de la escritura de la Biblia en torno al siglo V a. d. Cristo, durante la época de la primera diáspora en Babilonia. Esta necesidad de escribir lo que posiblemente ya se conocía desde la tradición oral surgió de la situación de vulnerabilidad en la que se encontraba el pueblo de Israel tras haber perdido el primer templo. Escribir sus conocimientos e historia serviría, por un lado, para dejar un testimonio por escrito de una sabiduría que amenazaba con perderse debido a la desintegración del estado de Israel, pero por otro, suponía una autorreflexión para un pueblo que había conocido el esplendor político y espiritual y su posterior decadencia y derrota... Era necesario pensar en su historia, en sus orígenes y hacer examen de conciencia sobre como recuperar lo perdido y enmendar errores del pasado.

Algo parecido motivó la redacción del Talmud, ya en el siglo I de nuestra era. Israel había vuelto a perder el segundo templo, el pueblo había sufrido otra diáspora y de nuevo, un gran compendio de enseñanzas, todavía pertenecientes a la tradición oral y que aún no se había dejado por escrito en la Biblia (corpus doctrinal que en esta fecha ya estaba cerrado) amenazaban por echarse a perder junto con la pérdida de identidad de un pueblo que, en medio de la aparente derrota, seguía luchando por comprender su situación actual y pretendía volverse a fortalecer encontrando su razón de ser en el mundo y su propósito para con Dios. Y de esta forma, generaciones enteras de sabios, (la redacción de este documento se prolongó hasta el siglo V de la era cristiana) comenzando desde Rabbí Akiva, se lanzaron a la labor titánica de escribir uno de los mayores compendios de la sabiduría del pueblo de Israel, muchos de ellos de forma humilde y anónima, sin ningún tipo de remuneración económica, compaginaban sus trabajos ordinarios con horas de estudio y dedicación a la escritura. Actividad que les servía para conectarse espiritualmente y que para ellos tenía una fuerza religiosa comparable a otros rituales de otras religiones. La vocación y sentido religioso que encontraba un cristiano asistiendo a un ritual como la eucaristía era

equiparable al sentido vocacional y espiritual que encontraba un judío cuando se volcaba en el estudio y la escritura.

Todavía me sorprende y me admira, la fuerza de voluntad de un pueblo que no solo encontró en el estudio una manera de no perder sus valores más esenciales, sino también de usarlo como un medio de búsqueda, de indagación personal, de profundizar en el conocimiento de sí mismos y de su relación con Dios. Estudiar y escribir no era solo una forma de “recordar” (“Shomer v’Zajor” Guarda y recuerda, como dice un adagio de esta tradición), también era una forma de búsqueda, de indagación, de abrir caminos nuevos y de revelar nuevos conocimientos ocultos para la humanidad. Y la verdadera motivación de esa inclinación no es otra que la necesidad de trabajar espiritualmente nacida de lo más profundo del corazón. A veces siento que cuando yo también me pongo a escribir, el único sentido de por qué lo hago es ese y ningún otro. Necesito reflexionar para conocerme mejor a mí misma, hacer mi propio examen de conciencia y poner de manifiesto y clarificar todos los conocimientos que voy adquiriendo para mi desarrollo personal. No hay nada más gratificante en este trabajo que empezar a sentir una sensación de felicidad interior que nace de hacer un esfuerzo por profundizar y conectar con un conocimiento que está íntimamente ligado a sentir a Dios en lo más profundo de tu corazón.

Lo dicho sobre la redacción de la Biblia y el Talmud es aplicable a los propios textos considerados como cabalísticos, tales como el “Sefer Yetziráh” o el “SeferHaBair”. Por tanto, quien sabe a cuantos siglos atrás pueda remontarse la tradición oral de la cabaláh... De hecho, para el pueblo hebreo existen dos tipos de Toráh, la escrita y la oral. Esta última quien sabe a qué tiempos se remonta y de qué manera se ha podido ir construyendo con el paso de los tiempos y las experiencias... Conscientes de que nunca podremos saber su origen con exactitud, vamos a marcar algunos hitos importantes que podemos observar en la historia de la gestación y conformación de la cábala:

a) Tradiciones orales más antiguas. Desde la época de los patriarcas. Influencia de otras culturas antiguas y mediterráneas: egipcios, griegos... Durante la época de los cabalistas medievales y de la edad moderna era habitual

que, para que un cabalista tuviera cierto respeto y reputación entre las comunidades de estudio, tuviera la experiencia de haber visto al profeta Elías en sus sueños y haber recibido enseñanzas de él. Así pues, si nos ajustamos a esa tradición, la cábala puede remontarse a la época de los profetas, aunque es posible que la tradición oral sea todavía más antigua.

b) Primeros referentes escritos: Siglo II a.d. Cristo. Qumran y los esenios. Libro de Henoc.

c) Filón de Alejandría (Alejandría, 15/10 a. C. – Alejandría, 45/50) Filósofo judío de corte helenista. Asociación de ideas hebreas con las griegas. Muy influyente en los primitivos grupos cristianos de vida ascética.

d) “Sefer Yetziráh” (El libro de la Creación) (S. I. a.d.C¿?). En él, se cita por primera vez los 32 senderos místicos y las diez sefirot del árbol de la vida.

e) “Sefer HaBahir” (El libro de la claridad). (S. I. a.d. C.) Aparece por primera vez el concepto del tzimtzum. (las contracciones). Se estudia el nombre de Dios de 12 letras y el nombre de las 72 combinaciones.

f) Simeón Bar Yojai y la primera redacción del “Sefer HaZohar.” (Siglo II d.d. C.) Aunque este supuesto primer manuscrito antiguo del Zóhar nunca se ha encontrado, lo cual ha generado dudas sobre su verdadera autoría. De esta manera para muchos autores, algunos de la importancia de Gershom Scholem, consideran que el verdadero autor o autores del Zóhar pertenecieron al grupo de cabalistas de la Castilla medieval, como más adelante veremos.

g) Escuelas medievales en Europa de la cábala: Revisan, redactan y estudian estos textos antiguos.

h) Escuela de Girona. (siglo XII- Importante época de búsqueda espiritual en distintas tradiciones religiosas). Proviene del sur de Francia. Muchos de sus miembros eran nazareos. También se les conoce como “perusim” (Apartados).I Destacamos las figuras de “Isaac “el Ciego”, Ezra y Azriel de Girona. Un poco después, Moshé ben Najmán (Najmánides. Rambán) (1194-1270). Esta escuela se centra en el estudio de las dimensiones.

i) Abraham Abulafia (1240-1292). Nació en Zaragoza. Estudia la numerología y los nombres de Dios. Desarrolla técnicas de meditación.

j) Rabí Yosef Gikatilla de Medinaceli, discípulo de Abulafia, conocido también como “José de Chiquitilla” al castellanizar su nombre. Fue, según palabras de Abulafia, el único de los cuatro discípulos que tuvo que entender algo... Estuvo en tierras castellanas. Se piensa que en Segovia, entre otros lugares y los estudiosos citan como ciudad de su muerte Peñafiel... Autor de “las puertas de la Luz” (Shaarei Ora). En este libro se presenta una relación entre las sefirot y diferentes nombres divinos. Sintetiza la escuela de Gerona y la de Abulafia.

Una de sus citas es: *“El mal surge cuando el bien se encuentra en un lugar que no le corresponde.”* Según esta idea, el mal no tiene entidad propia, sino que toma su energía del bien.

k) Moshé de León. (Nació en... ¿Guadalajara? o ¿León?, 1240 – ¿Guadalajara, 1290? O ¿Arévalo, 1305?) Sí se sabe que vivió en la ciudad de Ávila, en la que redactó, copió o reinterpretó el Sefer HaZóhar. Gershon Scholem en sus estudios hace ver que Moshé de León y Yosef de Gikatilla se conocieron, compartiendo importantes puntos de sus doctrinas, lo cual permite inducir que parte de la sabiduría de la escuela de Abulafia pasó a Moshé de León. Vemos así también la conexión entre los dos centros más importantes de estudio de la cábala en la sefarad medieval, Cataluña y Castilla, (Abulafia vivió mucho tiempo en Barcelona). Esto también puede explicar cómo pudo llegar a Moshé de León un antiguo texto proveniente de tierra Santa y que haría su entrada por la costa levantina de Sefarad, a la altura de Cataluña, sobre el que tal vez Moshé de León pudo apoyarse para su “redacción y elaboración del Zóhar”. La autoría de este último texto es confusa y los textos antiguos que hacen referencia a su autor resultan a veces contradictorios y poco esclarecedores, dejando la cuestión entre las “nieblas del misterio”, como por ejemplo el testimonio del rabbi Isaac de Acco. (1250- 1340). La ortodoxia judía sigue considerando al legítimo autor del Zóhar a Simeón Ben Yoaji y el mismo Moshé de León así lo afirmaba.

Entre algunas de las ideas desarrolladas por Moshé de León está el estudio del sentido profético de las visiones, como realidades objetivas y el papel de los sueños conscientes y de la revelación mística, como camino seguro de la interpretación cabalística.

l) Entre el siglo XIII, edad de oro de la cábala medieval sefardí y antes de la expulsión de los judíos, ya a finales del siglo XV, se sucedieron diversas escuelas de cabalistas menores que desarrollaron las ideas de las escuelas anteriores. Algunas de estas ideas pasaron a círculos esotéricos de otras religiones como los alquimistas medievales de tradición cristiana. Esto permite la inclusión de las ideas místicas del pueblo de Israel con el cristianismo, algo que se vuelve recurrente en diferentes lugares de Europa y que explica la aparición de escuelas cabalísticas, ya en el siglo XIX, propiamente cristianas. Uno de los primeros nombres que podemos citar en este rico intercambio es la del místico, filósofo y alquimista mallorquín, Ramón Lull. Con posterioridad, estos intercambios no dejarían de darse. Por ejemplo, se sabe que el escultor Miguel Ángel, para la creación de su famosa escultura de “Moisés” consultó entre los círculos judíos esotéricos para incluir ideas y simbolismos de la cábala en su formidable escultura. En el siglo XVI es conocido el interés del monarca Felipe II por la alquimia y la magia. La biblioteca del monasterio, construido tratando de emular el templo de Jerusalem, cuenta con interesantes ejemplares de alquimia y ocultismo de la época. Entre su círculo de amistades influyentes contaba con judíos conversos y personas afines a la magia. Fue bastante prudente a la hora tomar como base las fuentes judaicas. Pese a la aparente contradicción que podía suponer la labor de la inquisición de la época, el rey no dudó de defender a personajes como Fray Luis de León, de claro origen judío o incluso a la misma Teresa de Jesús, también descendiente de conversos, de procesos inquisitoriales que se abrían contra ellos. De forma sutil y ocultas tras el velo del cristianismo, las ideas más esotéricas de la tradición mística de Israel, seguían estando presentes. Ya en el siglo XIX tenemos figuras como Eliphas Levi y escuelas rosacruces que han dado lugar a lo que en la actualidad se conoce como “cábala hermética.”

Los judíos que en 1492 no se convirtieron o se convirtieron a medias (conocidos como bnei anusim en la tradición judía) y que al final decidieron abandonar España, se llevaron buena parte de estos conocimientos atesorados en los siglos anteriores. De esta manera surgen importantes escuelas de cábala en otras partes del mundo, pero que tienen su origen en las ideas de la cábala medieval que se gestó en Sefarad. De todas estas, la más importante de todas es la de Tzafed que giró en torno al gran Rabbí y cabalista, Isaac Luria. Los propios padres de Luria eran de origen sefardí, concretamente vivieron en los pirineos catalanes antes de la expulsión aunque Luria ya nació en Palestina. La famosa sinagoga del Arí, en Safed, recoge la liturgia de tradición sefardita y todavía se celebra en la actualidad. Otros conversos emigraron al nuevo mundo y desarrollaron una identidad mixta, cristiana y judía que se mezcló con todas las nuevas influencias dadas en el nuevo mundo y ha dado lugar a una forma muy especial de vivir el esoterismo entre las poblaciones de América Latina.

m) Escuela de Safed: Moshé Cordovero (1522-1570) que escribió el “Pardés Rimoním” (El jardín de las granadas.) Nació en Tzafed aunque en sus antepasados hay sangre sefardí. Fue una de las figuras más importantes del estudio de la cábala en Safed, reconoció la grandeza del Arí y fue su maestro al tiempo que recomendaba a la gente estudiar con él. A la muerte de Moshé Cordovero (Ramak), el Arí le sucedió como líder espiritual en Safed. Estas son algunas de sus citas:

“Todo hombre debe considerarse a sí mismo como nada y entender que su anterior no-existencia es mejor que su propia existencia.”

“Los filósofos sólo pueden deducir lo que existe en el dominio metafísico, mientras que los cabalistas lo podemos ver de hecho.”

n) Continuamos con la escuela de Safed: Isaac Luria Francés (1534-1572) Conocido como “El Ari”, El Santo León. Estudió el “Tzimtzum” la contracción, la ruptura de las vasijas,” Sevira HaKelim” y la rectificación o el “Tikkún Olam”

“Yo no llegué a un grado espiritual alto porque me lo otorgaron del cielo, sino por

mi propio esfuerzo personal.”

ñ) Escuela de Safed: Jaim Vital (1543-1620), discípulo y sucesor de Isaac Luria. Trabaja especialmente el tema de la reencarnación y la transmigración de las almas en su obra “Sa’ar HaGuilgulim” (“la puerta de las rotaciones” o Organizó, escribió y sistematizó el pensamiento de Luria ya que este no quiso escribir. También conoció y practicó la alquimia. Este movimiento se diversificó en varias escuelas, muchas de las cuales se descentralizaron de Safed. Una de ellas se desarrolló en Iraq y es la escuela de la que provino, ya en siglo XX, el cabalista Isaac Kaduri.

o) El jasidismo: El baal Shem Tov (Señor del buen nombre) Israel ben Eliezer (1698-1760) Deriva de Jasid, Jesed. Acercamiento de la espiritualidad al pueblo sencillo a través de los cánticos, la música, la fiesta, el baile. Se establece el seguimiento a “El *Tzadiq*”(El justo) o lo que se considera como un líder carismático. Este movimiento se desarrolló en el este de Europa y entronca más con los judíos askenazíes que con los sefardíes.

En la actualidad del movimiento jasídico pervive a través de múltiples grupos, ramas y escuelas. Algunas de ellas han llevado a popularización de la cábala. La emocionalidad en la vivencia de la religión es muy importante y en lo que se refiere a la música, han desarrollado un amplio conjunto de melodías, llamadas “nigunim”, encaminadas a conectar espiritualmente al ser humano con la fuente divina a través de la música. Algunos “nigunim” provienen del siglo XVIII, pero en la actualidad los diferentes grupos hasídicos componen nuevas melodías y cuentan con importantes cantantes.

En estas escuelas, el estudio de las sefirot está más aplicado al campo de la psicología y de la personalidad humana, y más vinculadas a la experiencia antropocéntrica. Tienden menos a la especulación filosófica y más a la aplicación práctica, aunque esta vivencia práctica más llevada a la vivencia y cohesión de un grupo y no tan centrada en la vivencia ascética en soledad, como haría el Arí durante el tiempo que vivió en Egipto, le hace perder profundidad en cuanto a la autorrealización íntima se refiere. El hasídico tiene más bien la mentalidad de cohesionarse con un grupo, de ser similar a sus compañeros y sentir con ellos a

través de la música y otros medios, pero no profundiza tanto en el sentido más individualizado de su desarrollo y originalidad personal. Algunas ideas de la cábala, al extenderse entre las masas, han perdido cierta profundidad y sentido esotérico.

p) Moshé Hayym Luzzatto (1707-1747). Místico, alquimista, contemplativo y meditativo que vivió en Venecia. Según sus experiencias y revelaciones, contactó con un "Maguid". Con este nombre se conoce en cábala a una entidad o maestro de naturaleza espiritual que no se hace presente a través de medios físicos, sino que está presente por medios espirituales y revelaciones místicas.

q) Gaón de Vilna (1720-1797). Su verdadero nombre era Eliyóhu Ben Shlomó Zalman, pero él comúnmente es llamado en hebreo como Hagaón Hajasid Mivilna, significando "el *gaón* (erudito) piadoso de Vilna." Fue un rabino judío, profundo estudioso del Talmud y de la cábala, que, además, se opuso al movimiento hasídico.

r) Shalom Sharabi (1720-1777), fue un rabino yemenita, un cabalista, un jazán (cantor de sinagoga), y un maestro de la halajá, la ley judía. Nos interesa especialmente en este estudio por su relación con la música y la cábala. Ideó un sistema de meditación mística relacionado con la música, en la que identificaba las letras hebreas con notas musicales. A pesar de su origen yemení, viajó por India, Irak y Siria, terminando en Jerusalem, en esos tiempos bajo dominio otomano. Seguramente en esos viajes tomó conocimientos de las escuelas de cábala situadas en Iraq, no olvidemos que algunas de ellas descendían de la propia escuela de Isaac Luria de Safed. Una vez en la Ciudad Santa ganó cada vez más prestigio como cabalista y maestro conocedor de la ley judía y acabó dirigiendo la Yeshivá (escuela de estudio) y sinagoga "Bet El", ubicada en esa ciudad. Fue uno de los primeros comentaristas de la obra de Isaac Luria y considerado por muchos según su tradición judía como una de las reencarnaciones de Arizal y Simeón Ben Yojai.

r) Najmán de Bratzlav (1772-1810). Otro exponente fundamental del movimiento hasídico. Promueve el cultivo del Tzadiquismo, (justicia, equidad), la simpleza, la alegría, y algo que frente a otros movimientos hasídicos supone una

aportación y separa un poco al creyente de su vinculación con un grupo: insistió mucho en la práctica de realizar la plegaria privada, llamada en hebreo como hitbodedut. Insta al creyente a la superación del sufrimiento y de las dificultades a través de la alegría. Actualmente, el movimiento hasídico de Breslev recoge buena parte de su doctrina y dicen ser seguidores directos de su línea rabínica.

s) Yehudá Leib Ha Levi Ashlag (1884-1954), conocido como el Baal Ha Sulam. Desde muy joven estudió los textos clásicos del judaísmo y es conocido por ser uno de los mejores intérpretes de Isaac Luria, junto con Shalom Sharabi, Luzzato y el Baal Shem Tov. Escribió la más grande interpretación del Zóhar de todos los tiempos, una obra titulada “Ha Sulam” (la escalera). Además, compuso una serie de melodías para expresar su sentimiento de conexión con Dios. Fue uno de los primeros en tomar conciencia de que la sabiduría de la cábala debía de salir de los círculos cerrados en los que se había movido y ser difundida de una manera más abierta.



<https://kabacademy.eu/es/escucha-el-disco-del-baal-hasulam/>

<http://www.kabbalah.info/es/música-cabalista/melodías-de-baal-hasulam>

https://youtu.be/4Z8PnaVY_ts

<https://www.youtube.com/watch?v=jsUTujeMy34>

<https://drive.google.com/file/d/1yIu0abMumj4NaM1UGtgYkMKenZf2LdZA/view?usp=sharing>

t) Baruj Ashlag (1907-1991) y Michael Laitman (1946). El primero es hijo del “Baal Ha Sulam”. Adquirió un profundo conocimiento del judaísmo, la Toráh, El Talmud y la cábala. Uno de sus discípulos fue Michael Laitman quien continúa con una importante labor de difusión de las enseñanzas de la cábala y fundó en su honor la organización “Bnei Baruj”

u) Aryeh Kaplan (1934-1983). Estudió en profundidad la cábala medieval y se interesó por conocer los sistemas de meditación de los cabalistas medievales, especialmente de Abulafia. Pero, por otro lado, era un hombre de ciencia muy moderno. Era físico. Y combinó muy bien los dos sistemas. Escribió interpretaciones al “Sefer Ha Bair” y al “Sefer Yetzirá” que se han convertido en referentes para muchos de estudiantes de cábala en la actualidad.

v) Gershom Scholem (1897-1982). Fue un investigador de la cábala antigua. Realizó un sistemático trabajo de recuperación, estudio e investigación de antiguos manuscritos cabalistas y sentó las bases de un estudio analítico de la mística judía. Se incorporó a la recién creada Universidad de Jerusalen y fundó una escuela de estudios sobre la mística judía.

w) Mordejai Shainberguer, el movimiento Or Ha Ganuz y el rabino Haim Zukerwar (1956-2009). El primero recibió su formación de un discípulo de Baal Ha Sulam. Tuvo la iniciativa de fundar una ciudad al norte del estado de Israel a la que llamó “Or Ha Ganuz” (La ciudad de la luz oculta), cerca de Merón, donde

según la tradición del judaísmo, se encuentra enterrado el autor del Zóhar, Shimeón Ben Yojai.

El rabino Haim Zukerwar conoció este movimiento creado por Shainberguer y se unió a él. Lo interesante de este último rabino para el trabajo que nos ocupa es que, además de estudioso de la cábala era también educador, músico y compositor.

<https://www.youtube.com/watch?v=bl2YuVS-j88>

x) Isaac Kaduri (1901-2006) Cabalista de tradición oral. Proveniente de una tradición iraquí que seguramente derivó de la antigua escuela de Safed y del rabino Hayim Vital. Es uno de los pocos rabinos al que se le han reconocido poderes paranormales en el siglo XX. Contó que tuvo una experiencia con el Mesías en el año 2003.

y) Luis Bernardo Palacio Acosta. Estudioso e investigador que proviene de la línea gnóstica. Ha realizado interesantes y valiosos estudios en los que relaciona y encuentra puntos en común entre la tradición de la cábala, especialmente la luriánica y la doctrina gnóstica. Su obra puede consultarse totalmente gratuita en el portal web: www.testimonios-de-un-discipulo.com

z) Otros movimientos en la actualidad. En estos últimos tiempos la cábala se ha difundido enormemente, dando también lugar a diferentes enfoques y escuelas, muchas de ellas no necesariamente en la línea judía. También hay importantes grupos en los que se relaciona la cábala con el cristianismo. Son muchos los estudiantes nuevos que se incorporan cada año a esta disciplina, cada uno aportando y creciendo de acuerdo a su nivel de madurez y comprensión, y que podrán abrir en el futuro nuevas perspectivas y posibilidades de estudio. Entre estos últimos movimientos y autores podemos citar a algunos que, por su importancia y el volumen que sus obras van tomando pasarán sin duda a formar parte de la historia de la cábala: Eduardo Madirolas Isasa, Mario Satz, Albert Gozlan, entre otros.

4 El papel de la música en la tradición mística del pueblo de Israel y en la cábala.

En la Biblia encontramos referencias de que la música tenía un papel importante en las vivencias religiosas de los antiguos israelitas, ya fuera como medio para expresar triunfo, alegría o para ayudar al alma a conectarse con Dios. Sin embargo, solo contamos con registros escritos, meramente descriptivos pero que nada nos dicen sobre cómo sería y como usaban la música que utilizaban. El sonido no se podía grabar y tampoco había sistemas de escritura específicos para la música. Por tanto, cuando queremos conocer como era la música de los antiguos israelitas nos encontramos con el mismo problema que nos encontramos cuando pretendemos conocer la música de otras civilizaciones antiguas.

Hagamos pues, un breve recorrido por algunas referencias escritas sobre el uso de la música en la época antigua del pueblo hebreo.

En el “Midrash Rabá (Va letzé) se cuenta que durante los veintidós años que Jacob se ocupó de los rebaños de Labán, alabó a Dios con canciones refulgentes. El viento llevó consigo esas arias durante casi mil años, hasta que finalmente le fueron reveladas al Rey David. Este, se levantaba a medianoche por el sonido de un viento norteño que tocaba en su arpa y que estaba suspendido por encima de su cabeza. Así dice en Salmos 119:62: “... A medianoche me levantaré para agradecerte...”

En la época de Moisés y del éxodo, el pueblo expresa su gratitud y plenitud vivida por la salida de Egipto en un texto conocido como “el cántico de Moisés y los hijos de Israel.” En él se habla literalmente de “cantar a Jehová”. (Éxodo 15:1): “... Cantaré yo a Jehová, porque se ha magnificado grandemente;...”

Los salmos bíblicos están llenos de alusiones al canto y a la música. Parece ser que el rey David encontraba la inspiración tocando su arpa para escribir los diferentes salmos, tal y como he dicho líneas más arriba. “Servid al Eterno con alegría. Presentaos ante Su Presencia cantando.” (Salmo 100:2)

Música se vuelve sinónimo de alegría, exultación... algo no muy alejado de cuando empleamos la musicoterapia para elevar la producción de endorfinas en los pacientes... Y es también una forma de oración e inspiración, una forma de lograr más concentración, intención en lo que nos proponemos, dotada de ese poder que se necesita para abandonar los estados psicológicos negativos:

“Presta atención a mi canto, porque he llegado a estar muy afligido. Líbrame de los enemigos que me rodean porque han llegado a ser más fuertes que yo.”
(Salmo 142)

Más aún, se llega a vincular el uso de la música con el poder alcanzar estados proféticos:

Por ejemplo, veamos el caso del profeta Elisha (Reyes II 3:15): “Pero ahora traedme un músico. Y ocurrió, cuando tocaba el músico, que la mano del Eterno vino sobre él.” Podemos ver otro ejemplo en Samuel I 10:5, en el que el profeta Samuel le dice a Saúl: “Y ocurrirá, cuando te hayas acercado a la ciudad, que encontrarás a un grupo de profetas bajando del alto con un salterio, y un tímpano, y una flauta y un arpa, delante de ellos, y estrás profetizando.” Más ejemplos hayamos en Crónicas I 25:1 sobre Asaf, Hemán y Jedutún que profetizaban usando instrumentos musicales: “...los hijos de Asaf y de Hemán y de Jedutún, para que profetizaran con liras, salterios y címbalos.”

En los últimos descubrimientos científicos se ha comprobado que la vibración de todo cuanto existe es inherente a la materia. Las partículas, átomos y moléculas que conforman las sustancias, emiten vibraciones. En el cosmos, los movimientos armónicos entre los astros suponen una forma de periodicidad que puede entenderse también en términos de vibración. Los científicos han podido registrar las vibraciones presentes en el cosmos e incluso los sonidos y frecuencias que emiten los planetas del sistema solar. Este hecho, fue experimentado y expresando en términos metafísicos por los antiguos sabios de Israel, y tenemos datación de esto:

En el Zóhar, (Éxodo, Va Yakel) se dice que la música del sol es tan maravillosa que si el oído del hombre no estuviera bloqueado, podría oírla, aunque si esto

sucediera, no podría continuar existiendo, ya que en ese caso, el alma abandonaría el cuerpo.

El “Rambam” (Rabbi Moshé Ben Maimónides, 1138-1204) en su libro “Guía de los Perplejos” segunda parte, capítulo 8, también hace referencia a este tipo de teorías y sobre como las estrellas crean diferentes sonidos.

El “Ramjal” (Rabbi Mosé Jaim Luzzato, 1707-1747), en su libro “Adir BaMarom” afirma: “Todos los objetos superiores se mueven por música y todas las luminarias, cuando salen de su fuente, son motivadas por la música.”

Durante la época del Baal Shem Tov (1698-1760) y con el desarrollo del movimiento hasídico, la música toma un nuevo impulso como medio para ayudar a conectar a las personas sencillas y sin muchos estudios con la experiencia religiosa y la divinidad. Ya no solo el estudio y la intelectualidad, cultivados durante generaciones entre los hebreos, son el medio de conexión. La música y la emocionalidad pasan a un primer plano. Son muy frecuentes los cantos en grupo, en reuniones en torno a festividades religiosas.

Es significativo, llegados a este punto mencionar también a Shalom Sharabi (1720-1777) que como ya he dicho en el epígrafe anterior, empleó la música y los sonidos musicales para lograr conexión e inspiración divina.

Dentro del movimiento hasídico no debemos dejar de hablar de Rabbi Najman de Breslev (1772-1810) que dentro de la importancia que la emocionalidad tenía y tiene actualmente en este grupo, destacó la importancia de la alegría, el optimismo y el entusiasmo frente a cualquier contrariedad de la vida. De nuevo pone en primera línea la idea de servir a Dios con alegría y de utilizar la música con ese fin. Incluso en relación con el poder que tiene la música para atraer el estado profético llegó a decir que el músico debe llegar a un nivel en el que él y la melodía son uno solo.

Otra de las cosas interesantes de esta época, es que podemos conocer con más fidelidad el tipo de música y el cómo se hacía por parte de los judíos músicos de esta época, algo que es mucho más difícil de averiguar sobre los antiguos. Los grupos musicales tipo “klezmer” se conforman a lo largo del siglo XIX en la

zona geográfica de centro Europa y Europa oriental. Estos grupos de músicos judíos especializados ya existían en épocas más antiguas, pero pasaron de ser músicos más bien intuitivos que interpretaban de una forma más bien oral y de oído las músicas que aprendían por tradición, a ser músicos cada vez más formados, incluso con posibilidades de acceso a los conservatorios y que podían leer y escribir música. De esta manera, este tipo de música y ya en esta época, ha sido más fácil de registrar y crear su propia seña de identidad. Tampoco debemos olvidar que en la conformación de la música klezmer está presente la influencia de los estilos musicales no judíos como elementos de la música tradicional rumana (predominantemente de Moldavia, particularmente Besarabia y la región rumana de Bucovina). También están presentes influencias musicales griegas, ucranianas y turcas; incluso gitanas, y de los lugares geográficos por los que iban pasando.

<https://www.youtube.com/watch?v=A1c1zibBbwM&t=92s>

<https://www.youtube.com/watch?v=q1oG32lrNP4>

[Itzhak Perlman plays Klezmer](#)



La influencia de los estilos musicales geográficos es muy determinante según el tipo de grupos judíos que estemos hablando. Así, los judíos de Marruecos, muchos de ellos de origen sefardí hacen una música similar a la que es considerada como “música clásica árabe.” Por otro lado, muchos judíos piadosos tenían la creencia de que era una buena práctica tomar melodías seculares profanas, no necesariamente de origen judío, cambiarlas la letra por algún texto sagrado del judaísmo, principalmente en hebreo, y de esta manera, transformar una música situada en un estado de “exilio espiritual”, volviéndola divina, elevando su energía y conforme a las enseñanzas de Isaac Luria, realizar una práctica llamada “elevar Chispas Santas.” Esto sucede con los nigunim que tomaban canciones para beber rusas o alemanas o también con los pizmonim sefardíes que toman melodías árabes. De estos géneros hablaré más adelante.

<https://youtu.be/dZ4VdAHgWEE>

<https://youtu.be/KzHozwiBBdg?list=PLmUv7B1OpFx3uYIJKKqsJxm0hkTbo>

UPT-

<https://youtu.be/uMaxDpvG->

PU?list=PLmUv7B1OpFx3uYIJKKqsJxm0hkTboUPT-

Es lógico que hayan recibido una influencia musical muy fuerte de los lugares en los que han vivido. Es normal, cuando una música no se escribe ni se registra por escrito, se practica de forma oral. Y los músicos cantan y oyen los estilos musicales del entorno en donde viven. Las diferentes músicas sufren procesos de evolución sujetos a factores temporales y geográficos que son muy difíciles de registrar por los musicólogos. La extraordinaria revolución que supuso la invención y evolución de un sistema de escritura en la historia de la música europea, desde finales de la edad media y a lo largo de toda la edad moderna, no sólo ha permitido que se hayan dado los avances técnicos compositivos de la polifonía que han permitido llegar a tener un Bach a principios del siglo XVIII, un Mozart, un Beethoven o todo un grupo de grandes genios de la música romántica. Esto ha permitido que los estilos musicales se consolidaran, por un lado, pero también evolucionaran y se perfeccionaran. Y ha facilitado enormemente a los musicólogos poder registrar, datar y conocer en profundidad esos cambios y evolución.

La música empleada por los judíos no ha sido ajena a estos avances técnicos musicales, tanto en cuestiones de organología (la evolución en la construcción de los instrumentos musicales), como en cuestiones de lenguaje musical y evolución de las leyes y técnicas para usar la polifonía, el contrapunto y la armonía. Por tanto, aunque podamos hablar de algunos estilos de música propiamente judíos como es el caso del klezmer, no se puede desvincular su evolución y consolidación de las influencias de la evolución de la música europea en general, tanto en su versión más culta como más folklórica.

Así pues, la música klezmer o algunos ningún (hablaremos de ellos más adelante), más extrovertidos y desenfadados los primeros, más íntimos e

introspectivos los segundos, tal vez sea muy distinta a aquella que pudiera emplear el rey David en los tiempos del primer templo. Pero no por ello menos inspiradora y carente de efecto.

Intentando remontarnos a las melodías judías más antiguas que se conocen, provenientes de la tradición oral, podemos llegar a remontarnos hasta la época de la mishná (siglo III d.C.) Y siempre con algo de duda de si esa transmisión ha sido fiel a lo que realmente se hacía en el pasado. Algunos ejemplos de canciones populares que se remontan la edad media o el siglo XVI son el canto “Ki Eshmerá Shabbat” (si observo el Shabbat) del sabio sefardí Abraham Ibn Ezra (1080-1164) o el canto “Iom Ze le Israel” atribuida a Isaac Luria aunque es más probable que si lo fuera más la letra que la melodía ya que esta no se corresponde con el estilo musical propio de la época ni del entorno geográfico en el que vivió Luria... Es muy probable que los seguidores de Luria entonaran sus palabras en melodías que se transmitían oralmente de generación en generación y sufrieron cambios en su proceso de transmisión para que, al final, seguramente ya en el siglo XIX y con el cada vez mayor uso de melodías escritas con el lenguaje musical, se terminara adoptando la melodía que se utiliza actualmente cuyo origen no sabemos exactamente cuál es y podría provenir perfectamente de fuentes no judaicas como sucede con muchos niggunim o temas del género klezmer...

<https://youtu.be/yQ97ikQcvOk?list=PLmUv7B1OpFx3uYIJKKqsJxm0hkTbo>
UPT-

<https://youtu.be/Nw-4SgSIIes>

<https://youtu.be/P8u2XnHuFPI>

También tenemos algunos géneros de música religiosa judía como: los ppiyyutim (poemas litúrgicos para ser recitados y cantados en las liturgias, usualmente en hebreo o arameo, y que se considera que algunos se llevan usando desde tiempos de la mishná. (siglo III a.d.C.) También tenemos los “zemirot”, más vinculados a la tradición askenazi. Son himnos en hebreo, arameo, yiddish o incluso algunos en judeoespañol. Su autoría se atribuye a

diferentes rabinos algunos de los cuales se remontan a la edad media y se han ido pasando de tradición oral, generación por generación. En la misma línea que los “zemirot” pero más asociados a la tradición sefardí de oriente próximo, con mayor influencia árabe, tenemos los “pizmonim.” Algunas melodías de los “pizmonim” son melodías árabes de oriente próximo y otras también son muy antiguas y se remontan a la edad media. Entre sus letras encontramos a autores como Yehuda Halevi, uno de los máximos exponentes de la poesía sefardí medieval. Y por último, otro género de tradición oral y que se remonta hasta los tiempos de la expulsión de los judíos de la península Ibérica son los llamados “baqashot”. Se trata de melodías, (súplicas, cantos y plegarias) para ser cantados en Shabbat, desde la media noche hasta el amanecer. Es algo muy propio de la tradición sefardí y que tuvo especial auge durante la época dorada de Safed, en el siglo XVI. Se cantan principalmente en invierno, cuando las noches son más largas. Desde Safed se difundió por toda la zona del mediterráneo gracias a los diferentes seguidores de Isaac Luria y se hizo habitual entre las comunidades de Marruecos, Túnez, Argelia, Rodas, Grecia, la antigua Yugoslavia, Egipto, Turquía y Siria. También influyó mucho en comunidades italianas orientadas en el estudio de la cábala durante el siglo XVIII. Actualmente se sigue practicando en diferentes comunidades de Jerusalén y suponen una forma de oración colectiva.

https://youtu.be/N8V2pWn_5Y

https://www.youtube.com/watch?v=tlqiK8K6Qv8&list=OLAK5uy_nXq0wgiBzTXOo4HcvqI94Dr4uQQC0xe8o

https://youtu.be/8tRdmfFFVvI?list=PLex_bHxBOxMwfmAxpT49gS9bKtKabOE9M

<https://youtu.be/o7VB6wxWYm0?list=PLWvHUIO7Cgz-6YbZHNTcVjRSIZ45CP762>

Es posible que la música practicada por los judíos que han vivido en países árabes se pareciera más a la interpretada por el rey David, aunque siempre nos faltarán datos para avalarlo. Afirmo esto ya que la música judía que es similar a la

música árabe o andalusí se basa armónicamente en un sistema de modos musicales conocidos como makamim. Son diferentes tipos de escalas que dan esa sonoridad tan particular a la música árabe u oriental y que se han utilizado e interpretado a partir de improvisaciones apoyadas en uno u otro makam o escala. La idea de improvisar melodías partiendo de la estructura modal de notas de una escala ya era practicada por los antiguos griegos, música también de tradición oral e improvisadora, a partir de los conocidos modos griegos. Existen muchas similitudes interválicas entre los antiguos modos griegos y los makamim árabes o turcos, como también se les conoce. Están contruidos en base a tetracordos, (grupos de cuatro notas distribuidos en un intervalo de cuarta justa) y entre los intervalos internos presentes dentro del tetracordo encontramos muchos intervalos de cuartos de tono, semitonos y tres cuartos de tono. Huelga decir que los antiguos modos griegos y los makamin árabes o turcos tienen un origen oriental. Por tanto, no es descabellado decir que el origen oral y musical al que se pueden remontar las escalas árabes pueda estar en los modos griegos, añadiendo las influencias posteriores que sufrió la música oriental y árabe más concretamente, en su evolución posterior.

Los cantantes de sinagogas conocidos como jazanot, especialmente las sinagogas situadas en países de religión musulmana predominante entonaban y aun entonan sus cantos basándose en este sistema musical. Imagino que estos sistemas musicales eran practicados por el gran Shalom Sharabi, que además de ser un gran cabalista fue un jazan, tenía origen yemenita y estuvo en países como Iraq. Sin duda alguna tuvo que imbuirse de este estilo musical. Gracias a la labor de los musicólogos y al enorme poder del sistema de notación occidental, hoy en día es muy fácil estudiar y registrar sistemáticamente cualquier sistema musical, incluso los que están fuera de la tradición europea occidental.

<https://youtu.be/XXVMR5pf11E>

<https://youtu.be/b5FZDdfSVf8>

También, las labores de investigación de algunas musicólogas como Susana Weich-Shahak o Judit Cohen han confirmado la presencia de estos elementos musicales propios de los makamim en canciones profanas populares de origen sefardí y que han sido cantadas por generaciones por las comunidades judías del oriente de Europa y norte de África. Esto nos lleva a otro lugar y es la antigua Sefarad en la que se practicó con asiduidad la música andalusí en la que también se hacían uso de estos maqamim y sin duda influyó en los judíos que vivían en la zona musulmana durante toda la edad media.



<https://youtu.be/w0xNKlseyUA>

<https://youtu.be/x0xmJkByV7o>



Diáspora Sefardí. Romances & Música Instrumental

<https://www.youtube.com/watch?v=IQUCQRP7Cwk>

<https://www.youtube.com/watch?v=QF-0CXJeb6Y>

<https://youtu.be/v9fBoellEIM>

<https://youtu.be/Z4O96rLKot4>

Llegados a este punto, cabe hacer mención a un estilo musical hispano muy particular que es el flamenco. Son ríos de tinta lo que han escrito los flamencólogos sobre el origen de este género, nunca sin llegar a tener certeza absoluta de su origen, que es si cabe tan oscuro como el de la cábala y se pierde entre la antigua música que se practicaba siempre de forma oral. Se ha dicho que su origen estaba en antiguos árabes que acabaron asimilándose durante la edad moderna, también que si tenía un origen de los cantos practicados en las sinagogas... un origen oriental sin duda, traído por pueblos procedentes del oriente... judíos, gitanos y árabes lo son... o lo más seguro, una mezcla de todos ellos... La escala modal empleada en la música flamenca es uno de los maqamim... Pero sorprendente también encontramos el uso de esta escala en cantos folklóricos de pueblos autóctonos de la península Ibérica que en principio

no tienen por qué tener un origen ni gitano, ni árabe ni judío... Es muy posible, y debido a que el Mediterráneo oriental y el occidental siempre estuvieron en contacto desde los tiempos antiguos, que dicha escala haya estado presente en la idiosincrasia de los diferentes pueblos que han habitado la península Ibérica desde tiempo remotos, haciendo así que el flamenco, heredero de todas estas influencias se haya constituido en un símbolo de identidad nacional para los españoles, más allá de los vínculos que dicho estilo pueda tener con ciertas minorías étnicas como el pueblo gitano. El flamenco se enriqueció también con las influencias traídas y llevadas del Nuevo Mundo, especialmente en la ciudad de Sevilla, en los conocidos “cantos de ida y vuelta”. Y sigue siendo un estilo muy abierto, vivo, en plena evolución y volcado a la fusión y mezclas con otros estilos como el jazz, pop o rock. Es un estilo ecléctico, para nada racista en el sentido de circunscribirse a un determinado pueblo, en el que caben muchas cosas, pero al mismo tiempo sabe conservar sus señas de identidad y esto permite que ciertos grupos étnicos tengan una especial predilección por el mismo, aunque el flamenco es y sigue siendo de todos y para todos. De esta manera, no solo el pueblo gitano, también hoy en día encontramos muchos grupos de música judía que incorporan a su música ritmos, armonías y construcciones musicales propias del flamenco. Me viene a la mente en estos momentos el recuerdo de un músico judío que también era rabino y cabalista, rabbi Haim David Zukerwar (1956-2009) tocando la guitarra casi como un consagrado artista del flamenco...

<https://www.youtube.com/watch?v=bl2YuVS-j88>

<https://youtu.be/IOQgeogXQOo>

<https://youtu.be/-gvl5HwpE8Q>

<https://youtu.be/qy9vXV-o8Xw>

<https://youtu.be/tQ-LDM2jC9g>

<https://youtu.be/jBUFmt3Slhc>



Quiero terminar esta descripción de estilos y géneros propios o vinculados con la música judía hablando de los nigunim (nigún, en singular). Son cantos vocales que generalmente se hacen en grupo. Suele tener sonidos vocálicos repetitivos a modo de “bim-bim-bam-bam”, “lai-lai-lai”, “yai-yai-yai”, “oy-oy-oy”, “ay-ay-ay”... que recuerda un poco a la repetición de mantrams vocálicos, o bien extraen textos sagrados del judaísmo, versículos de la Biblia o de fuentes judías clásicas. Textos que no son muy largos y que repiten una y otra vez, también a modo de mantram o realizando improvisaciones vocales sobre los mismos. Algunos nigunim se cantan como oraciones de lamento, otros son más introspectivos y se usan en la oración íntima, otros con una función de alegría y exultación que suelen ser cantados en fiestas y reuniones sociales.

Los nigunim tienen su importancia y son usados en la línea del judaísmo jasídico como medio musical de conexión mística con la divinidad y una forma de poner en práctica el principio de “devekut” (Unión). Recordemos las ideas del Baal Shem Tov y la importancia que daba al poder del canto y la música. Los nigunim más antiguos que se conocen datan de los orígenes del movimiento jasídico, pero si buscamos en fuentes más antiguas, concretamente en las técnicas de meditación desarrolladas por las anteriores escuelas de cábala que he descrito en el apartado anterior, descubrimos que muchos de los recursos usados en los nigunim ya se venían utilizando en sistemas de meditación antiguos, si bien, no dotados del sentido musical que aportan los nigunim. Es sabido que el Arí, gracias a lo que Hayim Vital nos ha relatado de él, solía extraer ciertos pasajes del Zóhar, los repetía varias veces a modo de mantra y entraba en profunda meditación a través de ellos, al tiempo que podía llegar a comprender su significado en profundidad. Vemos por tanto aquí un recurso propio de los nigunim, la repetición de textos sagrados. Y en cuanto a la repetición de sonidos vocálicos, tenemos infinitud de técnicas de escuelas anteriores, Abraham Abulafia y Rabí Moshé Cordovero, entre otros, y que fueron pasando de generación en generación, conocidas y practicadas también por los grandes cabalistas de Safed que consistían en la repetición de sonidos vocálicos... ¿Fueron por tanto en un principio los ningunim una manera de convertir en cantos y musicalizar técnicas meditativas que ya venían usándose

con anterioridad entre los círculos piadosos de los cabalistas judíos? En esta obra, al entrar en el desarrollo de técnicas meditativas de tradición cabalística, con apoyo de la música pretenderé demostrar que tal vínculo puede establecerse para aumentar el potencial de dichas técnicas. De hecho, los nigunim más orientados a la meditación tienen un carácter musical más lento y se cantan sin letra, solo con sonidos vocálicos.

Algunos nigunim, los más antiguos y que todavía se cantan, se atribuyen directamente al Baal Shem Tov. Él mismo habla de los “devekut nigunim”, como canciones que trascienden sílabas y sonidos enfocadas a lograr la unión del alma con la divinidad. Otros nigunim han sido compuestos por los líderes de los diferentes grupos jasídicos, constituyéndose en la expresión de identidad de ese líder y conformando el carisma de dicho grupo. Incluso se cree que cuando se canta un nigún compuesto por un rabino no necesariamente presente, el alma de ese rabino se hace presente a nivel energético en ese lugar donde se está cantando su melodía. Son pues, una forma de atraer el “reshimó” o la presencia de una supuesta alma santa... Todavía en la actualidad se siguen componiendo nigunim por diferentes rabinos de corte ortodoxa y jasídica y se siguen usando melodías procedentes de fuentes profanas y no judías.

En relación con la guematría de la palabra “nigún” hay un detalle que no quiero pasar por alto. “Nigún” está formada por las letras iniciales de las palabras “nefesh” (nivel del alma en un plano más inferior), “guf” (cuerpo físico) y “neshamá” (nivel del alma en un sentido más superior). Esto quiere decir que estas melodías afectan a estos tres niveles o, dicho de otra manera, pone en relieve el valor holístico que la música tiene sobre el ser humano, afectando a múltiples de sus aspectos: físico-somáticos, biológicos, energéticos, emocionales, intelectuales y espirituales; algo totalmente estudiado por la musicoterapia. Más adelante, cuando profundice en los aspectos psicológicos de la cábala, estudiaré más su relación con la musicoterapia y como puede usarse esta para equilibrar todas esas “esferas” de acuerdo con las enseñanzas de la cábala.



https://www.youtube.com/watch?v=vbqDy_ZXitY

https://youtu.be/TBM45wPa3_w?list=RDvbqDy_ZXitY

https://youtu.be/nQmlHdpQKug?list=RDvbqDy_ZXitY

https://youtu.be/tdCkZE_WN_0?list=RDvbqDy_ZXitY

https://youtu.be/f8IMKpTxV7E?list=RDvbqDy_ZXitY

Otro detalle interesante sobre la construcción guemátrica de la palabra “nigún” es que es capicúa, esto es, se lee igual hacia delante y hacia atrás. Igualmente sucede con la palabra “natan” (nun-tav-nun) que significa “dar”. Estas palabras tienen la propiedad de que se retroalimentan en una especie de

“autoresonancia” que se amplifica, como sucede con los principios de las leyes físicas del sonido y que explican en buena medida muchos de los efectos de la musicoterapia. Esto es, la melodía de los nigunim es contagiosa... nos lleva a aumentar, por resonancia, el estado emocional que transmiten, máxime si se cantan en grupo. Lo mismo sucede con el hecho de “dar”. Cuánto más damos, más se abre nuestro corazón y más aumenta nuestra generosidad. Y de esta manera uno siente la necesidad de seguir dando. Y al dar de corazón, además de dar, también se recibe. Curiosamente el nombre del rey David (dalet-vav-dalet) también es capicúa... Y la letra dalet simboliza el “dal”, el pobre y el humilde... aunando en su figura arquetípica los dos principios anteriores, presentes en ese músico místico que se ve en la necesidad de dar y expresarse a través de la música para a su vez, lograr recibir más inspiración y fuerza espiritual ... Existe una bella composición actual titulada “brivele”(cartas) e interpretada por el joven cantante jasídico Motti Steinmetz que intenta expresar ese anhelo que el rey David vertió en los salmos sobre su necesidad y dar y recibir de la fuente divina y del gran potencial con el que se cargaron los salmos al hacerse eco de esa inquietud... En términos cabalísticos diríamos que el alma del rey David o su “reshimó” (huella residual, impronta, fragancia ...) sigue vinculada dichas a escrituras...

<https://youtu.be/ApAf8LiSSYU>



Brivele (Las Cartas) - Motti Steinmetz

En el siglo XX tenemos algunos cabalistas músicos que, aparte de hacer estudios profundos sobre las enseñanzas cabalistas y trabajar interiormente, compusieron música con la intención de ayudar al alma a elevarse y a encontrar un mayor nivel de conexión con Dios. Uno de estos es el rabino Yehudá Leib Ha Levi Ashlag (1884-1954), conocido como el Baal ha Sulam. A parte de ser un profundo conocedor de las enseñanzas de Isaac Luria, también leyó textos de filósofos de su tiempo o inmediatamente anteriores como Marx, Nietzsche y Hegel. Hombre de su tiempo, hizo una importante difusión de las enseñanzas de la cábala y la sacó de los círculos herméticos en los que siempre se había movido. Pero aparte de todo esto, compuso una variedad de melodías, provenientes de textos cabalísticos como fruto de su conexión espiritual.

Otro músico, compositor y cabalista del siglo XX es el rabino Haim David Zukerwar (1956-2009), al que he citado con anterioridad. Al igual que el anterior, sus composiciones y manifestaciones artísticas se relacionan con sus procesos y conocimientos espirituales vinculados a la cábala.

Me ha parecido interesante hacer este recorrido por varios estilos y compositores de música judía, especialmente ligada al mundo espiritual, religioso y a la cábala por varios motivos. Obviamente, podemos y debemos conocer y usar esa música con fines musicoterapéuticos, según con qué pacientes-consultantes, contextos y propósitos. Hay que tener en cuenta el valor de todas estas melodías y composiciones ya que, como cualquier otro tipo de música tiene su potencial sanador y espiritual que no debe ser ignorado por el musicoterapeuta. Pero también debemos observar que, en el uso de la música que hagamos para mejorar nuestro estado psicológico y espiritual o bien como apoyo a procesos de meditación, tampoco tenemos porque circunscribirnos a un estilo de música propiamente judío. Ciertamente para un judío educado en la ortodoxia, especialmente en el jasidismo, la música más significativa para su conexión espiritual sea la propia de su tradición, de la misma manera que los monjes benedictinos se apoyan en el canto gregoriano... Esto es algo que como musicoterapeutas debemos conocer y respetar... Pero esta obra no pretende llevar el potencial de la cábala y de la música únicamente a personas de corte

ortodoxa judía. Está pensada para todo tipo de personas, muchas provenientes de otras culturas y que en los tiempos recientes se han interesado en los estudios de la cábala como una forma de crecimiento espiritual. Por tanto, y de acuerdo con el principio musical terapéutico de trabajar de conforme al ISO musical personal y cultural de las personas a las que se trata de ayudar, no podemos ni debemos limitarnos únicamente a estilos judíos. Existe mucha música no necesariamente judía con un gran potencial espiritual y que puede ayudar enormemente en las propuestas de meditación cabalística que más adelante abordaré. Por otro lado, debemos de ser conscientes de que ni siquiera lo que se considera música propiamente judía está libre de otras influencias externas de las músicas que han rodeado al pueblo judío a lo largo de sus andaduras, como anteriormente he explicado. La música al fin y al cabo, como hemos visto que sucede con el flamenco entre otros géneros, es uno de los elementos artísticos que muestra, a lo largo de toda su evolución, que puede aunar e integrar armoniosamente diferentes estilos con resultados muy notables, música clásica con popular, folklore, religiosa y profana... La música se nos revela así, con todo su extraordinario potencial artístico, como una creación en la que se cristaliza el principio cabalístico de la Unión, esto es, todos los seres y almas, más allá de ideologías, culturas y religiones, provenimos de la misma Fuente y somos Uno con el Creador.

5 Explicación psicológica de las sefirot y sus implicaciones musicoterapéuticas. Música, cábala y psicología.

Según el pedagogo Edgar Willems, en su obra “Las bases psicológicas de la educación musical”, hay una serie de elementos musicales que se corresponden con áreas de la personalidad: el ritmo estaría en relación con el cuerpo, el movimiento y el nivel más físico del hombre. El elemento rítmico de la música nos insta a mover el cuerpo, a activarnos, conecta con los biorritmos y con los ritmos cardiacos y respiratorios. Otro sería la melodía que tendría que ver con la emocionalidad. Y por último tendríamos la armonía que aunque también conecta con la emoción, ya que una melodía lleva implícita una armonía, está vinculada con el aspecto intelectual.

A parte de esos tres elementos también podemos hablar del lenguaje y de la espiritualidad. Las conexiones entre el lenguaje verbal y la música son muy cercanas. Las investigaciones neurológicas sobre el cerebro han demostrado que hay conexiones entre áreas del cerebro que procesan elementos musicales y lingüísticos. Grandes pedagogos como Carl Orff o Kodaly utilizaron el vínculo entre lenguaje y música para el desarrollo y aprendizaje de elementos rítmicos y melódicos. Hay algunos métodos de musicoterapia, especialmente procedentes de la “neuromusicoterapia” que utilizan esta vinculación para ayudar a pacientes a recuperar capacidades del lenguaje perdidas debido a daños cerebrovasculares.

En relación con la espiritualidad no podemos negar que este es otro aspecto importante de la personalidad y psicología humanos. Cada ser humano tiene su propia manera de abordarlo y es desde luego la música un medio que expresa y manifiesta la forma de sentir espiritual de muchos seres humanos.

Por tanto, vemos que la música afecta a varios elementos del ser humano o, dicho de otro modo, tiene muchas vías de entrada que suelen darse de modo simultáneo cuando se practica y vive la música. Esto da a la música un carácter holístico e integrador que no es ignorado por el musicoterapeuta. Tal vez un paciente tiene una disfunción en la esfera emocional que pueda ser tratada con

música. Pero el musicoterapeuta no usará la música solo para llegar a dicho ámbito. También llegará a los demás. El hecho de poder trabajar en sinergia varios aspectos de la psicología humana, no solo los emocionales, refuerza mucho más el poder de las terapias, aunque en principio estas se dirijan principalmente a un solo aspecto.

Esta idea está también recogida en las interpretaciones psicológicas de la cábala, en las que también se distinguen y diferencian esferas o ámbitos, llamados “sefirot” aplicables a distintos niveles de la psicología. Y según la tradición cabalística, para que cada una de estas sefirot pueda estar equilibrada, se necesita también que todas las demás lo estén ya que existe una conexión e interdependencia entre todas ellas.

Toda esta descripción psicológica se hace presente en el símbolo del Árbol de la Vida y sus diez sefirot, un símbolo muy antiguo que demuestra que los cabalistas antiguos ya intuían o conocían principios que hoy en día se aplican a la psicología moderna y en la musicoterapia. Decir también que el símbolo del Árbol de la Vida se aplica a muchas realidades, algunas de ellas son más cosmogónicas, tienen más que ver con la estructura del cosmos y de la creación, pero otras que son las que usaremos en este trabajo, son más psicológicas. Ambas son perfectamente compatibles, pero quiero aclarar que, debido al ámbito de aplicación de la musicoterapia en la psicología, nos centraremos en los simbolismos psicológicos del Árbol de la Vida.

Por tanto, conocer el funcionamiento de las sefirot, la forma en cómo se relacionan unas con otras y como se equilibran es importante para un musicoterapeuta debido a que tiene implicaciones y consecuencias reales en la práctica de un musicoterapeuta que trata de llevar a sus consultantes a un mayor nivel de equilibrio.

Pasaré a hacer una descripción de estas diez sefirot del Árbol de la Vida y a cómo pueden estar desequilibradas o equilibradas. Los desequilibrios en estas sefirot se conocen con la palabra “Klipot” (cáscaras) que vendría a ser equivalente a la palabra “defectos”, “errores” ... Existe toda una teoría cabalística que explica el origen y el porqué de estas klipot y que está vinculada al Maashé

Bereshit (el misterio del origen de la Creación). No voy a abordar esta explicación en este trabajo, por razones de espacio principalmente y porque creo que puedo pasarlo por alto para enfocarme en el principal objetivo que trato de abordar (cómo ser más equilibrados de acuerdo con las enseñanzas de la cábala y con ayuda de la música).

Por el contrario, cuando estas sefirot están equilibradas hablamos de “midot”, que vendría a significar “virtudes.” La palabra midáh (en singular) también significa medida. Y es que la virtud se consigue cuando el atributo característico de una séfira se encuentra en “su justa medida”, ni mucho ni poco, mientras que la “klipá” surge cuando tenemos demasiado de esa séfira (desequilibrio por exceso) o bien demasiado poco (desequilibrio por escasez).

Otro requisito necesario para que cada séfira se equilibre de acuerdo con las adecuadas midot es que se sientan y vivan en interrelación, unas con otras. Dicho de otra forma, cuando entre ellas intercambian energía, dando y recibiendo. Normalmente una persona que se ha centrado excesivamente en una séfira suele acabar produciendo un desequilibrio en dicha séfira porque ha hecho que dicha séfira absorbiera todas las intenciones y energía vital que esa persona ha puesto en su proceso de desarrollo. Por ejemplo, una persona que se ha volcado excesivamente en su vida material solo ha trabajado en la séfira de maljut y ha olvidado las otras sefirot y niveles más espirituales, suele acabar desequilibrando la parte material, aunque aparentemente parezca que se ha desarrollado mucho en ella, seguramente porque de ser demasiado ambicioso. Podemos encontrar ejemplos de desequilibrios en el aspecto contrario... Y así podríamos ver muchos ejemplos más... En definitiva, la conclusión a la que llegamos es que el trabajo de forma holística y sinérgica es necesario para lograr un adecuado equilibrio. Y en esto cábala y musicoterapia coinciden plenamente ya que también la musicoterapia pretende abordar la transformación de manera holística.

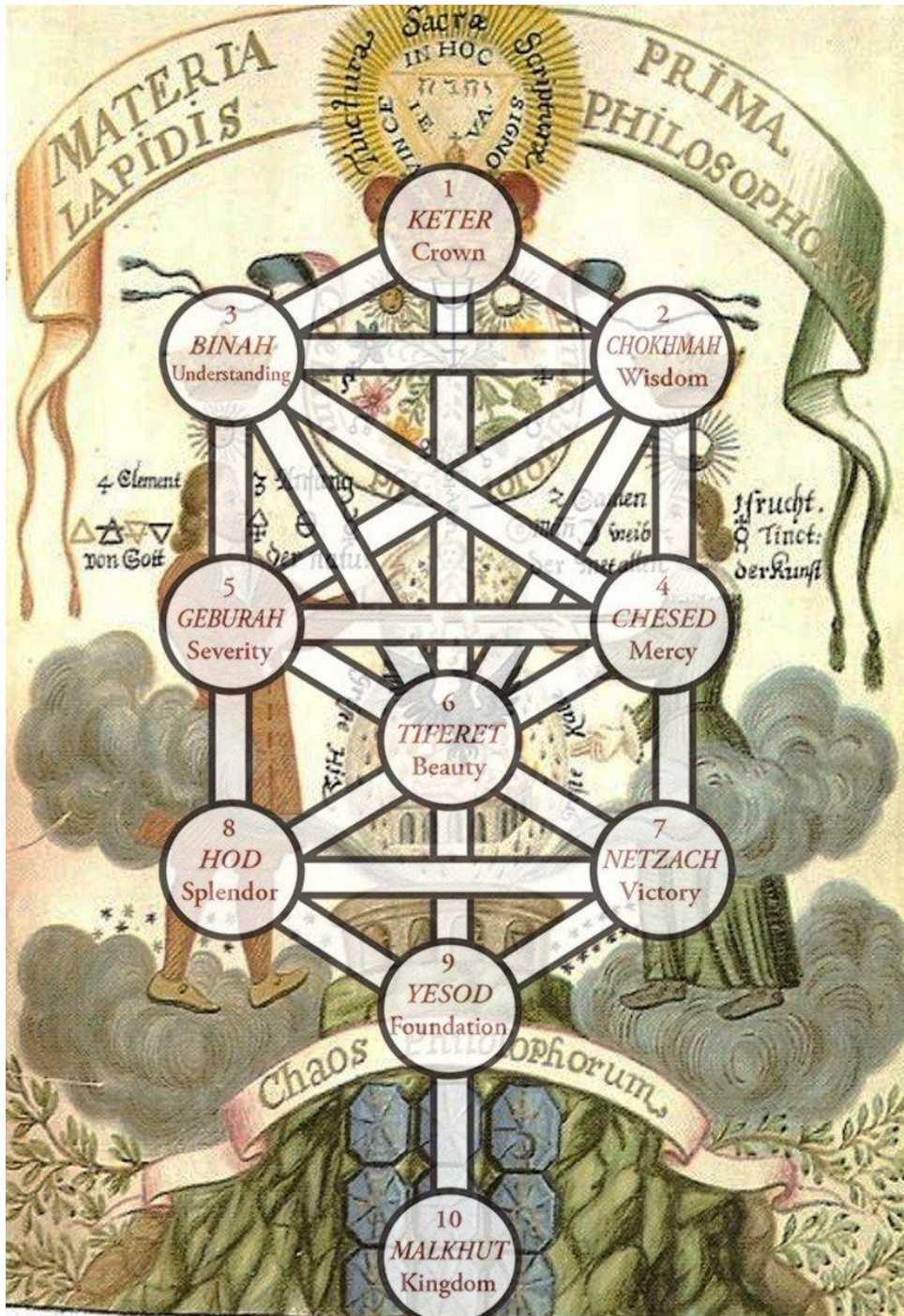
Pasemos a describir cada una de estas séfirot, desde abajo hacia arriba, las cualidades a las que hacen referencia, como pueden estar equilibradas o

desequilibradas y que elementos musicales están vinculados con ellas y pueden ayudar a transformarlas.

“Empezando de abajo arriba, nos moveremos de lo conocido a lo desconocido.

Es necesario aprenderse en hebreo el nombre de cada una de las esferas. Hay que partir de la base que el hebreo es un idioma sagrado, posiblemente uno de los cuatro fundamentales idiomas sagrados de la humanidad, como son el chino, el sánscrito y el egipcio.

Entonces las palabras expresadas en hebreo son palabras de poder, y lo que quiere decir “palabra de poder” es que tiene conexión y canalización. No vamos a usar todavía la escritura de los nombres en letras hebreas – esto será posterior – pero sí aprender a pronunciar los nombres transliterados al lenguaje castellano.” Eduardo Madirolas



5.1 Maljut (El Reino)

Esta séfira hace referencia a la realidad física o material. También al cuerpo físico si aplicamos el Árbol en el plano humano.

Si lo aplicamos al campo de la música sería la manifestación física de la misma, sonidos y vibraciones. De los elementos que conforman la música, el ritmo y los patrones métricos serían los que más directamente influyen sobre el cuerpo: nos insta a movernos o relajarnos, influye en los biorritmos corporales, en el ritmo respiratorio y cardiaco. Los musicoterapeutas pueden ayudar a paliar problemas de tensión arterial o incluso con riesgo de infarto.

Las midot de maljut implican una buena relación con los asuntos materiales de la vida, gestión equilibrada de nuestras finanzas. Por el contrario, una persona que rehúsa sus responsabilidades materiales, que gasta más de lo que gana o que acumula en exceso, son ejemplos de klipot en maljut.

En relación con el cuerpo, un cuerpo sano y bien alimentado es una midáh en maljut. Los excesos o carencias de comida, dietas desequilibradas, ejercicio físico en exceso o falta del mismo son klipot en maljut. También como distribuimos nuestro tiempo, como alternamos tiempos de trabajo con descanso, la forma en como variamos de tipos de actividad a lo largo del día puede hacerse de forma equilibrada o desequilibrada.

Un ejemplo de cómo un musicoterapeuta puede equilibrar esta séfira con la música puede ser trabajos de movimiento con ancianos para motivarles a usar su cuerpo y sacarles de su anquilosamiento. También con la neuromusicoterapia se puede ayudar al cerebro a recuperar funciones motoras perdidas o dañadas total o parcialmente tras sufrir lesiones cardiovasculares.

5.2 Yesod (Fundamento)

Esta séfira está muy conectada con la anterior y supone el sustento vital, energético de la parte física. También tiene relación con la energía sexual y con la construcción de la personalidad más externa que utilizamos para proyectarnos en nuestra apariencia social. Todo lo que proyectamos de nosotros mismos construye el campo de yesod. En yesod confluyen las emociones de netzaj y las ideas clasificadas de hod y se articulan para definir nuestra personalidad. Hablamos en este nivel de la “personalidad social”, esa que vamos construyendo de acuerdo con nuestra educación social para desenvolvernos por la vida. Pero es también el elemento más externo y superficial de nuestra personalidad, por tanto, no debemos confundirlo con lo que luego en Tiféret será el “self interior”, una faceta más oculta pero más real de nuestra verdadera esencia de ser.

En el campo de la composición musical, si los sonidos físicos están en maljut, aquí tendríamos un estilo o género musical determinado, en muchos casos asociado con una época determinada. Los conocimientos musicales y medios técnicos con los que cuenta un músico también ayudan a definir dicho estilo musical al igual que la educación y los aprendizajes moldean la personalidad.

Por otro lado, encontramos música energizante, revitalizadora que puede ayudar a mantener esta séfira con altos niveles de energía. También hay música que puede ayudarnos a favorecer las relaciones sociales. Y también ayudarnos a definir y completar nuestra personalidad como podemos ver en algunos grupos de adolescentes en los que la música juega un importante papel de definición de identidad.

Las klipot en yesod podemos verlas de muchas maneras. En relación con el sexo, un exceso o falta del mismo pueden ser ejemplos de klipot. Las personas que tienen dificultades para entablar relaciones sociales, tal vez por un exceso de timidez, miedos, excesivo retraimiento, muestran una klipá en yesod. Por el contrario, personas con una personalidad muy fuerte, que buscan ser siempre el centro de atención o incluso controlar los comportamientos de los otros integrantes de su círculo social, muestran una klipá en yesod.

En este punto es interesante hablar de la autoestima. En mi humilde opinión la autoestima no debe estar alta ni baja, si no equilibrada. Se tiende a decir, especialmente en el ámbito educativo que lo correcto es que los alumnos tengan una autoestima alta. Sin embargo, hay personas excesivamente orgullosas que difícilmente admiten las críticas o consideran que sus capacidades son mayores de lo que en realidad son... Para mí lo ideal sería hablar de autoestima equilibrada y lo que mejor se corresponde con el ideal de la midá en yesod.

En esta séfira, es mucho lo que puede llegar a aportar un musicoterapeuta. La musicoterapia y la música en general se utiliza con mucho éxito para cohesionar un grupo y para ayudar a mejorar las relaciones sociales entre los diferentes miembros. Hasta tal punto es así, que varias personas cantando una misma melodía llegan a ajustar sus ritmos cardiacos al cantar todos unificados con el mismo pulso. Con el canto coral se puede llegar a hacer sentir a todos importantes y al mismo tiempo partes de un todo al intentar escuchar las voces de los demás compañeros y tratar de fusionar la de uno con la del resto. Por ejemplo, los monjes que cantan gregoriano saben que no deben destacar los unos sobre los otros para lograr un canto homogéneo y empastado. Es una forma de trabajar la humildad y la cohesión social en la comunidad.

También en el mundo judío, especialmente entre “jasidim” es interesante observar el poder cohesionador de la música en un grupo. A través de sus danzas y cantos (unimos así Yesod con Maljut) todos se unifican en un mismo pulso y acompañan sus movimientos, movimientos incluso que les acaban acompañando en sus horas de estudio, con esos típicos balanceos hacia adelante y hacia atrás. (vemos de nuevo la importancia de conectar varias sefirot o dimensiones del ser humano, unos con otros, para potencializar al máximo cada uno de ellos). Sin embargo, este tipo de prácticas, al estilo de la capacidad hipnotizadora del “flautista de Hamelín”, sí favorecen la cohesión social pero no demasiado la introspección y la auto reflexión personal. Aquí pongo de relieve la responsabilidad y el poder que recae en el líder espiritual que emplea esas músicas y de saber a dónde quiere llevar ese grupo. Al igual que nos enseña el cuento, puede encerrar a los niños en una cueva o bien sacarlos, puede sacar

las ratas del pueblo o no. Idealmente, los líderes responsables de un grupo de cualquier índole deberían tener formación espiritual e incluso musicoterapéutica, al menos en cierto sentido, para poder ser “éticos y correctos flautistas de Hamelín”.

Por otro lado, las personas que gustan de compartir actividades musicales en grupo y de una vida social intensa deberían de ser capaces de hacer algún esfuerzo de buscar una interioridad más íntima en aras a conocer mejor su propio self que a veces se ve diluido en una vida volcada demasiado en elementos exteriores. No debemos olvidar una bella metáfora cabalística y es: “la luna no tiene luz propia pero brilla porque recibe la luz del sol.” El simbolismo de la luna está en la séfira Yesod, mientras que el del sol es en Tiféret. Esto nos enseña que para que una personalidad esté plenamente equilibrada y nos sirva para una adecuada vida social, no debe perder la conexión con la interioridad y la autenticidad del Self que emana de la séfira Tiferet, de la misma forma que la luna recibe la luz del astro rey. Aunque los jasídicos bailen y se sientan realizados con eso, no deberían de olvidar tener sus momentos de autoconocimiento y oración íntima, tal y como el jasídico Najman de Breslev les enseñó.

En sesiones de musicoterapia en grupo, a veces es usual ver a algún miembro de ese grupo con una personalidad más dominante y que al hacer música intenta destacar de alguna manera entre los demás. Es interesante como el musicoterapeuta puede aplicar recursos basados en el diálogo y la interacción musical entre los miembros del grupo y también él mismo para compensar, estimular o atenuar a los miembros más tímidos o más dominantes del grupo, según sea el caso.

En estos trabajos grupales de musicoterapia conocer y trabajar con el ISO cultural de los miembros y el ISO social del grupo es fundamental para tener éxito en las terapias.

5.3 Hod (La Gloria)

Esta séfira rige la cualidad del lenguaje. Gracias al lenguaje precisamos y concretamos, clasificamos y definimos las realidades y experiencias para hacerlas más concretas, precisas e incluso hacer que ideas científicas o ideas espirituales puedan cristalizarse en el plano de la materia. Poder desarrollar un lenguaje que hable de realidades científicas, como por ejemplo conceptos sobre el cosmos o la física cuántica ha permitido traer a la mente de muchas personas situadas en el plano material, una cierta comprensión aproximada de realidades que pertenecen a dimensiones superiores. Científicos como Einsten que pudieron expresar en términos lingüísticos ciertas ideas muy abstractas y difíciles de percibir desde una experiencia concreta y material puede ser un ejemplo de un uso brillante de las cualidades de Hod. Ciertamente hay muchas ideas místicas que se hacen difíciles de expresar con el lenguaje, entre otras cosas porque como veremos provienen de séfirot que están situadas en planos más elevados que la Hod, pero esto también pasa porque, de la misma manera que el científico trabaja por traer luz y encontrar la forma de hacer entender verdades universales que provienen de lo alto, también el místico debería de encontrar medios para hacer descender su experiencia y expresarla entre otras cosas con el fin de poder ayudar a otros buscadores. Es un proceso que al igual que el de la ciencia está por hacer.

Muchos místicos que tuvieron experiencias intensas en los planos superiores simplemente mantuvieron silencio de las mismas o consideraron que usar palabras para expresarlas era una forma de “deformarlas”. Es obvio que hablar de ello supone llevarlas a un nivel más bajo de manifestación dentro del Árbol de la Vida ya que estamos descendiendo en el mismo. Pero es necesario que esto pase si queremos que ciertas cosas cristalicen en el plano material. Los místicos que callaron sus conocimientos internos y que no los comunicaron a los demás, no pudieron traer luz al mundo físico, por tanto, no conectaron las dimensiones superiores con las inferiores. Obviamente para ayudar hay que comunicar y para comunicarnos en el plano de la materia, se necesita el vehículo de expresión del lenguaje.

Es un vehículo de expresión limitado, así debemos de ser conscientes de ello cuando lo usemos, seguramente no siempre lleguemos a poder expresarnos con toda la precisión o claridad con la que nos gustaría. Siempre quedarán ángulos ciegos y también influirá la capacidad de entendimiento de los que nos escuchan. Conocer las limitaciones del propio lenguaje es una manera de hacer un esfuerzo por usarlo de la manera lo más precisa posible y de estar advertidos de los problemas que esto nos pueda acarrear para ser conscientes de ello en su debido momento y tener las herramientas para subsanarlo. De esta manera logramos la virtud o “midá” en Hod. Que algunas personas interpreten de forma errónea lo que queremos decir, ciertos malos entendidos, las dificultades que algunas escuelas de naturaleza filosófica o espiritual han tenido para entenderse pese muchas veces a estar hablando de lo mismo, los conflictos entre religiones... son problemas derivados de las limitaciones del lenguaje y pueden convertirse en klipot de hod si no sabemos como trascender los límites del lenguaje. El simbolismo de la torre de Babel muestra precisamente las klipot de Hod.

También podemos ver klipot de hod cuando mentimos a la gente, cuando no hay correspondencia entre lo que sentimos, pensamos, actuamos y decimos. (incoherencia y obviamente falta de adecuada correlación de unas sefirot con otras). También cuando hacemos un uso inadecuado del lenguaje y nos falta tacto a la hora de expresarnos. Cuando no sabemos ponernos en el punto de vista ajeno ni somos capaces de imaginar como comprende la otra persona y solo hablamos de acuerdo a maneras en que nosotros nos entendemos a nosotros mismos, pero no llegamos a conectar con la comprensión de los demás... Cuando no somos capaces de superar los conflictos derivados del uso del lenguaje caemos en klipot de Hod.

En el campo de la composición musical, la dimensión hod haría referencia a los recursos desarrollados del lenguaje musical para poder dejar registro de la música por escrito, especialmente aquellos más precisos referentes a las alturas sonoras y a las duraciones rítmicas. El compositor trae su inspiración de dimensiones superiores y busca en hod los códigos de escritura para plasmar y

comunicar sus ideas musicales. Y también para que esas obras perduren por generaciones y puedan seguir siendo escuchadas. Vemos aquí la importancia que tiene esta séfira, pese a las limitaciones que también encierra. Gracias al desarrollo del lenguaje musical en la historia de la música occidental grandes compositores como Beethoven han podido hacer cristalizar grandes y magníficas composiciones. La falta de desarrollo en esta séfira hizo que, en tiempos más antiguos, aunque los músicos pudieran llegar a ser muy inspirados, ellos no pudieran comunicar esa expresión y, por tanto, ninguna de esas ideas musicales que estaban en esas mentes antiguas ha podido llegar hasta nosotros.

También hay una interesante relación entre música y lenguaje verbal a nivel neurológico. En las letras de las canciones confluyen también recursos lingüísticos y son usadas a nivel pedagógico y también musico terapéutico para aumentar las competencias lingüísticas de las personas con las que trabaja el pedagogo musical o el musicoterapeuta. Vincular texto con música es una manera de poner en relación esta séfira con la inmediatamente superior de Netzaj cuyo estudio abordaré en breve. Ambas séfirot están a la misma altura dentro del Árbol de la Vida, Hod en la columna constrictiva y Neztaj en la expansiva. Esto es así por varios motivos: no se dan la una sin la otra, son opuestas y al mismo tiempo complementarias. Son dos extremos del péndulo que necesitan encontrar ese punto medio de equilibrio. Están constantemente intercambiando energía. Requieren de un complemento y equilibrio mutuo para a su vez, equilibrarse a sí mismas. Como vemos, la música de canciones une inevitablemente Hod con Netzaj y nos obliga a integrar aspectos de forma necesaria.

5.4 Netzaj (Victoria)

Esta es la dimensión de las emociones, del lenguaje emocional y simbólico y de los lenguajes artísticos, pintura y música que, a diferencia del lenguaje verbal, trabajan con significantes que se vinculan a significados más abiertos... Por algo Netzaj está situada en la columna expansiva.

Si al lenguaje frío y racional de Hod no le envolvemos con la riqueza emocional de Netzaj, le hacemos pobre y podemos llegar peor a conectar con los demás. Con el lenguaje artístico, expresivo y emocional de Netzaj podemos llegar a expresar y comunicar cosas más allá de los límites que nos impone el propio lenguaje... no es de extrañar que muchos místicos hayan preferido usar el lenguaje poético o el arte musical para comunicar sus vivencias espirituales. Netzaj está situada en un nivel inmediatamente superior a Hod, lo cual la hace más cercana que la anterior a los niveles superiores y un vehículo en cierta manera más idóneo para comunicar la experiencia espiritual y el conocimiento interno.

El mundo simbólico y arquetípico se desenvuelve en este plano. Así vemos como en diferentes expresiones artísticas se usan consciente o inconscientemente esos símbolos y arquetipos. La cábala en sí misma también constituye una forma de lenguaje arquetípico, está muy influenciada por Netzaj y esto explica ese lenguaje poético y simbólico al que han recurrido muchos cabalistas. Los músicos del romanticismo decían que, de todas las artes, la más abstracta es la música. Esto la hace ideal para expresar formas de conciencia y vivencias metafísicas de forma más adecuada.

Las emociones que transmite una música estarían vinculadas con esta séfira. También todos aquellos elementos del lenguaje musical que hacen referencia a matices de expresión (indicaciones de tempo, variaciones en la intensidad de la música, versiones interpretativas...) y que dependen más de como el intérprete entiende y quiere comunicar la obra que de las intenciones del compositor que siempre quedan abiertas, en la esfera de Netzaj a las mayores o menores cualidades interpretativas de los músicos. Aquí es importante decir lo importante que es que un intérprete no solo tenga un buen desarrollo técnico en sus capacidades interpretativas. Es importante que sea una persona con capacidad para transmitir, para cargar esa música de un poder emocional que marque la diferencia. Si es una persona espiritual y conectada con los mundos superiores la influencia y el poder de transmisión de un intérprete y su capacidad

para influir en las dimensiones superiores de quienes le escuchan será más potente que si no se ha trabajado esas sefirot.

La melodía es ese parámetro musical que más directamente influye en la esfera emocional. Aunque sabemos que también incluye otros elementos propios de esferas inferiores, como el ritmo que influye en Maljut y Yesod, y el lenguaje si es melodía cantada. Pero por el hecho de estar vinculada a una séfira superior, rige y organiza las anteriores cualidades musicales. Y por supuesto, hace una estupenda labor de integración y vinculación de sefirot, imprescindible si se quiere hacer un trabajo interior serio y profundo. Ya vimos al estudiar el componente simbólico de las letras que forman la palabra “nigún” como quedaba reflejado este componente integrador.

Netzaj está equilibrada en su midáh cuando gozamos de un equilibrio emocional y somos correctos expresando nuestras emociones. Alguien demasiado frío, demasiado racional a la hora de expresarse mostraría un desequilibrio en Netzaj. Por el contrario alguien excesivamente emocional y que no llegue a hacerse entender con un mínimo de precisión también mostraría un desequilibrio, pero en el extremo contrario. Personas con poca “hishtavut” (ecuanimidad) aplicada al campo emocional, a las que les afectan mucho las cosas para bien o para mal, que sufren muchas oscilaciones emocionalmente hablando, mucho entusiasmo y exaltación a veces y que luego se vienen abajo en estados depresivos, cuadro típico de personas bipolares, son ejemplos de Klipot en Netzaj que es necesario trabajar. Algunos artistas que llegaron a desequilibrarse son ejemplos de personas con una gran potencialidad en el área de Netzaj pero que descuidaron el cultivo de las otras sefirot y la necesidad de trabajo interior. Recibieron altos caudales de inspiración, pero no supieron canalizarlo adecuadamente.

En cambio, podemos encontrar artistas que sí fueron personas cultivadas espiritualmente y equilibradas. La belleza y equilibrio que encontramos entre emocionalidad y lenguaje presente en ciertas poesías y canciones son una manifestación de una midáh que abarca ambas sefirot.

Dentro de la musicoterapia hay muchas técnicas para influir, transformar y equilibrar las emociones de una persona. Desde el uso de ciertas canciones, ejercicios de improvisación melódica, el empleo consciente de ciertos intervalos musicales que tienen implicaciones emocionales y que a su vez conforman determinadas melodías, trabajo con el ISO del paciente... Es verdaderamente significativo el poder que tiene la musicoterapia para equilibrar ciertos trastornos emocionales tipo neurosis.

Por otro lado, la música, al constituirse en una forma de lenguaje no verbal es un recurso muy idóneo, empleado por musicoterapeutas de base psicoanalista, para acceder a través de ella a niveles subconscientes del paciente y poder conocer mejor las necesidades del propio paciente y ayudarlo en una fase de catarsis y transformación personal.

Psicoanálisis, sistemas arquetípicos de Jung y música se dan la mano en técnicas musico terapéuticas como el GIM (Guided Imagery and Music). Los diferentes GIMs elaborados por los musico terapeutas también pueden ser considerados como sistemas de meditación apoyados en la música. Dado que la cábala es también un conjunto de sistemas de arquetipos, creo que se pueden elaborar GIMs basados en los símbolos de esta. Por otro lado, puedo afirmar que los ya sistemas de meditación cabalística creados por los diferentes cabalistas a lo largo de las épocas pueden aumentar su potencialidad si los combinamos con el uso de la música. Esta última idea será objeto de estudio en posteriores apartados de mi tesina.

5.5 Tiferet (Belleza, Equilibrio)

Esta séfira se encuentra en la columna central y articula y equilibra las influencias tanto de Hod y Netzaj situadas inmediatamente debajo como las situadas arriba, Jesed y Guevuráh.

Es una séfira muy importante dentro del Árbol. Es la séfira central que rige y equilibra todo el Árbol haciendo de puente entre las dimensiones superiores y las inferiores y también entre las de la columna de la derecha y la de la izquierda. Se une así lo material con lo espiritual, el rigor con la misericordia. Se equilibra

el principio de dar con el principio de recibir, las fuerzas femeninas con las masculinas. Equilibrando todo el Árbol conectamos y equilibramos Tiféret. A su vez, conectando con nuestro Ser interior divinal, acabamos ejerciendo un mayor control y equilibrio en los demás aspectos. Es, por así decirlo, como el lugar donde reside el arquitecto o el director de orquesta que controla, organiza, articula y equilibra todos los elementos. El valor numérico de esta séfira es seis que se corresponde con la letra “Vav”. “Vav” también significa gancho y es una conjunción copulativa en el lenguaje hebreo. Vemos por tanto en todos estos valores simbólicos el potencial de realizar la Unificación que radica en la séfira Tiféret. Conectar con Tiféret es aprender a sentir y conocer la identidad y propósito de nuestro Ser interior, algo que nos ayudará a definir nuestra vocación en la vida y la forma particular en la que cada uno llevará a cabo su Tikkún Olam.

En la música encontramos la presencia equilibrada de Tiféret cuando vemos a un músico que complementa y equilibra perfectamente las capacidades técnicas con las expresivas. También la construcción formal de una melodía equilibrada y proporcionada, una construcción proporcionada de la estructura musical en el que las formas constructivas no restan tampoco al valor expresivo de las ideas y en donde ambas cualidades se complementan mutuamente.

Tiféret es la puerta de entrada a los aspectos más espirituales de la música y a los mensajes y energías de los mundos superiores. En Tiféret el compositor encuentra el motivo de su inspiración, la identidad artística de su obra, el carácter que trata de imprimir y lo que pretende lograr con dicha obra, de la misma manera que comprendemos nuestro sentido vocacional en otros aspectos de la vida. Es el sentido de autorrealización y búsqueda personal que motiva más internamente la labor de un compositor. Muchos compositores no siempre componían movidos por las demandas y necesidades musicales de la sociedad. Para muchos, la composición era un medio para ayudarse en su proceso íntimo de búsqueda personal. Así, el mismo Mozart cuando escribió su Requiem sentía que tenía que enfrentarse así mismo con la realidad de la muerte al intuir que parecía que estaba escribiendo su propio Requiem. Beethoven volcó en sus nueve sinfonías muchos de sus símbolos e ideales sobre la comprensión de la

vida y el sentido de esta. Otras muchas de sus composiciones nacieron de procesos internos de transformación muy fuertes, como un medio para superar crisis personales y encontrando en la composición nuevas fuerzas y esperanzas para afrontar los desafíos de la vida.

Conozco muchos músicos que no necesariamente se ganan la vida como compositores, pero en su esfera más íntima y personal recurren a componer sus propias piezas como una forma de reconciliarse con ellos mismos y ganar autosatisfacción y autorrealización personal, aunque luego no necesariamente compartan esas composiciones con los demás.

Tiféret se puede desequilibrar o presentar midot cuando el proceso de conexión con la identidad interior del self no se ha hecho bien, cuando nos creemos más de lo que somos. Cuando nos autoidolatrarnos pensando que hemos alcanzado el equilibrio, pero en realidad no es así. Cuando somos demasiado presumidos, no somos autocríticos y nuestra seguridad personal es excesiva hasta el punto de no admitir nuestras limitaciones y errores. En cambio, la midá de Tiféret es la humildad y la comprensión de que el equilibrio se consigue a través de un proceso dinámico que hay que estar revisando a cada momento.

En la musicoterapia se pueden practicar ejercicios de creación e improvisación musical, obviamente dirigidos por el musicoterapeuta y adaptados a las capacidades del paciente-consultante. Pese a la sencillez que pueden presentar estos ejercicios si los comparamos con el trabajo de composición de un músico profesional, a nivel musico terapéutico permiten que el paciente realice un encuentro consigo mismo y descubra, saque a la luz y exprese aspectos de su interioridad que le pueden ayudar en su proceso de vinculación con el self. Al mismo tiempo, ya que estos ejercicios presentan cierta dificultad inicial, son una buena manera de aceptar con humildad nuestras limitaciones, pero no por ello dejar de intentar expresar lo que sentimos y hacerlo de acuerdo a una aceptación real de nuestras capacidades. Inventar o componer la letra de una canción o ejercicios de improvisación basados en la técnica Nordoff-Robbins

son ejemplos de técnicas musicoterapeutas que pueden ayudar a hacer un trabajo en esta séfira.

5.6 Guevuráh (Fuerza, Rigor)

Esta séfira tiene que ver con la disciplina, el autocontrol, la corrección y el rigor en el juicio. También con el temor de Dios. Pertenece a la columna constrictiva del Árbol y se complementa y equilibra necesariamente con su opuesta, la siguiente por encima, Jesed (misericordia). Debido a este vínculo Guevuráh se asocia al principio de recibir y Jesed al de dar. Por eso dice en proverbios 19:20:

“Recibe la corrección para que al final seas sabio” Aquí hay una alusión velada a la séfira guevuráh como he dicho...

Está séfiráh está equilibrada cuando la compensamos sabiamente con Jesed. Cuando ejercemos disciplina hacia nosotros mismos o hacia nuestros pupilos compensada con el amor. Cuando exigimos el cumplimiento de las normas en base a la comprensión. También realizamos su midáh cuando tenemos tacto a la hora de decir cosas a las personas o al hacer críticas constructivas. (Aquí se ve también la interacción con la séfira hod, situada justo debajo en la misma columna constructiva...)

En Guevuráh también encontramos la energía que nos hace ser determinativos, emprendedores, tomar iniciativas, volcarnos a la acción práctica o sabernos defender sin abusar de la violencia ni de la ira. Es también Guevuráh quien rige los procesos excretorios del cuerpo, esa capacidad para echar lo malo fuera lo más rápido y eficazmente posible.

Somos fuertes porque conocemos nuestros límites, nos los aplicamos y también, con cautela y delicadeza, ponemos límites a los demás. Una buena fortaleza ayuda a combatir el mal. Pero el mal no se debe de combatir con otro mal superior porque entonces esta séfira se desequilibra.

Guevuráh también implica prudencia, prevención y filtración de elementos que no necesariamente nos benefician.

Caemos en las klipot de Guevuráh cuando somos excesivamente violentos, iracundos, cuando exigimos demasiado a los que nos rodean y no nos exigimos a nosotros mismos, o bien cuando nos autoexigimos por encima de nuestras posibilidades... Los fanatismos personales con los que juzgamos a otros son muestras de desequilibrios en Guevuráh por exceso, al igual que los ejemplos anteriores. Pero Guevuráh también se desequilibra por carencia. Por ejemplo, un padre que deja a sus hijos hacer todo lo que quieren, que no ejerce ningún tipo de control ni les impone un mínimo de orden y de disciplina. Cuando estudiemos Jesed veremos lo complementadas que están, ya que en cierta manera las klipot de Guevuráh también se encuentran en Jesed.

En una Guevuráh equilibrada encontramos la disciplina del músico, compositor o intérprete que se esfuerza por mejorar día a día sus interpretaciones o pulir aún más sus composiciones

Como musicoterapeutas podemos ver si nuestro paciente tiene una guevuráh desequilibrada, hacerle trabajos con ciertas músicas enfocadas a equilibrar dicha séfirah. Si es tímido, retraído con poco poder de iniciativa, podemos emplear músicas de naturaleza “marciana” (aclarar que Marte es el planeta ligado a esta séfira) para estimular y dinamizar a nuestro paciente. Música como “la cabalgata de las Walkiryas”, la música del planeta Marte de Gustav Holst, la obertura de Guillermo Tell o sintonías de películas como Star Wars o Superman pueden ligarnos a las mejores cualidades de Guevuráh.

La práctica de un GIM con músicas de este tipo unido a la visualización de imágenes arquetípicas como la “Virgen Guerrera o la Walkiria”, “Atenea”, “Lohengrin”, “Los caballeros del rey Arturo” o personajes simbólicos de naturaleza luchadora y justiciera ligados a la guerra pueden dar mucho juego para motivar y estimular. También para transmitir seguridad a personas con una personalidad débil.

Pero si el paciente, por el contrario, es demasiado agresivo, lo que debemos de hacer es calmarle y relajarle con otro tipo de músicas y de ejercicios de visualización.

5.7 Jesed (Misericordia)

Esta es la contraria a la anterior y se complementa y compensa con ella. El equilibrio entre ambas resulta en el encuentro de una Tiféret en equilibrio.

Jesed es la dimensión del dar, del abrirnos hacia otros, de ser compasivos, de ser tolerantes. Es la calma y el saber pararse a mirar frente al dinamismo y la iniciativa de Gevuráh. Es el monje contemplativo que se retrae en su celda frente al guerrero que interviene directamente en la vida para transformarla. Es lógico que para estar equilibrados debemos tener un poco de ambos.

Jesed se desequilibra cuando nos volvemos excesivamente laxos, cuando no sabemos establecer objetivos ni prioridades en la vida. Cuando permitimos y nos permitimos cualquier cosa, especialmente aquellas que nos perjudican como malos hábitos, mala alimentación... Cuando somos excesivamente autocomplacientes... O bien cuando damos por encima de nuestras posibilidades y caemos en situaciones que nos pueden desequilibrar. También cuando damos más de lo que nos piden, aunque sea con la mejor de las intenciones. Por ejemplo, una persona que se pasa el día dando enseñanzas, no necesariamente correctivas a los demás, puede acabar resultando un pesado o un tanto pedante, especialmente si a esas personas a las que da, no están preparadas para recibir ese tipo de enseñanzas. Entregar los conocimientos de la cábala o de otras disciplinas a diestro y siniestro, sin ejercer un tipo de control sobre quien los recibe puede ser otra forma de desequilibrio entre otras cosas porque la madurez espiritual de quien recibe no necesariamente tiene porque estar a la altura de lo que le dan. Por eso muchas veces algunos cabalistas se han visto obligados a guardar silencio sobre ciertas revelaciones que han recibido debido a que en su momento no se consideraban adecuadas para ciertos grupos de personas.

Desde una Jesed equilibrada alcanzamos ese deseo de dar componiendo y ofreciendo música, o conectando con la motivación de nuestra inspiración para componer. Pero se necesita el trabajo disciplinado y organizado de Guevuráh para que esa inspiración cristalice. El intérprete se hace a sí mismo con trabajo y estudio. El compositor necesita disciplina y tiempo para componer, revisar y depurar la escritura de sus composiciones. Composición e interpretación no se deben solo a una cuestión de inspiración o motivación. Como vemos Jesed y Guevuráh tienen que articularse siempre juntas y con equilibrio

Con la música debemos equilibrar Guevuráh y Jesed de forma simultánea a través de las intenciones, mensajes y emocionalidad de las músicas de una manera similar a como he descrito en la séfira anterior.

5.8 Bináh (el entendimiento)

Bináh, Jojmah y Kether corresponden a las sefirot de la tríada superior. Para muchos cabalistas suponían un nivel de elevación tan inaccesible que en sus estudios y análisis se quedaban solo con las siete inferiores. También hay técnicas de meditación que van dirigidas solo a estas.

Obviamente se refieren a los niveles más superiores del alma y de acuerdo con las diferentes escuelas de cábala podemos encontrar diferentes interpretaciones para referirse a ellas. En mi opinión todas son válidas si sabemos armonizarlas e integrarlas bien, superando así las aparentes contradicciones que pueden encontrarse entre las diversas escuelas... Por otro lado, debemos saber que la estructura del Árbol de la Vida se repite de forma concatenada entre unos mundos y otros (para conocer sobre la concatenación de mundos en la cábala estudiar el apartado 9 de este trabajo), esto es, en niveles más superiores o inferiores. Y no solo se concatena entre mundos (Asiáh, Yetziráh, Briáh, Atzilut y Adam Kadmon) si no entre séfirot, ya que cada una de ellas contiene en sí misma un Árbol de la Vida completo con todas las diez sefirot. Por tanto, puede hablarse de una "Bináh" en Asiáh, o en Yetziráh... Y también de la Bináh de Maljut, de Yesod, de Hod... hasta llegar a la Bináh de kether de Adam Kadmon que sería la

más elevada de todas... Lo dicho para Bináh también es válido para las otras sefirot inferiores y para las superiores que aún faltan por describir.

De esta manera, así podremos ver que según al nivel de la Bináh del que estemos hablando unas consideraciones serán más adecuadas que otras, y este hecho también explica los diferentes niveles y opciones interpretativas que presentan las diversas escuelas.

La tríada Bináh, Jojmáh y keter es agrupada por algunos cabalistas en la palabra “mojim” y las sitúan a la altura del cerebro humano (aclarar que existe una relación simbólica entre las partes del cuerpo humano y todas las sefirot que hasta ahora no había mencionado), por ello muchos autores las vinculan con los procesos intelectivos superiores del ser humano. Esa interpretación es la que voy a abordar en este trabajo, pero aclaro que no desprecio para nada otras, aunque para los propósitos que tengo en esta obra no vaya a hablar de ellas.

Concretamente Bináh se corresponde con el hemisferio izquierdo, Jojmáh con el derecho y Keter con la glándula pineal.

Podríamos asociar Bináh con los procesos propios que se asocian al hemisferio izquierdo. Bináh es el molde que estructura las ideas, elabora mapas conceptuales, establece organizaciones jerárquicas, plantea sistemas, define conceptos, clasifica ideas... A modo de útero materno es una especie de molde mental, receptivo y contenedor del flujo de ideas inspiradas y creativas que provienen de Jojmáh (hemisferio derecho). Es importante ordenar y clasificar las ideas para “recibirlas” (estamos en la columna del recibir...) y entenderlas mejor... Sin embargo, esta cualidad puede ser en algunos casos un problema. Las limitaciones de Bináh se presentan cuando nuevas ideas provenientes de la Jojmáh no encajan con los moldes preestablecidos de Bináh. Entonces, o se tiene capacidad para reestructurar Binán o no se acaban entendiendo las ideas superiores que emanan de Jojmáh... Pongamos un ejemplo: alguien muy dogmático en sus creencias religiosas tal vez entienda muy bien los principios e ideas sobre las que se construye su sistema religioso, pero cuando vengan ideas nuevas, ya sea provenientes de investigaciones científicas o de otras religiones, tendrá problemas para aceptarlas y entenderlas. Un científico debe tener una

Bináh muy desarrollada para tener capacidad de organizar, entender y comunicar al mundo sus descubrimientos, pero por otro lado debe ser muy flexible para ir adaptándose a los nuevos descubrimientos.

Personas excesivamente rígidas en su forma de organizarse, que no alteran para nada sus planes pese a los imprevistos o por el contrario, que no se organizan nada y son caóticos, presentan klipot en Binán, ya sea por exceso o por carencia.

Llevado al campo musical, Bináh se refiere a la estructura y a la forma musical. También a los elementos armónicos en la medida en que estos ayudan a determinar la forma. (Pensemos por ejemplo en la forma sonata. No solo es una distribución de partes musicales, también hay giros armónicos característicos de cada una de esas partes.) Los acordes también forman estructuras y secuencias sobre los que podemos construir melodías y verter temas musicales que se ajusten al orden que emana de la propia organización armónica. Pensemos por ejemplo en la base armónica del canon de Pachelbel... Tampoco olvidemos que Willems relacionaba la armonía de la música con los aspectos más intelectivos del ser humano...

Puede sorprender, pero en la época barroca los compositores debían estudiar retórica, esto es, como saber desarrollar un discurso lingüístico bien estructurado y proporcionado en sus partes, como molde y al mismo tiempo desarrollo expositivo de las ideas que se querían comunicar. Se entendía que quien sabía hacer esto con el lenguaje, podía hacerlo con la música. Vemos otro vínculo con el lenguaje, en este caso más ligado a la capacidad de estructuración que nos brinda. Bináh se encuentra inmediatamente arriba de Hod y mantiene una relación jerárquica superior con Hod desde la columna contractiva del Árbol

5.9 Jojmah (Sabiduría)

Al igual que sucedía con Hod y Netzaj, Guevuráh y Jesed, Jojmáh es el complemento de la columna de la derecha de la séfirah Bináh. Por tanto, hay una relación mutua de equilibrio o desequilibrio mutuo entre ambas.

Jojmáh tendría que ver con los procesos que controla el hemisfero derecho. Es como una fuente que está con contacto con todas las ideas presentes en el Cosmos y en el Universo. Las ideas llegan a Jojmáh como “flashes” vinculadas a las capacidades de la intuición y la creatividad, pero no necesariamente estructuradas. Es en Bináh donde se estructuran. En Jojmáh también radica la capacidad de hacer hipótesis basadas en la intuición y de abrir caminos nuevos de conocimiento. También radica la voluntad para replantearse las propias creencias de uno y reestructurar la Bináh... El método socrático, consistente en hacerse constantemente preguntas que cuestionan nuestras estructuras más sólidas y pone en evidencia nuestras propias limitaciones mentales, proviene directamente de Jojmáh. Forzar y expandir los límites del conocimiento nos debiera hacer más aptos para el aprendizaje y tener una mente siempre flexible en la que se estén siempre creando conexiones neuronales nuevas...

Sabemos de la importancia de que ambos hemisferios cerebrales trabajen en consonancia y armonía. Aunque tendamos a desarrollar uno más que otro, debemos tender a un desarrollo lo más equilibrado. Se sabe que la música al desarrollar capacidades de ambos hemisferios es una disciplina maravillosa para el desarrollo integral y equilibrado de ambos, vemos de nuevo su poder integrador. Hay estudios neurológicos que han confirmado que las personas que estudian piano tienen un cuerpo calloso (la parte del cerebro que une ambos hemisferios) de mayor tamaño que en el resto de personas que no tocan ese instrumento.

Beethoven conectaba con su Jojmáh cuando salía a dar sus paseos por el campo y recibía destellos de inspiración de motivos musicales que le venían a la mente... Llevaba consigo siempre libreta y lápiz para escribir y rápidamente los anotaba, antes de que se le olvidaran... Cuando llegaba a su casa y se entregaba a la labor compositiva era el momento de desarrollarlos y organizarlos en el molde compositivo sobre el que iba a volcar su obra. Esto es, ponía a trabajar su Bináh pero siempre desde la inspiración que venía de Jojmáh. Un motivo musical tan breve y simple como el de la quinta sinfonía, desarrollado y trabajado con la

genialidad incomparable de Beethoven servía como material de construcción de la estructura armónica, formal y melódica de toda una sinfonía.

Jojmáh es la séfirah del material musical: temas musicales, motivos, melodías, células, giros, patrones rítmico-melódicos, también acordes... Recuerdo en mi último curso de armonía que mi profesor me recomendaba apuntar ese material musical que de forma creativa llegaba a mi mente en un papel aparte, para luego posteriormente trabajar con él organizándole, estructurándole y desarrollándole.

La práctica y el estudio de la música es fundamental en el desarrollo de Jojmáh y Bináh tanto en su interpretación más intelectual como en la más inspirativa.

Es obvio que los musicoterapeutas que trabajan con clientes que no saben música o los educadores musicales que imparten conocimientos básicos de música no llegarán nunca al nivel de desarrollo de un compositor. No obstante, hay muchos ejercicios musico terapéuticos y de educación musical que ponen a funcionar estas sefirot en los pacientes aunque estos no tengan conocimientos musicales. Por ejemplo, con el método Nordoff-Robbins de improvisación puede hacerse. El musicoterapeuta aporta una base de acompañamiento musical, es decir, da un marco organizativo musical en Bináh, desde el cual se invita al cliente a improvisar. Aunque no tenga la destreza y la soltura de un músico y no lo haga con tanta perfección, inevitablemente tendrá que apelar a sus destrezas creativas y esto supone un cierto nivel de conexión con Jojmáh, necesitará conectar con ideas y motivos musicales. Al musicoterapeuta, con su acompañamiento y sus mayores conocimientos musicales le corresponderá equilibrar y arropar armónicamente esas expresiones de su cliente, incluso llevarle sutilmente aprovechando intencionadamente ciertos giros musicales para que ese proceso creativo al que se ve dirigido el cliente sea de lo más satisfactorio posible y pueda servir además como un medio de diagnóstico, de catarsis, de transformación personal y de satisfacción para el mismo. La esencia de este método de musicoterapia también puede ser aplicada en el aula de educación musical para obtener beneficios similares en los alumnos.

Otra manera de guiar la improvisación puede ser aplicar las técnicas de improvisación-conexión-introspección descritas en el libro “Música cuántica”, cuya referencia completa está registrada en la bibliografía de este trabajo.

5.10 Kether (La corona)

La dimensión más superior de todas, de la que todas emanan y la que a su vez reúne, integra y equilibra las cualidades de todas... En sí misma contiene el misterio de la Unidad.

Toma la infinitud divina proveniente del Ain Sof y lo proyecta y canaliza hacia las manifestaciones inferiores cumpliendo su papel en el sentido descendente del Árbol de la Vida. También en un sentido ascendente, recoge los méritos desarrollados en los niveles inferiores y los devuelve al Ain Sof. Es como Tiféret en el sentido de que conecta con nuestro Self interior, pero de una manera más plena. En Tiféret el Self interior no se termina de separar de la identidad de Yo... en Kether esa identidad se diluye al hacer sentir más partícipe a ese Ser interior de una Realidad Infinita Cósmica por la conexión y proximidad con el Ain Sof... Los límites del Yo se rompen al impregnarse de sensación de Infinitud... A este nivel se llega cuando se realiza lo que los cabalistas denominaban el Bitul equivalente a lo que se conoce en otras tradiciones como “la aniquilación budista”

Si Tiféret supone un nivel de conexión espiritual tal que reconocemos nuestra vocación y el sentido profundo que damos a las composiciones, la conexión con Kether da un paso más allá y convierte la necesidad de expresar y crear artísticamente en la razón de Ser del artista, al sentirse conectado con una fuente Infinita que le vuelca al continuo ejercicio de la composición y creación como un medio de trabajo interior, de conocerse cada vez más en profundidad, de alcanzar cada vez un mayor nivel de técnica compositiva, de progresar cada vez en un mayor nivel de perfección que parece no tener fin...

No son tantos los compositores y artistas consagrados que llegan a este nivel. Voy a darme el lujo de citar de nuevo a Beethoven ya que creo que en su figura se combinan y vinculan admirablemente tanto el ejercicio de la composición como el del trabajo interior. Beethoven sufrió duras crisis personales en las que intentó incluso llegar a quitarse la vida. Sin embargo, en su interior anidaba una necesidad muy poderosa de genio creativo que fue lo que hizo dar un nuevo sentido a su vida y volcarse de lleno en su trabajo. Esa necesidad provenía de la fuente superior de Kether y como tal, estaba conectada con el infinito del Ain Sof. Así pues, esa necesidad de componer no se satisfacía con haber escrito un par de sinfonías y ya... Era una obra detrás de la otra, un avance y logro compositivo después de otro... era una fuente de creatividad inagotable, era vivir por y para perfeccionar e indagar cada vez más en la creación musical. Su producción musical acabó cuando terminó su vida ya que en este mundo físico todo está sometido a límites, pero, si hubiera vivido más, sin duda alguna habría compuesto más, siempre hasta prácticamente hasta el final y se hubiera atrevido con el uso de nuevos giros armónicos, formales y compositivos, como ya venía demostrando en sus últimas etapas compositivas.

También me viene a la mente Bach con su formidable “arte de la fuga” y “ofrenda musical”. Bach no fue un compositor especialmente novedoso, a diferencia de Beethoven, pero aprovechó las técnicas de composición propias del barroco más temprano, especialmente contrapunto y polifonía, se volcó en ellas a fondo y llegó a desarrollarlas con un nivel magistral como nunca antes se había hecho. Me pregunto, ¿Si hubiera vivido más años, hubiera sido capaz de componer otro “arte de la fuga” aún más perfecto y elaborado?

Kether es esa dimensión de la perfección imperfecta en la que siempre somos susceptibles de ser cada vez más perfectos. Es esa asíntota matemática a la que nos acercamos cada vez más pero nunca terminamos de llegar pues estamos recibiendo siempre desde el Ain Sof... Kether es ese nivel en el que alcanzamos un alto grado de perfección, pero en el que nunca nos debemos sentir ni perfectos ni completos, y en el que siempre nos sentimos con esa

necesidad de perfeccionarnos como personas, en nuestros conocimientos y si somos artistas en nuestra faceta creativa.

Los ejemplos de vocación compositiva de Bach y Beethoven valgan para llevar al plano de la música lo que puede ser un alto grado de realización en Kether. Es obvio que como musicoterapeutas no pretenderemos ni por asomo que nuestros clientes lleguen a ese nivel, pero el sentido referencial de la séfira de Kether, aunque sea solo como una alejada estrella que brilla firme y serenamente en el firmamento, como esa estrella que guía a los navegantes por el mar de la vida, debe de estar siempre ahí presente. Utilizar música de estos genios compositivos que se cargaron con la fuerza y emanación de dicha séfira facilitará que las energías de Kether puedan ser más fácilmente canalizadas y recibidas por quienes las escuchan y les ayuden a operar cambios que les ayuden en sus procesos íntimos de transformación a través del Árbol de la Vida. También el musicoterapeuta que tiene el deber de trabajarse a sí mismo para ejercer mejor su profesión, debería de tener momentos para dejarse imbuir por aquellas músicas que más conectadas están con las dimensiones superiores.

6 Acordes y sefirot.

En este apartado vamos a dar comienzo al aspecto más práctico de esta tesina, con implicaciones musico terapéuticas y ejercicios prácticos de meditación cabalística apoyadas en la música.

Entre las muchas y variadas técnicas de meditación es habitual el uso y visualización de símbolos asociados a las diferentes sefirot para que el meditador conecte con las cualidades de dicha séfira, las integre y las equilibre. Letras, sonidos, partes del cuerpo e incluso colores se han usado para tal fin.

Con relación al uso de colores asociados a sefirot nos dice Aryeh Kaplán apoyándose en el uso que de los mismos han hecho en escuelas anteriores, entre ellas la de Moshé Cordovero:

“En varios lugares de los textos de la Cábala y del Zóhar encontramos que diversos colores corresponden a las Sefirot. Hay que ser cuidadoso y no pensar que esto hay que tomarlo en sentido literal. El color es algo físico, algo que se emplea para describir el mundo físico y las sefirot, que son espirituales, no pueden describirse mediante propiedades físicas. El que piense que éstos son literalmente los colores de las séfirot, está destruyendo todo el sistema y sobrepasando los límites establecidos por los antiguos. Por tanto, el que ahonde en esta cuestión, debe poner el máximo cuidado en no suponer que hay algo físico implicado.”

Vemos consecuentemente que el uso de colores en técnicas de visualización debe de vincularnos con los elementos simbólicos que porta ese color, podemos hablar de colores arquetípicos, y que conectan con las cualidades simbólicas que también emanan de la séfira con la que se vinculan. Podemos y debemos usarlos en su poder alegórico para representar las sefirot. Este fue el propósito con el que el Ramak (Rabbi Moshé Cordovero) estableció su relación entre colores y séfirot.

La misma relación alegórica podemos observarla cuando se vinculan sefirot con letras, partes del cuerpo, planetas, nombres de arcángeles y personajes arquetípicos de la Biblia.

Voy a atreverme a proponer también una relación entre acordes y séfirot, acordes que, a modo de colores armónicos y de forma alegórica nos acercarán a las cualidades espirituales de las sefirot. Esto permitirá diseñar meditaciones en las que, mientras los meditadores van visualizando las diferentes sefirot junto con todo lo que estas implican: nombres de Dios asociados, letras, planetas, vocalizaciones... Un musicoterapeuta puede ir tocando en un instrumento polifónico, guitarra o piano el ambiente armónico establecido para esa séfira. Esto ayudará a los meditadores, gracias al poder resonador y vibrador de la música a intensificar los efectos de su meditación.

La propuesta que voy a hacer es una, pero no discutiré que puedan proponerse otras. Voy a justificar porque elijo esta y no otra, pero no me cierro a otras asociaciones posibles, siempre que muestren cierta lógica y conexión con el elemento al que tratan de representar. De hecho, en el uso de colores no solo tenemos la propuesta del Ramak. Otras escuelas de cábala presentan sus propias asociaciones de colores y funcionan perfectamente. Por otro lado, el meditador debe de ir experimentando cual de todos los sistemas le reporta mejores resultados. No todos los sistemas se adaptan igual a todo el mundo. Esto depende mucho de la persona y del nivel de desarrollo espiritual en el que se encuentre. Por eso es bueno siempre contar con la perspectiva y visión de varias escuelas y no ser cerrado en los propios planteamientos.

En el Árbol de la Vida hay tres columnas. La de la derecha, la de la izquierda y la central. Las columnas de la derecha y la izquierda están asociadas al misterio de la dualidad del cual emana la creación. Son las dos fuerzas opuestas y complementarias que se necesitan y articulan para crear. Son el yin y el yan de la cábala y se vinculan con muchas ideas más: la izquierda: femenino, principio de recibir, rigor, fuerzas constrictivas y limitantes. La derecha: masculina, principio de dar, misericordia, fuerza expansiva y de abertura. Pero ambas fuerzas, en su necesidad de actuar juntas en complementariedad y equilibrio

generan una tercera fuerza de naturaleza neutra o integradora que supone el equilibrio de las dos y está representada en la columna central del Árbol. Vemos así, los extremos de la oscilación pendular y su punto central de equilibrio.

Las funciones armónicas que realizan los acordes en el sistema musical tonal son también tres: función de subdominante, de dominante y de tónica. Podemos establecer una relación entre la función de dominante y la columna de la izquierda, función de subdominante y la columna de la derecha y la función de tónica y la columna central. Normalmente en las secuencias de armonía más clásica el orden armónico es, primero tónica para preparar el ambiente tonal, después subdominante, luego dominante y por último tónica. En el rayo descendente del árbol se refleja ese mismo orden. Empezamos en kether, tónica, situado en la columna central, descendemos hasta jojmáh en la columna de la derecha que es de naturaleza expansiva. Aquí tiene sentido la función armónica de subdominante que dispone un ambiente armónico distendido que nos prepara y acaba llevando al ambiente armónico de dominante en donde ya estaríamos en la tercera séfira, bináh. Esta séfira es constrictiva y se corresponde con un ambiente armónico de mayor tensión y que confiere la dominante. La sensación armónica que produce la dominante pide a gritos una vuelta a la resolución armónica de la tónica, de la misma manera que las dos sefirot de jojmah y bináh necesitan equilibrarse en la inmediatamente inferior y central de Tiféret en donde resolveríamos con un acorde de tónica. Este proceso se repetiría concatenado en la tríada inferior de forma similar a como se ha hecho antes. La tónica de Tiféret nos enlaza de nuevo hacia una subdominante en netzaj, una nueva dominante en Hod y acabaríamos teniendo dos tónicas en yesod y maljut. Para dar variedad armónica a la resolución en tónica de yesod y maljut propongo algunas opciones: hacer una cadencia rota en yesod para terminar en tónica primer grado en maljut o bien, si hemos partido de una tónica en modo mayor desde kether, hacer una tónica en modo menor en yesod y luego mayor en maljut o al revés si hemos comenzado de una tónica menor en Kether. La propuesta que hago es hacer un retardo en la resolución del acorde de dominante, pero situando en el bajo la tónica, para resolver definitivamente en Maljut. Esta última propuesta es la que mejor me ha sonado de todas. Por su puesto que el

musicoterapeuta puede jugar con las inversiones de los acordes, los dibujos de las líneas melódicas de los bajos y las voces superiores para crear efectos armónicos interesantes.

Las combinaciones de acordes pueden ser variadas y están sujetas a la intuición armónica y a la destreza del musicoterapeuta que va a acompañar la meditación. Incluso se pueden variar dependiendo de si queremos dar al Árbol la naturaleza del mundo de Asiáh, Yetziráh, Briáh o Jojmáh.

De entre las muchas combinaciones que son posibles y que respetan el orden jerárquico armónico de tónica, subdominante, dominante y tónica, voy a proponer una a modo de ejemplo, pero queda claro que aquí entrará en juego el valor improvisatorio y creativo del musicoterapeuta. Incluso se puede dar el caso de concatenar unos Árboles con otros estableciendo modulaciones en el paso de un universo a otro o de un árbol a otro. Pero solo a modo de ejemplo haré una propuesta armónica sencilla partiendo de la tonalidad de do mayor que obviamente se puede transportar a otra tonalidad:

SÉFIRA	ACORDE	LETRA Y NÚMERO	PLANETA	PERSONAJE ARQUETÍPICO BÍBLICO	NOMBRE DIVINO (Según Gikatilla)	VOCALIZACIÓN DEL TETRAGRAMA. VOCALES (Según el Ramak)	FRASES (Según Joseph Tzayah)
Kether	T-1	Alef-1	Neptuno		Ehyeh Asher Ehyeh (Yo Soy el que Soy)	KametZ ("a" larga) YaHaVaHa	Ehyeh Asher Ehyeh, Coróname.
Jojmáh	SD-IV	Bet-2	Urano		Yah	Pataj ("a" corta) YaHaVaHa	Yah, concédeme sabiduría.
Bináh	D-V-7	Guímel-3	Saturno		YHVH Elohim	Tzeré ("e" larga) YeHeVeHe	Elohim Jaim, concédeme entendimiento.
Jésed	t-sd-vi- (Cadencia rota)	Dálet-4	Júpiter	Abraham	ÉI	Segol ("e" corta) YeHeVeHe	ÉI, con la Mano derecha de su Amor, Hazme grande.
Guevuráh	D-VII-7	Hei-5	Marte	Isaac	Elohim Gibbor	Sheva (muda) Y'H'V'H'	Elohim Gibbor, del Terror de su Juicio, Protégeme.
Tiféret	t-T vi-l/do (sexto grado primera Inversión, primer grado en el bajo.)	Vav-6	Sol	Jacob	YHVH Adonay	Cholem ("o") YoHoVoHo	YHVH, Con su misericordia, concédeme la Belleza.
Netzaj	sd ii-7	Záyin-7	Venus	Moisés	Adonay Tzevaot	Chirek ("i") YiHiViHi	Adonay Tzevaot, vigilame Eternamente.
Hod	D-9-7	Jet-8	Mercurio	Aarón	Elohim Tzevaot	Kibutz ("u" breve) YuHuVuHu	Elohim Tzevaot, Concédeme la beatitud de Su Esplendor.
Yesod	V-9-7/ Do en el bajo	Tet-9	Luna	José	Shadday El Jai	Shurek ("u" larga) YhHuVuHu	El Jai, Haz de su Alianza Mi Fundamento.
Maljut	T-I	Yod-10	Tierra	David	Adonay	Sin vocal YHVH	Adonoi, abre mis Labios y mi boca dirá tu Alabanza.

Existe una “séfirah oculta” de la que no he hecho mención a lo largo de todo el trabajo. En muchas ocasiones los cabalistas no hablan de ella ni hacen propuestas de meditación sobre la misma... Tiene un carácter de “aparecer”, “desaparecer”, envuelta en las nieblas del misterio. De ahí que el cabalista Eduardo Madirolas la asocie con el planeta enano “Plutón” que al igual que este, es el más desconocido y misterioso del sistema solar y hay dudas sobre su carácter de planeta o no... Supone la unión de la tríada superior con las siete dimensiones inferiores. Para muchos cabalistas “el mojím” pertenece a lo inmanifestado, mientras que las otras siete restantes al campo de lo manifestado. Entre esta tríada superior y las siete inferiores se encuentra “da’at” (conocimiento), esta séfira escondida cuyo nombre presento ahora. Ese nexo es conocido por muchos cabalistas como “el abismo de Da’at” debido a los misterios que encierra y el salto dimensional que supone. De todos los grados de la escala que se pueden utilizar para construir acordes hay uno que no he utilizado intencionalmente y es el que se construye sobre el tercer grado de la escala. Es un grado muy poco usado en las estructuras de armonía clásica, incluso completamente ausente en los estilos más clásicos del siglo XVIII, lo cual denota su carácter oculto que lo asemeja a la naturaleza de esta séfira. Empieza a ser utilizado en estilos más modernos como el jazz o la música ligera, música de mayor influencia modal, también en las armonías más atrevidas y novedosas del último romanticismo... tal vez es una cierta alusión a que, a medida que nos acercamos a nuestra época actual, muchos misterios asociados con “Da’at” han empezado a revelarse poco a poco...

Voy a hacer una propuesta para introducir un acorde de tercer grado, con un cierto grado de ocultamiento, entre Bináh y Jojmáh, por si el cabalista-músico quisiera hacer un giro armónico que recordara o hiciera alusión a “da’at” aunque los meditadores no vaya a hacer una parada intencionada sobre esa séfira para meditar sobre sus nombres, cualidades o sonidos vocálicos ya que los antiguos no se los atribuyeron... Es un giro armónico que no queda nada mal al integrarse en la estructura anterior y suaviza, disimula la cadencia rota que se genera entre

Bináh y Jésed cumpliendo nuevamente su función de “salvar el abismo de da’at” o ayudar a pasarlo...

Bináh (D-V-7)- Da’at (iii o acorde Cmaj7/E)- Jésed (vi-7)

El atento lector habrá observado que la secuencia de acordes se ha hecho de forma descendente. Podría hacerse de forma inversa pero debido al orden en que la dominante va hacia la subdominante y no resuelve en la tónica, puede resultar extraño para un oído que espera una armonía clásica. Para el ascenso yo propondría construir armonías más asociadas con la música modal, el jazz o expansiones más atrevidas de la armonía tonal.

Propongo un ejemplo grabado de cómo queda la secuencia armónica descendiendo por el Árbol de la Vida:

https://drive.google.com/file/d/1zUDpO1jyO6mACTSRN9T_Pfa1nmR4DEV2/view?usp=sharing

7 Modo de aplicar esta relación de acordes en un ejercicio de meditación cabalística.

Lo ideal sería que hubiera dos personas para realizar la meditación, uno que será el que la vaya guiando y el musicoterapeuta que tocará-improvisará los acordes según se vaya desarrollando la meditación.

Existen muchos modelos de meditación cabalística que visualizan y recorren las distintas sefirot a lo largo del Árbol. Voy a centrarme en un modelo sencillo.

Los meditadores, guiados por alguien que pauta la meditación, van visualizando cada una de las sefirot en orden descendente, desde Kether hasta Maljut. En cada una de las sefirot pueden hacer varias cosas, según también como indique el que guía: se puede mantralizar el nombre de la séfira, se puede mantralizar el nombre divino correspondiente, se puede repetir mentalmente las frases asociadas a cada séfira que propone Joseph Tzayah, vocalizar el nombre propuesto por Moshé Cordovero, imaginar y sentir la parte del cuerpo en donde está cada séfirah, imaginar el planeta correspondiente o reflexionar en las cualidades de estas. (Para ampliar estos sistemas de meditación consultar las obras de Eduardo Madirolas)

Podemos pararnos tiempo suficiente en cada séfirah y hacer todos los elementos de la tabla, incluso añadir elementos que por razones de espacio y por no complicar más las cosas he preferido no incluir como nombres de arcángeles, nombres de coros angélicos y visualización de personajes arquetípicos asociados a cada esfera. Los que estén acostumbrados a las meditaciones complejas y elaboradas de la cábala no tendrán gran problema. Pero personalmente aconsejo centrarse solo en un elemento, especialmente porque para la mente es más fácil centrarse y alcanzar un estado de calma. Por ejemplo, vocalizar únicamente los nombres propuestos por Moshé Cordovero sería ya un trabajo más que suficiente.

Se haga como se haga, el musicoterapeuta tocaría la armonía correspondiente a la séfira en la que se esté y cambiaría de “color armónico” cada vez que se pasa a la siguiente.

Algunos modelos de meditación a través del Árbol lo repiten cuatro o cinco veces, una vez en un universo diferente (Asiáh, Yetziráh, Briáh, Atzilut y Adam Kadmon) Si esto se quiere hacer así, propongo repetir la secuencia armónica pero transportada en cada uno de los universos. Puede trasportarse a un tono ascendente o descendente dependiendo de si el orden de mundos se hace en un orden u otro. Aunque también podemos transportar siguiendo el orden del círculo de quintas.

No está de más recordar algunas ideas y palabras fundamentales sobre la realización de meditaciones en la cábala, para que estas sean realmente provechosas y nos ayuden a atraer hacia nosotros las cualidades más equilibradas de cada una de las sefirot.

Es importante la “kavanáh” o intención, concentración. Esta palabra puede implicar incluso compromiso cuando el objeto de concentración es alguna fórmula sobre enseñanzas de la cábala, las que se conocen como “kavanot”. Dirigir, centrar la mente supone el aspecto contractivo del Árbol. Pero no es suficiente, hay que tener en cuenta también el expansivo. Empujamos con “kavanáh” pero al mismo tiempo calmamos y abrimos la mente y las emociones para recibir lo que se conoce como “Siaj” que implica llenarse del influjo espiritual que descende de los Universos Superiores.

Hitbodedut (concentración, aislamiento) y hitbonenut (contemplación) son también palabras hebreas ligadas al hecho de realizar estos ejercicios.

Tampoco olvidemos que, para muchos cabalistas, las técnicas meditativas no terminaban de dar sus frutos si estas no se acompañaban de un trabajo interior adecuado. Así tenemos las palabras de rabbi Isaac de Acco (1250-1340) hablando sobre el misterio de la “Hishtavut” (ecuanimidad, equilibrio):

“(...) Cuando un individuo es merecedor del misterio de la Adhesión (Devekut), puede serlo también del misterio del Estoicismo (Hishtavut). Tras ser merecedor del Estoicismo, puede serlo también de la meditación (Hitbodedut). Y después de serlo de la meditación, puede ser merecedor del Ruaj HaKodesh (Espíritu Santo, Iluminación) (...)

Rabí Abner contaba la siguiente historia para explicar el misterio del estoicismo:

Una vez se llegó un sabio a uno de los meditadores y le pidió que le aceptara en su sociedad.

El otro respondió: hijo mío, bendito eres para Dios. Tus intenciones son buenas. Pero dime, ¿has adquirido estoicismo o no?

El sabio dijo: Maestro, explica tus palabras.

El meditador dijo: si un hombre te alaba y otro te insulta, ¿son o no son iguales a tus ojos?

Él respondió: no maestro. Obtengo placer de los que me alaban y dolor de los que me degradan. Pero ni me vengo ni guardo resentimiento.

El otro dijo: ve en paz, hijo mío. No has conseguido el estoicismo. No has llegado todavía al nivel en el que tu alma no siente la alabanza del que te honra ni la degradación del que te insulta. No estás preparado para atar tus pensamientos a lo alto de forma que puedas venir a meditar (hitbodet). Ve y aumenta la humildad de tu corazón y aprende a tratar a todo como igual hasta que te tornes estoico. Sólo entonces serás capaz de meditar.”

Por último, me gustaría aportar otra idea sobre como poder complementar estas meditaciones con la música, en este caso usar música grabada y no necesariamente depender de que el musicoterapeuta improvise con un instrumento.

Como he reflejado en la tabla, cada séfira está asociada con un cuerpo celeste del sistema solar. Existe una interesante obra titulada “Los planetas” de Gustav Holst con música para los siguientes: Marte, Venus, Mercurio, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno. Al elaborar la música de cada planeta, Holst intentó representar el carácter simbólico y astrológico de cada uno. De alguna manera podemos sentir que las cualidades de cada “séfira-planeta” son evocadas en las diferentes piezas. De esta manera se realizaría la meditación anteriormente

descrita, pero usando la pieza musical o un fragmento de la misma correspondiente a la séfira en la que se esté meditando o vocalizando.

Sólo nos quedan tres sefirot que no tendrían música en la suite de Holst: Maljut-la Tierra, Yesod-la Luna y Tiféret- el Sol. Así pues, voy a proponer algunos ejemplos musicales que pueden utilizarse:

Para Maljut-la Tierra: Primer movimiento de la sexta sinfonía de Beethoven por su vinculación con la naturaleza, alguna de las estaciones de Vivaldi o el poema sinfónico de Liszt. “lo que se escucha en la montaña”

Para Yesod- la Luna: Primer movimiento de la sonata “Claro de Luna” de Beethoven. “Sueño de Amor” de Franz Liszt.

Para Tiféret- el Sol: “La mañana” de Eduard Grieg. “Así habló Zaratustra” de Richard Strauss.

Podría ser que esta selección de piezas no sea la más adecuada de acuerdo con el ISO musical de las personas con las que trabajamos. Tal vez no les guste la música clásica de esta época. En este caso no aconsejaría usar esta lista de temas. Pero siempre pueden buscarse otros de otros estilos musicales que puedan evocar igualmente las cualidades de las sefirot y nos ayuden en las meditaciones.

<https://youtu.be/lsic2Z2e2xs>

<https://youtu.be/IVt06R9yXN4>

<https://youtu.be/5G-OmiUPIN0>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHkmC7Mp0gg>

https://youtu.be/_pysf5ixCTQ

<https://youtu.be/N8RUISaiqx0>

<https://youtu.be/lnXoioZo-EQ>

8 Círculos de meditación cabalística y círculos de secuencias armónicas.

*“Cuando Abraham contempló, él miró, vio, inquirió y entendió. Él **grabó (Chakak), talló (Chatav) y combinó (Tzaraf)**. Tuvo éxito y el Maestro de todo, Bendito Sea, se le reveló.”* Fragmento del Séfer Yetziráh

Este párrafo del libro antiguo de cábala “Séfer Yetziráh”, el libro de la formación, parece ser la fuente de inspiración de muchos de los métodos que empleaban los cabalistas para la meditación. Considerando que las letras son la materia prima de la creación y también canalizaciones de energía divina, escribirlas y tallarlas (representarlas en la mente a modo de visualizaciones y también escribirlas) suponían una forma de meditar. Pero también combinarlas de muchas maneras posibles, dando lugar a una gran variedad de patrones que se conocen como “tzerufim”, combinaciones. Encontramos este procedimiento en muchos cabalistas antiguos, algunos de tanto renombre como Abraham Abulafia o Isaac Luria. El sistema de las “tzerufim” también alude a los vínculos que se establecen entre los significados de ciertas palabras cuyas letras son iguales pero colocadas en distinto orden.

En este hecho observo un paralelismo con la música. Si hacemos con notas musicales lo equivalente a lo que se hace con las letras hebreas encontramos que el hecho de hacer música o componer es una forma de “permutar”, “combinar” sonidos musicales para cristalizar en la construcción de una bella obra musical que pueda ser escuchada en el mundo físico. Si tenemos en cuenta que las notas musicales también canalizan energías abstractas de lo alto que descienden e impregnan nuestro ser en todos sus aspectos a través de una adecuada composición o “combinación”, el paralelismo a lo que hacían los cabalistas es muy sugerente.

Me resulta sorprendente que, tras haber hecho esta reflexión, descubro que esta idea de establecer paralelismos entre la combinación de notas musicales y

la combinación de letras ya la había considerado el cabalista Abulafia en el siglo XIII. A tal fin cito a Gershom Scholem y al mismo Abulafia:

“(...) El objetivo de esta disciplina (la meditación basada en la combinación de letras) es, pues, generar un nuevo estado de conciencia con ayuda de una meditación metódica. Este estado se puede definir como un movimiento armónico del pensamiento puro que ha roto toda relación con los sentidos. Abulafia comparó acertadamente su nueva disciplina con la música. En efecto, la práctica sistemática de la meditación, tal como él la enseñaba, produce una sensación muy similar a la que experimentamos al oír armonías musicales. La ciencia de la combinación de letras es una música del pensamiento puro en la que el alfabeto ocupa el lugar de la escala musical. Este sistema tiene un gran parecido con los principios musicales, pero en lugar de aplicarse a los sonidos se aplica al pensamiento durante la meditación. Encontramos aquí composiciones y variaciones de motivos, combinados de todas las formas posibles. Esto es lo que el propio Abulafia dice en uno de sus libros inéditos:

“Habéis de saber que el método tseruf puede compararse con la música, pues el oído percibe los sonidos, y los sonidos se combinan según la naturaleza de la melodía y del instrumento empleado. Asimismo, dos instrumentos diferentes pueden formar una combinación y, si los sonidos se combinan armónicamente, el oído de quien escucha experimenta una sensación agradable al reconocer su diferencia. Las cuerdas que toca la mano derecha o la izquierda vibran, y su sonido es dulce al oído. Y desde el oído la sensación llega al corazón y del corazón al bazo, el centro de las emociones, y la percepción de las diferentes melodías produce nuevos placeres. Es imposible producirlos sin la combinación de sonidos, y esto también es aplicable a la combinación de letras. Se toca la primera cuerda, que es comparable a la primera letra, y luego se pasa a la segunda, a la tercera, cuarta y quinta, y así se combinan los diferentes sonidos. Y los secretos que se expresan por medio de estas combinaciones deleitan el corazón, que reconoce a su Dios y se siente colmado de una alegría siempre nueva.”

Así pues, para Abulafia, la actividad dirigida del adepto empeñado en combinar y separar las letras durante sus meditaciones, en componer motivos con grupos independientes entre sí, en combinar diversos grupos y en gozar de sus diferentes combinaciones no es más absurda o incomprensible que la actividad de un compositor. Así como el músico, en palabras de Schopenhauer, expresa “el mundo una vez más” por medio de sonidos que no son palabras, y llega a alturas inconmensurables y desciende a abismos sin fin, del mismo modo ocurre con el místico: para él, las puertas cerradas del alma se abren con la música del pensamiento puro que ya no está ligado al “significado” y, en el éxtasis de las profundas armonías que se originan en el movimiento de las letras del gran Nombre, se abre de par en par el camino que conduce a Dios.”

Es curioso también reflexionar que en la época que vivió Abulafia, la polifonía estaba empezando a desarrollarse especialmente, y ante los compositores que se volcaron a tal fin, se abría un nuevo mundo de exploración de posibilidades de combinación de sonidos creando diferentes armonías que se dilató muchas generaciones posteriores en el tiempo y dio como resultado la evolución y formación de la música clásica occidental.

Personalmente, desde mi experiencia en el uso de estas meditaciones a base de combinar letras o en la realización de ejercicios de composición, armonía o improvisación en el piano, he tenido más de una vez la sensación de estar realizando algo de la misma naturaleza, en donde tengo que combinar inteligencia, lógica, con intuición... Mi mente, ha relacionado lo uno con lo otro antes de haber leído estas palabras de Abulafia y me resulta enormemente grato comprobarlo.

De hecho, mientras he estado elaborando mis acordes y secuencias armónicas para acompañar las meditaciones, tanto la anterior como las que voy a describir ahora, tuve que estar haciendo un ejercicio de combinación de elementos musicales y armónicos hasta encontrar aquellos que mejor se ajustaban a las diferentes propuestas.

Espero pues, que estos ejercicios de meditación de combinaciones de letras apoyadas por música que voy a proponer sean una forma de realización práctica

y cristalización de las percepciones intuitivas que tenía Abulafia sobre letras y sonidos.

Centrándonos ahora exclusivamente en las combinaciones de letras, existen muchos “tzerufim” o sistemas de combinación de letras que se emplean en la meditación. Algunos se pueden plantear en forma de círculo debido al sentido de recurrencia que encierran. Tales pueden ser las seis combinaciones del nombre de tres letras o las doce combinaciones del nombre de cuatro letras. El primero puede representarse en las seis puntas de una estrella de David inscrita en un círculo. El segundo se puede representar a modo de reloj con las doce horas, cada una vinculada con una combinación determinada. Y esta colocación a modo de mandala invita a la repetición constante dado su carácter circular y se podrá alargar tanto como el meditador quiera profundizar en su proceso de meditación.

“(...) En este estadio supremo, el hombre y la Toráh se convierten en uno solo. Abulafia lo expresa muy ingeniosamente cuando agrega al antiguo dicho de los “proverbios de los maestros” sobre la Toráh que dice “dale vueltas y más vueltas porque todo está en ella”, las palabras “porque ella está enteramente en ti y tú estás enteramente en ella” (...).” Gershom Sholem. “Las grandes tendencias de la mística judía.”

También existen secuencias armónicas, algunas de seis acordes, otras de ocho y otra de doce que también tienen ese sentido cíclico y de repetición. Son secuencias armónicas que al repetirse una y otra vez crean una sensación relajante de vaivén, similar al de las olas del mar y nos conectan con la vibración oscilante presente en la naturaleza, con el simbolismo del agua como fuente de vida y con la madre Tierra, resultando muy equilibrantes. En esto radica su éxito y su carácter contagioso. El esquema armónico del Canon de Pachelbel formado por una secuencia de ocho acordes más uno (repetición del de inicio para volver a iniciar la repetición de la secuencia o bien para dar una terminación armónica conclusiva a la secuencia), es uno de los ejemplos más típicos y se conoce en musicoterapia como “efecto Pachelbel-marino-materno” Además ayuda a regular el pulso, latido cardiaco y respiración. Pero hay otros ejemplos de esquemas armónicos que nos servirían para este fin: el esquema armónico de las

folías, de las variaciones de “Guárdame las Vacas”, del fandango entre otros son ejemplos equivalentes. Los compositores antiguos los repetían una y otra vez y realizaban sus variaciones melódicas sobre ellos, como si de una rueda y “tzeruf” se tratara. En la música ligera se siguen usando recurrentemente estos esquemas armónicos que vienen de la antigüedad por la gran capacidad que tienen para conectar con el público. Sin duda alguna hay elementos de la naturaleza que vibran en lo profundo de estas construcciones armónicas y ante los cuales, el ser humano no resulta indiferente.

El “efecto del carácter cíclico” que observamos tanto en la música como en algunos planteamientos místicos de la cábala, también lo encontramos en la forma de construcción de algunos himnos de las “Hejalot” (los palacios celestiales), otro de los textos cabalísticos antiguos (entre los siglos V y IX d.d.C) más significativos. De nuevo, otro ejemplo más, en este caso “poético-literario” que confirma el efecto rítmico que un musicoterapeuta debe saber aprovechar. Cito de nuevo a Gershom Scholem, en su obra “Las grandes tendencias de la mística judía”:

(...)“Casi todos los himnos de los tratados de las “Hejalot”, especialmente aquellos cuyo texto se ha conservado intacto, tienen un mecanismo comparable al movimiento de un inmenso volante. Los himnos se suceden uno tras otro con un ritmo cíclico, y en ellos los conjuros para invocar a Dios acompañan un crescendo de brillantes y majestuosos atributos, que subrayan y refuerzan el poder sonoro del mundo. La monotonía de su ritmo -casi todos consisten en versos de cuatro palabras- y los conjuros cada vez más sonoros producen, en quienes rezan, un estado mental que linda con el éxtasis. Una parte importante de esta técnica es la repetición de la palabra clave del atributo divino, la quedushá, el trishagion de Isaías 6:3, en el que culmina el éxtasis del místico: “Santo, Santo, Santo, es el Señor de los ejércitos.”” (...)

Paso a hacer una propuesta armónica para diferentes ejemplos de permutaciones de letras hebreas. El modo de usarlo sería, durante la meditación, el musicoterapeuta toca la armonía correspondiente a una permutación o a una

letra, mientras el meditador la visualiza, la imagina o incluso la vocaliza con apoyo de la base sonora armónica.

8.1 Seis permutaciones del nombre de tres letras

Son las seis combinaciones posibles que salen de combinar tres letras que componen el tetragrama: YHV, también equivalentes en alfabeto latino a IAO. Así tenemos: YHV(IAO); HVY (AOI); VYH (OIA); YVH(IOA); HYV (AIO); VHY(OAI).

Para cada permutación usaremos un acorde de alguna de estas series de seis que propongo. (las letras en minúscula representan a acordes menores):

Secuencia flamenca de Zorongo: i-V-i VII-VI-V

Cadencia flamenca: D-II; T-I; iv; III; D-II; T-I

Chacona: I-I-V-vi-vi-V

Mariona: I-I-V-vi-VI-V

Para los más atrevidos y que gusten de una armonización más moderna con aires cósmicos, propongo una construcción de acordes de quinta aumentada y con empleo de séptimas, con fundamentales en las notas tomadas por grados conjuntos de la escala hexátona, al modo en como hizo Debussy en algunas de sus obras. Pero entiendo que esto no es válido para todos los oídos...

Veamos algunos ejemplos:

<https://drive.google.com/file/d/19r4xWCfgLELMeMViyZRf--uB45SSI2ta/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/14pFs3vPguZpvcdbVEjiBelcTzb158m4e/view?usp=sharing>

En vez de hacer las seis permutaciones se puede tomar solo una de ellas, por ejemplo, YHV y vocalizar repetidamente solo esas tres letras en ese orden. Esto es una forma de hacer más sencilla la meditación. En este caso haríamos una secuencia de tres acordes, cada uno correspondiente con una letra y que repetiríamos una y otra vez. Se pueden usar varias combinaciones:

IV-V-I, para los oídos más convencionales.

vi-V-I

ii-V-I

III-II-I

Y para los más atrevidos algo más cósmico que a mí personalmente me gusta mucho. Una progresión de acordes de quinta, cuyas fundamentales están a distancia de tercera mayor y que obliga a completar el círculo armónico volviendo al acorde inicial. Aunque no se empleen acordes de quinta aumentada, esta resulta implícita en la secuencia:

DoM-MiM-Sol#M-(DoM)

Incluso podría repetirse la secuencia de los tres acordes subiéndola medio tono cada vez que se repite el bloque de las tres letras. Esto contribuirá a dar una sensación cósmica ascendente y de apertura, una sensación parecida a la de estar navegando en una nave por el espacio. Muchas músicas de películas de este género emplean recursos armónicos de este tipo.

Otro ejemplo de esto último:

https://drive.google.com/file/d/1NiAEdz_-JKDTJ-bhXwUSF24xPBtl4FV3/view?usp=sharing

Todo lo aplicable para las tres letras del Tetragrama se puede aplicar al uso y combinación de las tres letras madres de la cábala. A saber: Aleph, mem y shin.

*“1. Tres Madres: **Aleph, Mem y Shin**. Su fundamento es un platillo de mérito, un platillo de responsabilidad y la lengua del decreto decidiendo entre ambos.*

2. *Tres Madres: Aleph, Mem y Shin. En seis sellos se encuentra oculto y sellado un gran y maravilloso secreto. Y de ellas emanan el Aire, el Agua y el Fuego. De ellas nacieron los Padres y de los Padres las generaciones.*

3. *Tres Madres: Aleph, Mem y Shin. Él las grabó, talló, permutó, pesó y las transformó.*

Mediante ellas formó tres Madres AMSh en el Universo, tres Madres AMSh en el Año y tres Madres AMSh en el Alma (néfesh), macho y hembra.

4. *Tres Madres: Aleph, Mem y Shin, que en el Universo son el Aire, el Fuego y el Agua. Los cielos fueron creados a partir del Fuego; la Tierra fue creada a partir del Agua, y el Aire del Aliento se mantiene entre ambos.*

5. *Tres Madres: Aleph, Mem y Shin, que en el año son el Calor, el Frío y lo Templado. El Calor es creado del Fuego, el Frío es creado del Agua y lo Templado del Aliento, decide entre ambas.” Sefer Yetziráh*

8.2 Doce permutaciones del nombre de cuatro letras YHVH

Son las doce combinaciones posibles resultantes al combinar de todas sus formas posibles las cuatro letras del Tetragrama. Al igual que las seis combinaciones anteriores se puede meditar en ellas, vocalizándolas y visualizándolas en un círculo con señales a modo de las horas de un reloj girando en el sentido horario. También se puede usar una estrella de David situando unas combinaciones en los salientes y otras en los entrantes. Entonces las combinaciones quedarían como sigue: En los salientes masculinos colocamos: (YHVH, YHHV, YVHH, VHYH, VHHY, VYHH). Y en los entrantes femeninos: (HVHY, HVYH, HHVY, HHYV, HYHV, HYVH).

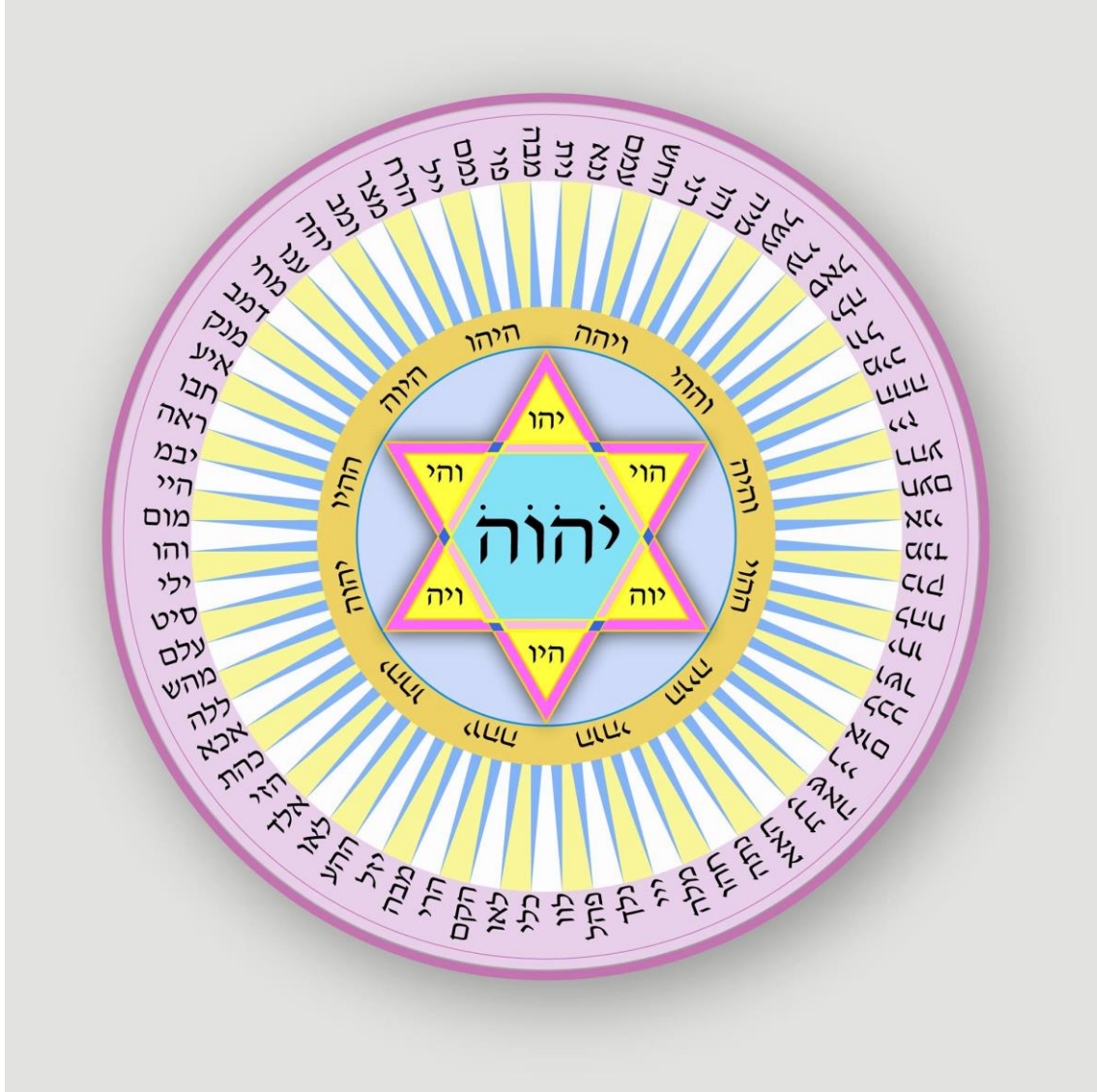
Un círculo armónico de una serie de quintas es lo más equivalente a nivel musical a este círculo de 12 combinaciones, ya que nos salen otros doce acordes. Para esta meditación se tocaría un acorde por cada combinación. Para completar la rueda entera de acordes tendríamos que volver a repetir el de inicio con lo que nos quedaría: $12+1=13$ Esta manera de hacer el círculo de acordes sería más

conclusiva ya que nos dejaría en el tono inicial y además encierra otros significados cabalísticos en los que ahora no voy a entrar. Sólo que no tenemos 13 permutaciones. Puede simplemente no decirse nada en este acorde trece o volver a repetir la primera combinación correspondiente a la colocación habitual de las letras del Tetragrama: YHVH

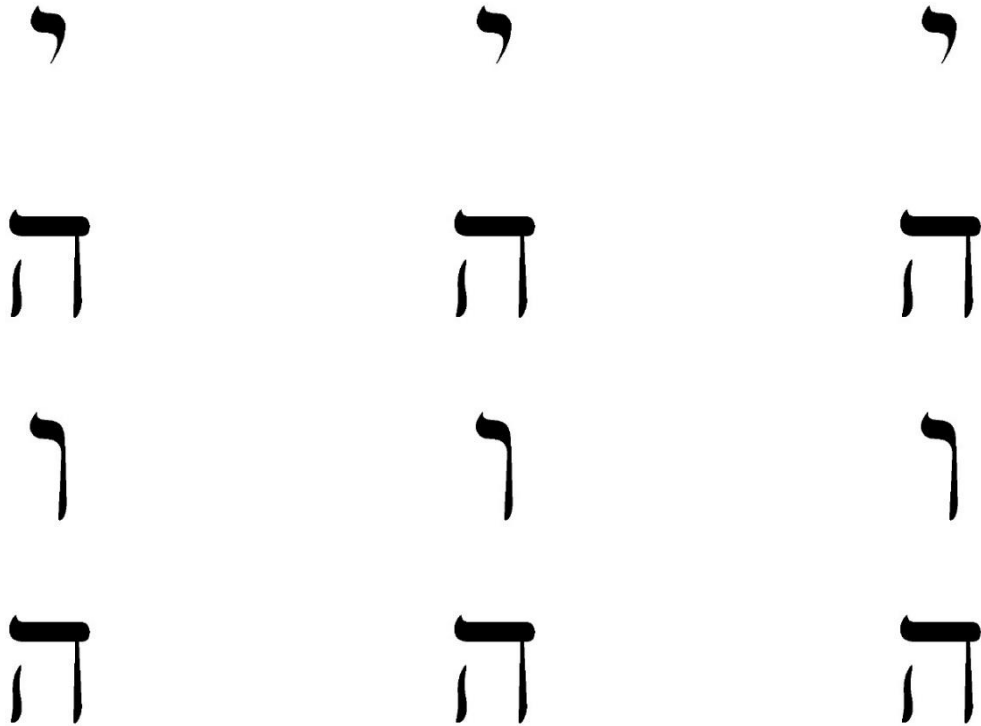
Ejemplo de las doce permutaciones con música:

<https://drive.google.com/file/d/1BacNyHngY8kcvST31ORmgIXfWN21mwy3/view?usp=sharing>

En el siguiente gráfico de Eduardo Madirolas se muestra un ejemplo de como pueden visualizarse tanto las seis combinaciones de tres como las doce de cuatro en letras hebreas:



La serie de quintas también se puede aplicar al vocalizar las letras del Tetragrama colocado en las tres columnas del Árbol de la Vida. Este es un gráfico también muy usado en las visualizaciones de las meditaciones:



8.3 Secuencias armónicas de ocho acordes.

Voy a proponer tres ejemplos de secuencias armónicas que tienen ese carácter cíclico que ya he comentado. El octavo acorde invita inevitablemente o, a repetir de nuevo la secuencia entera en un círculo infinito, o a añadir un acorde más, (el mismo que al inicio) para resolver armónicamente la secuencia y que no de sensación de inconclusa. De esta manera se da el efecto de sumar un número más ($8+1=9$).

- a) Secuencia del canon de Pachelbel: I-V-VI-III-IV-I-IV (II-6-5)-V ó Re-La-si-fa-Sol-Re-Mi7/Sol-La
- b) Secuencia de “Guárdame las Vacas”: Presento dos de sus versiones:
 Fa- Do- rem- La – Fa- Do- rem- La- rem
 III – VII – i - V - III – VII - i - V – i

rem -Do -rem- La - rem - Do – Sib- La -rem
 i– VII – i- V - i– VII - VI – V -i

c) Secuencia armónica de las folías:

lam-Mi-lam-Sol-Do-Sol-lam-Mi

i-V-i-VII-III-VII-i-V

Veamos ahora con que propuestas de meditación se pueden usar:

El Arizal propone meditar en los nombres YHVH y AHYH (Ehayeh). Nos salen por tanto ocho letras (Yod-He-Vav-He) y (Aleph-Hei-Yod-Hei). Cada una de estas letras puede vocalizarse-mantralizarse con un acorde de la serie. La serie armónica puede repetirse más veces y esto supondrá volver a repetir: YHVH-AHYH. Propongo repetirlo siete veces.

El Arizal también propone esta otra ordenación:

YHVH (repetido cuatro veces)

AHYH (repetido tres veces)

Sale un total de siete nombres con un total de siete “Yods” y que hace referencia a otra combinación de siete letras que sale de unir: EHYH (Ehayeh) YHV (Tres letras del tetragrama.) Si queremos reducir la serie a siete elementos, ya sean estas letras o nombres completos para hacerlos corresponder con un acorde, propongo esta combinación, dividida en un grupo de cuatro acordes y otro de tres:

(Do-Sol-la-Mi)(Fa-Sol-Do)

(I-V-vi-III) (IV-V-I)

Y si queremos que se comporte como un ciclo armónico podemos hacer una variante:

(Do-Sol-la-Mi) (la-Fa-Sol) o (I-V-vi-III) (vi-IV-V). Este último acorde pedirá regresar de nuevo a la tónica del relativo mayor para iniciar de nuevo la secuencia.

Volviendo a las secuencias de ocho acordes. Existe otra combinación de letras que sale de permutar las letras del Tetragrama con las letras de la palabra Adonay. Se trata de un “Yijud” (unificación) que debe visualizarse en estas tres fases:

<Primero se visualiza el Tetragrama con sus cuatro letras:

Después, la segunda Hei del Tetragrama, a modo de Shejináh se expande para contener dentro de sí a su consorte, representado por la palabra Adonay:

Por último, ambos principios quedan totalmente unificados al combinar todas sus letras alternativamente comenzando por la “Yod” del Tetragrama:

י אהדונה י

Y tenemos por tanto ocho letras que escritas en alfabeto latino serían. Y-A-H-D-O-N-H-Y. Se pueden vocalizar cada una de estas letras haciéndolas corresponder con cualquiera de los acordes de las secuencias de ocho acordes propuestas con anterioridad.

Otros dos ejemplos de esto último:

<https://drive.google.com/file/d/1cjoQBidmStbnaxprQMOZLp56g4H6biWZ/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1CgtKW9OptR-edVt-96HnKQby5N405Tlt/view?usp=sharing>

9 Empleo de maqamim con fines músico terapéuticos:

Los hazanot de las sinagogas, especialmente de las sinagogas situadas en países de tradición árabe realizan cantos empleando los modos propios de la música turca o árabe conocidos como makams, maqamim en hebreo. Suelen ser cantos con importante componente de improvisación, aunque guiados por unas sencillas fórmulas musicales al empezar y al acabar.

Al igual que sucede con los modos gregorianos y con los antiguos modos griegos, cada modo, maqam o escala tiene una determinada personalidad y carácter. Esto hace que los hazanot escojan unos u otros dependiendo del carácter y sentido emocional que tiene el canto que van a hacer en función del tipo de texto que van a cantar.

Los hazanot de las sinagogas elegían los modos por una cuestión de carácter y de intención emocional, pero nunca se plantearon que estos modos tuvieran asociaciones terapéuticas.

Sin embargo, en fuentes árabes medievales, encontramos que estos modos se asociaban con ciertas virtudes terapéuticas que antiguos sabios medievales árabes trataron de estudiar y registrar. Entre ellos podemos citar a Al-Farabi (872-950), Ibn Sina o Avicena (980-1037), Al Razi (865-925). A tal fin, en los hospitales árabes se tocaba música a los enfermos y se empleaba el modo más adecuado para calmar o ayudar a paliar el mal que estos sufrían. Según sus dolencias, el médico-músico sabía elegir el maqam más adecuado le empleaba para hacerle escuchar al enfermo.

La forma de tocar con los maqamim, entre los árabes tiene también un sentido místico ligado a la improvisación. El músico procura encontrar un estado de conexión espiritual y, dejándose llevar por esa inspiración va y viene entre las diferentes notas del maqam elegido haciendo surgir las melodías. Este modus operandi no es muy diferente al sentido de improvisación y de conexión espiritual que debiera de tener un cantante de sinagoga cuando también improvisa sobre la base de los maqamim.



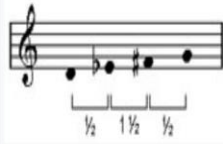



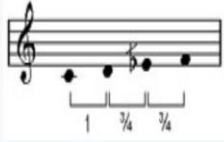
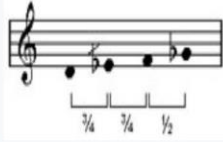

Improvisar haciendo diferentes melodías, utilizando las notas propias de un modo musical es también una forma de hacer “permutaciones”, “tzerufim”, al estilo de como sugería Abulafia, en vez de con letras, usando las notas características de ese modo. Por todo, vemos conexiones con ideas de la cábala. Incluso con implicaciones terapéuticas, si queremos añadir las aportaciones de los médicos-poetas árabes que sintieron el efecto medicinal de cada maqam. Aunque los hazanot no parece que se llegaran a plantear las implicaciones terapéuticas, ¿por qué no aunar todas estas ideas y extraer todo su potencial? Hoy en día, este tipo de musicoterapia oriental está tomando un nuevo impulso con el auge del sufismo. Los musicoterapeutas que practican este tipo de musicoterapia oriental árabe suelen tocar con instrumentos tradicionales árabes y realizan una musicoterapia pasiva en la que el paciente-consultante se relaja y escucha las improvisaciones que hace el musicoterapeuta, el cual va eligiendo los diferentes tipos de maqamim guiado por la inspiración o bien en función de lo que puede necesitar cada paciente-consultante.

Aunque obviamente es más fiel y purista a la tradición de la música clásica árabe emplear instrumentos árabes, pienso que no necesariamente hay que renunciar a usar los maqamim si es que el musicoterapeuta no dispone de esos instrumentos o no está formado para tocarlos. Con un piano, una guitarra, algún instrumento de viento o instrumentos de láminas se podría hacer perfectamente siempre y cuando el musicoterapeuta tenga claras las notas del modo que va a utilizar.

Incluso me atrevo a proponer, en aquellos casos que se vea factible, pasar a una musicoterapia activa en la que se invite a improvisar a los propios consultantes. Realizar improvisaciones sobre un modo musical no es difícil, aunque el paciente no sepa nada de música. En un teclado de piano o con un instrumento de láminas, se pueden marcar las teclas o láminas que forman parte de ese modo e invitar al paciente a que empiece a “jugar”, “explorar”, y porque no, “permutar” con ellas, para que pueda experimentar todos los beneficios de hacer este tipo de música conlleva. A modo del método “Nordoff-Robbins”, pero en vez de con el jazz con la música modal árabe, el musicoterapeuta puede

acompañar las improvisaciones del paciente-consultante realizando bordones o acordes sencillos que se ajusten a la estructura interválica y modal del maqam.

Para terminar este apartado haré una relación de algunas cualidades terapéuticas de los maqamim según lo registrado por el poeta médico, muerto en 1639, Suuri Hasan Efendi:

<p>Ajam (عجم) tricordio, comenzando en B\flat</p> 	<p>Bayati (بياتي) tetracordio, comenzando en D</p> 	<p>Hijaz (حجاز) tetracordio, comenzando en D</p> 
<p>Kurd (کرد) tetracordio, comenzando en D, idéntico al tetracordio frigio griego</p> 	<p>Nahawand (نهاوند) tetracordio, comenzando en C, idéntico al tetracordio dórico griego</p> 	<p>Nikriz (نکریز) pentacordio, comenzando en C</p> 
<p>Rast (راست) tetracordio, comenzando en C</p> 	<p>Saba (صبا) tetracordio, comenzando en D</p> 	<p>Sikah (سیکاه) tricordio, comenzando en E\flat</p> 

Modo Râst: Beneficioso para la epilepsia y la parálisis.

Modo Iraq: Beneficioso para el temperamento ansioso y las palpitaciones.

Modo Isfahan: Aclara la mente, incrementa la inteligencia y refresca la memoria.

Modo Ziregfernd: Útil para el dolor de espalda y de las articulaciones.

Modo Rehavi: Beneficioso para el dolor de cabeza.

Modo Büzürk: Bueno para enfermedades que causan fiebre alta, aclara la mente, quita el miedo y da dirección al pensamiento.

Modo Nevâ: Bueno para las enfermedades ginecológicas de las mujeres.

Modo Zengule: Remedio para las enfermedades del corazón.

Modo Hicâz: Bueno para los desórdenes del sistema urinario y estimula el deseo sexual.

Modo Bûselik: Remedio para el lumbago.

Modo Ussak: Remedio para el corazón, el hígado, la malaria y enfermedades del estómago.

Hoy en día contamos con las aportaciones del reconocido etnomusicólogo y psicólogo turco, Dr. Rahmi Oruç Güvenç que ha contribuido decisivamente a con un trabajo de recuperación de antiguas fuentes árabes sobre el sentido terapéutico de los maqamim, y ha acuñado el término 'musicoterapia del antiguo oriente' para referirse al uso terapéutico de la música que utiliza la ciencia del makam. El Dr. Güvenç ha investigado las fuentes de los sabios musulmanes citados arriba y nos ha cedido generosamente la siguiente clasificación que aquellos establecieron, en la cual cada makam fue puesto en relación a distintos parámetros, como los humores, órganos internos, signos astrológicos, tiempo cronológico, etc:

“• Makam Râst: Signo Aries, grupo Fuego. Una tonalidad cálida-seca. Efectivo a la media noche y antes del amanecer. Previene el insomnio, afecta los órganos fríos del cuerpo, como el cerebro, los huesos y las grasas. Previene el exceso de sueño. Tiene una importante influencia sobre la zona de la cabeza, la vista y los ojos. Es indicado para el dolor de cabeza y para las enfermedades mentales. Incrementa el pulso bajo. Afecta a los músculos y cura la parálisis. Alivia los espasmos y es beneficioso en la cura de pacientes espásticos y autistas. También es útil en el caso de parálisis debidas a accidentes vascular-cerebrales (trombosis, embolias, etc.). Tiene relación con la bilis amarilla y muestra un carácter masculino. Estimula la movilidad y la danza; también el pensamiento científico. Induce al gozo, el equilibrio interior y la relajación. Es una de las tonalidades más antiguas y una de las cuatro con mayor valor curativo. En Persa

tiene significados como “honradez” y “correcto”. Es bastante efectiva los Martes durante el día. Se asocia con el planeta Marte. Se asocia también con grupos de Agua y el signo Capricornio.

- *Makam Ussak: Signo Piscis, grupo Agua, planeta Júpiter, naturaleza fría húmeda, su efecto aumenta en el ocaso y del crepúsculo a medio día. Tiene conexión con la flema blanca, la noche, es femenino. Tiene influencia los jueves. Es beneficioso para los desórdenes del corazón y los pies y la enfermedad de la gota. Induce la risa, felicidad, fuerza y heroísmo. Es beneficioso para los aires secos y calientes que afectan todos los órganos de los niños y dolores de pies vistos en hombres adultos. Crea un medio para expresar amor profundo y sentimientos místicos. Es una de las tonalidades más antiguas. Su significado es “amantes”. Es benéfica para dormir y descansar y otorga sentimientos de relajación.*

- *Makam Acemasiran: Es efectiva en el intervalo entre el rojo de ocaso y media mañana, naturaleza seca-caliente, grupo Fuego, afecta al cerebro y a los huesos. Ayuda con el equilibrio de las grasas en el cuerpo. Da cabida a la inspiración y la creatividad. Activa sentimientos y pensamientos estancados, ayuda en el parto, corrige la posición del niño en el vientre al nacer. Tiene un anestésico al dolor y calma los espasmos, incrementa el apetito y ayuda a la relajación. Es una de las antiguas tonalidades transpuestas.*

- *Makam Segâh: Grupo Agua-tierra, naturaleza fría, efectiva en el intervalo entre media mañana y tarde. Es benéfica contra la obesidad, así como cura el insomnio, la presión alta, el corazón, el hígado y problemas musculares, afecta las neuronas del cerebro. Inspira sentimientos místicos y es una de las más antiguas tonalidades. Data del siglo XIV.*

- *Makam Nevâ: Signo Acuario (Capricornio), planeta Saturno, grupo Aire, naturaleza seca fría. Tiene conexión con la bilis negra, muestra un carácter femenino, tiene mejor efecto por la noche y en intervalos entre media mañana y media tarde. Hace impresión en el lado derecho del pecho, los riñones, la espina, el hígado y el muslo. Alivia el dolor e incrementa el apetito y es conocida como una tonalidad para el cuidado del corazón. Enaltece los sentimientos de pureza y*

el heroísmo; benéfica contra los desórdenes mentales. Es uno de los modos más antiguos. Tiene efectos curativos contra las enfermedades de los niños relacionados con la adolescencia y también en desórdenes ginecológicos. Su significado es “sonido, volumen, tonalidad y armonía”.

- *Makam Nihavend: Signo Capricornio (Sagitario), planeta Saturno, Júpiter, grupo tierra-fuego, naturaleza caliente-seca. Hace mejor impresión después de medio día; tiene conexión con la bilis amarilla, su tiempo ideal es el día y es de naturaleza masculina. Tiene efectos en la circulación en el área abdominal, las caderas, los muslos y las piernas. Es beneficiosa contra el dolor abdominal agudo, dolor de cintura y enfermedades relacionadas con la presión de la sangre. Hay una importante evidencia de que tiene impacto en alteraciones mentales. Es una de las tonalidades más antiguas. Se dice que su nombre viene de la palabra Ebo-Selik que significa “la habilidad de escribir y hablar hermosamente”.*

- *Makam Hicâz: Signo Sagitario, grupo Fuego. Preferentemente relacionada con el fuego, tiene conexión con Júpiter. Los efectos se incrementan entre la avanzada tarde y la mañana. Benéfica para los desórdenes fríos-secos, tiene efectos sanadores contra enfermedades de los huesos, cerebro y pediátricas. Tiene una eficaz influencia en el sistema uro-genital, los riñones. Induce a la humildad, incrementa al bajo pulso. Es una de las modalidades más antiguas, muestra una cercana conexión con las tonalidades Zengüle y Zigüle. El nombre Hicâz viene de la zona de Arabia llamada así, el Hiyaz.*

- *Makam Hüseyinî: Signo Escorpio (Acuario), grupo Agua, planeta Saturno, húmedo y caliente. Efectivo después del ocaso y por la mañana. Su efecto se incrementa durante la mañana y mientras sale el sol, el sábado es ideal. Induce al silencio y la relajación y su especialidad es incrementar el alivio. Detiene y destruye el pus del hígado, del corazón y del alma. Alivia el calor de estómago, es beneficioso contra los accesos de fiebre secreta que viene una vez al día y todos los otros accesos de fiebre que son vistos en males de adultos. Benéfica contra los problemas del hombro izquierdo, bueno para la memoria, da sentimientos de paz, afecta a los órganos internos, unifica a la gente con la naturaleza. Debido a su secreta estructura pentatónica otorga sentimientos de*

auto confianza y determinación y por eso es benéfica con los autistas y pacientes espásticos. Es una de las tonalidades más antiguas. Tiene una historia de al menos seis siglos. Es beneficiosa para el corazón, el hígado y el estómago. Su significado es “pequeño dulce corazón” y está relacionada con Hüseyin.

- *Makam Rehavi: Signo Libra, grupo Viento, caliente-seca. Es efectiva cerca del crepúsculo y también entre media tarde y cerca del ocaso. Tiene conexión con Leo, el Sol y el domingo. Es beneficiosa contra la bilis amarilla. Humedad y sequedad, influencia masculina, problemas con el hombro derecho, dolores de cabeza y la sangradura de nariz. Parálisis de boca, enfermedades relacionadas con las flemas y desórdenes mentales. Ayuda en el parto y es buena para el estómago y las costillas. Induce sentimientos de ingravidez e infinito. Su significado es algo así como “Desde Urfa” o “Perteneiente a Urfa”. Data del siglo IX. Es mencionada como aporte en los trabajos de Avicena y Evliya Celebi. En los siglos recientes la tonalidad Râst ha tomado su lugar. “Ruhavi” es otro nombre para esta tonalidad.*

- *Makam Zengüle: Signo Virgo (Libra), planeta Venus, grupo Tierra, naturaleza cálida- húmeda. Efectiva después del crepúsculo, tiene conexión con el aire. Tiene relación con la sangre, carácter masculino, durante el día viernes. Afecta las uniones de la cadera y la parte interna de las piernas. Es beneficiosa contra las enfermedades cardiacas, meningitis y enfermedades causadas por desórdenes del cerebro, para tratar alteraciones del cerebro y enfermedades mentales. Esta tonalidad detiene las fiebres del hígado y estómago, inculca secreto, inspira la imaginación, ayuda a dormir. En Persa, su significado es “matraca” y “campana”. Es también el nombre de un héroe turco en la mitología persa.*

- *Makam Büzürk: Signo Leo, grupo Fuego, planeta Sol, naturaleza fría-seca. Es efectiva desde el rojo del ocaso hasta la media mañana, tiene conexión con la flema negra. De carácter femenino y nocturno. Tiene también relación con el planeta Mercurio y el día miércoles. Limpia la mente, repele las aprehensiones y los miedos, pensamientos directos. Es beneficiosa contra las enfermedades intensas y dolores abdominales agudos y daño cerebral. Restaura los nervios.*

Afecta al cuello, pecho, garganta, hígado, corazón y los costados. Su significado en Persa es “grande”. Data de los siglos VII y VIII

- *Makam Zîrefkend: Signo Cáncer, planeta Mercurio, grupo Agua. Efectiva alrededor de la hora de dormir, naturaleza cálida-húmeda. Tiene conexión con la sangre, lo masculino, y las mañanas, su día es el miércoles. Es beneficiosa para las vértebras y dolores agudos abdominales. Tiene un efecto en las torceduras de mandíbula debido a desordenes cerebrales, afecta el corazón, los pulmones, el hígado, la cadera y el hombro derecho. Incrementa el placer de la amistad uniendo y dando elevación a los sentimientos internos. Su significado en persa es “Cama”, “lugar de reposo” y tiene como data el siglo XIII.*

- *Makam Isfahan: Signo Géminis (Cáncer), grupo Aire, naturaleza húmeda-fría, efectiva entre media tarde y tarde. Tiene relación con la flema blanca. Es femenina y de carácter nocturno. Preserva una conexión con los lunes. Así es que su naturaleza es fría. Protege al cuerpo de las enfermedades que causan fiebre alta. Afecta la nuca, el cuello, los hombros y el codo izquierdo. Incrementa los sentimientos de seguridad, adaptación y movilidad. Refresca la memoria, la inteligencia y claridad mental. Data de al menos de siete siglos de antigüedad.*

- *Makam Irâk: Signo Tauro, grupo Tierra, asociada al planeta Venus. Efectiva antes de ocaso y media tarde, tiene una naturaleza seca-fría. Tiene una relación con la bilis negra, su carácter es femenino y es efectiva por la noche de los viernes, es beneficiosa en enfermedades como la meningitis y desórdenes mentales. Afecta a los hombros, los brazos (brazo izquierdo) y las manos. Es también conocido su efecto en la parte superior de la cabeza. Tiene impacto en el gusto e incrementa el pensamiento. Alivia de los sentimientos de temor. Previene las agresiones y alivia los pacientes neuróticos. Esta tonalidad data de al menos siete siglos. Un valor espiritual ha sido observado. Viene de Irak, área del Medio Oriente.*

- *Makam Bûselik: (mismos efectos que el makam Nihavend)” Extracto de la obra “La dimensión terapéutica de la música en el sufismo” Jordi Delclòs Casas*

<https://youtu.be/ApAf8LiSSYU>

<https://www.youtube.com/watch?v=yVk32MEP5wE>

10 Concatenación de mundos, concatenación de árboles y su correspondencia con las escalas musicales. Simbolismo con la escalera de Jacob.

En este apartado no haré implicaciones musicoterapeutas pero sí me gustaría ahondar en un simbolismo arquetípico que se encuentra en la cábala y que según mi comprensión, encuentra su paralelo en la disposición de las diferentes escalas en octavas de las notas musicales.

En otros apartados de este trabajo he hablado de los mundos de la cábala, Adam Kadmon, Atzilut, Briáh, Yetsiráh y Asiáh, sin dar muchas explicaciones de los mismos. Es el momento de abordarlo.

De acuerdo con las ideas de la creación del Universo según la cábala, lo que se conoce como “maashé bereshit” (misterio de la creación), todo cuanto existe en el cosmos, ya sea esto físico o energético, proviene de una fuente Única, divina, denominada Ain Sof, de carácter ilimitado e infinito. Antes de la creación del mundo, el Ain Sof suponía y envolvía todo, lo creado y lo no creado, incluía todas las posibilidades de manifestación posibles y no posibles y también todas las posibilidades de lo inmanifestado. Él Ain Sof se contenía a sí mismo y en una autosuficiencia infinita. Era todo y era nada al mismo tiempo.

Pero sintió la necesidad de proyectarse en algo concreto, finito y limitado, que es lo que conocemos como creación o manifestación. Por tanto, hizo un ejercicio que podemos describir como “replegarse a sí mismo” o contraerse (tzimtzum) para dejar un espacio vacío hacia el cual proyectar la parte finita de Ain Sof que quería revelarse. En este acto de repliegue aparece una especie de protodualidad que se hará más palpable cuando la realidad finita se haga manifiesta. Esta protodualidad la encontramos en el Ain Sof replegado que sigue siendo Todo y el vacío que se ha creado que frente al Ain Sof representa la nada. Encontramos también el protoorigen de la dualidad del principio de dar (masculino) y el principio de recibir (femenino). El Ain Sof se ha replegado en sí mismo porque quiere manifestarse. Esa necesidad de manifestación va unida al principio de dar, es decir, ahora debe de sacar algo de sí mismo hacia fuera, que

es lo que va a manifestar y se lo dará al vacío que ha creado. Ese vacío, a su vez, experimenta el principio de recibir al querer llenarse con la energía finita que el Ain Sof va a proyectar sobre él. Ese vacío será el marco o fondo donde se manifestará la creación finita, pero recibiendo su energía de la fuente infinita del Ain Sof replegado. Vemos en esta explicación también el misterio de la dualidad como la base necesaria para la creación de algo. Esto explica que la Biblia empiece por la letra “bet”, cuyo valor numérico es dos, “bereshit” (En el principio...) porque la Biblia supone una forma de manifestación revelada finita. No es el Ain Sof. Este como tal no puede manifestarse ya que, como se expresa en un mundo concreto, con un lenguaje concreto algo que es inconmensurable, infinito, algo que escapa de los límites de la inteligencia humana... no puede... la Biblia, como tantas y tantas creaciones magistrales de la humanidad tan solo trata de emular, de representar de transmitir y revelar un parte grandiosa y que escapa a nuestro entendimiento de lo que supone el Ain Sof, esa fuente escondida que nunca se agota de la que hablara San Juan de la Cruz...

Así pues, podemos considerar que todo lo que es susceptible de ser conocido, estudiado, que tiene una presencia manifiesta presente de alguna manera en el cosmos, son revelaciones que contienen una parte finita de la luz del Ain Sof: los planetas, las estrellas, los sonidos musicales, las obras de arte, los seres vivos, el agua, el aire... creaciones de la naturaleza y creaciones humanas... Ahora bien, no todos esos elementos reflejan con la misma grandeza y perfección la naturaleza del Ain Sof... obviamente ninguno lo hace, pero podríamos decir que unos están más cerca, más próximos que otros. Cuando hablé de las motivaciones de un Beethoven o un Bach a la hora de componer y expliqué que estas se acercaban a la dimensión de Kether podemos ver, en las propias creaciones musicales que la motivación de unas obras no es lo mismo que otras. No es igual un compositor de música pop-rock que solo quiere crear una obra comercial que conecte con los aspectos más básicos de la humanidad que un Beethoven que proyecta todos sus anhelos de realización divina en su proceso de composición... Ambas manifestaciones toman luz del Ain Sof, pero claramente una más que la otra, por tanto, la cábala lo sitúa en niveles o dimensiones diferentes. Podemos observar esto también en otro tipo de

elementos. No es lo mismo contemplar y meditar sobre las estrellas que sobre una fábrica de cemento... en el mundo de la manifestación hay cosas que de alguna manera nos elevan más que otras...

Por tanto, la cábala habla de niveles o mundos de manifestación. Desde el primer momento que el Ain Sof se ha replegado y decide manifestarse así mismo, lanza sobre el vacío lo que se conoce como el “kav” (rayo de luz) y que nutrirá y dará origen a las diferentes formas de manifestación conocidas como mundos y dimensiones en la cábala. Este “kav” se proyecta hacia el vacío, pero no puede llenarlo todo porque si no, de nuevo volveríamos al Ain Sof, tiene que ir dosificándose, organizándose y codificándose a través de un sistema de filtros que en la cábala se denomina “masaj” que retienen y soportan parte de esa energía del Ain Sof. Esto se entiende muy bien con la siguiente comparación:

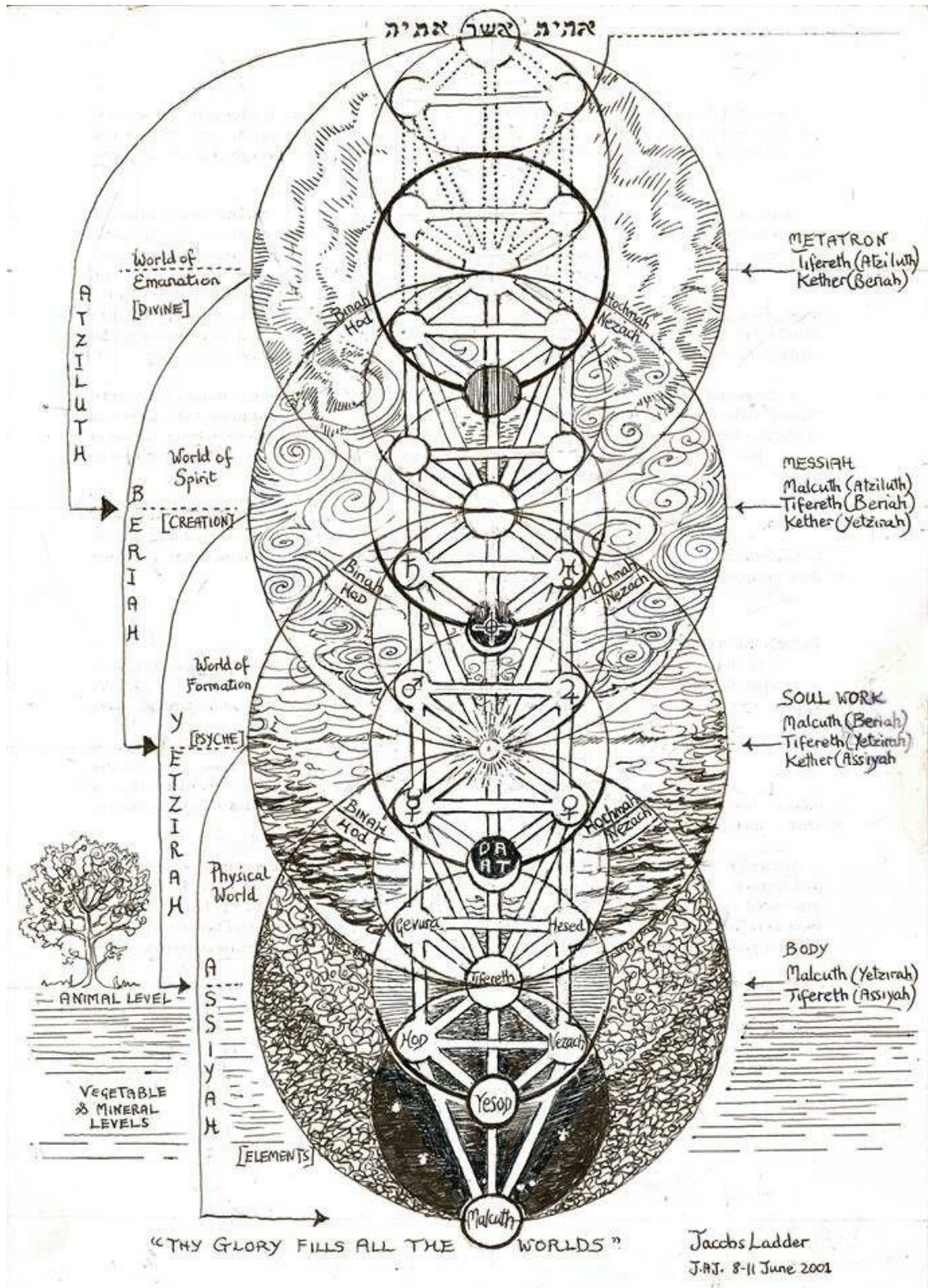
Imaginemos el Ain Sof como una bombilla o fuente de luz muy potente situada en el centro de una habitación. De dicha bombilla emana luz que llega e ilumina todos los rincones de la sala. Sin embargo, esa luz es tan potente que necesitamos filtrarla para que no nos ciegue ni nos haga daño a la vista... entonces empezamos a colocar una serie de mamparas translúcidas situadas en forma de círculos concéntricos alrededor de esa fuente de luz. De esta manera, la mampara situada más cerca de la fuente de luz estará más iluminada, pero a medida que vamos hasta mamparas más alejadas, observaremos que esta luz está cada vez más atenuada hasta que sea posible que, aquellas mamparas situadas muy lejos de la fuente original acaben recibiendo muy poca luz o estén prácticamente a oscuras. Por tanto, podremos decir que las mamparas más iluminadas se acercarán más a la naturaleza del Ain Sof, sin serlo del todo, que las más alejadas, de la misma manera que explicábamos antes que no todo lo que encontramos en la creación nos eleva de la misma manera.

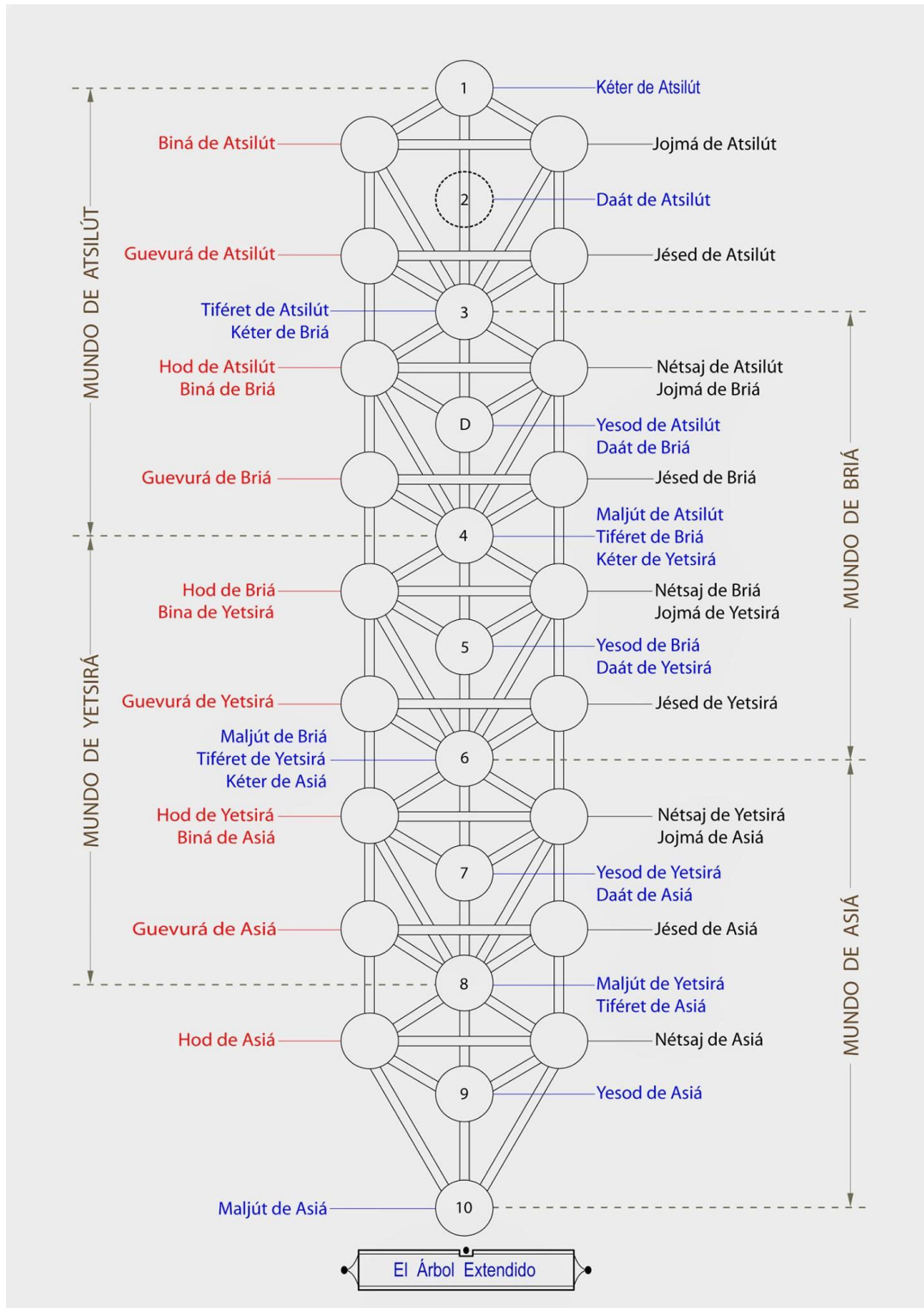
Para reflejar esta realidad concatenada y de descenso gradual de la naturaleza que emana del Ain Sof la cábala tiene un sistema simbólico de mundos y dimensiones. El mismo Árbol de la Vida, con sus diez sefirot, encierra este simbolismo, siendo Kether la “mampara” más cercana al Ain Sof y Maljut la más alejada... Pero además de las diez dimensiones o sefirot, la cábala también habla

de cuatro mundos de manifestación a los cuales también podemos aplicarles el mismo simbolismo de las mamparas. Adam Kadmón sería el más elevado, seguido de Atzilut, después Briáh, seguido de Yetziráh para terminar con Asiáh, el más bajo de todos.

En algunas interpretaciones cabalistas se hacen corresponder estos mundos con las diez sefirot del Árbol de la vida. De esta manera Adam Kadmón se correspondería con la séfira de Kether, Atzilut con Jojmáh, Briáh con Bináh, Yetziráh incluiría todas las sefirot que conforman el rostro de Zeir Anpín (Jesed, Guevuráh, Tiferet, Netzaj, Hod y Yesod) y que están articuladas y centradas en torno a Tiféret, y, por último, Asiáh que se correspondería con Maljut.

Pero también hay otras interpretaciones que suponen estos cinco mundos como cinco niveles en los que podemos incluir un árbol de la vida. Esto es, tendríamos un Árbol para cada mundo. De esta manera encontraríamos varios niveles de Kether o de cualquier otra dimensión. No sería igual, por tanto, el Kether de Adam Kadmon que el Kether de Atzilut o el de Asiáh. Y lo mismo podríamos decir para cualquier otra dimensión. En definitiva, en la misma energía pero en grados más o menos elevados de manifestación o perfección (volvemos al simbolismo de las mamparas). La presencia de estos cinco árboles, uno por cada mundo, da lugar a otro concepto que en cábala se conoce como “concatenación”. Esto supone que estos cinco árboles están enlazados, unos con otros de la siguiente manera: el Maljut de Adam Kadmón (la parte más baja del Árbol en el universo de más alto) coincidiría con el Kehter de Atzilut (la parte más alta del universo inmediatamente inferior) y así podríamos ir enlazando unos árboles con otros a lo largo de los diferentes mundos:





Aunque en estos diagramas de árboles extendidos y concatenados vemos que hacen superponer las cinco dimensiones inferiores del árbol superior con las cinco superiores del árbol inmediatamente inferior, también se puede establecer un diagrama en el que enlacen únicamente la primera y la última de los dos mundos correspondientes. En definitiva, lo que quiero que se trate de entender es que se crea un enlace de ascenso-descenso progresivo y continuado a través de las diferentes dimensiones y mundos, como si fueran los peldaños de una escalera que asciende hacia regiones más iluminadas o desciende a las menos, algo así como si de la escalera de Jacob se tratase:



En este simbolismo no solo se encierra esa especie de graduación que tienen esas mamparas dispuestas como en una escalera de círculos concéntricos se tratara de las que hablara líneas más arriba. También encontramos el profundo mensaje de el trabajo interior que realiza el ser humano en sí mismo, trabajando en todos sus diferentes niveles y aspectos en los que tiene que despertarse a sí mismo y conocerse... El simbolismo del Castillo Interior de Santa Teresa de Jesús también encierra esto... Ella describió a las diferentes moradas del Castillo, dispuestas en círculos alrededor de la morada central de la que emana la Luz del Señor y Rey del Castillo y que dan luz al resto de moradas, estando unas más cerca y otras más alejadas, por tanto, recibiendo más o menos luz. Vemos un total paralelismo con el gráfico de las mamparas situadas en círculos concéntricos y con la escalera de ascenso-descenso a través de la concatenación de mundos. Santa Teresa también se hizo eco de otra idea de la cábala presente en este simbolismo. El cabalista debe trabajar en todos los niveles y mundos, para lograr integrarlos y armonizarlos todos. Por la escalera se debe ascender, pero también descender. No hay que menospreciar los niveles más bajos que también nos aportan sabiduría y experiencia. La cuestión es saber como estar en ellos sin desconectarse de los superiores... Santa Teresa también insistió mucho en la necesidad de transitar todas las moradas, tanto las más cercanas a la morada central (o más superior), como las más exteriores, en aras a la humildad y al autoconocimiento, pese a que uno hubiera llegado a los niveles más altos, no debía de olvidarse nunca regresar a las primeras moradas.

“(...) Pues consideremos que este castillo tiene -como he dicho- muchas moradas, unas en lo alto, otras embajo, otras a los lados; y en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma. (...)” Castillo Interior. Moradas primeras, cap.1.3.

“Pues tornemos ahora a nuestro castillo de muchas moradas. No habéis de entender estas moradas una en pos de otra, como cosa en hilada, sino poned los ojos en el centro, que es la pieza o palacio adonde está el rey, y considerad como un palmito, que para llegar a lo que es de comer tiene muchas coberturas

que todo lo sabroso cercan. Así acá, enrededor de esta pieza están muchas, y encima lo mismo. Porque las cosas del alma siempre se han de considerar con plenitud y anchura y grandeza, pues no le levantan nada, que capaz es de mucho más que podremos considerar, y a todas partes de ella se comunican este sol que está en este palacio. Esto importa mucho a cualquier alma que tenga oración, poca o mucha, que no la arrincone ni apriete. Déjela andar por estas moradas, arriba y abajo y a los lados, pues Dios la dio tan gran dignidad; no se estruje en estar mucho tiempo en una pieza sola. ¡Oh que si es en el propio conocimiento! Que con cuán necesario es esto (miren que me entiendan), aun a las que la tiene el Señor en la misma morada que Él está, que jamás-por encumbrada que esté-le cumple otra cosa ni podrá, aunque quiera; que la humildad siempre labra como la abeja en la colmena la miel, que sin esto todo va perdido. Mas consideremos que la abeja no deja de salir a volar para traer flores; así el alma en el propio conocimiento, créame y vuele algunas veces a considerar la grandeza y majestad de su Dios. Aquí hallará su bajeza mejor que en sí misma, y más libre de las sabandijas adonde entran en las primeras piezas, que es el propio conocimiento. (...).

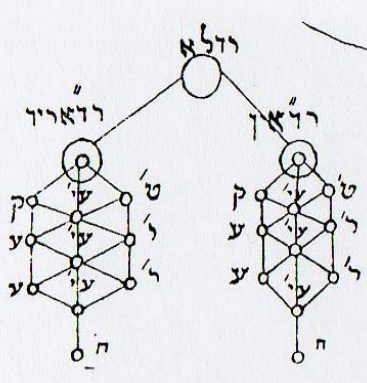
No sé si queda dado bien a entender, porque es cosa tan importante este conocernos que no querría en ello hubiese jamás relajación, por subidas que estéis en los cielos; pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que la humildad. Y así torno a decir que es muy bueno y muy rebueno tratar de entrar primero en el aposento adonde se trata esto que volar a los demás; porque éste es el camino, y si podemos ir por lo seguro y llano, ¿para qué hemos de querer alas para volar?; más que busque cómo aprovechar más en esto; y a mi parecer jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios; mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza; y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad; considerando su humildad, veremos cuán lejos estamos de ser humildes.” Castillo Interior. Moradas primeras, cap.2. 8 y 9.

Parece sorprendente que sin haber estudiado nada de cábala, sus explicaciones y experiencia sean tan paralelas a las de los cabalistas. Muchos

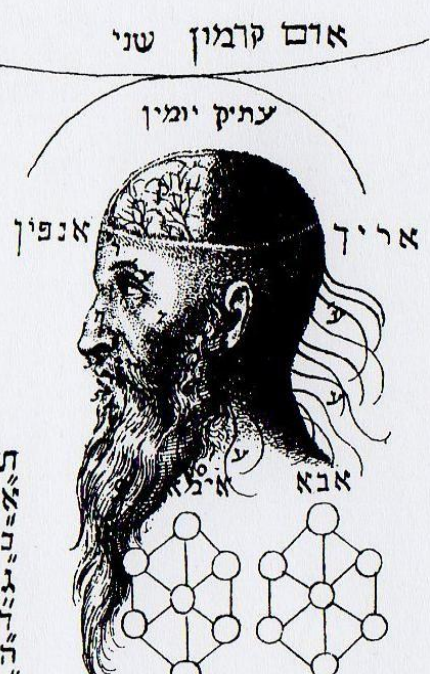
pensarán que tal vez hubiera recibido algún conocimiento secreto ya que su abuelo era judío converso. Pero yo no lo creo. Su familia se asimiló muy bien entre los nuevos cristianos, incluso intentaron borrar cualquier huella que recordara su pasado judío. Su padre se casó dos veces con mujeres que tenían cierto grado de hidalguía y le preocupó mucho el asunto de la honra, algo muy propio de la época en la que intentar aparentar que se era cristiano viejo o que se tenían ciertos orígenes nobles muchas veces iba más allá de las propias posibilidades de la familia que intentaba hacerlo o caía en la más falsa apariencia, a veces muy alejada de la cruda realidad. Aunque Teresa criticó duramente todo lo relacionado con asuntos de honra (comprobó como esto no ayudó a su padre y a veces también era un escollo para sus propósitos de reforma), hasta ella misma prefería firmar con los apellidos heredados de su madre, “Cepeda y Ahumada” que, de su primer apellido heredado por vía paterna, “Sánchez”. Los otros mostraban un cierto grado de hidalguía que la venía bien para moverse en la sociedad de su época asegurándose un cierto prestigio. El otro fue el apellido que adoptó su abuelo al convertirse y que estaba en la lista que la inquisición tenía de apellidos adoptados por cristianos conversos. La intención de tapar un pasado un tanto peligroso estaba patente. Por tanto, yo creo que la capacidad de Santa Teresa por conectar con el simbolismo propio de la cábala no es algo que tengamos que entenderlo como una cuestión heredada de una manera cultural sino más bien con el potencial que presentan personas que han realizado un potente trabajo interior y con una fuerte conexión con lo divinal (cualidades ambas que presentaba Teresa de Jesús) para conectar con esa especie de “Universo místico arquetípico y simbólico” propio de los estados más elevados de la conciencia y que acaba llevando a místicos educados en distintas tradiciones religiosas a expresar sus vivencias religiosas en términos muy parecidos.

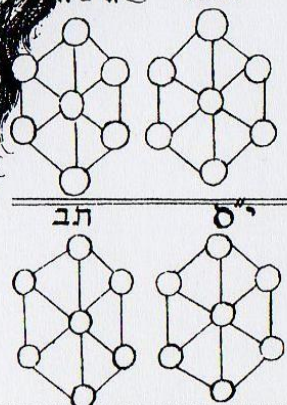
Volvamos de nuevo al árbol extendido y concatenado. Si además de esta representación tenemos en cuenta que cada séfira de cada árbol de cada mundo contiene en sí misma otro árbol de miniatura cuyas sefirot contienen a su vez otros pequeños árboles y así sucesivamente, (al modo de las muñecas rusas que están unas dentro de otras), y que estos pequeños árboles están a su vez

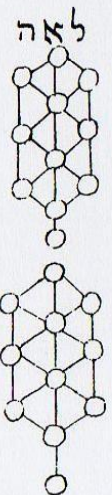
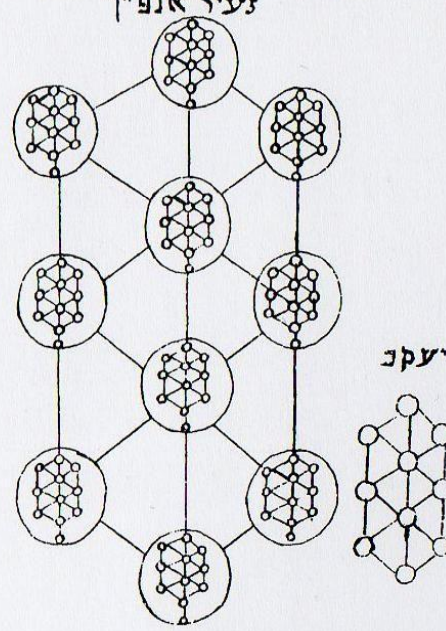

concatenados unos con otros podemos llegar a la idea de la presencia de una escalera llena de infinitos peldaños y niveles. Esta escalera no solo sería infinita por su parte superior al estar conectada directamente con el Ain Sof, también sería infinita por su parte inferior, incluso dentro de su propia dinámica interna contendría en sí misma infinitas posibilidades de desarrollo... Así que vemos que el simbolismo del Árbol, en principio una forma finita de manifestación simbólica, está rodeado del misterio del Ain Sof en todos sus extremos, y en su interior manifiesta elementos infinitos propios del Ain Sof como haciéndose eco de esa energía infinita que trata de imitar-revelar y de la cual bebe a través del “kav”, rayo de la creación... Tal es el gran nivel y potencial simbólico del Sagrado Árbol de la Vida manifestado en todas sus posibilidades y expansiones...



אדם קדמון שני



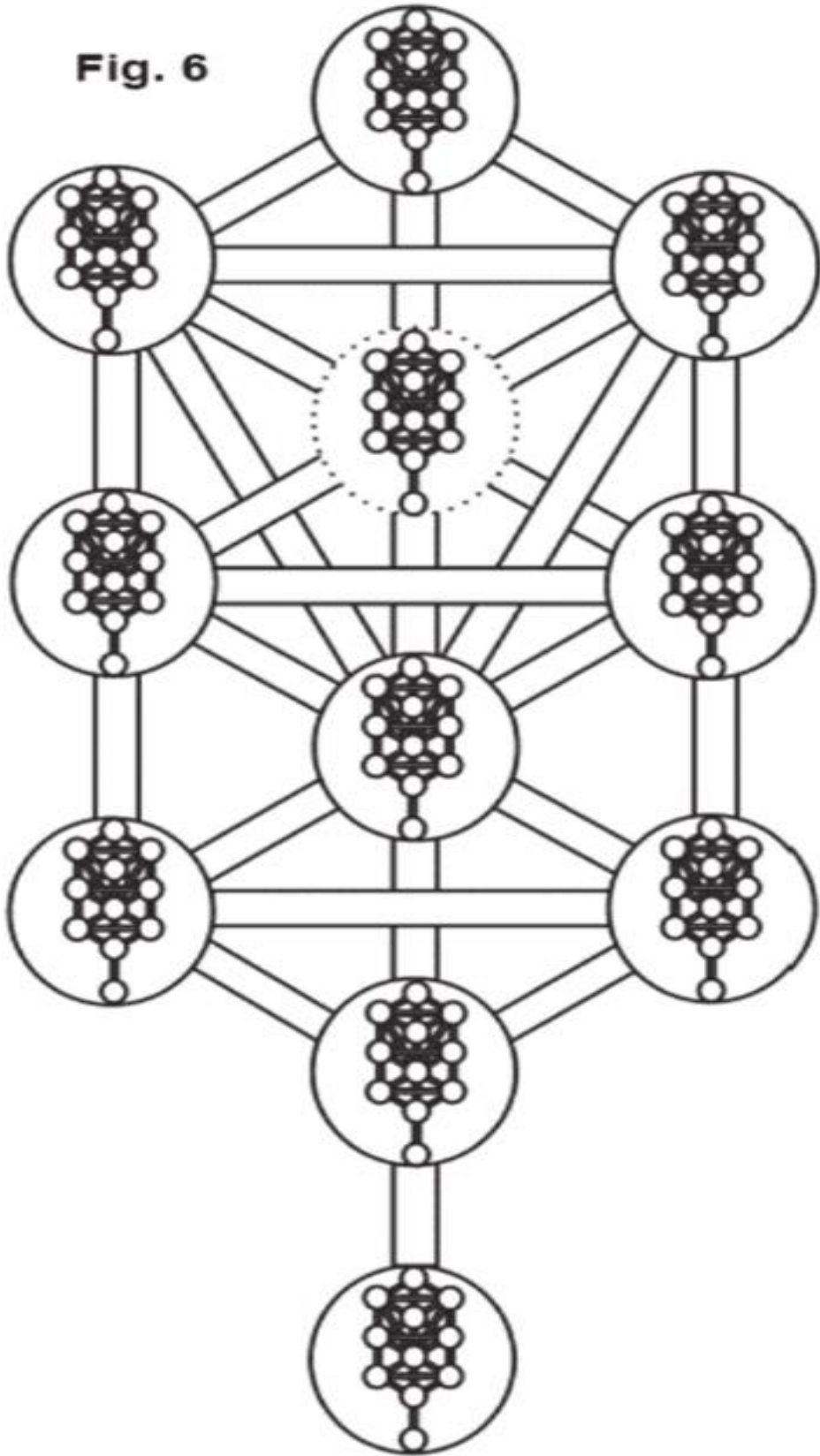
<p>יג תקוני דיקנא של אין ואריך תקוני שלאין במיכה : תקוני של אריך בשמות</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr><td>אל</td><td>א"מ אל כמוך</td></tr> <tr><td>רחום</td><td>ב נושא עון</td></tr> <tr><td>וחנון</td><td>ג ועבד על פשע</td></tr> <tr><td>אריך</td><td>ד לשארית נחלתו</td></tr> <tr><td>אפים</td><td>ה לא החזיק לעדאפון</td></tr> <tr><td>ורב חסד</td><td>ו כי חפץ חסד הוא</td></tr> <tr><td>ואמת</td><td>ז ישוב ירחמנו</td></tr> <tr><td>נוצר חסד</td><td>ח יכבוש עונותינו</td></tr> <tr><td>לא לפים</td><td>ט ותשליך במצולות ים וכו' לא לפים</td></tr> <tr><td>נושא עון</td><td>י תתן אמת ליעקוב</td></tr> <tr><td>ופשע</td><td>יא חסד לאברהם</td></tr> <tr><td>וחטאה</td><td>יב אשו ושבעת</td></tr> <tr><td>ונקה</td><td>יג מימי קדם</td></tr> </table>	אל	א"מ אל כמוך	רחום	ב נושא עון	וחנון	ג ועבד על פשע	אריך	ד לשארית נחלתו	אפים	ה לא החזיק לעדאפון	ורב חסד	ו כי חפץ חסד הוא	ואמת	ז ישוב ירחמנו	נוצר חסד	ח יכבוש עונותינו	לא לפים	ט ותשליך במצולות ים וכו' לא לפים	נושא עון	י תתן אמת ליעקוב	ופשע	יא חסד לאברהם	וחטאה	יב אשו ושבעת	ונקה	יג מימי קדם	 <p>זעיר אנפין</p>
אל	א"מ אל כמוך																										
רחום	ב נושא עון																										
וחנון	ג ועבד על פשע																										
אריך	ד לשארית נחלתו																										
אפים	ה לא החזיק לעדאפון																										
ורב חסד	ו כי חפץ חסד הוא																										
ואמת	ז ישוב ירחמנו																										
נוצר חסד	ח יכבוש עונותינו																										
לא לפים	ט ותשליך במצולות ים וכו' לא לפים																										
נושא עון	י תתן אמת ליעקוב																										
ופשע	יא חסד לאברהם																										
וחטאה	יב אשו ושבעת																										
ונקה	יג מימי קדם																										

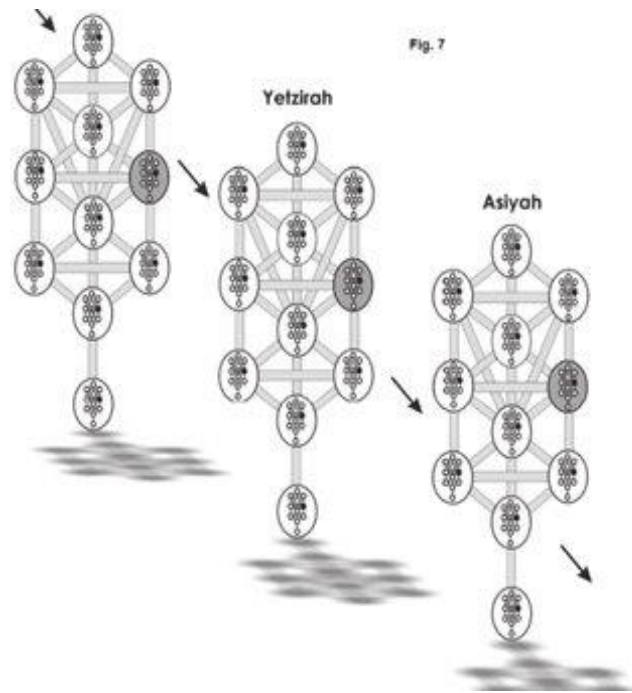
<p>לאה</p> 		<p>יעקב</p> 
--	--	---

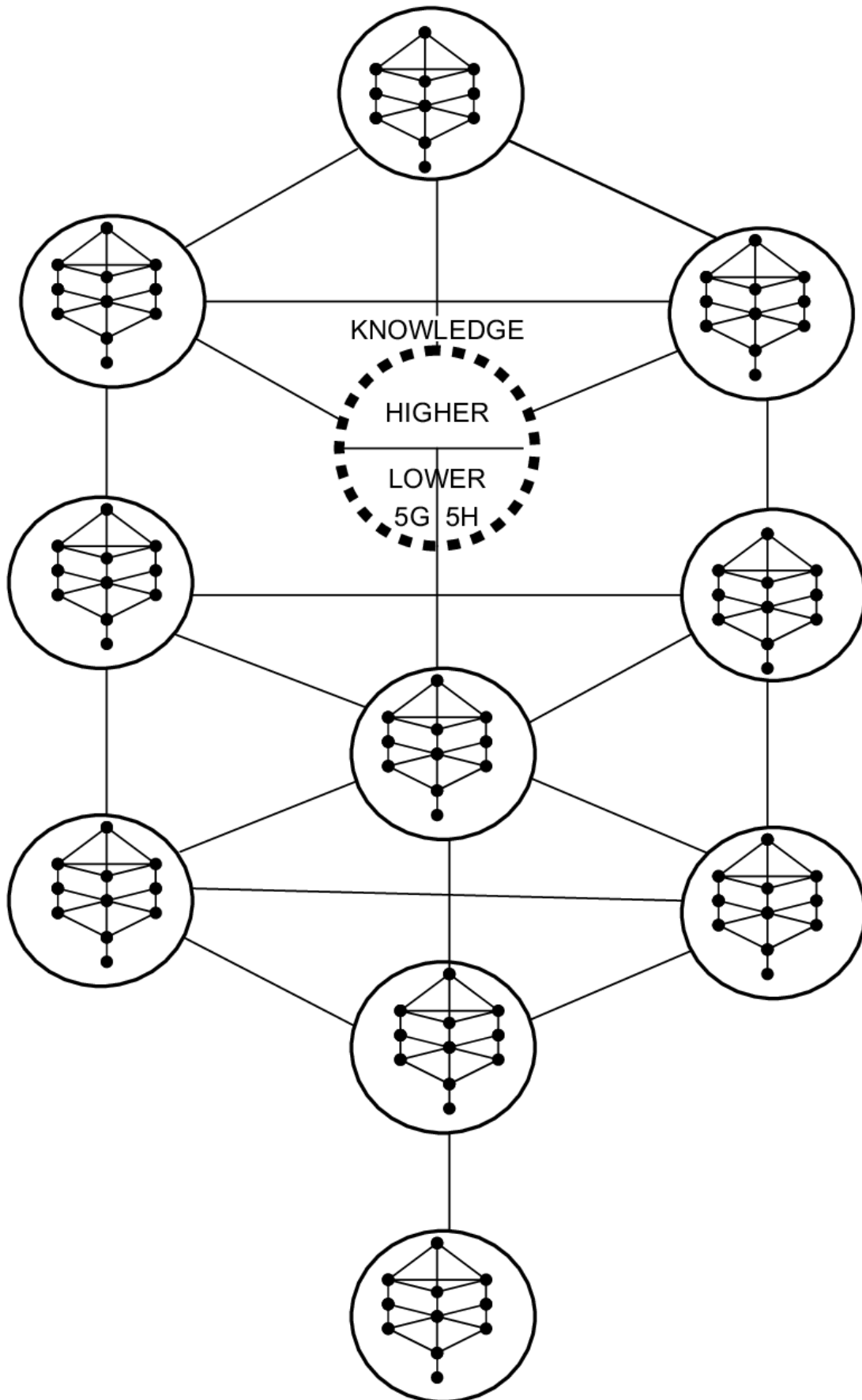
קליפות

כ"א אה

Fig. 6



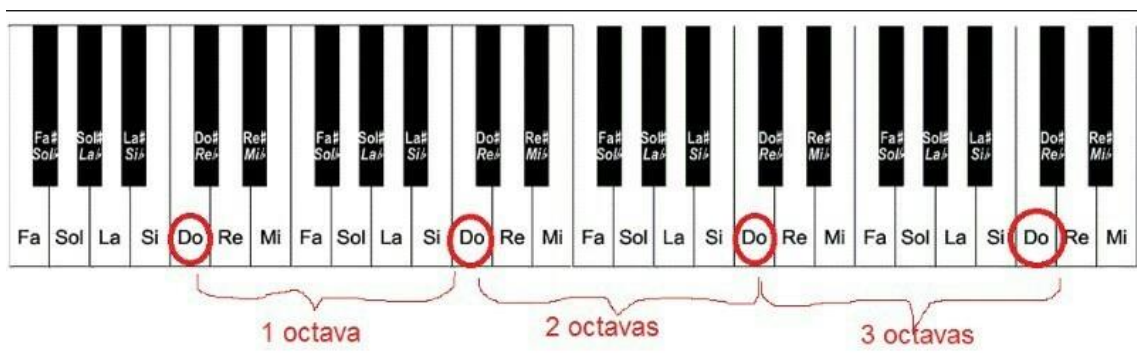


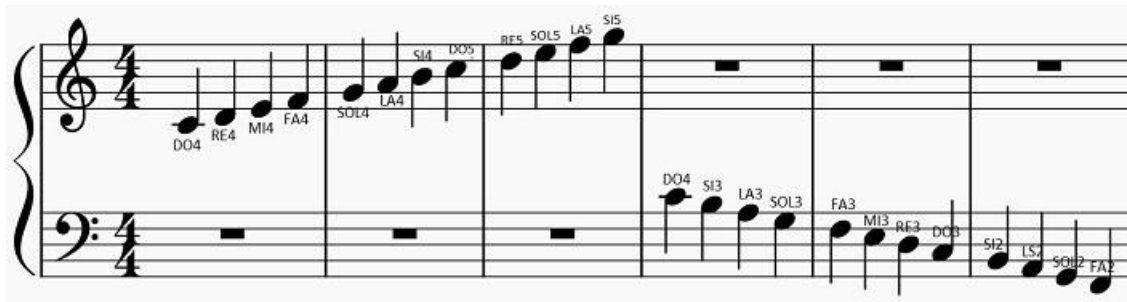
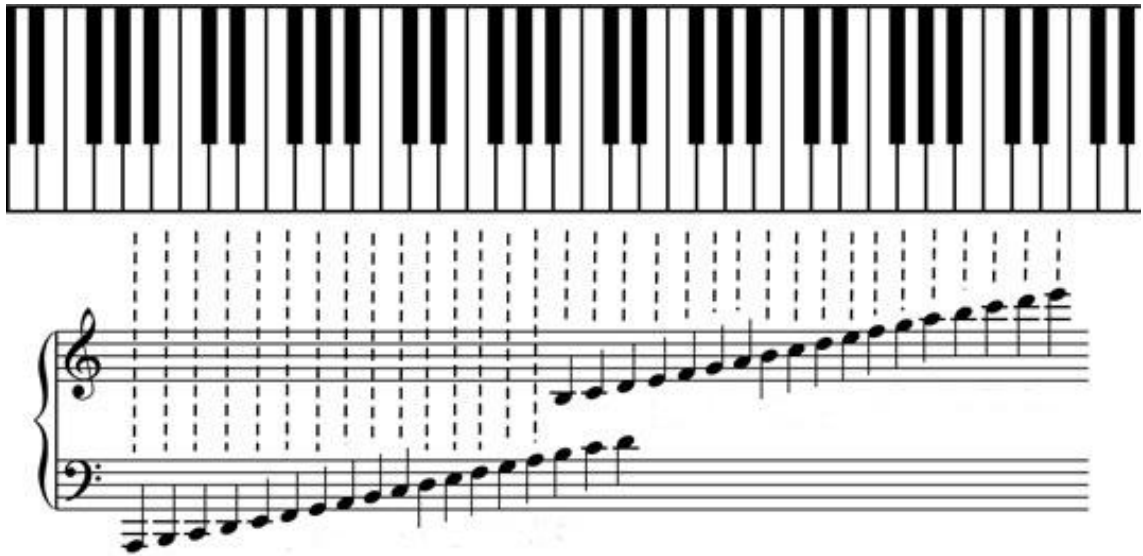


Note: *Sefira* Knowledge is divided into higher and lower Knowledge

Ahora bien, llegados a este punto, el amable lector se preguntará qué tiene que ver todo esto que he estado explicando con la música... Es el momento de ocuparnos ahora de ella...

Una escala musical en el marco de la tonalidad suele estar conformada por siete notas. Ciertamente hay escalas de cinco, seis o más de siete notas, de la misma manera que del propio árbol podemos extraer solo algunas semillas para conformar un rostro, (partzuf), pero lo normal en nuestro sistema tonal occidental y lo más utilizado es partir de una escala de siete notas. Esa escala se completa, cuando la entonamos en un sentido ascendente, con una octava nota más que es la misma desde la que se ha iniciado la escala pero entonada en una octava musical más aguda. Esta última nota es a su vez el comienzo de otra nueva escala más aguda situada por encima de la primera, de una manera muy similar y paralela a como los árboles se van concatenando unos encima de otros. Y encima de la escala más aguda podemos construir otra de nuevo más aguda y así sucesivamente. Lo que podemos hacer en octavas cada vez más agudas es válido también en un sentido descendente.



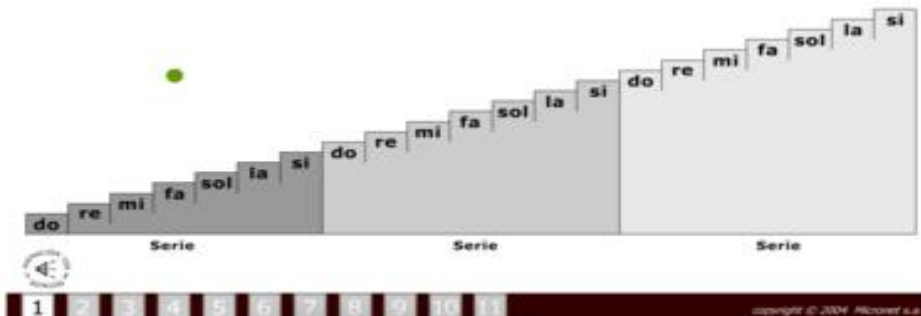


MÚSICA NOTAS

NOTAS

La música está compuesta por una sucesión de sonidos. Estos sonidos que componen la música se representan por medio de las **notas musicales**.

La distancia que separa dos notas iguales de dos series consecutivas se denomina octava.



Escala diatónica natural de Do Mayor



Un teclado de un piano sería una muestra muy clara de una concatenación de octavas musicales, empezando desde una escala muy grave y ascendiendo en escalas cada vez más y más agudas.

Si tomamos una escala de do mayor de siete notas, (aunque podríamos tomar cualquier otro tipo de escala de siete notas en otras tonalidades y/o modalidades), podemos hacer corresponder cada nota con una séfira. De esta forma el do grave de inicio de la escala sería maljut, yesod se correspondería con el re, mi con hod, fa con netzaj, sol con tiféret, la con guevurá y si con jesed. Tenemos las siete dimensiones inferiores asociadas a todas las notas de una escala ascendente. La culminación de esa escala con la octava nota, al repetir el do inicial pero en su versión aguda se correspondería con el mojín del árbol de la vida, (bináh, jojmáh y kether). No solo supondría la culminación de la escala musical y del árbol. Esta octava nota sería el punto de partida para iniciar la siguiente escala inmediatamente superior, de la misma manera que estas tres dimensiones superiores se concatenarían con la séfira inferior del siguiente árbol inmediatamente superior... Así pues, en la sucesión de escalas musicales y octavas encontramos la misma dinámica que se observa en la concatenación de árboles y en el propio simbolismo de la escala de Jacob. De esta manera se explica como dentro de la escuela de trabajo interior tipo gnóstica se utiliza la expresión “subir en octavas” o “dar a algo una octava superior” para referirse a mejorar en algo o hacerlo vibrar en un nivel superior. Hace referencia también a los esfuerzos continuos que se deben de hacer para perfeccionar el trabajo interior de la misma manera que también nos enseña el árbol concatenado esa

necesidad de ascender nivel por nivel, peldaño por peldaño y añadimos ahora, nota a nota y escala por escala. El simbolismo arquetípico universal es compartido tanto por la escalera, la concatenación de árboles y la disposición de las notas musicales en escalas...

Pero aún podemos observar más correspondencias... Habíamos hablado de la infinitud que rodea el Árbol de la Vida extendido, tanto por arriba por su proximidad al Ain Sof, como por debajo haciendo que estos dos extremos rayen con lo inmanifestado del infinito. Y lo mismo dijimos al hablar de que las sefirot del Árbol contenían otras sefirot poniendo de manifiesto que esta escalera que nos sale de diferenciar mundos y niveles tiene un carácter infinito...

En las escalas musicales octavadas observamos la misma idea. Aunque el teclado de un piano solo presenta poco más de siete escalas u octavas, tanto por arriba como por abajo se podrían seguir añadiendo sonidos y sonidos hasta llegar a un espectro de sonidos o frecuencias que no resultan perceptibles por el oído humano pero que de hecho existen. Así pues, un instrumento musical como el piano contiene una parte manifestada de ese espectro sonoro, pero no toda. Y en general toda la música que escuchamos y el conjunto de sonidos que pueden ser percibidos por el oído humano son una pequeña parte de la totalidad de frecuencias existentes en el universo y que se conocen como "espectro audible" Vemos de nuevo la correspondencia entre lo manifestado y lo inmanifestado. Lo que el ser humano puede percibir y codificar a través de los medios de los que ha sido dotado y lo que se le escapa. Por tanto, podemos decir que la realidad siempre es mayor y más grande que aquello que podemos constatar. Por ello debemos hablar de otros mundos y otras dimensiones que se abren a límites desconocidos por nosotros y eso les hace conectar con las posibilidades de infinitud que encierra en Ain Sof... Y de la misma manera que cada sefira contenía en si misma otras sefirot que conformaban otros árboles, los cuales a su vez contenían a otros... los diferentes sonidos de la escala presentan diferencias interválicas que pueden dividirse en intervalos microtonales más pequeños y que pueden dar lugar también a una infinitud de sonidos

estableciendo un glisando sonoro que contiene todas las posibilidades musicales al modo como si fuera “un glisando del Ain Sof musical”...

Vemos por tanto como los misterios de la creación también encuentran su paralelismo en la construcción de las estructuras musicales porque en realidad la música en sí misma también es un sistema de creación y en este sentido emula tanto a macrocosmos como al microcosmos... Componer música y realizar una bella creación musical es permutar los sonidos existentes en ese sistema musical y revelar un aspecto bello y armonioso que conecta con esa infinitud de posibilidades que nos ofrece la música. De la misma manera que los seres humanos que trabajamos sobre nosotros mismos somos auto-creadores de nuestro propio Árbol interior y podemos hacerlo de forma armoniosa o no, así el compositor emplea los elementos del Árbol de la Vida musical para crear armonías o desarmonías, para explorar las infinitas posibilidades de permutación de sonidos (como sucedía en las permutaciones de las letras hebreas...) y convertirse en el arquitecto y artista de su interioridad a través de la creación musical llegando a suponer esta última una forma de Tikkún musical paralelo a lo que supone el Tikkún Olam...

Es interesante comprobar como en una obra de musicoterapia titulada “Música Cuántica” del pianista ciego Raúl Thais, este invita por medio de ejercicios de improvisación musical, a jugar y explorar con las diferentes combinaciones de sonidos, acercando al improvisador a un “universo cuántico de posibilidades” sonoras y musicales que a su vez se acerca a ese sentido de la infinitud de las múltiples manifestaciones contenidas en el Ain Sof y por tanto, este juego exploratorio-musical es presentado por el autor como una forma de meditar, conectar con lo divino y trascender las limitaciones de la propia mente y educación musical... El paralelismo entre los tzerufim de las letras hebreas y la música se nos revela de nuevo... esta vez a través de un interesante manual de musicoterapia que puede ser aplicado por los pacientes-consultantes como un sistema de meditación...

También podemos decir que, así como cada creación musical es única y original de su autor, suponiendo una forma de Tikkún musical como decíamos

líneas más arriba, también la manera en como cada ser humano debe de realizar su Tikkún Olam en términos generales y no ya musicales debe ser única y original. Así como existen montones de obras musicales hermosas y magistrales, así cada alma del cosmos debiera de aprender a crear su propia música espiritual, interior en su Tikkún Olam original, cumpliéndose así las palabras de este sabio:

*“(...) Cada eslabón en la Cadena de los Inmortales aporta un granito más para aliviar la carga de quien viene atrás, pero cada alma que se aventura en esta singular **empresa es un ensayo original de la Vida para hacer de este planeta Tierra también un mundo de Divina Vigilia.***

*Cada hombre que aspira a esta vigilia **deberá abrir su propia huella y marchar solo**, atento únicamente al paso del instante, sin preocuparse del triunfo o la derrota, sin inquietarse por su fin terrenal.*

Esto es vivir en el Eterno Ahora.

De otro modo, no tendría valor alguno la experiencia del Hombre sobre el planeta Tierra. (...)

“El vuelo de la Serpiente Emplumada.” Armando Cosani.

11 Diseño de un GIM asociado a las cualidades de la séfira Guevuráh. El GIM de la Walkiria.

El método de musicoterapia denominado “GIM” (Guided Imagery and Music) fue creado por la musicoterapeuta Helen Bonny (1921-2010) en la década de los setenta del siglo pasado.

Se trata de un sistema de musicoterapia pasiva o receptiva que trabaja diferentes técnicas de relajación y la evocación, por medio de la imaginación del consultante, de ciertas imágenes arquetípicas con apoyo de piezas de música clásica. Muchas de las imágenes que toma están basadas en los arquetipos y simbolismos junguianos.

Ha sido aplicado con éxito en ciertos casos de adicciones, abuso sexual, desórdenes psiquiátricos, dolor, miedo, ansiedad, tumores fibrosos, discapacidades físicas, enfermedades terminales y desórdenes emocionales. Por las características del mismo no es recomendable en casos de esquizofrenia, afasia, disartria, que no puedan entender imágenes simbólicas o metafóricas.

El proceso de realización de un GIM sería de esta forma. Primeramente, el paciente o consultante realizaría una breve relajación inicial, guiado por el musicoterapeuta. Puede ser ayudándose de la respiración o usando el método Jacobson de relajación. Luego comenzaría el GIM propiamente dicho. Se empezaría a escuchar una música elegida por el musicoterapeuta. Para ello, el musicoterapeuta debe tener en cuenta las necesidades del paciente-consultante y los propósitos que se espera conseguir del GIM. Con esa música de fondo, el musicoterapeuta invitará a que el paciente se vaya imaginando ciertas imágenes, símbolos, cuidadosamente escogidos según lo que se quiera trabajar. Existen modelos de GIM ya establecidos con un recorrido muy concreto por unos determinados símbolos. Después de este recorrido imaginario y de la posterior vuelta al estado de actividad, dejando poco a poco el estado de relajación, el musicoterapeuta y el consultante pueden hacer una puesta en común de los sentimientos que el paciente ha tenido, o de las cosas que se ha imaginado libremente cuando el terapeuta se lo ha pedido. O bien, el paciente-consultante

puede realizar alguna obra de expresión artística, ya sea pintura o escritura, en la que plasme la integración de la experiencia vivida.

El uso de ciertas imágenes simbólicas apoyadas por ciertos tipos de músicas, ayudan a reforzar los estados psicológicos arquetípicos que ayudan a la persona a conectar con su sefl interior, de acuerdo con las enseñanzas de Gung. Por tanto, pueden ayudar a corregir desórdenes emocionales o bien a tomar conciencia de aquellas carencias o limitaciones que se tienen que superar al mismo tiempo que da la fuerza necesaria para ello. También supone un viaje a la interioridad del consultante, lo cual puede ser muy útil para reconocer las luces y sombras interiores y como poder trabajar con ellas. El posterior trabajo de integración y puesta en común que realizan el musicoterapeuta y el consultante tras la realización de un GIM es fundamental en este propósito.

El GIM no es solo una terapia que le viene bien a personas con ciertas patologías. Puede ser usado por todo el mundo porque siempre brinda un estado de paz, mayor autoconocimiento, fuerza, inteligencia emocional y seguridad personal. En sí mismo es como una forma de meditación.

Debemos tener en cuenta el poder de la mente: “lo que se cree se crea”. A nivel de neurotransmisores, para el cerebro es igual ver una puesta de sol que imaginarla. Dicha imagen, ya sea evocada por la imaginación o vista a través de los ojos físicos, va a producir la misma sensación en el cerebro. Una sensación que puede ser sanadora en muchos aspectos y puede abrir muchas puertas de nuestra interioridad. Ahí radica el secreto de esta técnica.

Tras conocer y realizar algunos GIMs, recordé ciertas técnicas de meditación cabalística que realicé en algunos de los cursos a los que asistí con Eduardo Madirolas y pude comprobar el paralelismo que existían entre ambos. En sus técnicas de meditación, Eduardo va guiando a los meditadores empleando para ello ciertas representaciones simbólicas provenientes del simbolismo de la cábala, para lograr que, por medio de la visualización de dichos elementos simbólicos, el meditador pueda conectarse lo más posible a los estados de conciencia que dichos símbolos representan. En definitiva, esta es la misma idea que fundamenta la técnica GIM. Pensé en ese momento que cualquiera de las

meditaciones diseñadas por Eduardo Madirolas apoyadas por el debido soporte musical podrían funcionar como un GIM en toda la regla, aunque Eduardo no los diseñara en un principio con un propósito terapéutico son muy válidos en el sentido místico y de conexión con la creación de estados de conciencia. Serían un tipo de GIM enfocados no tanto a personas con neurosis sino más bien para personas sanas (dentro de que también los sanos tenemos nuestras propias neurosis no patológicas...) enfocadas en el crecimiento personal.

Durante las meditaciones realizadas por Eduardo Madirolas, este pedía en algunos momentos que las personas se imaginaran algo libremente, ese primer pensamiento que puede venir a la mente después de haber entrado en un proceso de visualización. Y posteriormente se hacía una puesta en común. Esto también es algo muy propio que se hace durante la aplicación de un GIM. (vemos otro punto en común) Este momento es muy importante ya que el meditador o el paciente-consultante puede tener un momento de lucidez o conexión interior con su self interior y puede, de forma intuitiva, recibir información importante que puede ayudarlo en los procesos psicológicos que trata de trabajarse. En una sesión de GIM, el musicoterapeuta debe utilizar muy bien el tipo de evocaciones que a veces sugiere al paciente-consultante para posteriormente, conocer mejor a su paciente y trabajar con él en el posterior trabajo de integración.

Debido a este paralelismo y a que la cábala no es ni más ni menos que un elaborado sistema de símbolos y arquetipos para expresar realidades místicas vinculadas a estados de conciencia, considero que aunar la técnica GIM con las meditaciones cabalísticas no solo tiene mucho sentido, si no que puede ser una manera muy afortunada de potenciar y mejorar ambos sistemas aplicados al ámbito del crecimiento personal.

Ya expliqué en anteriores epígrafes que las sefirot son “emanaciones de energía” con unas cualidades psicológicas específicas y que son susceptibles de ser equilibradas y, como partes integrantes de un todo, también puede conectarnos con lo divino. Además, las sefirot también son símbolos arquetípicos en si mismos que a su vez están asociadas con otros símbolos metafóricos y

arquetípicos que ayudan a vincularse y conectarse con las energías propias de cada séfira, tal y como vimos en el cuadro del apartado cinco.

Así que me atrevo a hacer una propuesta de modelo de GIM, diseñado por mí, para ayudar a conectarse con la energía equilibrada de la séfira Guevuráh. Por su puesto que podría realizarse un GIM por cada una de las sefirot, o incluso uno que integrara un recorrido completo por el Árbol de la Vida y que atravesara todas las sefirot. Incluso ampliar ese recorrido por el sistema de árboles concatenados en los diferentes mundos. De hecho Madirolas ya tiene creadas ese tipo de visualizaciones-meditaciones.

Debido a que no quiero alargar la tesina y considerando que el diseño de esta gran variedad de GIM puede suponer una obra a parte en sí misma, me voy a limitar a diseñar solo uno para la séfira guevuráh. Por supuesto, también invito al musicoterapeuta interesado en el estudio de la cábala a que estudie los diseños de meditación propuestos por Eduardo Madirolas y realizarlos añadiendo el toque personal de encontrar una música adecuada para ellos y que ayude a potenciar la eficacia de los mismos.

Para realizar el GIM de “la walkiria”:

En este GIM intentaremos atraer las cualidades positivas de guevuráh. A modo de “guerreros espirituales” aprenderemos a desarrollar confianza positiva en nosotros mismos para lograr nuestras metas personales, junto con la fortaleza y la autodisciplina necesarias. Pero nunca sin caer en una autoexigencia que nos desequilibre y nos lleve a un estado de insatisfacción personal. También procuraremos atraer hacia nosotros la actitud psicológica necesaria para cuando las cosas no nos salgan del todo bien y sepamos como encajarlo y seguir adelante recomponiendo el puzle con las piezas que nos quedan. Potenciaremos el conocimiento sobre nosotros mismos para saber con determinación qué cosas de nuestra vida nos merecen la pena y hacia qué o cómo queremos orientar nuestras energías, nuestro tiempo y nuestra economía. No olvidaremos hacer una reflexión sobre aquellas cosas o personas que nos desvían de nuestros propósitos y sobre cómo podemos ponerles límites con el equilibrio adecuado. También debemos de ayudar a observar si proyectamos energías negativas en

algunas de nuestras intenciones, si nuestro deseo de recibir es mayor que el de dar, y a reflexionar sobre si son éticos y constructivos los proyectos en los que nos enfocamos.

Comenzaremos por una pequeña relajación concentrándonos en nuestro ritmo respiratorio, en sentir como entra y sale el aire por la nariz y en ir alargando de forma paulatina, pero sin forzar y sin generar tensión nerviosa tanto la inhalación como la exhalación. También podemos ir sintiendo-visualizando cada una de las partes de nuestro cuerpo, empezando por los pies e ir en sentido ascendente, y sentir como se van relajando poco a poco.

Luego comenzaremos a escuchar la música. Para este GIM considero apropiado utilizar cualquiera de las músicas que he sugerido para la séfira guevuráh y que ya he citado anteriormente en otros epígrafes de este trabajo: el planeta Marte, de Gustav Holst o la cabalgata de las Valquirias de Richard Wagner. Son músicas muy dinámicas que tal vez no sean las más apropiadas para iniciar la fase de relajación. Pero si las ponemos una vez que el proceso de relajación ya está avanzado y tratándose de música clásica, ayudarán a que el paciente-consultante no se “duerma” durante el proceso, manteniendo en cierto grado un estado de “alerta” que combinado con la relajación previa será ideal para el trabajo que vamos a realizar. Por otro lado, el carácter de estas piezas reforzará emocionalmente los símbolos y arquetipos que vamos a trabajar.

Después de iniciar la música y, durante el transcurso de la misma, esta será la secuencia de visualizaciones que propondrá el musicoterapeuta al paciente-consultante:

Nos imaginaremos como unos “aventureros-guerreros” que se adelantan hacia un viaje hacia lo desconocido. Intentaremos atraer hacia nosotros el valor y la seguridad necesarios para ello. Nos visualizaremos con ropa militar o guerrera. (Cada cual tendrá libertad de imaginar la que quiera). También imaginaremos que tenemos un arma (cada uno se imaginará la que quiera) y será como una especie de amuleto que nos ayudará a superar las dificultades del camino. Esa arma, amuleto, será sostenido por nuestra mano-brazo derechos (Para incluir así la cualidad de jessed que equilibra a guevuráh y está representada

por la mano derecha). En los símbolos en los que dejamos libertad al paciente-consultante de visualizar lo que quiera, es interesante, al finalizar el GIM, hacer una puesta en común sobre que símbolos ha utilizado. En nuestro traje de guerreros llevaremos una mochila en la que iremos guardando los símbolos y objetos que encontraremos por nuestro camino.

Ante nosotros aparece una escalera que nos lleva hacia un castillo con varios pisos. Cada uno de esos pisos es una séfira.

Antes de entrar en ese castillo, y tal como decía Santa Teresa de Jesús, debemos hacerlo con kavanáh, (intención) o en sus palabras: “oración con consideración.” Para ello recitaremos tres veces estos versículos del salmo 18:

“Te amo, oh Jehová, fortaleza mía.

² Jehová, roca mía y castillo mío, y mi libertador; Dios mío, fortaleza mía, en él confiaré; mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio.

³ invocaré a Jehová, quien es digno de ser alabado, y seré salvo de mis enemigos.”

Vamos ascendiendo por cada uno de ellos (el musicoterapeuta va mencionando los nombres de las sefirot, de abajo a arriba) hasta que llegamos al piso de guevuráh en el que nos detendremos un poco más. En el nivel de guevuráh veremos una puerta de color rojo moteado de negro. Abriremos esa puerta y accederemos a una sala en la que veremos un látigo. Visualizamos el látigo, imaginamos como es y le tomamos. Abrimos otra puerta y accedemos a otra sala en la que podemos ver una representación del planeta Marte. Reflexionamos sobre el proyecto que queremos sacar adelante y se lo confiamos al planeta, como si pudiéramos hablar con él. Imaginamos y visualizamos que consejos nos da y el tipo de emocionalidad que nos transmite para tener la actitud

adecuada en nuestro proyecto. Tras conversar con él le damos las gracias y recitamos estos versículos del salmo 118:

“Jehová está conmigo; no temeré lo que me pueda hacer el hombre (...)”

“(...) Voz de júbilo y de salvación hay en las tiendas de los justos; La diestra de Jehová hace proezas.

La diestra de Jehová es sublime; la diestra de Jehová hace valentías. (...)”

Salimos del piso de gevuráh y continuamos ascendiendo por el castillo en las otras estancias correspondientes con las sefirot superiores. Cuando llegemos a Kether ascenderemos a una terraza superior desde la que visualizaremos una escalera que nos llevará a otro castillo. Esta vez es un castillo-árbol correspondiente con el mundo de Yetziráh. Supuestamente acabamos de ascender por el árbol-castillo en Asiáh. Subimos por esa escalera y nos disponemos a entrar en otro castillo-árbol. Pero la primera puerta de entrada no puede abrirse. Echamos mano del látigo que habíamos tomado en el castillo anterior o del arma imaginaria que portábamos desde el principio y buscamos alguna manera de abrir esa puerta. Tras abrir la puerta inicial, volvemos a repetir tres veces los tres primeros versículos del salmo 18 que ya dijimos al entrar en el castillo anterior. Continuamos por el recorrido de ascenso en las diferentes plantas correspondientes a cada una de las sefirot y nos detenemos un poco más en la planta de guevuráh. Observamos una puerta, esta vez de color escarlata brillante. La abrimos y entramos a una sala en la que encontramos una rosa de cinco pétalos. Cada cual se imagina como es, la tomamos y nos la guardamos en la mochila. Luego accedemos a otra segunda sala y ahí vemos representado al coro angélico del mundo de yetsiráh, los serafim, traducido como los ardientes, los ángeles serpientes de fuego. Podemos imaginarlos como un conjunto de llamas, de serpientes de fuego, de ángeles con atributos ígneos... o bien dejar libertad al consultante para que se los imagine como quiera. Les confiaremos nuestro proyecto y propósito, también nuestros miedos y dificultades. Les solicitaremos consejos si es que en algún punto podemos estar errados. Sentiremos e imaginaremos como nos guían, aconsejan, como nos apoyan con su ánimo, fuerza y sostén. Los sentimos como un coro de fuerzas invisibles que

nos acompañan, protegen y guían en todo momento. Frente a ellos hay una hoguera. Nos invitan a arrojar a esa hoguera aquellas cosas o aspectos que nos están frenando en nuestro camino. Así pues, tras un trabajo de reflexión ofrecemos devocionalmente esas dificultades para que sean transformadas en la hoguera del fuego purificador. Les damos las gracias y antes de despedirnos de ellos recitamos estos versículos del salmo 118:

“(...) Todas las naciones me rodearon; mas en el nombre de Jehová yo las destruiré.

¹¹ Me rodearon y me asediaron; mas en el nombre de Jehová yo las destruiré.

¹² Me rodearon como abejas; se enardecieron como fuego de espinos; mas en el nombre de Jehová yo las destruiré.

¹³ Me empujaste con violencia para que cayese, pero me ayudó Jehová.

¹⁴ Mi fortaleza y mi cántico es JAH, y él me ha sido por salvación.(...)”

Abandonamos la sala y continuamos ascendiendo por los diferentes niveles de este castillo-árbol en yetsiráh hasta llegar a kether. En este último nivel hay una terraza con otra escalera que a su vez comunica con el árbol-castillo del mundo de briáh. Ascendemos por la escalera para llegar hasta él. Cada vez que imaginemos un castillo-árbol de un mundo superior podemos visualizarlo como más luminoso y brillante que el anterior.

Pero de nuevo la puerta está cerrada. Usamos uno o varios de los objetos que hemos ido recogiendo en nuestro camino y cada cual imagina la forma en como esa puerta se abre. Una vez abierta, volvemos a repetir tres veces los tres primeros versículos del salmo 18.

De nuevo volvemos a repetir el ascenso por cada uno de los pisos correspondientes a cada una de las sefirot y nos detenemos especialmente en el piso de guevuráh. Allí observamos una puerta de color rojo escarlata. La abrimos y accedemos a una sala donde nos encontramos con un nuevo objeto. Un pentagrama o estrella de cinco puntas. Cada uno se imagina como quiere ese pentagrama, lo toma y lo guarda en su mochila. Luego accedemos a otra sala y

allí está esperándonos una valquiria montada en un caballo blanco. Su mirada es firme, dura, segura, pero al mismo tiempo femenina y no pierde un punto de dulzura. Lleva vestiduras blancas, doradas y rojas. Esboza una sonrisa y nos recibe con amabilidad. Nos invita a subir con ella a lomos del caballo y a acompañarnos a lo largo de nuestro viaje. Antes de subir se lo agradecemos y mostramos una reverencia. La confiamos nuestro propósito, intenciones y de nuevo, imaginamos el diálogo, a modo de autoreflexión de anhelos, que mantendríamos con ella. Luego subimos al caballo y recitamos estos versos del salmo 18:

"(...) ⁶En mi angustia invoqué a Jehová, y clamé a mi Dios. El oyó mi voz desde su templo, y mi clamor llegó delante de él, a sus oídos.

⁷La tierra fue conmovida y tembló; se conmovieron los cimientos de los montes, y se estremecieron, porque se indignó él.

⁸Humo subió de su nariz, y de su boca fuego consumidor; carbones fueron por él encendidos.

⁹Inclinó los cielos, y descendió; y había densas tinieblas debajo de sus pies.

¹⁰Cabalgó sobre un querubín, y voló; voló sobre las alas del viento. (...)"

Abandonamos la sala, esta vez acompañados por la walkyria y su caballo. Ya estarán con nosotros a lo largo de todo el recorrido. Sentiremos su fuerza y su seguridad constante y reconfortante, así como un sentimiento de protección y de compasión que se combina armoniosamente con las cualidades de guevuráh.

Ascendemos por los pisos que nos quedan de este castillo-árbol en briáh hasta que llegamos a kether. De nuevo accedemos a una terraza desde la que divisamos el árbol-castillo en el mundo de Atzilut, mucho más majestuoso y brillante que los anteriores, el lugar de la realización y cristalización de nuestros anhelos. Desde esta terraza hay otra escalera que nos comunica con el nuevo castillo. La tomamos y ascendemos por ella acompañados por la walkyria y su montura.

Nuevamente, la puerta de acceso al castillo está cerrada. Volvemos a ingeniárnosla para poder abrirla con los elementos que hemos ido tomando a lo largo de nuestro recorrido. También la walkyria y su caballo pueden ayudarnos. Una vez abierta, volvemos a ascender por cada una de las sefirot, siempre con nuestra nueva compañía. Así hasta que de nuevo llegamos al piso de guevuráh en Atzilut, en el que nos detenemos como en los anteriores. Visualizamos una puerta de color naranja-azafran. La abrimos y tenemos acceso a una sala. En esta sala encontramos una espada. Cada cual se imagina la espada como quiere. La tomamos y nos la guardamos, junto con el otro conjunto de objetos, en nuestra mochila. Luego accedemos a otra segunda sala. En esta sala hay un punto de luz brillante en la que flotan las letras del nombre de Dios en guevuráh, “Elohim Gibor” Las visualizamos como letras de fuego rojo-azafrán en un fondo de luz blanca brillante. Las repetimos mentalmente tres veces y sentimos como su enegría nos invade, nos transforma.

El traje de “soldado-aventurero” que llevábamos al principio se transforma y cambia de apariencia y color. (Cada cual imaginará de qué manera). Acto seguido, nuestra walkyria irá tomando nuestras armas y objetos guardado en la mochila y los entregará a las letras de fuego brillantes en donde se consumirán de manera que todas las cualidades que estos representan quedarán integradas con la energía del nombre divino. Las letras se irán volviendo más luminosas, grandes y potentes a medida que le vamos ofreciendo nuestras cosas. Y continuaremos repitiendo mentalmente el nombre cada vez que damos una de ellas. Cuando todos los objetos estén consumidos-asimilados en la hoguera-luz del nombre divino, la walkyria acercará la punta de su lanza a dicha hoguera y esta se transformará en un diamante bellamente pulido. Agradeceremos al Nombre por el trabajo de entrega, transformación e integración que ha realizado y antes de despedirnos de él, recitaremos estos otros versículos del salmo 18:

“(…)11 Puso tinieblas por su escondedero, por cortina suya alrededor de sí; oscuridad de aguas, nubes de los cielos.

¹²Por el resplandor de su presencia, sus nubes pasaron; granizo y carbones ardientes.

¹³Tronó en los cielos Jehová, y el Altísimo dio su voz; granizo y carbones de fuego.

¹⁴Envió sus saetas, y los dispersó; lanzó relámpagos, y los destruyó. (...)

Continuamos transformados, en compañía de nuestra walkiria y de su caballo por las otras sefirot del castillo-árbol hasta que llegamos a la terraza del nivel de kether. Desde lejos divisamos el mundo de Adam Kadmon con su castillo correspondiente, aun más majestuoso que todos los demás y desde el que irradia un rayo de luz que llega hasta donde nosotros estamos y se refleja en un espejo. Pero sentimos que ya no es necesario ascender más, al menos por el momento. Contemplamos el rayo de luz que llega hasta el espejo y nos imaginamos como es ese espejo, cada cual como quiera. En ese momento, la walkiria que nos ha acompañado, extrae la punta de su lanza que se había convertido en diamante y la coloca en el recorrido del rayo de luz, justo delante del espejo, de manera que el rayo de luz atraviesa el diamante y se descompone en siete colores que van dirigidos hacia el espejo. Una vez llegan al espejo, dibujan y proyectan una imagen, una imagen ideal de la realización de nuestro proyecto en su versión más positiva y constructiva para el beneficio de la humanidad. Contemplamos esta imagen y captamos su mensaje. Después, la walkyria sopla con su aliento en el espejo y desde la superficie del mismo se desprende una lámina con el dibujo proyectado. La walkiria toma la lámina, la enrolla como si fuera un pergamino y la ata con una cinta dorada que lleva anudada en su cintura. Nos entrega el pergamino, como si fuera un tesoro valioso que tenemos que ser capaces de realizar a modo de tikún en nuestra existencia y nos invita a montar en su caballo. Al caballo le salen alas y esta vez, ya sin la compañía de la walkyria, que se queda en el nivel de keher de Atzilut, hasta donde habíamos llegado, este caballo nos va descendiendo suavemente por todo el camino de ascenso que habíamos hecho. Vemos a lo lejos a la walkiria sonriéndonos y diciéndonos adiós con su mano. Observamos cada uno de los “árboles-castillos” por los que hemos

ido ascendiendo hasta que el caballo nos hace descender suavemente hasta la puerta de nuestra casa. El caballo se despide de nosotros y conservamos el pergamino atado con la cinta de la walkiria. Le agradecemos por habernos acompañado en el viaje y vemos como, tras un gesto reverente, se aleja de nosotros volando por el cosmos.

Echamos un último vistazo al pergamino y notamos que en la cinta dorada que lo ata están grabadas los siguientes versículos del salmo 118, los cuales repetimos mentalmente tres veces:

“Alabad a Jehová, porque él es bueno; porque para siempre es su misericordia.

²Diga ahora Israel, que para siempre es su misericordia.

³Diga ahora la casa de Aarón, que para siempre es su misericordia.

⁴Digan ahora los que temen a Jehová, que para siempre es su misericordia.

⁵Desde la angustia invoqué a JAH, y me respondió JAH, poniéndome en lugar espacioso.(...)”

Entramos en nuestra casa y guardamos el pergamino en un lugar muy preciado para nosotros. Cada uno el que se quiera imaginar. Nos sentamos en el sillón de nuestra casa y visualizamos como el ropaje que habíamos adquirido al final se transforma en la vestimenta habitual que llevamos en el día a día o la que llevamos justo en ese momento. Y a partir de ahí, podemos concentrarnos en nuestra respiración para sentir como está nuestro cuerpo en ese preciso instante e ir volviendo poco a poco a abrir los ojos y al estado de actividad.

Si la música se termina antes de que se acabe el proceso guiado del GIM, se puede volver a repetir la música o bien, ya que he propuesto varios ejemplos musicales, utilizar otro de ellos.

Tras la realización del GIM no debemos prescindir del trabajo de puesta en común posterior entre el musicoterapeuta y el paciente-consultante. Será

interesante que el paciente-consultante nos describa aquellas cosas y símbolos que ha tenido libertad de imaginar y describirnos aquellas sugeridas, pero en las que les dábamos un margen de libertad para visualizarlas como él quería. También es interesante que nos cuente el modo en cómo ha abierto las puertas. Posteriormente, hay que pedir que el paciente-consultante escriba un relato sobre lo imaginado, una poesía o que haga un dibujo mientras se escuchan otros fragmentos de música. Podemos volver a utilizar la misma música, o bien otros de los ejemplos que he propuesto para la esfera de marte.

Este GIM está diseñado para personas interesadas en el uso de la cábala y que quieran utilizarlo para realizar un trabajo personal sobre sí mismos. Es necesario tener algunos conocimientos sobre la cábala para que el GIM sea realmente positivo. Pero pudiera darse el caso de tener un paciente-consultante que no sea estudiante de cábala y que, por sus características, se podría beneficiar mucho de usar un GIM con este tipo de evocaciones, símbolos, intenciones... O que tal vez no sea muy religioso y que el uso de la recitación de salmos bíblicos no resuene mucho con él... A veces sucede que con esta técnica del GIM, ciertos condicionamientos culturales unido al carácter de la persona, pueden favorecer o desfavorecer el uso de ciertos arquetipos simbólicos... Por eso, partiendo de un modelo concreto de GIM, el musicoterapeuta debe de saber hacer las adaptaciones pertinentes en el mismo para, sin perder el carácter y sentido del ejercicio, se ajuste lo mejor posible a las peculiaridades del paciente-consultante.

También la duración del mismo puede ser otro factor a tener en cuenta, por tanto, debiéramos de ser capaces de alargar o acortar el ejercicio, sin que este pierda fuerza simbólica, para proporcionar la mejor experiencia de sanación-crecimiento a nuestro paciente-consultante.

Por todo lo anterior, quiero proponer otra segunda versión del GIM de la walkiria, un poco más corto, sin uso de referencias bíblicas y con símbolos más universales en el caso de que aquellos pacientes-consultantes no conozcan nada o cada nada de cábala y que por otro lado, no queramos desaprovechar el poder

emocional y simbólico de este GIM. Seguiríamos usando el mismo tipo de música que para la versión anterior.

Paso a describir esta nueva versión “reducida” o “simplificada” de el GIM de la walkiria:

“Nos sentimos como valientes guerreros, dispuestos a cumplir una misión. Frente a nosotros se levanta un castillo-torre de siete plantas, en cada una de las cuales encontraremos ayuda, pero también algún tipo de reto... Miramos hacia arriba y contemplamos este castillo que resulta ser majestuoso... Nos imaginamos con ropa de guerreros y con un arma, la que queramos, en nuestra mano derecha. Esta arma nos ayudará a abrir las puertas que nos encontraremos en el camino. Llevamos también una mochila para ir guardando las cosas que nos vayamos encontrando por el camino.

La primera puerta de la primera planta está cerrada. Nos inventamos unas palabras mágicas para poderla abrir y nos imaginamos utilizando el arma para abrirla y de qué forma lo hacemos para que esta se abra... la puerta se abre, accedemos a unas escaleras y subimos a la primera planta. En la primera planta vemos al planeta Marte, grande y rojo y podemos hablar con él. Le confiamos nuestro propósito de vida, lo que nos gustaría hacer, así como nuestras preocupaciones, miedos y dificultades que sentimos en nuestro camino... imaginamos el diálogo y lo que el planeta nos responde, qué consejos nos da... Terminamos el diálogo dándole las gracias y encontramos un látigo. Nos imaginamos como es y nos lo guardamos en la mochila.

Luego vemos una segunda puerta que también está cerrada. Pronunciamos las palabras mágicas que nos habíamos inventado y usamos la última arma que hemos recibido, el látigo para abrir la puerta. Imaginamos lo que hacemos y como se abre. Pasamos por la puerta y subimos unas escaleras que nos llevarán al segundo piso.

En el segundo piso vemos un grupo de ángeles guerreros (también puede ser un ejército, no necesariamente un grupo de ángeles) que son amigables con nosotros y nos brindan su apoyo y protección. De nuevo dialogamos con ellos, al

igual que con el planeta Marte, confiándoles nuestro propósito de vida, nuestros miedos, dificultades y preocupaciones que tenemos hacia el mismo... Imaginamos los consejos que nos dan y sentimos como están ahí para protegernos y ayudarnos. Al lado del grupo de ángeles (guerreros) hay una hoguera. Los ángeles nos invitan a echar en esa hoguera algo que consideremos que nos está frenando en nuestro proyecto. Terminamos nuestra conversación con ellos y nos dan una rosa de cinco pétalos, nueva arma que también guardamos en nuestra mochila.

Divisamos la tercera puerta. También está cerrada. De nuevo pronunciamos las palabras mágicas y usamos la rosa de cinco pétalos para abrirla. Imaginamos como hacemos y como se abre. Tras su apertura divisamos las escaleras que nos llevarán a la tercera planta y subimos por ellas.

A medida que ascendemos a plantas más superiores, el espacio se va volviendo más amplio y luminoso. En una bonita estancia de la tercera planta nos encontramos con una walkiria (también podemos sugerir una amazona, una mujer guerrera, la diosa Diana con un arco, la diosa Atenea...) montada en un caballo blanco.

Mantenemos con esta "amazona" (walkiria o según el símil que hayamos utilizado) una conversación similar a la tenida con el grupo de ángeles (o guerreros) y con el planeta Marte, confiándole nuestro proyecto de vida, nuestros miedos, dificultades y demás. Imaginamos lo que la walkiria quiere decirnos... (de esta manera procuro hacer que sea el paciente quien ahonde en sí mismo para buscar en su interioridad la respuesta a sus dificultades... obviamente, al finalizar el GIM, el terapeuta deberá de conocer las respuestas que el paciente-consultante se ha dado a sí mismo a través de sus ejercicios de imaginación...) Tras hablar con la "walkiria", esta nos dirá que está para ayudarnos y protegernos en nuestro camino. Nos invita a montar en su caballo blanco y, junto con ella continuamos el viaje. También nos entrega una estrella de cinco puntas que guardamos en nuestra mochila de armas.

Divisamos una cuarta puerta, también cerrada. Volvemos a repetir las palabras mágicas y empleamos la estrella de cinco puntas para abrirla.

Imaginamos como hacemos y como se abre esta puerta. Subimos por unas escaleras, montados en el caballo blanco y en compañía de la walkiria hasta llegar a la cuarta planta, que visualizamos aún más amplia y luminosa que las anteriores.

En esta cuarta planta hay una hoguera. Echamos en ella las armas que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestro recorrido y todas ellas se consumen y se transforman en un diamante, muy duro y brillante, de cinco lados. La “walkiria” lo toma y lo pone en la punta de su lanza.

Divisamos una quinta puerta, de nuevo cerrada. Repetimos los rituales anteriores de las palabras mágicas y ahora usamos la lanza de la “walkiria” con su punta de diamante para abrir esta quinta puerta. Imaginamos como lo hacemos y como se abre. Al abrirse la puerta, vemos las escaleras que nos llevarán a la quinta planta y subimos por ellas.

En la quinta planta hay un baúl que tiene cosas. La walkiria nos explica que es un baúl en el que tenemos que dejar algunas cosas que tal vez no nos sirvan en nuestro camino, pero también podremos encontrar otras que sí nos sirvan. Nos invita a mirar dentro y a imaginar que hay. Ella nos ayuda a decidimos sobre que dejar y que tomar. Dentro del baúl también hay ropajes. Debemos cambiarnos de ropa. Dejar el traje de guerrero inicial con el que empezamos nuestro recorrido y cambiarlo por otro, también de guerrero, pero más adecuado, más potente y brillante que el anterior. Dentro del baúl depositamos el primer traje y tomamos el nuevo que nos le imaginamos como queramos, pero mejor que el anterior.

Divisamos la sexta puerta cerrada. Decimos las palabras mágicas y empleamos la punta de lanza de diamante para abrir la puerta. Imaginamos como hacemos y como se abre. Tras abrirla, subimos por las escaleras que nos llevarán a la séptima planta. Esta sexta planta es aún más grande y luminosa que las anteriores, y está abierta hacia el cielo. Por esta abertura entra un rayo de luz que se refleja en un espejo.

La “walkiria” toma su punta de lanza de diamante y la coloca en el recorrido del rayo de luz, antes de llegar al espejo. La luz entra por el diamante, se

descompone en siete colores y al llegar al espejo se proyecta una imagen de nuestro proyecto de vida ideal. La “walkiria” sopla sobre el espejo y este se convierte en una lámina de pergamino en la que queda estampada el proyecto de vida que se ha reflejado antes en el espejo. La “walkiria” toma el pergamino y nos lo da.

Divisamos la séptima planta que también está cerrada. Pronunciamos las palabras mágicas y empleamos la punta de lanza de diamante para abrir la puerta. Imaginamos como hacemos y como se abre. Tras pasar la puerta subimos por las escaleras que nos llevarán al séptimo y último piso, la estancia más grande y luminosa de todas. En esa estancia hay una fotocopiadora, un cofre y un gran mirador que se abre hacia el firmamento. En el mirador hay un poste con una cinta dorada ondeando con la suave brisa. Tomamos la cinta dorada y leemos en ella un mensaje de apoyo y ánimo para lograr nuestro proyecto vital. Tomamos esta cinta.

La “walkiria” va a la fotocopiadora y hace una copia del pergamino. Una copia muy buena, en color y con gran calidad. Nos entrega la copia del proyecto, lo enrollamos y lo atamos con la cinta dorada que tiene grabadas las palabras de ayuda y ánimo. Ella se queda con el original y lo guarda en un cofre que también está en esta séptima planta. La “walkiria” se despide de nosotros y nos dice que ella se quedará en esa séptima planta para cuidar y custodiar el original de nuestro proyecto vital que estará guardado en el cofre. Mientras, la copia enrollada con la cinta dorada estará en nuestro poder. Además, a nosotros ya nos toca descender del castillo y volver a la realidad.

El caballo se transforma y le salen alas. Montamos en él, ya sin la “walkiria”. Salimos al mirador y desde ahí, el caballo con nosotros encima se lanza al vacío y va descendiendo suavemente haciendo espirales alrededor del castillo-torre que hemos ascendido. Cuando llegamos al suelo, bajamos del caballo, se despide de nosotros con una reverencia y se aleja de nuevo en el firmamento. Nosotros sentimos-imaginamos como las ropas que llevábamos se transforman en las que llevamos en el momento y todo se transforma hasta convertirse en la

estancia en la que nos encontramos en el momento presente. Nos concentramos en la respiración y en sentir nuestro cuerpo.

Tras hacer cinco respiraciones profundas, vamos movilizándolo el cuerpo poco a poco, nos estiramos, nos frotamos la cara y los ojos, los vamos abriendo y nos incorporamos.”

12 La cábala mágica y la magia de la música.

Según la clasificación de Aryeh Kaplan, la cábala se divide en tres tipos: cábala teórica o especulativa, cábala meditativa y cábala mágica.

La primera trata de reflexionar, pensar, elaborar teorías sobre el origen del cosmos, el sentido de la vida del hombre, la psicología humana... Todas las explicaciones sobre el sentido de las sefirot, la construcción del árbol de la vida, el misterio de la creación (maashé bereshit), las disertaciones metafóricas del Zóhar... pertenecerían a este tipo de cábala, aunque muchas de estas ideas no necesariamente vengan de una simple especulación teórica si no que tengan también una base mística experiencial por parte del cabalista que las defiende.

En la segunda estudiamos todas las técnicas y sistemas de meditación desarrollados por los cabalistas para mejorar su nivel de conexión con lo espiritual y divino, y poder tener experiencias y revelación mística. Los ejercicios de vocalización de Abulafia y Cordovero, los diferentes tipos de kavanot (intenciones o fórmulas para repetir mentalmente desde un estado especial de conciencia), las permutaciones (tzerufim) y sustituciones (terumot) de letras, recitaciones especiales de salmos o textos clásicos de las fuentes judías, concentración en letras hebreas... todo esto formaría parte de la cábala meditativa.

Entre la cábala teórica y la meditativa hay un punto de conexión. Muchas de las conclusiones que a nosotros nos llegan expuestas de una manera teórica fueron vividas experiencialmente por cabalistas que aplicaron diferentes técnicas o sistemas de meditación. Por tanto, la cábala teórica no es algo que nazca exclusivamente de la especulación mental. Se necesita la parte práctica de la cábala meditativa para enriquecer y desarrollar la cábala teórica. De hecho, muchos cabalistas pretendían diferenciarse de los filósofos argumentando que ellos “podían ver” las cosas que explicaban, a diferencia de los filósofos que solo podían hacer especulaciones.

“Los filósofos solo pueden deducir lo que existe en el dominio metafísico, mientras que los cabalistas lo podemos ver de hecho” Moshé Cordovero.

Esta cita de Moshé Cordovero prueba que cabalistas de esta talla, necesitaban aunar la experiencia mística que provee la práctica de la meditación con el desarrollo de las explicaciones filosóficas sobre la comprensión de la vida y el mundo.

El otro tercer tipo de cábala, la cábala mágica, tiene que ver con el uso de ciertas fórmulas y procedimientos que el cabalista utiliza para operar sobre las energías de la naturaleza y lograr obtener ciertos resultados. De todos los tipos de cábala, esta ha sido la más difícil de entender y de aceptar por muchos, también la que se ha mantenido en un mayor grado de ocultamiento, la que menos se ha difundido y ha quedado relegada a círculos de iniciados. Ciertos resultados de la cábala mágica un tanto sobrenaturales, junto con el peligro de trabajar con energías que no puedes dominar, de alterar las leyes de la naturaleza o de enfocar dichas prácticas a fines excesivamente egoicos y no espirituales ha hecho que este tipo de cábala haya sido rechazada por algunos círculos de cabalistas. También se conocen casos de cabalistas judíos que no acabaron muy bien sus días por abusar de ciertos sistemas de cábala mágica... el tradicional cuento de la creación del Golem por el maharal de Praga ilustra los peligros de trabajar con fuerzas que pueden exceder nuestro control...

Sin embargo, el uso de ciertas fórmulas, palabras y ritos que se hacen en la cábala mágica la aproximan mucho a las fórmulas empleadas en la cábala meditativa. Muchos cabalistas defensores de la cábala meditativa y de ciertas fórmulas de la cábala mágica, alertaron también de que esta última podía derivar en usos no demasiado positivos y que podían dañar al practicante. El hecho de que a veces sea difícil discernir los usos buenos y malos de este tipo de cábala, ha hecho que ciertos autores simplemente la hayan ignorado, olvidado o relegado a un lugar un tanto oscuro. Creo que llegados a este punto es interesante leer lo que comenta Gershom Scholem al respecto, en su obra "Las grandes tendencias de la mística judía":

"En suma, Abulafia es, ante todo, lo que se podría llamar un cabalista eminentemente práctico. Es cierto que en lenguaje cabalístico "cábala práctica" significa algo totalmente distinto. Significa tan solo magia, aunque

practicada por medios no prohibidos por la religión, a diferencia de la magia negra, que utiliza poderes demoniacos y se aventura en regiones sombrías. Pero en realidad esta forma consagrada de magia, que invoca los enormes poderes de los nombres, no dista mucho del método de Abulafia. Si investigáramos con más rigor las fuentes de las que proviene su doctrina- lo que está fuera del alcance de esta conferencia-, comprobaríamos que todas, tanto las fuentes judías como las no judías, están estrechamente vinculadas con las tradiciones y disciplinas mágicas. Esto es válido tanto para las ideas de los hasidim alemanes de la Edad Media, que al parecer lo impresionaron profundamente, como para la tradición del yoga, que por extraños caminos influyó también en ciertos místicos musulmanes a quienes Abulafia pudo haber conocido en sus viajes por oriente. Pero también es cierto que el propio Abulafia había rechazado decididamente la magia y condenado de antemano todo intento de emplear con fines mágicos la doctrina de los nombres sagrados. En una serie de polémicas, condena la magia como una falsificación del verdadero misticismo; admite una magia dirigida hacia uno mismo, una magia de la interioridad – pienso que este es el nombre genérico que se podría dar a su doctrina-, pero no admite ninguna magia que tienda a producir efectos externos tangibles, aun cuando los medios sean interiores, permitidos o incluso sagrados. Según Abulafia, este tipo de magia es posible, pero quien la practique será condenado. En su primera obra conocida, Abulafia ya sostiene que el conjuro de demonios, aunque en realidad se basa en una fantasía engañosa, sirve para despertar en el populacho un saludable terror hacia la religión. En otro texto advierte contra el uso del “Libro de la Creación” (Séfer Yetziráh) con el fin de crear para uno mismo – en palabras del Talmud- un “becerro gordo”. Quienes desean esto- dice crudamente- son becerros.

Abulafia tomo resueltamente el camino que conduce hacia la interioridad y yo creo que se puede decir que nadie en la historia posterior del judaísmo llegó más lejos en este camino. Pero este camino corre paralelo a la frontera entre el misticismo y la magia y, a pesar de las diferencias irreconciliables que al parecer existen entre ambos, su interrelación es más profunda de lo

que se piensa. Hay ciertos puntos en los que las creencias del místico se convierten en las del mago, y la magia de la interioridad de Abulafia así lo demuestra. Aunque él mismo se cuidó mucho de pasar involuntariamente de la contemplación meditativa de los nombres sagrados a las prácticas mágicas dirigidas a objetos exteriores, muchos de sus sucesores cayeron en la confusión y tendieron a creer que el camino interior tenía el poder de cambiar el mundo exterior. El sueño del mago de adquirir poder y dominio sobre la naturaleza por medio de meras palabras y de una intensa concentración en el espíritu, también encontró sus seguidores en el gueto y se combinó de muchas y diversas maneras con los intereses teóricos y prácticos del misticismo propiamente dicho. La cábala siempre aparece en la historia como una combinación de ambos. La doctrina de las combinaciones (Hojmat Ha-Tseruf) de Abulafia llegó a ser considerada por las generaciones posteriores no solamente como la clave de los misterios de la Divinidad, sino también como una iniciación en el ejercicio de los poderes mágicos. (...)”

Por tanto, vemos una conexión muy cercana entre la cábala meditativa y la cábala mágica, y dentro de esta, unos usos más recomendables que otros. El discernimiento hacia aquellos usos de la cábala mágica-meditativa que podían ser válidos y aquellos que no preocupó a más de un cabalista, no solo Abulafia. Gikatilla también reflexiona sobre estos usos en algunas de sus obras. Para él, los usos de la magia que son aceptados son solo aquellos en los que el practicante deja a un lado sus intereses personales, excesivamente centrados en su ego y aprende a operar con fuerzas sometidas y supeditadas a una voluntad divina superior, es decir, cuando el mago somete sus intenciones y propósitos a la voluntad de la ley divina. En cambio, cuando el mago solo piensa en conseguir metas sin tener en cuenta el orden divino, natural y social, ni es capaz de someterse a la voluntad del Padre Interior si no que solo piensa en sus intereses inmediatos, puede caer en un uso equivocado de la magia.

En resumen, podemos decir que el mago y de alguna manera también el místico, son personas que operan con energías y las transforman. Pero este trabajo con energías no siempre produce resultados positivos, es decir, esa

energía puede transformarse para bien, pero puede también transformarse o canalizarse para mal.

El propio diagrama del Árbol nos muestra a través de las sefirot y de los canales que las conectan que el cosmos es un orden y una interrelación de energías. El mago blanco sabría operara con las energías del Árbol equilibrándolas y nunca desconectándolas de las sefirot superiores, es decir, Kehter o la Voluntad del Padre estaría siempre sobre todo pues el Árbol a través de las sefirot también revela un sistema de ordenación jerárquico. En cambio, aquel que hace un mal uso de la magia, opera con las energías de las sefirot inferiores desconectándolas de las superiores, no ha sido capaz de conectarse con la Voluntad del Padre y, además, produce desequilibrios en ellas. Otra de las diferencias entre usos positivos y negativos de la magia, es que los primeros respetan siempre el libre albedrío de las personas, mientras que los segundos tienden a tratar de buscar de alguna manera, la manipulación y el poder sobre otras personas o cosas. Las primeras también tienden a usar la energía de una manera vitalizante y que supone un ahorro energético, mientras que los segundos tienden a abusar de esta energía y a agotarla a través de sus prácticas mal enfocadas.

Como comenté en apartados anteriores, la importancia de aprender a trabajar psicológicamente sobre uno mismo es clave para tener la preparación adecuada para usar bien o mal la magia. Si tenemos demasiadas intenciones egoístas y no somos capaces de diferenciarlas, es poco menos que imposible que carguemos nuestras prácticas mágicas con dichas intenciones. Por tanto, la purificación espiritual sería un paso previo, tanto para la magia como para la meditación, idea que ya expliqué cuando hablé de la “hishtavut” que exigían algunos cabalistas a los meditadores. Las palabras sagradas y los nombres divinos que se usan, tanto en la cábala meditativa como en la mágica, en efecto son palabras de poder, pero eso no significa que siempre puedan cargarse positivamente. Si al invocarlos nuestro estado psicológico no es el correcto podemos proyectar energías negativas hacia las mismas, lo cual puede, debido al poder de dichas palabras, a ampliar su efecto. El uso de este tipo de invocaciones ha de hacerse de actitudes

muy humildes y pensando siempre antes en ayudar a la humanidad que en satisfacer primero nuestros intereses.

La música, de una manera muy similar a como lo hace la cábala mágica, operar cambios a nivel psicológico en las personas, es más, en este trabajo he demostrado como ambas pueden combinarse con éxito. Pero la misma advertencia hecha hacia los usos de la magia, podemos notarla en los usos de la música.

El musicoterapeuta y también el músico en general, no deja de ser un mago, que puede influir muchísimo en las conciencias y estados mentales de las personas que reciben la influencia de su música. En ese sentido, considero que es muy importante reflexionar sobre el poder y la responsabilidad que sobre el uso de la música puede ejercer un músico y un musicoterapeuta. No solo podemos ayudar a sanar, física, mental y emocionalmente. Podemos convertirnos en líderes y manipular grupos. Podemos llevar consciente o inconscientemente a las personas a los estados que nos interesen para conseguir algo de ellos. Recordemos el cuento del flautista de Hamelin. Es bien sabido que los centros comerciales usan la música para que la gente compre más. Los grupos religiosos emplean la música para lograr que sus fieles sean mejores personas, pero también para cohesionarles y manipularles mejor... ¿Dónde está aquí la frontera entre lo correcto y lo incorrecto? No siempre es fácil de discernir y a veces están tan próximas que solo es una cuestión de mínimos detalles el hecho de inclinar la balanza hacia un lado o hacia el otro. A veces simplemente las fuerzas positivas y las negativas conviven juntas, unas en mayor o menor grado, produciendo resultados tanto buenos como malos, acordes al grado de proporción en el que cada cual están presentes... Un líder carismático no tiene por qué ser únicamente un líder espiritual o intelectual. Las estrellas de rock o grandes intérpretes de la música clásica han ejercido poder y hechizo hacia aquellas personas a quienes fascinaban... ¿para bien o para mal? La cuestión es tener verdadera y plena conciencia de los usos éticos que hacemos de la música y que pretendemos lograr con ello. Por ello, es muy importante recordar lo

importante que es para el musicoterapeuta ser humilde ante todo y estar en un proceso de trabajo sobre uno mismo.

Cuando se habla de sanar, reconocer los límites que nos impone la naturaleza ante ciertas enfermedades y aceptarlos, es una forma de adaptarse a la voluntad del Padre. Con la musicoterapia en sinergia con la medicina se puede ayudar mucho a los enfermos, a algunos a curarse del todo. Pero esto no siempre es así y en estos casos, la actitud más sanadora es la de la aceptación de la enfermedad y la de saberse preparar adecuadamente para la muerte. Muchos de los usos que pueden hacerse en la musicoterapia también están enfocados a asistir emocionalmente a enfermos terminales. El médico, al igual que el mago o que el musicoterapeuta, utiliza las fuerzas de la naturaleza para producir cambios, en este caso curativos, pero en el buen uso de la medicina, al igual en las buenas prácticas de la magia y de la musicoterapia, no lleva el uso de esas fuerzas más allá de los límites que impone la propia naturaleza que en definitiva no son ni más ni menos que los mismos que impone la voluntad de Dios.

Otro de los peligros que se derivan de un mal uso de la magia o de prácticas meditativas es el del desarrollo del narcisismo espiritual. Hoy en día, con este nuevo resurgir de tantas corrientes que ahora están tan al alcance de todo el mundo, y en esta especie de mercadillo espiritual donde cada cual pretende mostrar al mundo sus conocimientos, muchas veces los intereses de “ser el más escuchado” o “de conseguir más seguidores” o “de tener un negocio lo más rentable posible”, condicionan en exceso dichas prácticas y las hacen derivar en usos no muy correctos. Muchos guías espirituales ofrecen caminos más o menos fáciles y sencillos para el ego, de manera que uno acaba creyéndose que tiene logros espirituales cuando en realidad sigue siendo tan egoísta como al principio. Pero si la doctrina está orientada para complacer a quien queremos que la compre, es obvio que la parte dura que se refiere al trabajo interior, se tratará de evitar, ya que es más fácil conseguir seguidores o que el negocio sea rentable diciendo cosas que gusten al ego que no aquellas que van dirigidas a transformarlo de verdad... Y aquí hay un peligro, las necesidades económicas de aquellos que se consideran aptos para orientar a otros en temas de meditación,

espiritualidad o incluso musicoterapia, nunca, nunca, deberían de estar por encima de lo que verdaderamente necesitan las almas para crecer y transformarse.

Llegados a este punto, voy a ser muy crítica, incluso con uno de los métodos que he descrito en este trabajo. Porque es realmente el sentido de la crítica constructiva lo que nos permite avanzar y corregirnos. Voy a referirme al GIM que describí en el apartado anterior. Sin lugar a dudas, dicha práctica medio mística-meditativa y mágica, porque no considerarla así, tendrá un efecto en quien la practique, en principio positivo. Pero pensemos por un momento, si el musicoterapeuta no tiene una justa medida de lo que hace, ¿no podría caerse con el uso de este tipo de prácticas en el narcisismo espiritual del que antes hablaba? Está bien que demos seguridad a nuestros consultantes, pero ¿hasta qué punto esa seguridad es la adecuada y puede convertirse en acabar haciendo creer a la persona aquello que no es? Por eso es tan importante combinar estas prácticas con el trabajo psicológico, para que de verdad sean positivas. Al igual que pasaba con la autoestima, esta debe de estar equilibrada para que sea positiva. Y quiero recordar aquí todo lo que dije sobre el equilibrio en la “justa medida” de las sefirot, concretamente todo lo dicho sobre la séfira Tiféret.

El musicoterapeuta y el mago que busca ser útil a la humanidad y producir efectos positivos, piensa antes en servir a la humanidad que en ser servido. Pone por delante el dar antes de que el recibir. Sabe que sobre la séfira Tiféret es mejor colocar la corona de espinas de la humildad y del sacrificio que una corona de oro y perlas preciosas, tal y como el arquetipo del mesías en Jesús nos enseñó. Y como Abulafia trató de hacernos vislumbrar al explicar que Kether (corona) y kareth (cercenado) son palabras equivalentes y/o asociadas, al ser diferentes permutaciones de las mismas letras...

“(...) El camino de las permutaciones (tzeruf) es el modo que más se acerca al verdadero conocimiento de Dios, más que cualquier otro camino. Aquel que quiera emprender el camino de las permutaciones, debe de inmediato de probar y permutar (en algunos casos permutar también es

sinónimo de purificar y este es uno de ellos) su corazón con el gran fuego, que es el fuego de la oscuridad.

Si uno tiene el poder de soportar el camino del reproche con gran pasión, y si su mente puede controlar sus fantasías, entonces él está en disposición de cabalgar como un caballo. La puede controlar según su deseo, espoleándola hacia adelante o apretando las riendas para que pare donde él quiera. En todo momento, su imaginación permanece sujeta a su voluntad, sin desviarse de su voluntad ni siquiera en el espesor de un cabello.

Una persona con este poder es en verdad un guerrero poderoso...Él es como Uriel, que constantemente mira a la luz de Dios y se deleita en los misterios divinos... (...)" "Tesoro del Edén Oculto." "Otzar Eden HaGanuz". Abraham Abulafia.

Así pues, si es este el camino que hemos elegido, el de usar el poder de la música para ayudar a los demás en su mejora integral, más aún si lo vinculamos con nuestro proceso de crecimiento personal, seamos conscientes de toda la responsabilidad que esto implica. De sus usos, de sus posibilidades y también limitaciones. Para hacer el mejor uso que podamos de ello. Y también ser conscientes de que, dependiendo del tipo de pacientes-consultantes con los que tratemos, la explicación de ciertos temas de la cábala o del uso de ciertas técnicas de meditación no serán las más adecuadas a la hora de aplicar. Pero para aquellos abiertos al crecimiento personal y al trabajo psicológico interior, es mucho lo que podemos lograr al combinar sabiamente las posibilidades y sabiduría de la cábala con las de la música.

13 Conclusión.

Termino aquí este intento de relacionar dos disciplinas que, puede ser que a nivel de formación lleven caminos muy distintos, quien se forma como músico no suele estudiar cábala, quien se forma como cabalista no suele estudiar música, pero tal y como muchos intuyen, no solo ahora si a lo largo de muchos tiempos pasados, tienen mucho que ver. El músico tiene algo de místico, el místico se suele sentir muy atraído por la música. La música y la mística coinciden en el punto de la experiencia mística.

Me gustaría que este trabajo sirva de punto de partida y de inspiración para otros que puedan desarrollarse en el futuro, ya sea por mi persona o por otros interesados en ambos temas. Como he dejado ver en algunos capítulos, concretamente el dedicado a la terapia GIM, dejo abierto para el futuro el diseño y construcción de nuevos GIMs aprovechando los recursos simbólicos que la cábala nos ofrece.

Pero hoy por hoy, en relación a la vinculación entre música, musicoterapia y cábala, no existe mucha investigación sobre el tema, precisamente por lo difícil que suele ser que se dé el doble perfil de músico y estudioso de la cábala. Así que espero que esta obra, por muy imperfecta que sea y por muchas cosas revisables y criticables que contenga, aporte ese granito de arena necesario para abrir un camino que tan buenos frutos y resultados promete dar. Desde el riesgo que supone siempre dar el primer paso en un terreno no trillado o cuyas huellas se pierden en los oscuros orígenes del misticismo judío, siento al haber realizado esta obra, el orgullo de haber escrito algo original y pionero, pero también la humildad de considerar que solo estoy al comienzo del camino y de que aun queda mucho por aprender y por corregir.

Al igual que el “guerrero espiritual” del GIM que diseñé, procuro atraer sobre mí esas cualidades de determinación por abrir un camino nuevo, de la misma manera que miramos de frente a nuestro Castillo Interior y con valentía damos ese primer paso, pero al mismo tiempo, con la mirada siempre hacia arriba, contemplando la infinitud, grados y niveles de ese camino que nos aventuramos

a recorrer, y las muchas dificultades que nos podemos encontrar, atraer también la humildad necesaria para combinar, con equilibrio y sabiduría, la firmeza con la humildad y la toma de conciencia de que el proceso de aprendizaje siempre está abierto hacia el infinito, hacia el Ain Sof. Haciendo eco de las palabras de Machado, “caminante no hay camino, se hace camino al andar.”

Espero poder poner en práctica todos los métodos que he descrito. Casi todos existían en mi imaginación como posibilidades... Escribir esta obra me ha permitido bajarles a un nivel de concreción mayor, de poner por escrito mis ideas y probar que pueden ser posibles y viables. Pero aún me falta bajar del todo esta sabiduría a maljut para contrastarla con la experiencia práctica. Soy simplemente una estudiante de musicoterapia que solo tiene experiencia en el campo de la educación musical con niños y no es este el mejor sitio para aplicar estas ideas. Sin embargo, este último paso es necesario y me permitirá ampliar nuevos caminos y revisar algunos errores que se me pueden haber pasado desapercibidos y de nuevo, volver a subir a nuevos niveles dentro de ese árbol de conocimientos que se abre a lo ilimitado...

Así pues, espero que esta obra goce de la aceptación necesaria, dentro de los ámbitos de la musicoterapia en los que pueda ser aplicada (entiendo que no será igual de útil según con qué pacientes o entornos estemos trabajando) para que se me dé la oportunidad de continuar practicando todo aquello que siento e intuyo, y también de que otros musicoterapeutas puedan aplicar mis ideas y enriquecerlas con su experiencia.

Espero que también pueda ser de utilidad a estudiantes de cábala, aunque estos no necesariamente tengan que saber mucho de música, al menos para darles una nueva perspectiva a sus prácticas meditativas y que puedan, es lo esperable, mejorar sus efectos con ayuda de la música. También a que puedan valorar e integrar todo lo que la música puede aportar en el campo del crecimiento personal, que es mucho y que, como estudiantes de cábala, les afecta directamente.

Por último, quiero dar las gracias a las personas que me han apoyado y orientado para sacar a la luz este trabajo: a mi profesor del máster de

musicoterapia y tutor de esta tesina, el doctor en musicoterapia Ignasi Campos Serra que me ha llevado de la mano por este camino de la musicoterapia y cuyo enfoque tan espiritual sobre la misma me ha facilitado elegir el tema de “musicoterapia y cábala” para la realización de esta tesina; al cabalista Eduardo Madirolas por interesarse por mi trabajo, orientarme y darme valiosísimas sugerencias. Por otro parte muchos de sus conocimientos han inspirado gran parte de las prácticas que describo. También le agradezco al cabalista y músico, otro de los pocos que cumple este doble perfil, Ignacio Newman por atender mis consultas y facilitar información que, como tanta otra, ha ayudado a abrir diferentes puertas del conocimiento.

Agradezco enormemente a mi marido, Pablo Martín Cano, que con su ejemplo de vida, servicial y humilde demuestra tener el más elevado de los conocimientos en los que, sin demostrar nada a nadie, sin enseñar nada a nadie, prueba con los hechos que las tareas domésticas sencillas, por lo general infravaloradas, llevadas a cabo para ayudar y servir a alguien, encierran en sí misma más sabiduría que la que yo pueda escribir en cientos de volúmenes. Son pocos los hombres que renuncian al falso éxito de tener presencia en la sociedad, de poner por delante a sus familias que a sus carreras, para ayudar, desde el servicio desinteresado, callado y humilde, como siempre habían hecho las mujeres en la vía tradicional, en este caso a que sea una mujer la que pueda expresar sus conocimientos; lo cual le hace doblemente meritorio. Son muchas horas de trabajo doméstico las que mi marido me ha ahorrado para que yo pudiera organizarme y sacar tiempo para el estudio y la escritura. Es un privilegio que he disfrutado y que, como mujer, sé valorar porque muchas generaciones de mujeres se han dedicado en cuerpo y alma a ello y por lo general dicho trabajo no se les ha valorado. Pero como decía Santa Teresa, “Dios también está entre los pucheros”, incluso más de lo que nos imaginamos, y tal vez se llegue antes a Él por esas vías que no por otras... tan engañosos son los falsos velos de la personalidad humana...

Un privilegio que he recibido, valoro mucho y, precisamente por eso, el día que me toque dar ese trabajo de vuelta, trabajando desde el servicio doméstico

y para el bien de una familia, desde la humildad y el anonimato, así lo haré, como tantas generaciones de mujeres lo han hecho antes que yo. Y porque también es una forma de hacer Tikún. Espero que también muchos hombres puedan valorarlo de la misma manera, y precisamente por eso, pasen a los hechos y puedan volcarse hacia este tipo de tareas con la misma dedicación con la que se han dedicado a sus carreras porque el agradecimiento hacia una mujer que te sirve, es meritorio, pero llevar ese agradecimiento al servicio directo de ese bien que has recibido, es aún mayor, y es ahí donde me gustaría ver yo a muchos hombres que a decir verdad, cada vez son más. Gracias a Dios, se me ha concedido el privilegio de ver a mi marido como uno de ellos.

Por último, agradezco a la Divinidad por darme las posibilidades, capacidades, tiempo, energía y medios necesarios para abordar este trabajo y por sembrar la motivación de hacerlo, junto con la constancia y voluntad necesarias para llevarlo a término. La Divinidad me ha otorgado muchas cosas materiales, buenas y valiosas, de las que puedo disfrutar, salud, dinero y amor, lo que todo el mundo quiere, no me falta ninguna de ellas y con las que podría verme más que satisfecha, sin pretender buscar nada más en la vida que me llene ni complicarme con otras cosas. Pero también la Divinidad me ha dado la comprensión de que vivimos con un propósito espiritual, más allá del gozo legítimo de disfrutar de la vida en un plano material. Y es gracias a esa comprensión, la que me hace volcarme en estos estudios sin ningún interés material de ningún tipo, ya que mi medida material está llena y esto también me da la ventaja de poder obtener un tiempo y energía extra para dedicarme a lo espiritual. Esto es un privilegio, por un lado, pero también una responsabilidad. Porque el Ser te da unas cartas favorables, pero también deja en tu haber cómo saber jugar esas cartas. Y ahí entra en juego la importancia de la dimensión espiritual. Si queremos seguir recibiendo las bendiciones del Espíritu a las que la humanidad tiene derecho propio, también debemos saber cómo cultivarlas y desarrollarlas y eso supone hablar de trabajo interior y de conocimientos espirituales. Y es tanto lo que tenemos aun por aprender... Nunca es suficiente cualquier esfuerzo que se haga en esta dirección; la intención de la búsqueda de un conocimiento superior que haga más digna a la humanidad siempre estará

envuelto entre el gozo del saber por el saber y del ser por el ser, el gozo de la contemplación de un rayo de luz, y entre el misterio de avanzar siempre hacia lo desconocido...

14 Bibliografía

ARMANDO COSANI

- “El vuelo de la serpiente emplumada” Ediciones sol. 1993

ARYEH KAPLAN

- “Meditación y la biblia” Equipo difusor del libro. 2004
- “Meditación y cábala.” Equipo difusor del libro. 2002
- “Séfer Yetziráh. El libro de la creación. Teoría y práctica.” Equipo difusor del libro. 2002
- “El Bahir. Traducción, introducción y comentario por Aryeh Kaplan” Equipo difusor del libro. 2005

BENENZON, ROLANDO

- “Teoría de la musicoterapia.” Mandala
- “Musicoterapia. De la teoría a la práctica.” Paidós.
- “Musicoterapia y educación.”

CRISTINA SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

- “Elévate más allá de las formas.” Círculo rojo. 2011
- “Venga ya la dulce muerte mística.” 2011
- “Los engarces de las sabidurías a través de la obra de Teresa de Jesús.” Monte Carmelo. 2016

DION FORTUNE

- “Cábala mística”
- “Autodefensa psíquica.” Equipo difusor del libro. 2005
- “La filosofía esotérica del sexo y del matrimonio.” Equipo difusor del libro. 2003

EDGAR CAYCE.

- “Curar por la música.” Tikal

EDGAR WILLEMS

- “El valor humano de la educación musical”. Paidós educador. 2002

EDUARDO MADIROLAS

- “Senderos en el jardín de la conciencia. Manual de meditaciones cabalísticas.” Equipo difusor del libro. 2009
- “El camino del Árbol de la Vida. Volúmenes I y II. Un curso de introducción a la cábala mística.” Equipo difusor del libro. 2005

GERSHOM SCHOLEM

- “Las grandes tendencias de la mística judía” Siruela. 1996
- “Lenguajes y cábala” Siruela. 2006
- “Los orígenes de la cábala, I y II” Paidós orientalia. 2001
- “La cábala y su simbolismo” Siglo XXI.2009

IGNASI CAMPOS SERRA

- “Ensayo científico sobre la frecuencia 432 Hz”
- “ La frecuencia 963 Hz, versión científica”
- “100 Tunes from all over the World: 100 Tunes in 432Hz”

IONE SZALAY

- “Cábala y música sagrada.” Kier.

ITZJAK GINSBURGH, rabí

- “Meditación y cábala. Viviendo en el espacio divino.” Obelisco.2010
- “Psicología y cábala.” Obelisco.
- “El misterio del matrimonio.” Obelisco.

JONATHAN GOLDMAN

- “Sonidos que sanan”

JORDI A. JAUSET BERROCAL

- “Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas.” Voc. 2011

JORDI DELCLÒS CASAS

- “La dimensión terapéutica de la música en el sufismo.”

LUIS BERNARDO PALACIO ACOSTA

- www.testimonios-de-un-discipulo.com

MATITYAHU GLAZERSON

- “Music and kabbaláh”

M. GLAZERSON, rabí.

- “Música y cábala” Editorial Rambam. 1993

MOISÉS DE LEÓN

- “El jardín del Edén.” Lobo Sapiens, 2009

M. MOIRA

- “Dioses Atómicos. La aurora de la juventud.” Editorial Marte. 2012

MOSHÉ JAIM LUZZATTO, rabí.

- “La sabiduría del alma.” Obelisco. 2002
- “La senda de los rectos. Metilat lesharim” Obelisco. 2014
- “El camino de la sabiduría.” Obelisco.

NAJMÁNIDES DE GIRONA

- “Comentario al libro de la formación. Séfer Yetziráh” Obelisco. 2013

NEHUNÍA BEN HAKANÁ, Rabí

- “Séfer ha bahir. El libro de la claridad”. Obelisco. 2012

R.J. STEWART

- “Música y conciencia.”

SAMAEL AUN WEOR

- “Tarot y cábala.” Ediciones gnósticas. 1990

SAMUEL GENTO PALACIOS, PILAR LAGO CASTRO

- “La musicoterapia en el tratamiento educativo de la diversidad.”
Uned. 2012

SUSANA WEICH-SHAHAK

- “Romancero sefardí de oriente.” Alpuerto. 2010
- “El ciclo de la vida en el repertorio musical de las comunidades sefardíes de oriente. Antología de tradición oral.” Alpuerto. 2010

TEÓFANES EGIDO

- “El linaje judeoconverso de Santa Teresa.” Editorial de espiritualidad.
1986

TERESA DE JESÚS

- “Obras completas.” Editorial Monte Carmelo. 2001

THAIS ANTEQUERA

- “Música cuántica. Método creativo para tocar el piano desde la improvisación, la intuición y la meditación.” Mandala

V.V.A.A.

- “El evangelio de Judas.” National Geographic. 2006

YEHUDÁ LEIB HA LEVI ASHLAG

- “The melodies of Baal HaSulam. Guitar notes and tabs.”
- “Comentario al Etz Ha Jaim de Luria.”
- “Talmud Eser Sefirot”
- “Ha Sulam.”