

Atrapar lo inefable

Autoetnografías sobre
la creación artística y la
experiencia espiritual

Autores

Ximena Bernal · Alejandro Zuluaga · Rodrigo Restrepo · Carlos Miguel Gómez Rincón · Angélica Chavarro
Susana Gómez · Guillermo Santos · Corina Estrada Barrios · Natalia Reinoso Chávez





Sonando y resonando en la frecuencia del amor

Rodrigo Restrepo

Este es un escrito autoetnográfico que da cuenta del proceso creativo de la canción *Yo soy*⁶ y de los sentimientos, transformaciones e impresiones que con ella afloraron. En el marco del Laboratorio de Arte y Espiritualidad, un proyecto del grupo CETRE, de la Escuela de Ciencias Humanas, de la Universidad del Rosario y financiado por *Templeton Religion Trust*, emprendimos un largo proceso de creación e investigación acerca de cómo el arte puede producir comprensión espiritual.

Para ello, se nos ha pedido estar muy atentos a todo lo que pudiera surgir en los procesos de creación. Como parte del Laboratorio, hicimos talleres tipo retiros espirituales en los que tuvieron lugar círculos de palabra, prácticas de meditación y yoga que nutrieron la investigación-creación y nuestras propias espiritualidades. También llevamos un diario en el que registramos todo lo relativo a los procesos de creación.

La semilla: Yo soy y el *Maha Mantra*

En uno de estos retiros se nos invitó a crear alrededor de la experiencia espiritual en los encuentros, desencuentros y distintos tipos de amor, que yo interpreté como la experiencia a través del corazón. Pues regresé a mi hogar de este retiro lleno de gratitud y de un sentimiento profundo de amor, con la sensación de que las prácticas y el compartir nutrieron mi corazón.

Un día después de llegar del retiro sentí la necesidad de sentarme al piano buscando expresar de una manera un tanto desprevénida ese amor tan grande que sentía con el latir de mi corazón. Me vino a la mente el *Maha Mantra*, mantra de la tradición del hinduismo, pues éste siempre logra llenarme de devoción y amor puro. La idea

⁶ En el siguiente enlace puede escuchar la canción *Yo soy*:
https://soundcloud.com/user-646424588/maha-mantra-yo-soy?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-646424588%252Fmaha-mantra-yo-soy



base surgió rápida y fluidamente, a los pocos minutos ya tenía la armonía y la melodía.

En mi horizonte de comprensión, en mi espiritualidad, la energía divina vive y se manifiesta en diferentes facetas del ser.

De repente, evoqué el pasaje del *Bhagavad Gita* en el cual Krishna se manifiesta a través de varias sentencias que empiezan con las palabras *Yo Soy*. Esta afirmación es muy poderosa porque considero que manifiesta una existencia eterna y siempre presente. Los seres humanos somos una cosa y luego otra, estamos enmarcados y condicionados por la impermanencia y el flujo del tiempo y de la mente, pero la afirmación del “Yo soy” representa el ser real e inmutable, fundamental y cuyos atributos son, entre muchos otros, la creatividad y el amor.

Asimismo, recordé algunos pasajes de la *Biblia* en los que esta expresión es usada tanto en el *Antiguo Testamento*, como en los evangelios a través de la palabra de Cristo y también en el libro del Apocalipsis: “Yo soy el que soy”, “Yo soy la vid y el sarmiento”, o “soy el alfa y la omega”, “Yo soy el camino, la verdad y la vida”. Quise incluir en la letra estos fragmentos, atravesándolos y tejiéndolos con la energía del amor.

En mi horizonte de comprensión, en mi espiritualidad, la energía divina vive y se manifiesta en diferentes facetas del ser. Para mí, Dios no es una fuerza o entidad aparte, alejada totalmente de nosotros, sino que está presente en la condición humana misma y en ciertas manifestaciones propias de la vida. Es a la vez trascendente e inmanente y se manifiesta en el amor de la madre, en el compartir la comida, en la ternura; en los actos de amor que realizamos en la vida cotidiana. Para mí, Dios está vivo y presente entre nosotros, en nosotros, como una presencia real que Es.

Durante el periodo de creación comprendí con mayor profundidad que ya no representa ningún conflicto, como en algún momento lo

hizo, el hecho de que mi búsqueda se nutra de diferentes tradiciones. Ya no me veo como una suerte de diletante espiritual, sino más bien como un ser que está atento y receptivo a todo aquello, concepto o práctica, que nutra el espíritu. Entiendo ahora que Dios no está en una religión en particular y que ninguna de ellas es poseedora de la verdad, sino que su esencia puede manifestarse de diferentes maneras y en diferentes vertientes de la espiritualidad. Dios es el contenido y no la forma. Este contenido es, por ejemplo, el amor que se manifiesta como compasión en el budismo, como amor al prójimo en el cristianismo, como devoción en el hinduismo y en el sufismo.

Donde hay amor, ahí está Dios. Donde hay verdad, ahí está Dios. Donde haya prácticas que nos permitan ejercitar y encaminarnos en la virtud, ahí está Dios. Esta es mi religión: el amor. Así pues, no soy cristiano, pero creo en Cristo y aprendo y me nutro de sus enseñanzas sobre el amor; no soy budista, pero valoro y atesoro las enseñanzas del Buda sobre la compasión y la plena consciencia; no soy Hare Krishna, pero le canto con amor a Krishna y permito que ese amor alimente mi corazón; no soy sufí, pero en los poemas de los místicos sufis encuentro a Dios. Antes me generaba un poco de conflicto el hecho de no asumir un solo camino espiritual, pensando que de esta manera no sería capaz de profundizar. Ahora entiendo que puedo beber de cualquier camino espiritual en cuyas enseñanzas y practicas se manifieste la virtud divina. La letra de la canción que hice es también una manifestación de esta comprensión.

Repasé entonces algunos fragmentos del *Bhagavad Gita* y de la *Biblia* con la idea de incluir una segunda voz en la canción que utilizara citas de la afirmación poderosa del “Yo soy”. Sin embargo, por cuestiones de métrica encontré imposible enmarcarlas dentro del ritmo que tenía definido, así que decidí escribirlas yo mismo. Algunas cuantas citas las incluí de manera literal, y otras con variaciones. Las frases propias me surgieron con fluidez, sin esfuerzo. También la dificultad que a veces experimento para escribir pareció desvanecerse en este proceso creativo en



particular. Estas frases son la expresión de la comprensión de que la realidad y la existencia de Dios se encuentran en la vida misma. Dios está presente en cada corazón humano, en las plantas y en la exuberancia de la naturaleza, su amor y creatividad están vivos en cada partícula y en las diferentes expresiones y manifestaciones de la vida.

También me vino a la memoria la carta de San Pablo a los Corintios que tanto me gusta, esa exaltación tan sublime y bella del amor. Decidí tomar solo un fragmento, la esencia de la epístola, que además resuena con el "Yo soy". Está dice así: "Si no tengo amor, nada soy". Pensé que si no tengo amor, no puedo alcanzar el ser real, el "Yo soy". Consideré apropiado finalizar la obra con un coro que utilizara esta frase. Esta surgió también rápidamente. Fui grabando y escribiendo a lo largo de los siguientes días cada parte, sintiéndome inundado de este gozo amoroso. Traté de sentir profundamente esta emoción mientras cantaba. Pensé entonces que el amor es mi bastón, es mi fuerza, es mi maestro, es la base de mi existencia, es mi vehículo de conexión con lo divino.

Vibración por simpatía: resonando en el amor

En acústica hay un fenómeno que se llama vibración por simpatía. Sucede cuando dos cuerpos sonoros, por ejemplo, dos cuerdas están próximas y afinadas a la misma frecuencia. Cuando una de ellas se pulsa produciendo sonido, la otra resuena sin necesidad de haberla tocado. Este principio acústico lo conozco bien pues está sabiamente integrado en uno de los instrumentos que toco y el cual me ha acompañado durante el Laboratorio: el sitar. Este tiene unas cuerdas ubicadas debajo de las cuerdas principales. Entonces, cuando uno pulsa una de las cuerdas principales, la de abajo resuena por simpatía, haciendo que el sonido sea más rico, más lleno.

Este fenómeno físico lo extrapolé al amor, entendiéndolo también como una manifestación de la energía que nuestro espíritu percibe y recibe, como una antena. Mientras componía, sentía que estaba

en resonancia con la frecuencia del amor divino y que este proceso creativo era en sí mismo una experiencia espiritual. Comprendí que al amor divino también podemos afinarnos y me convertí en la cuerda simpática que vibró y resonó en sintonía con ese amor que inundó mi ser.

El amor es un camino, un camino bello. El amor facilita, el amor posibilita. Sentí en ocasiones que, quizás, yo era un canal, un medio que permitió que ese amor divino se expresara y se compartiera a través de la música a otros, para que también pudieran entrar en esa misma resonancia. Sentí, durante esos días de creación, una vibración agradable en mi cuerpo. A veces me daban ganas de llorar de gozo mientras cantaba o escuchaba lo que estaba grabando. Sentí a Dios en mí, a través de mí.

Recordé también las veces que he podido tocar y cantar de maneras que me sorprenden cuando ese amor divino recorre mi ser, momentos en los que logré experimentar esta expansión, esta fuerza inconmensurable del amor. Entendí que hay una gran diferencia entre las veces en las que trato de expresarme musicalmente a través de la razón y cuando lo hago a través del corazón. Cuando lo hago desde el corazón he sentido que se desencadena en mí una fuerza creativa que ocurre con total fluidez, sin esfuerzo, y que brotaba de la necesidad de expresar y compartir este amor. Mágicamente se desvanece mi autocrítica y los propios juicios sobre la capacidad de mi voz, que a veces tanto me limitan. En los momentos de mayor conexión, mi voz se hace más clara, más dulce, más potente. La mente cesa de juzgar y me permite ser en plenitud, cantar sin restricciones ni miedos.

Creo que en esos momentos de gracia Yo soy. Yo soy porque dejo de ser, porque hago a un lado mi ego, con la mente fluctuante recorriendo el pasado e imaginando futuros, y teniendo cientos de divagaciones sin estar enteramente presente. Yo soy la flauta que se vacía para ser sonada por las melodías amorosas de Krishna. El amor me distensiona y, según mi profesora de canto, esto es importante para poder proyectar de manera adecuada la voz. Esta



sensación expansiva y de gran fluidez me invadió, por ejemplo, en retiros en los que he tenido la oportunidad de tocar y cantar acompañando los procesos de búsqueda y de cultivo del espíritu de cada uno de los asistentes. En esos momentos he sentido que tocar una nota en el momento justo puede llegar a tocar el corazón de las personas, transmitiendo así el amor y colaborando con sus procesos. Es algo invisible, pero que se siente. Es una suerte de telequinesis emocional, espiritual. Al final de los retiros he podido corroborar estas impresiones, pues muchas personas me manifestaron una profunda gratitud confirmando que la música había tenido un profundo impacto en sus corazones. Además. El proceso no va en una sola vía, mientras tocaba, yo también resonaba con la energía colectiva, con el amor en cada corazón, en una sinergia maravillosa.

Sentí en ocasiones que, quizás, yo era un canal, un medio que permitió que ese amor divino se expresara y se compartiera a través de la música a otros...

Bhakti Yoga: bebiendo el néctar del amor

En la tradición hinduista, el Yoga es una vía, con distintos caminos, para alcanzar la unidad con lo divino. Durante los días de creación, pensé que, quizás, me siento más cercano al *Bhakti* Yoga. Pues este propone el camino de la devoción, de cultivar el amor. Antes, me sentía más atraído por los *pranayamas* y las *asanas*, incluso por la vía del ascetismo, que siempre me ha llamado la atención. Pero ahora creo, cada vez más, que mi corazón resuena más con el camino de la devoción, del amor. Por supuesto, considero que todas estas vías pueden complementarse. Durante el Laboratorio me cuestioné sobre cómo el cuerpo puede llegar a fallar y, en cambio, el amor lo podemos llevar a todos lados y sentirlo siempre. He sentido que sintonizarse con esta frecuencia del amor es una práctica poderosa y transformadora. He sentido el

llamado a integrar esta fuerza como el hilo que teje diferentes aspectos de mi vida.

“Amar es Dios y Dios es amor” es uno de los postulados del *Bhakti*. A raíz de las experiencias vividas en el Laboratorio, se ha acrecentado mi interés por este camino de devoción y he estado revisando sus nueve principios, que no conocía. Kirtana es uno de ellos, el más conectado con el universo musical, pues se refiere a “cantar o elogiar a Dios”. Mi quehacer principal, la música, encaja perfectamente en esta vía. Puedo ver que como consecuencia de este proceso creativo emergieron nuevos y fecundos aprendizajes.

La música y las emociones

Una de las cualidades de la música que más me llama la atención es la capacidad que esta tiene de suscitar emociones. En mi larga carrera como músico he pasado por diferentes aproximaciones a la creación musical. En algunos momentos de mi vida le di más importancia al valor puramente estético del resultado sonoro; a trabajar la música desde una perspectiva racional, disfrutando con la creación de ritmos complejos o de texturas con sonoridades ricas e intrincadas. Me interesaba poner el énfasis en lo inexplorado y en la experimentación, alejándome de convencionalismos, de la tonalidad y de lo simple. Incluso vi con cierto recelo el papel de lo emocional en cierto periodo de mi vida. Durante mis años de formación sentí que en el ámbito de la música contemporánea y académica había ciertas reservas hacia el trabajo que emergía desde el carácter emocional en la música, que había sido suficientemente explorado y explotado en el romanticismo. Así mismo, se le atribuía más importancia a las tonalidades poéticas, novedosas, al azar, o a las formulaciones y aplicaciones de las matemáticas a la música, a la complejidad.

Hoy en día me he sorprendido a mí mismo regresando a lo sencillo, trabajando de nuevo con la tonalidad, usando acordes simples y, quizás, sin mayor desarrollo de motivo, pero nacidos de una profunda emoción. Hoy es vital para mí el hecho de poder



transmitir con plena consciencia emociones que susciten alegría, amor y compasión en quienes la escuchen.

He comprendido, así mismo, que conectarnos con honestidad con la fuente del amor y la creatividad puede hacernos más amorosos y más creativos.

Otros frutos, integración y reflexiones finales

Otro fruto de la experiencia espiritual y creativa surgida con la canción del “Yo soy” fue también una meditación que inventé por aquellos días y la cual me ha permitido enfocarme y conectarme bien. He sentido que esta meditación es muy profunda y que nutre enormemente mi espíritu. La meditación es simple: con cada inhalación me enfoco en sentir y recibir el amor de Dios, y con la exhalación en entregar mi amor a Dios (y por extensión a toda su creación) y a todos los seres. La primera vez que la practiqué tuve un poco de vergüenza porque sentí que el amor de Dios por mí es mucho más grande que mi amor por Él.

He pensado que es posible y necesario ejercitar y nutrir ese amor, y que en algún punto de la práctica de esa meditación quizás se pueda llegar a una simetría, como en la respiración misma, pues el amor de Dios está hecho de la misma sustancia que nuestro amor por Él. Creo que en eso consiste en gran medida la experiencia mística. Creo que puede haber unidad, puede haber Yoga y entonces habrá un solo movimiento, un solo amor que entra y sale. Dado que el amor que tenemos en nuestro corazón fue dado por Dios, es una vía que nos conecta, que nos une. Me pregunto ahora si quizás por fin he encontrado la meditación adecuada para mí. He ensayado varias y aun no me he logrado enraizar en ninguna. Tal vez sea ésta pues es hija del amor y la creatividad, fuentes divinas.

Esta experiencia creativa de la canción “Yo soy” y el Laboratorio mismo me han permitido integrar con mayor profundidad

aspectos diferentes de mi vida. Cada vez comprendo más que la música es en sí misma un camino espiritual y no simplemente otro aspecto más de mi vida, más bien es parte central de mi camino. Por eso, la música debe ser usada con sabiduría y con voluntad de servicio, al tener el poder de despertar o avivar en nosotros emociones de diversa índole. He comprendido, así mismo, que conectarnos con honestidad con la fuente del amor y la creatividad puede hacernos más amorosos y más creativos. Que el amor es una emoción que se puede suscitar y acrecentar a través de la música y que esto puede y debe ejercitarse. El amor hecho música es una herramienta para sembrar emociones que generen transformaciones positivas. Es un alimento espiritual y, como tal, debemos elegir nutrarnos bien, preparar bien la comida con amor y plena consciencia.

Rodrigo Restrepo

Soy un músico, compositor, experimentador y artista sonoro. Me gradué de composición de la Universidad de los Andes y del programa de Maestría Experimental Sound Practices del California Institute of the Arts. Fui iniciado en el estudio del Sitar y la música de la India hace algunos años por Ustad Aashish Khan. Actualmente, soy profesor del Departamento de Música de la Universidad de los Andes.

En el 2019 produje el álbum Universos paralelos y está en camino Nada Satya. He escrito música para cine, participado como músico en sesiones de Kirtan, realizado múltiples conciertos, presentado obras en varias exposiciones de arte, así como estudiado muchas horas de Sitar, construido máquinas que tocan música imposible y creado espacios con recorridos sonoros interactivos. Igualmente, he diseñado e interpretado interfaces sonoras y dedicado muchas horas a escribir código de programación musical. He improvisado mucha música que pasó como el viento, y meditado en el sonido y la nada.