















Los Cuencos Cantores Tibetanos, Campanas y Dorjes



Ana Mur Cardenal
Educación Transpersonal

ÍNDICE

-  Índice – página 2
-  Inspiración – página 3
-  Intención – página 4
-  Investigaciones e indagaciones – páginas 4 a 18
 -  Breve historia del origen de los cuencos
 -  Formas de tocar un cuenco
 -  Líquidos que se pueden utilizar con los cuencos
 -  Conociendo los cuencos y sus mensajes
 -  Las líneas de los cuencos
 -  Tipos de cuencos y sus características
 -  Baquetas
 -  Campanas y Dorjes
-  El camino creativo: acción educativa – páginas 18 a 20
-  Conclusión personal – página 20

I - INSPIRACIÓN

Desde el encuentro en julio de este año 2011 en Kayzen, con compañeros de educación transpersonal y el equipo de la escuela, me viene rondando el siguiente tema “El uso del sonido, la música y la vibración en la educación transpersonal”, y dentro de éste brota ofrecer y compartir enseñanzas recibidas sobre “El uso de los Cuencos cantores tibetanos, campanas y dorjes”.

Vengo observando como en muchos de los trabajos y procesos transpersonales, el sonido, especialmente la música, juega un papel esencial. Como comenté tanto con nuestro coordinador como con nuestro director, echo de menos en este primer curso, algunos temas dedicados al uso del sonido y de la música como herramientas que acompañan y facilitan los procesos transpersonales, de introspección, relajación y meditación.

He constatado tanto en experiencias personales como en experiencias de otras personas, que el sonido es un medio capaz de llevar al espíritu humano a un estado diferente de conciencia. Además de ser una herramienta eficaz, es muy bien aceptada por adultos, niños y adolescentes. Los sonidos transmiten mensajes, evocan emociones, pueden hacerte viajar hacia dentro de ti o hacia fuera, hacen aparecer sentimientos y también imágenes, facilitan estados de relajación y de meditación. El sonido es un elemento básico de expresión espiritual, de comunicación interna y externa, de comunicación con uno mismo y con todo lo que te rodea.

En estos dos últimos años como profesora en un instituto público, me he atrevido a utilizar mantras en mis clases, y a ofrecer un concierto de cuencos tibetanos a un profesor de música y a un grupo de alumnos. La propuesta fue gratamente aceptada e introducida en el área de músicas del mundo. Este trabajo de investigación va dirigido a todas aquellas personas que quieran sintonizar y alienarse con las vibraciones emitidas por unos instrumentos tan sagrados y mágicos como son los cuencos cantores tibetanos, especialmente a los jóvenes que cursan 3º, 4º de la ESO y bachillerato, a sus padres, profesores y a todas las personas que les acompañan.

Los cuencos cantores llevan su magia allí donde se necesita, desarrollan la conciencia, ayudan a la interiorización, favorecen los procesos de meditación, desbloquean emociones y energías..., las oportunidades de desarrollo son tan amplias y variadas como las ondas emitidas por ellos. Actúan de forma diferente en cada persona y en cada ocasión y momento, fluyen en todos nuestros cuerpos y nos hacen entrega de regalos inesperados.

II - INTENCIÓN

Es bien conocido, que las culturas ancestrales, a través de la canción, la danza, el tambor y otros instrumentos, se interrelacionaban con el lugar donde estaban, con la comunidad y con la naturaleza que les rodeaba. Tomaban contacto con su propio espacio interior, con sus contenidos, con los espacios externos visibles e invisibles.

El sonido es una parte esencial de nuestras vidas ya sea a nivel consciente o inconsciente, nuestras madres nos han arrullado con nanas, los juegos infantiles están llenos de canciones, cantamos para espantar el miedo, para orar, para expresar nuestros sentimientos, nuestros cuerpos son campos electromagnéticos resonantes, como también lo son nuestras auras, nos relajamos con el sonido de las olas, la música nutre nuestro espíritu.

Al ofrecer esta indagación, deseo compartir un conocimiento que facilita el aquietamiento de la mente, la introspección, estados profundos de paz interior, de conciencia, de lucidez y de sosiego, la búsqueda de la identidad y del "Ser".

Anagarika Govinda, El Camino de las Nubes Blancas:

"La música tibetana se construye sobre las vibraciones más profundas que un instrumento o una voz humana pueden producir, sonidos que parecen proceder de la matriz de la tierra o de la profundidad del espacio como una tormenta, desencadenándose el sonido mántico de la naturaleza, que simboliza las vibraciones creativas del universo, el origen de todas las cosas".

III - INVESTIGACIÓN E INDAGACIONES

A) BREVE HISTORIA DEL ORIGEN DE LOS CUENCOS CANTORES TIBETANOS

El estudio del sonido y el efecto de las vibraciones, se remonta a varios siglos anteriores al nacimiento de Cristo.

Las rutas comerciales de Asia no sólo transportaban mercancías para comerciar, sino que también servían para la difusión de conocimientos y religiones.

Los chamanes viajaron al sur por Mongolia, y el Budismo cruzó los Himalayas desde la India. El chamanismo y el Budismo se vinieron a encontrar en el Tíbet. La religión original del Tíbet era la religión Chamánica mística Bön.

En el siglo VII d.C. el rey Srongsten se casó con dos princesas, una del Nepal y la otra de China. Ambas mujeres eran budistas devotas. Poco a poco se desarrollaron otros dos nuevos movimientos: el Lamaísmo, que es budista esencialmente, y por otro lado la religión Bön, que es actualmente una especie de rama chamanística del Budismo.

Ambas ramas del Budismo Tibetano hacen un uso intensivo del sonido en sus rituales y meditaciones.

Los cuencos son originarios de la cultura Pre Budista Chamanica Bön Po, de los Himalayas, y son también llamados Cuencos Tibetanos. Actualmente son hechos en Butan, Nepal, India y Tíbet. La cultura del cuenco parece provenir de la Edad de Bronce en China, unos 3.000 años atrás, y en su punto culminante se extendió geográficamente hasta Burma e Indochina. Las aleaciones antiguas llevaban hierro y níquel meteorítico, así como metales estelares que caían en “el techo del mundo”, ya que por la altitud el Tíbet es una zona propicia para la caída de meteoritos. Algunas fuentes afirman que están hechos al menos de siete metales sagrados, correspondientes al conocimiento de los siete cuerpos celestes:

ORO: el Sol

COBRE: Venus

PLOMO: Saturno

PLATA: la Luna

HIERRO: Marte

MERCURIO: Mercurio

ESTAÑO: Júpiter

Las aleaciones del metal debieron ser llevadas a cabo utilizando un proceso muy especial, que las técnicas modernas son aún incapaces de reproducir. La proporción de los diferentes metales varía en cada cuenco, así como el grosor. El auténtico cuenco tibetano está hecho con más plata y estaño, con lo que se les daba un brillo más mate, mientras que los cuencos de Nepal tienen el familiar brillo dorado por el oro. El sonido está determinado por la forma y el grosor del cuenco, al igual que por el grosor del canto. La mayoría de los cuencos se encuentran decorados de alguna forma, por ejemplo, con impresiones en forma de aros, estrella y hojas, a veces hay una inscripción en la parte externa.

A diferencia de otros instrumentos tibetanos que producen sonidos, cuyo uso se encuentra bien documentado en el canon de Budismo Tibetano, no hay absolutamente nada escrito acerca de los cuencos cantores aunque éstos se hayan encontrado en monasterios y hogares. Los tibetanos que fueron cuestionados acerca del uso de los cuencos fueron evasivos, contestando que eran simplemente recipientes para comida (es cierto que cuando una mujer está embarazada se alimenta en él, para ingerir así dosis homeopáticas de estos metales y de esta manera mantener la ingesta de minerales necesaria para su nutrición).

Es difícil imaginar que un objeto hecho a mano que puede vibrar en cinco simultáneos e individuales tonos, cada uno en su propia y consistente frecuencia, y que pueden sostener una vibración por minutos, fuera pensado como un contenedor de granos. Uno tiene que entender su profundo significado entre líneas, porque en la cultura tibetana no sólo fueron usados para comer, también se usaron como ofrendas de



rituales a sus Dioses y Deidades; por lo tanto el sonido tenía que ser puro y universal, y por esto ser digno de ser ofrecido al más Alto Orden.

Algunas narraciones dicen que está prohibido a nivel de los monasterios, hablar acerca de los cuencos, y que los Altos Lamas lo usan en rituales, para viajar a otras dimensiones y como herramientas de

sanación. La leyenda dice que los secretos del sonido producen mucho poder que debe mantenerse oculto. El hecho de escuchar el sonido de los cuencos cantores detiene el dialogo interno, el centro intelectual es suspendido y se activa el centro del sentir, haciendo del BOWLSAN (Cuenco Maestro) un excelente herramienta para la meditación, para hallar el centro, y para inducir a trances. Son usados por los sanadores para tonificar y armonizar el campo de energía corporal.

A través del sonido y las vibraciones que producen estos instrumentos, se consiguen desbloquear y armonizar los Chacras y los flujos naturales de energía a nivel físico, mental y emocional. Los cuencos cantores recrean la frecuencia de onda armónica de los planetas y del Universo, al ser hechos con materiales estelares, recogen la energía y armonía de esa estrella.

Los sonidos y vibraciones tienen la propiedad de modificar las ondas cerebrales, favoreciendo los estados de relajación y los trabajos de meditación. El sonido nos afecta por el principio de resonancia, por el que una vibración más intensa y armónica, contagia a otra más débil o disarmónica. Es posible medir las ondas que emiten los cuencos cantores. Se ha descubierto que entre los modelos de onda de los distintos cuencos cantores, hay un modelo que es equivalente al de las ondas alfa (estado de meditación y de conciencia en calma) que produce el cerebro.

Las vibraciones producen los mismos efectos que el sonido, pero tienen más intensidad y al contactar directamente con la persona, la vibración penetra en el cuerpo afectando más profundamente tanto física, emocional, energética, como espiritualmente. Algunos de los efectos de los cuencos cantores:

1. Relajación muscular
2. Disolución y limpieza de energías negativas
3. Desbloques emocionales
4. Desbloques energéticos
5. Favorecen estados de trance y de sensibilidad psíquica
6. Alivio del estrés y la ansiedad
7. Mejora de la concentración
8. Mejora de la creatividad
9. Equilibrio de los hemisferios cerebrales

10. Restablecimiento del equilibrio del sistema endocrino mediante la vibración de la hipófisis o pituitaria.
11. Estímulo de la actividad de las ondas alfa o meditación profunda
12. Aumento de la energía por medio de la estimulación del líquido cefalorraquídeo (posiblemente la forma física de la energía kundalini)
13. Equilibrio y limpieza de los chakras y del aura (y los órganos y glándulas correspondientes)
14. Limpieza del entorno
15. Fácil acceso a la intuición y a la conciencia superiores

“Un cuenco es un tesoro. Un grupo de cuencos un milagro” Enrique Carriedo, Las Campanas de Shambala

El sonido y sentimiento de una larga vibración del cuenco sobre el tórax o abdomen es transmitido al sistema esquelético a través de la totalidad del cuerpo (después de todo, nosotros somos 80% de agua, y el agua es un maravilloso conductor del sonido), lo cual resulta poderoso e indescriptible.

Una extensa sesión con cuencos induce a la relajación a nivel celular, porque por esas propiedades se utilizan incorporándolos dentro de una variedad de modalidades curativas.

También son utilizados para hacer música, una música diferente para nuestros oídos occidentales. Son usados por terapeutas, maestros de Yoga, y son de una experiencia incalculable para cualquier ser que practique algún tipo de meditación. En la actualidad son utilizados en la Medicina Complementaria, esta técnica se conoce como “Terapia del Sonido”, o “Terapia Vibracional” y tiene excelentes resultados en desordenes a nivel físico como emocional y psíquico. La formación de esta técnica necesita no sólo de estudiar con un profesional con experiencia sino también de “vivenciar” e ir interiorizando el aprendizaje.

PRECAUCIONES MUY MUY IMPORTANTES: tanto en conciertos, en terapias o en el uso individual de cualquier cuenco, NUNCA UTILIZAR UN CUENCO CON MUJERES EMBARAZADAS NI CON PERSONAS CON MARCAPASOS, tampoco en lugares donde haya animales en proceso de gestación. Las intensas vibraciones de los cuencos pueden provocar abortos al moverse el líquido amniótico, también pueden interferir con los marcapasos.

No es recomendable que los niños menores de 14 años acudan a conciertos o terapias con cuencos, ya que su sistema energético no está totalmente formado.



B) FORMAS DE TOCAR UN CUENCO

- a) Batido: con una baqueta de madera o forrada de cuero, se bate el borde exterior del cuenco. El cuenco debe colocarse sobre la palma de la mano, con los dedos extendidos y sin anillos. Si el cuenco es muy grande, se coloca encima de una superficie antideslizante.
- b) Percusión: se puede percutir el cuenco por fuera o por dentro, si es por dentro se golpea en el borde. Para percutir utilizamos baquetas de goma, de algodón o forradas de cuero, no se utilizan baquetas de madera pues el sonido es muy estridente.

C) LÍQUIDOS QUE SE PUEDEN UTILIZAR CON LOS CUENCOS

A TENER EN CUENTA: al batir hacia la derecha cargamos el cuenco y su líquido con energía, si batimos hacia la izquierda lo descargamos o expulsamos la energía hacia afuera.

Agua Fría (de manantial o nevera): recoge las propiedades del cuenco, los oligoelementos, se carga por percusión o batido. Magnetiza el agua que al ser bebida sana nuestras energías y equilibra los chacras.

Agua Caliente (hirviendo), Te Verde o Rojo (exclusivamente): en batido o percusión el agua caliente extrae del cuenco e incorpora oligoelementos de magnesio, hierro, calcio, fósforo, plata y oro entre otros.

Aceite (el más puro y a temperatura ambiente): El aceite debe ser muy puro (oliva, almendras). Batir y percutir ligeramente hasta que el aceite vibre, lo pasamos a un bote de vidrio o plástico y lo guardamos en un sitio que no le dé el sol. Al aceite energizado se le puede añadir bayas Goji o cualquier flor (si desconocemos las propiedades de las flores, utilizaremos margaritas), ese aceite se cargará también con la energía de las bayas Goji o de las margaritas, las margaritas aportan frescura y vitalidad a las células del cuerpo. Este aceite energizado conserva las propiedades durante 1 año y lo podemos utilizar para sanar todo tipo de heridas externas, quemaduras, afecciones de la piel, arrugas, alergias, eccemas etc.

D) CONOCIENDO LOS CUENCOS Y SUS MENSAJES

D.1 LAS LÍNEAS DE LOS CUENCOS

EXTERIORES

D.1.1. Líneas de Aire o Viento, situadas en la parte superior externa del cuenco:

Marcan las partes por donde se expande/sale la energía. Si el cuenco tiene 3 líneas nos indica que está dedicado a las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha). Si tiene 2 líneas, el cuenco estará dedicado a la Dualidad (el Bien y el Mal).

D.1.2. Líneas de Fuego, situadas en la parte media externa del cuenco (son casi imperceptibles): Están trabajadas, mediante Mantras y/o Energías coléricas (del tipo de Vajrapani) y están ofrecidas a los Elementales.

Esas líneas emiten una onda discontinua que protegen a las personas de seres del bajo astral. Sirven para mantener alejadas a este tipo de energías y les invitan a abandonar el lugar en el que está sonando el cuenco. Estas líneas se activan siempre, aunque no se percuta o bata el cuenco.

D.1.3. Líneas de Tierra, situadas en la base externa del cuenco: Círculo, punzada, muesca o estrellita de cinco puntas. Alejan con su onda a los Nagas o energías telúricas. Se activan simplemente con la presencia del cuenco, no hace falta ni batir ni percutir.

INTERIORES

D.1.4. Líneas de Agua o Aceite: Marcan hasta donde se llena el cuenco de agua o aceite, una vez lleno, sirven para cambiar el sonido y/o energetizar el agua o el aceite con el poder del cuenco. Si un cuenco no tiene líneas de agua lo llenaremos hasta la mitad



Líneas de Compromiso o Divinidad

D.1.5. Línea del Compromiso o de la Divinidad:

están en el borde interno, de 1 a 3 líneas, aunque algunos cuencos pueden no tenerlas. Estas líneas lanzan energía hacia dentro del

cuenco, lanzan ondas que crean un campo de fuerza que cargan y protegen al cuenco, a la vez que están protegiendo un pórtico para que no pase energía del más allá.

Las líneas de más arriba son las que más fuerza tienen, las que van hacia abajo van perdiendo fuerza, el cuenco en sí, aunque no tenga las líneas emite energía para todos

los lados. Si el cuenco no tiene estas líneas la energía se emite por igual hacia dentro y hacia fuera.

La línea más pequeñita pegada al borde sella la energía creando una especie de red o maya que impide que una dimensión se comunique con otra.

D.1.6. Líneas del borde hacia abajo del cuenco: Si el centro del cuenco tiene sólo un círculo o no tiene aguas y otros símbolos, suele ser falso, o puede que lo hayan hecho para despistar y que sea un cuenco muy poderoso.

Si tiene 2 círculos y nada dentro puede ser o muy bueno, o un estelar maestro retocado para que no se sepa su identidad. Los que están rayados con líneas muy finitas son los que antiguamente se tocaban con la mente, se rayaban del efecto mental de empujarlos.

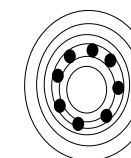
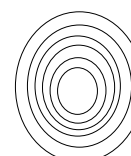
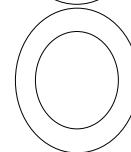
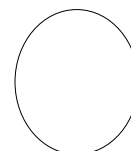
Si tiene muchas líneas hacia el centro y el centro acaba en un círculo, significa que este cuenco está preparado para sanar problemas de estómago, intestinos etc., es un cuenco físico de manera que no es espiritual y se colocará en esas zonas.

Si en las líneas que van hacia dentro, entre una y otra línea, tiene otro círculo de estrellas o puntos en su interior, nos está indicando que el cuenco es de suma importancia, que es muy bueno y además que es difícilísimo que no sea un cuenco de procedencia extraterrestre.

Y si además tiene una estrella en el fondo, depende de cómo esté colocada, nos dice de qué constelación es. La estrella puede ser de 5, 6, 8 puntas, si seguimos las puntas de esta estrella y coinciden con los puntos exteriores, nos indican los puntos cardinales de orientación del cuenco hacia las estrellas, si conseguimos localizar el punto exacto, estaremos efectuando una llamada.

La estrella nos indica además la divinidad asociada y también nos dará datos de a qué constelación pertenece. Los circulitos incluso nos están dando una canción, una melodía (se llaman notas tibetanas), es parecido a nuestro pentagrama pero en forma circular. Indican cómo batir el cuenco para que se cree una onda que hace que el cuerpo sea transformado, ésta es la base de la anulación de campos, la base de la desintegración de la red acumuladora de campos.

Estos cuencos llevan su propio Mantra inscrito sin que se vea, que además no es el mantra de la Deidad a la que está dedicado.



Si la estrella es de 8 puntas, es un cuenco halcón o milenario, no hace falta ni tocarlo, sólo con colocarlo en la frente ya permite el viaje estelar, es un cuenco que sana el Alma, la estrella en su interior lleva un octógono.

D.2. TIPOS DE CUENCOS Y SUS CARACTERÍSTICAS

D.2.1 Estelares-Manipuri: Son aquellos que están hechos con materiales de las estrellas, no incluyen ningún elemento terrestre. Algunos llevan grabados en el fondo la constelación a la que pertenecen, otros llevan puntos en el borde que simbolizan el calendario (si no tienen estrella en el fondo, funcionan igual durante todo el año), hay estelares, que tienen puntos en el borde y también tienen estrella en el fondo, es la estrella la que nos indica el mes, día y hora

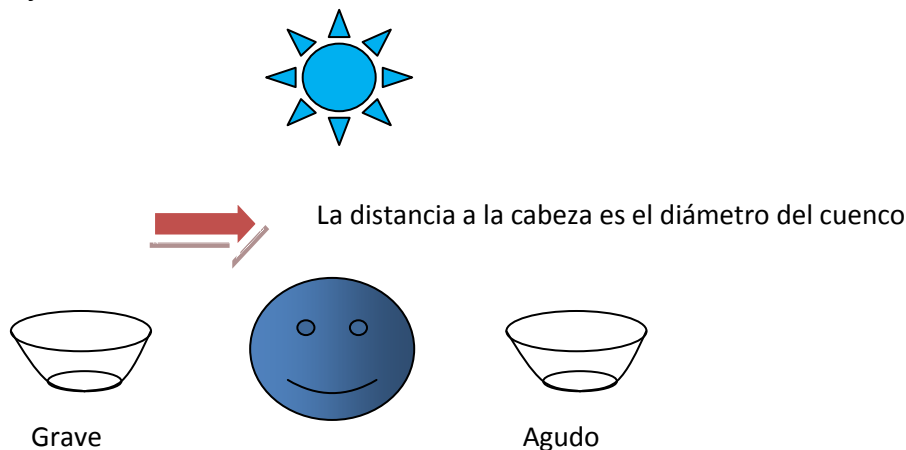


de la finalización de la creación del cuenco y es, en ese día, cuando la energía del cuenco se manifiesta en su máxima amplitud, aunque, por supuesto, se pueden usar siempre. Con ellos podemos dar orden al alma para viajar. Se utilizan para iluminarnos, para quitar el velo y ver quiénes somos. Los estelares buenos rompen los pequeños coágulos que puede haber en las neuronas, por lo que las desembotan. Cuando se baten pueden quemar la piel, para contrarrestar hay que cantar su mantra hasta que se enfrían. Los cuencos estelares tienen que pesar y ser gruesos.

Hay distintas **familias de estelares**, los podemos encontrar:

- Punteados.
- Vacíos (que no tienen puntos dentro) son generalmente cuencos sin terminar.
- Maestros**, si tienen muescas dobles // en el borde, generalmente son cuatro, apuntando a los 4 puntos cardinales, normalmente estos cuencos no traen estrella y lanzan la energía por los cuatro puntos, que al ser dobles se convierten en 8.
- Estelares **de estrella**, además de venir punteados, tienen en el interior el dibujo de una estrella. Es la estrella de la que provienen y el dibujo representa un mapa estelar. Están hechos únicamente con los materiales de la estrella.

Siempre se utilizan en este orden: 1º grave, 2º agudo, 3º estrella. Como se muestra en el dibujo:



En el mismo borde superior del cuenco, pueden aparecer una serie de puntos con circulitos ○○○○○, éstos simbolizan las estrellas, estos cuencos se llaman también Manipuri, el número de estrellas dependerá de 4 factores principales:

- a) La Utilidad del cuenco
- b) La Constelación
- c) La Deidad a la que está dedicado el cuenco
- d) El Planeta donde está hecho el cuenco.

El maestro Dorje Lembon dice que en el siglo III de nuestra era, cayó un objeto volador al que llamaron la nave o escudo de Shiva, cayó en el Tíbet fundiendo una montaña entera de hielo y provocando unas cascadas terribles, que inundaron toda la provincia de Nandó, el resultado fue la fundición de un glaciar. Los tibetanos partieron la nave e hicieron cuencos con ella, muchos cuencos estelares Manipuri, están hechos con el material de esta nave, normalmente tienen 108 puntos, como las 108 cuentas de un mala.

La nave tenía 108 entradas (según la numerología, 100 es la perfección y 8 es 5 + 3, 5 es el hombre y 3 es el espíritu.) Pero algunos cuencos tienen más de 108 puntos o menos, significa también que el cuenco está manufacturado para sanar un tipo de dolencia específica, para trabajar las posesiones diabólicas, y para meter luz y amor.

Se sabe que pertenecen a la nave, además de por signos externos, porque estos cuencos colocados en la frente de algún neófito y sin tocarlos, esta persona empieza a ver luces, colores, galaxias, constelaciones....

Cada Buda o deidad tiene un número, así como Sakiamuni es el 1 y Vajrapani es el 15, ejemplo:

- a) Sakiamuni: 3 puntos, espacio, 1 punto, 3 puntos, espacio, 1 punto, ○○○ ○
○○○ ○
- b) Vajrapani: si tiene todos los puntos apiñados, espacio, 15 puntos, espacio, todos los puntos apiñados, ○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○ .

Las **muecas exteriores de los estelares** /// /// son cargas de viento, al golpear o batir desplazan el viento más rápido, y de esta forma la energía se desplace con mayor celeridad. Si las líneas están enfrentadas \\\\/// o ///\\\\ son llaves de la Diosa o Daikini, que son pequeños pórticos que se abren y cierran al tocar el cuenco y que lanzan ondas más fuertes de energía.

Las ondas entrelazadas exteriores entre las llaves de Daikini, ~~XXXXXX~~ se llaman cuerdas. Explican que el cuenco tiene hecho un conjuro especial místico y tántrico para que no reviente, en el cuenco han atrapado una potencia energética. Es un cuenco peligroso porque tiene mucho poder. Normalmente está firmado por el autor e indica para qué sirve, pero los tibetanos rayaron las marcas borrando sus indicaciones. A mayor número de puntos en el círculo del fondo interior, más importante es el cuenco. Aunque se hayan borrado las líneas o puntos del cuenco, éste mantiene sus propiedades excepto si ha vuelto a ser “fundido” con Oricalko que es la fusión del oro más mercurio fundidos y enfriados rápidamente y sirve como masilla selladora.

Cada estelar vale para todos los chacras, 7 cuencos, 7 notas, 7 colores, 7 chacras. Se colocan en escala, cada cuenco tiene una nota, una nota de armónico, una nota de golpeo y una nota que se produce cuando golpeas dos cuencos seguidos que es la fusión de dos ondas que da como resultado seis notas. Los estelares, se coloquen como se coloquen van a fabricar su propia escala. El sonido es más agudo, más metálico cuando se percute el cuenco por fuera que cuando se percute por dentro. Un estelar se puede percudir exterior + interior, lo que cambia la onda en el segundo sonido, esto provoca la sensación de tener dos cuencos en vez de uno.

D.2.2. Himalayas: Están hechos con cuencos estelares fundidos, limpian todos los chacras de las personas de la sala. Himalaya y Shambalas tienen el mismo aspecto, son todos aquellos cuencos que su boca está ligeramente abierta hacia fuera. **Los Shambalas** se reconocen porque tienen inscritas letras de agua en Shambala o Shangrilá o Celestial, también pueden tener grabados un cuernecito.



Los Himalayas suelen ser cuencos de sanadores, normalmente se encuentran enterrados en estupas, al morir el sanador lo enterraban con él, por eso los Himalayas suelen estar muy bien conservados. Dentro de los Himalayas hay dos tipos, los sencillos y los mortuorios, los mortuorios recogen las cenizas de los maestros tras ser incinerados, se percute el cuenco una vez que las cenizas están dentro y éstas salen del cuenco por efecto de las vibraciones.

Los Himalayas sirven sobre todo para armonizar y asentar el alma, cuando tocamos un Himalaya o repetimos mantras sobre la persona, lo que estamos haciendo es que el alma o la mente, empiece a ascender por el canal central imitando el movimiento de la salida del cuerpo, al imitar este movimiento, que es el mismo que se produce durante el sueño, al ascender va abriendo todos los chacras del cuerpo y llega a la coronilla. No sale porque estamos trabajando con cuencos, pero ha abierto todos los chacras, permitiendo que las energías más sutiles, estén preparadas para absorber la mayor cantidad de prana y la vibración del cuenco, cuando se golpea un cuenco la vibración entra en el cuerpo y se transforma en energía, al estar abiertos los chacras absorben esa energía, esa es la función del Himalaya.

D.2.3. Mortuorio: Están compuestos por hierro, níquel y bronce. A veces, las cenizas calientes del cuerpo incinerado de un lama se echan en un cuenco Himalaya y éste se golpea, las cenizas del lama salen y se esparcen, se produce así también la salida energética del lama. Como máximo un cuenco mortuorio recibe las cenizas de 100 lamas. Cuantas más manchas oscuras tenga el cuenco, más lamas ha recibido, aunque no es muy significativo ya que como hemos indicado antes, los cuencos se han estado utilizando para cocinar, por eso muchos están negros. Estos cuencos se utilizan para sacar energías oscuras, pueden arrancar larvas de los cuerpos etéricos.



D.2.4. Shambala: Los nombres inscritos en estos cuencos indican que son cuencos creados para conectar con las ciudades energéticas o lugares espirituales. La función del Shambala es conectarte con la Shambala celestial, nos ayuda a comenzar el viaje interior hacia el más allá. También eleva el átomo simiente, pero su función principal no es física, sino ayudar a que se eleve el alma.



D.2.5. Shambala tigre: Son cuencos Shambala que eran calentados al hacerlos, e inmediatamente después los metían en la nieve para enfriarlos, esta es la razón por la que tienen esas manchas oscuras que simulan la piel de un tigre.

D.2.6. Cuenco copa o Grial: Son cuencos que concentran el sonido y la energía y la proyectan sobre el paciente, recargan a la persona de energía. Se utilizan batiéndolos y proyectándolos sobre la persona. Las líneas exteriores son en parte decorativas y en parte indican que trabajan los líquidos. Si tienen miles de círculos internos significa que limpian todos los nadis. Suelen sisear al golpearlos, pero no sisean al batirlos. Para batirlos se debe utilizar una baqueta de buena madera o forrada en cuero.



D.2.7. Thado: Son cuencos alegres, sólo los que tienen puntos con círculo están hechos con material estelar.



Sirven para:

- a) Si son Thados Estelares sirven para sanar, hacen la misma función que un Estelar. Los Thados Estelares, se pueden percutir por dentro y por fuera provocando la sensación de tener dos cuencos en uno (igual que los estelares).
- b) Otros Thados: sus sonidos aquietan y relajan la mente, ralentizan el continuo mental, limpian la energía residual. Usados en conciertos sirven de reclamo o llamada al público.

D.2.8. Cuenco Sol de absorción:

Es un cuenco de absorción, si se coloca en el corazón alivia y tranquiliza. Todos los cuencos que tienen líneas dentro son de absorción. Como su propio nombre indica, absorben los excesos de energía y liberan los bloqueos.

D.2.9. De agua o Maestros: Estos cuencos bioestimulan el sonido de desconexión del alma con el cuerpo, para de este modo facilitar que el paciente entre en trance, trabajan los dos hemisferios y siempre actúan en pareja. Hay dos tipos de cuencos: el Sol que corresponde al cuenco grave, profundo y positivo, el Luna que corresponde al cuenco agudo y negativo.



Se colocan a ambos lados de la cabeza del paciente, el grave a su derecha, éste actúa sobre el hemisferio derecho, en la medicina tibetana el hemisferio derecho corresponde a las emociones y a la espiritualidad; el agudo a su izquierda, actúa sobre el hemisferio izquierdo, el hemisferio izquierdo corresponde a la parte física del individuo, a sus instintos.

Puede que tengan muescas menores que forman 1 estrella, si tienen 3 líneas, representan a Buda, el Dharma y la Shanga. El punto central representa un gran sol. Si están partidos por el borde con un línea quiere decir que es **maestro** de agua.

D.2.10. Cuenco papel: No son tibetanos, son del pequeño Tíbet, también llamado Ladakh o Nepal. Son cuencos tardíos, de la diáspora de los sanadores por el Tíbet. No tienen marcas ni interiores ni exteriores. El poco peso se debe a que mediante el soplido, han insuflado burbujas de aire en la aleación. Tienen bastante oro que no está concentrado, son partículas esparcidas, el oro atrae la energía luminosa de los ángeles. Son cuencos de asentamiento del alma. Trabajan el cuerpo físico a nivel molecular. Se emplean a 2 cuartas de la cabeza del paciente o sobre el pecho. Tienen una onda muy fuerte, relajan todos los músculos y el corazón.

D.2.11. Delfín: Llamados así porque al batirlos con agua, emiten el sonido de los delfines. Tienen **incrustaciones** en oro, son cuencos que sirven para armonizar.



D.2.12. Cuenco "Negro" o de carbono (moderno): Es un cuenco hecho de aluminio y bronce, no produce armónicos. Son cuencos de asentamiento y de llamada. Se golpea seco hasta la extinción de sonido. Se usa para dar los 3, 5 o 9 golpes al principio y al final de la terapia o concierto. Y en batido antes de batir otros cuencos. No tienen ninguna aplicación curativa.

E. Baquetas:

E.1. Tipos de baquetas:



- a) **terminadas en punta de goma (1ª en la imagen):** se utilizan únicamente para percutir.
- b) **exclusivamente de madera (2ª en la imagen):** se utilizan solamente para batir.
- c) **forradas de cuero o fieltro (3ª en la imagen):** se utilizan para percutir suavemente o para batir.
- d) **terminadas en punta de algodón:** se utilizan para percutir los cuencos de carbono grandes y para percutir el gong.



E.2. Tipos de madera de las baquetas:

Maderas duras: haya, teca, nogal, encina, roble. Producen sonidos metálicos.

Maderas blandas: pino, chopo, boj. Producen sonidos profundos o metálicos apagados.

Calidad superior: sabina, enebro, pino carrasco, haya centenaria. Producen sonidos perfectos.

Madera mala: sonidos desastrosos.

F. Campanas y Dorjes: La Campana Tibetana, representa al principio femenino como



la 'perfección de la sabiduría'. Este instrumento sagrado siempre va acompañado por su pareja, el Dorje. Mientras que la campana representa el elemento femenino o sabiduría, el Dorje representa el masculino o compasión. Combinando ambos elementos, femenino y masculino (sabiduría y compasión) se puede alcanzar la iluminación. La campana libera la energía bloqueada y el Dorje la absorbe y la

transmuta, por ello siempre han de estar juntos.

El Dorje o cetro diamantino y la campana, son los dos principales instrumentos rituales que simbolizan la perfección del método: el amor bondadoso y la compasión, así como la sabiduría o el vacío. En conjunto, al Dorje se le sostiene con la mano derecha y a la campana con la izquierda, representando así la unión inseparable del método y la sabiduría, cualidades indispensables para la consecución de la iluminación. La campana tibetana es un instrumento ritual que simboliza el saber, la compasión y la sabiduría que conducen al estado de buda y a la iluminación.

Uso de las campanas en la Sanación: La Campana Tibetana es una herramienta usada desde hace miles de años por los monjes tibetanos y compuesta al igual que los cuencos por la aleación de siete metales. Se utiliza para la oración y para atraer las energías positivas durante sus meditaciones. También es útil en prácticas de concentración. El uso de la campana armoniza las energías yin y yang.

En algunas disciplinas como el yoga o el Tai Chi, se considera que las enfermedades son bloqueos de la energía en determinadas partes de nuestro cuerpo, que sólo puede romper esa vibración. En dichos casos, el maestro mueve la campana alrededor de nuestro cuerpo para que su melodía limpie nuestra energía vital o "Chi" y desbloquee aquellos nudos que tenemos hechos en nuestro organismo y que nos provocan dolor o padecimientos, bien sean físicos, psíquicos, anímicos o mentales.

A la campana tibetana se la puede hacer cantar como a los cuencos tibetanos con la baqueta de madera, emitiendo tonalidades energéticas que llenan la estancia donde se encuentra.

La campana tibetana puede tener uso ritual, astrológico y curativo. Si entendemos la enfermedad como un bloqueo de energía en el campo áurico, al hacer "cantar" a la campana, se purifican estas energías ayudando a la recuperación de la salud.

El tocar o hacer "cantar" a una campana tibetana en una habitación, la purifica y armoniza, dando una sensación de paz y armonía.

Una parte del cuerpo particularmente sensible a la vibración es la zona del plexo solar, a la altura del estómago, que suele alterarse en los momentos de tensión. La campana tibetana se toca percutiendo suavemente y también deslizando una baqueta de madera pesada en torno a su borde exterior con el fin de obtener una vibración continua. Es aconsejable experimentar con el sonido en todas las partes del cuerpo.

También se utiliza para la oración y para atraer las energías positivas durante las meditaciones, y en sanaciones con reiki para armonizar los chacras.

Se trata de sonidos que hasta ahora no habíamos tenido la oportunidad de oír y sentir en occidente. La riqueza de armónicos de las campanas tibetanas, la intensidad con que éstos suenan y su persistencia después de que el sonido fundamental se va debilitando, las hacen prácticamente incontrolables dentro de la escala diatónica. Por eso tener campanas tibetanas supone dejarse llevar a experimentar el sonido, improvisando y descubriendo al margen de nuestros hábitos auditivos y de las pautas de la música occidental.

Los budistas zen las utilizan para la meditación. Cuando se sientan a meditar, una vez en la postura adecuada, dan un golpe ligero a la campana con el que inducen la concentración. El efecto de vibración de la campana es percibido por todo el cuerpo si éste se coloca en actitud receptiva. Se acentúa la percepción si la campana se aproxima a una zona determinada del cuerpo.

Puede irse colocando la campana tibetana en cada uno de los chacras, comenzando por el primero, y hacerla "cantar" para que con su sonido, ayude a la liberación de energías negativas que se encuentran bloqueándolos y causando, en consecuencia, las enfermedades.

IV- EL CAMINO EDUCATIVO: ACCIÓN CREATIVA

Actividades propuestas:

- a) En prácticas de relajación y respiración: podemos acompañar las prácticas de relajación con el canto de los cuencos tibetanos, esto ayudará no sólo a facilitar y profundizar en estos procesos, sino también a armonizar las energías del grupo. Sería recomendable dedicar unos minutos a esta práctica, antes de iniciar alguna tarea educativa que requiera el trabajo en equipo.
- b) Como acompañamiento para narrar cuentos y leyendas y recitar poemas:

Enrique Carriedo, *Las Campanas de Shambala,*

“Los tibetanos lo hacían al amor de la lumbre, en sus casas o los nómadas en sus tiendas. Los tibetanos no separaban su realidad cotidiana de sus creencias, del mundo trascendente en el que creían. El sonido de los cuencos predispone a los oyentes a que el cuento sea oído de un modo más vívido e intenso. Es cuestión de relajación, de concentración mental y de ondas cerebrales”.

- c) Acompañando cualquier labor artística y creativa:

Enrique Carriedo, *Las Campanas de Shambala,*

“Cualquier labor artística podemos acompañarla con el vibrante sonido de un cuenco cantor. No sólo será más amena, sino que percibiremos en nosotros una mayor lucidez y habilidad y un mayor disfrute. Los colores y las formas cobrarán otro sentido, así como las palabras, las ideas, los ritmos del lenguaje y la materia en la que estemos trabajando.

Los cuencos cantores impulsarán la imaginación y la creatividad a lugares más profundos de nuestra mente es allí, en los recónditos recovecos del hemisferio derecho de nuestro cerebro donde está el enigmático horizonte donde se producen la imaginación, la visualización y la fantasía.”

- d) Conciertos en interacción con la asignatura de música o como actividad ofrecida en los días dedicados a la semana cultural: además de los efectos beneficiosos de los cuencos, que ya han sido mencionados al principio de este trabajo, un concierto de cuencos es un medio efectivo de equilibrar la energía y estimular el cerebro, de estimular ambos hemisferios del cerebro. Los cuencos equilibran el cerebro y conducen a estados de alto rendimiento. Este estado elevado del cerebro se ha ligado a numerosos beneficios, incluida la capacidad de aprender, mejor retención, mejoría de las comunicaciones interpersonales, aumento de la creatividad y más.
- e) Orquestando con otros instrumentos, creación libre de música utilizando los cuencos, otros instrumentos musicales, la voz, la percusión corporal ...

Beneficios específicos del uso de cuencos tibetanos y otras técnicas de sonido y voz en la educación:

- Mejorar la capacidad de aprendizaje, la concentración, la retención y las habilidades de resolución de problemas
- Estimular los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, equilibrar el cerebro y guiar a estados de rendimiento elevado de funcionamiento del cerebro completo
- Reducir los niveles de estrés considerablemente y reducir las sustancias químicas dañinas que se relacionan con el estrés
- Crear mejoras notables en el equilibrio mental y emocional, con la reducción de la ansiedad, el enojo, la depresión y el miedo
- Aumentar la auto-confianza, felicidad y bienestar
- Aumento en la cooperación con los compañeros durante las actividades del grupo.
- Mayor auto-conciencia de los alumnos de sus pensamientos, acciones y alrededores.
- Mejoría de la confianza en sí mismo y una comprensión de su carácter especial así como de los demás.
- Reducción de la agresión, conflicto y problemas de conducta.

- Aumento de una conducta para mantener la paz y el deseo de actuar desinteresadamente para ayudar a los demás.

BIBLIOGRAFÍA

Enrique Carriedo Aranda, *Las Campanas de Shambala. Guía de Uso y disfrute de los cuencos tibetanos y de la voz*, editorial: Manakel, Madrid 2004.

Pedagoogía 3000, cuadernillos pedagógicos.

<http://www.pedagoogia3000.info/web/index.htm>

V- CONCLUSIÓN PERSONAL

He ido adquiriendo este conocimiento, a lo largo de varios meses de formación y un año de prácticas en conciertos en dos centros. En realidad ha sido una labor de ordenar y volver a recordar aquello que interrumpí en febrero de este año, para poder dedicarle tiempo y entrega al viaje interior y a la aventura vital, que ha supuesto el primer año de formación en Educación Transpersonal.

Realizando este proyecto he creado los puentes entre estos dos mundos, en apariencia distintos. Deseo seguir creando y ofrecer lo aprendido.

Acabo de cumplir 45 años y empiezo una nueva vida, el universo me ha ayudado a crear las situaciones necesarias para que sea así. Curioso que este cambio sea a los 45, cuando mi número de misión de vida es el 9. Todo lo externo es nuevo (casa, instituto, localidad de residencia, compañeros, alumnos, hasta las asignaturas que daré), y la persona que escribe estas líneas también ha sido renovada a lo largo de estos últimos meses. ¡Doy las gracias por esta oportunidad de cambio que me ha sido ofrecida!

Mi deseo es acompañar a los adolescentes de mis grupos, poder transmitirles lo interiorizado, y cocrear con ellos nuevos universos. Espero fluir, ponerle forma a todo lo bulle en mi interior, ¡es todo un reto que afronto con gran ilusión!