

NO SOLO DE NOTAS VIVE EL MÚSICO

por

Miguel Botafogo Vilanova

La frase “No sólo de notas vive el músico” era simplemente un recurso mnemotécnico, en clave, para recordar la idea del libro que quería escribir. Lo que quería expresar es que nosotros, los músicos de esta nueva era, tendríamos que olvidarnos un poco de las partituras y dedicarnos a investigar la totalidad de la vida y de la música.

Lo que me impulsó a escribir este libro es una vieja idea de mejorar “la raza de los músicos”. Ahora ¿un “rockero” podría realmente tan siquiera esbozar la idea de cómo lograrlo? Esa es mi pretensión. Creo que si hago pública una serie de reflexiones de músico veterano (no importa mucho de dónde provenga - si del conservatorio o de la “calle”) los músicos jóvenes (o no) podrían tener cierta fuente de información sobre muchos otros aspectos que la escuela no enseña.

Siento que he aprendido mucho de la “filosofía de giras” o de la “filosofía de backstage”. Llamo así a todo lo que se ve y se escucha detrás del escenario, en los camarines y mientras se viaja en las giras. He intentado seleccionar cosas positivas y negativas de tales vivencias y he estado embebido de ambas.

No soy un literato ni un escritor, ni mucho menos, así que lo que van a leer a continuación es un impulso, a borbotones, de mi corazón, directo al lápiz. Trataré de hablarles como lo haría con mis hijos o con mis amigos.

Existen decenas de escuelas y centenares de profesores de música para todos los gustos, ocupados al cien por ciento con notas, partituras, estilos, técnica y más técnica. Pero ¿qué pasa más allá? ¿Qué pasa con el músico como ser humano total? ,por eso en este libro, quiero abordar - no el tema musical-técnico - sino algunos otros temas de la relación del músico con el estudio, la finalidad del estudio, la fama, el éxito, las drogas, el escenario. En un principio parecería que estas cosas nada tienen que ver con el hecho de aprender a tocar música. Sin embargo, desde la perspectiva de mis experiencias y observaciones personales, creo que sí, son importantísimos y, por eso, trataré de transmitirles mis vivencias porque pienso que pueden ser útiles a los que quieren incorporar la música en su vida.

Mis pensamientos están resumidos en capítulos. Los capítulos se refieren a distintos temas que están ligados entre sí, como está ligada la dupla mente-cuerpo, porque no alcanza con tratar de limpiar nuestra mente si no limpiamos su recipiente que es el cuerpo. Yo le atribuyo a la salud corporal la importancia de contribuir para una perfecta simbiosis con una forma de pensar sana. De ahí que insista en la alimentación y yoga.

Un cambio de dieta hizo que yo haya mejorado en muchos aspectos. La renuncia a ciertos sabores y olores reforzó mi derecho a elegir mis alimentos. Los ayunos reforzaron mi voluntad. El yoga mejoró muchas dolencias en mi columna vertebral y trajo calma.

Tenemos el deber de desarrollarnos, sin temer los cambios, porque el desarrollo es nuestro don y arte verdaderos y naturales. Para ello tenemos que tratar de no endurecernos sino ser flexibles. Mi amigo, el guitarrista Pino Marrone, me recomendó uno de los libros más maravillosos que he leído. “Free Play, La Importancia de la Improvisación en la Vida y el Arte” de Stephen Nachmanovitch (Editorial Planeta Nueva Conciencia). Allí se describe (como el nombre lo indica) la importancia de mantenerse flexible, de no temer a la incertidumbre. Siempre se nos enseña a buscar la seguridad ante todo y ¿de qué se puede estar seguro? Lo único seguro en este Universo es el cambio. Lo rígido interrumpe el desarrollo.

Leer me hizo abrir a cualquier posibilidad sin miedo. Entre mis libros favoritos están “I Ching”, “El Libro de los Cambios” y “Mutaciones”. Recuerdo que la primera vez que tiré las monedas me tocó el exagrama N° 50, “El Caldero”; parece que la interpretación lo relaciona con la cultura, ya que un caldero sirve para cocinar y que luego todos coman de él. Pero, si no está limpio, no sirve. Hay que volcarlo y limpiarlo y, entonces, todos pueden comer de él. Esto es lo que los músicos y todos los artistas de hoy necesitamos hacer. Limpiarnos y dar de “comer” buen alimento para el espíritu del pueblo todo. Lo que el pueblo recibe todos los días desde hace siglos es pobre, sucio, triste, se lo usa y se lo tira; es “masa”, no “individuo”. No “suenan”, no son “per-sonas”. En nuestras manos está “limpiarnos” para poder sonar y servir.

1) Estudiar vs. no estudiar

“Estudiar vs. no Estudiar” es un tema que apareció a temprana edad en mi vida. Primero, porque el sistema de educación tiende a dejar el sabor de que todo lo que sea aprender es un sacrificio y, además, “si no conseguís ser el mejor, no lo intentes”. Estamos educados para lograr cierta calificación y no para disfrutar el camino - la mera acción de estar estudiando.

También, siendo muy joven, me di cuenta de que era muy común, entre los músicos, divulgar el “no estudio” o la idea de que si no se nace para la música o si no se tiene un oído absoluto, no hay remedio. En ese momento, me hubiera gustado saber lo que sé hoy. ¡Hemos nacido para la música! ¡Somos música! Esto me hubiera gustado gritarlo a los cuatro vientos.

¿Acaso nuestra primer clase de contrapunto no fue lo que formaban nuestros latidos con los de nuestra madre en su vientre? Y nuestro primer llanto al nacer ¿no fue un ejercicio de vocalización? ¿Y esos sonidos de cascadas y arroyos de los humores de nuestro cuerpo y el río de vida de la sangre?

Ciencias como la física, la química o la física cuántica hablan de frecuencias, longitudes de onda, periodicidad, tiempo, espacio, mediante conceptos los cuales escapan de mi preparación. Sin embargo, estoy convencido de que la materia prima de la vida está en constante vibración, visible o invisible. De esta vibración está constituido un “si bemol”, tanto como nuestros huesos.

Pitágoras, uno de los padres de las matemáticas, en sus experimentos con el monocordio bautizó al primer sonido con el nombre “fa” por sugerencia de los Egipcios. Estos le habían dicho que “fa” era el nombre que ellos le daban a la frecuencia vibratoria de la tierra y que todos los cuerpos celestes tenían un sonido característico. De ahí que el Cosmos debe ser como una gigantesca obra musical de la que nosotros somos quizás una simple semifusa, o quizás un silencio. Por eso creo que el aprender es recordar. Recordar nuestro origen.

Muchos comenzamos en la música por la fascinación que ejerció sobre nosotros la imagen de un ídolo, por lo general cuando éramos muy jóvenes. Por ejemplo, a mí me fascinaba Elvis Presley, sus guitarras, sus coches, sus chicas, las películas, etc. Con el tiempo, descubrí que, al mismo tiempo, mi madre cantaba cuando colgaba la ropa, o cocinaba o baldeaba el patio. Tal vez por eso, la música es lo que reconozco como lo más importante en mi vida. Claro, sin meterme a profundizar en los sonidos de los pájaros, del viento, de la lluvia, etc. Quiero decir con esto, que el incentivo puede ser algo íntimo, pequeño, simple, inocente, y no necesariamente grandilocuente.

Muchos músicos promueven el “no estudiar”. En estos casos, yo siento que ellos están diciendo “Si vos estudias vas a ser mejor que yo y entonces se va a evidenciar mi mediocridad”. Se acude mucho a decir cosas como “B. B. King no estudió y mira como toca”, “Ningún Beatle estudió y fueron re-famosos”. Esta es una verdad parcial. Atiborrarse de partituras, libros, cursos, etc. no es garantía de un buen músico. Escuchar y aprender de los discos también es estudiar y se conoce como “audio-perceptiva”. Sin embargo, Paco de Lucía y Fito Páez, en el zenit de sus carreras, se pusieron a estudiar armonía y composición.

Es cierto que algunos pueden aprender a dominar un instrumento solos, de “oreja”, sin la ayuda de ningún profesor, copiando fácilmente lo que ven y oyen. Pero, aún así, yo creo que el estudio nos hace mejorar. Nos hace conocer los qué, los cómo, los cuántos y los cuándo de la materia prima de nuestra profesión. Nos hace valorar el esfuerzo y la calidad.

Pero, no se trata sólo de estudiar, sino de estudiar bien, con ganas. Cualquier actividad, donde uno ponga todo su ser, tiende a mejorar otros aspectos de su vida. A veces, un ejercicio “bien sacado” no sólo permite el progreso de la mecánica de ambas manos o el nivel como músico sino también el progreso de “algo” en nuestro interior que está más allá del simple ejercicio. He observado muchas veces en algunos de mis alumnos que, al sacar un tema, digamos que “arriman el bochín”. Es decir, el tema “casi” sale como es. Pero, no es. La misma situación se presenta, también, en otros aspectos de su vida - creen que hacen algo bien pero no lo hacen bien. Si modificaran su actitud hacia el estudio y trataran de hacer las cosas bien en la música, seguramente tendrían la misma actitud hacia todo lo que hacen y mejorarían otros aspectos de su vida. Los que se conforman con simplemente “arrimar el bochín” en la música quizás sean personas que toman a la ligera demasiadas cosas cotidianamente, desde la respiración, pasando por la alimentación, hasta los pensamientos.

La mejoría no sólo nos atañe a nosotros mismos sino el mundo que nos rodea, también. Recuerdo una historia que leí sobre un obrero que en plena guerra estaba trabajando en la construcción de piezas para un puente colgante. Este puente sería instalado sobre un río para preparar una posible retirada de las tropas de su país, ante la inminente

embestida del enemigo. Al pulir un enorme perno, el obrero creyó ver una pequeña fisura. Investigó con una lupa y, efectivamente, comprobó que el material estaba defectuoso. Por esas horas ya todos los demás obreros estaban preparándose para volver a sus casas pero éste decidió volver a fundir la pieza y rehacerla totalmente. Esperó a que se enfriara el metal fundido y lo pulió prolijamente hasta que muchas horas después de que todos se hubiesen retirado de la fábrica, la pieza quedó como él creía que estaría perfecta. Las batallas seguían su curso y el enemigo tenía cercado al ejército, que se apresuraba a retirarse por el puente en cuestión. Cuando las tropas estaban sobre el puente, un bombardeo aéreo repentino lo destruyó casi por completo. El puente quedó colgando por uno de los soportes, justamente el que este obrero había reconstruido perfectamente, perdiendo muchas horas de su merecido descanso diario. Me gustaría que este tipo de relatos sirva de incentivo para que apreciemos el verdadero sentido del estudio bien hecho.

Es conveniente que el estudiante sienta que no está anotado en ningún concurso o carrera que hay que ganar, sí o sí. Es mejor, al principio, ceñirnos con exactitud a lo que está escrito en la partitura y, recién luego de aprendida la partitura, “jugar” con variantes y adornos. Un ejercicio o un tema puede ser abordado de a poco, uno o dos compases a la vez, sin ansiedad aunque con perseverancia y sin mensajes negativos de baja estima.

Tomemos el estudio como un aprendizaje que no sólo mejorará el uso del instrumento sino que mejorará muchos otros aspectos de nuestra persona. Tomemos el aprendizaje con ingenuidad y alegría, sin especular si la música podrá ser un medio para ganar dinero y sin pensar en ser “el más rápido del Oeste”. Es normal tener buena predisposición para estudiar un día y, al otro, no. No es normal (para mí) estar encerrado ocho, diez, o doce horas estudiando y dejar de disfrutar de la vida toda. La música es para abrir nuestra mente y nuestro corazón y para crecer como seres humanos; no para encerrarnos en nosotros mismos, creando una barrera entre nosotros y el mundo.

Howard Roberts, un gran maestro de jazz, dice que “estudiar se puede comparar con un tren que sube una montaña”. Ningún ingeniero construiría una red ferroviaria pretendiendo que el tren llegue a la cima, por una ladera de la montaña, en forma directa, tratando de ahorrar camino. De esta forma, la maquina se derretiría al primer intento. Por el contrario, se toma el camino más largo construyendo vías que suben en espiral o en zig-zag, incluyendo pequeños descansos llamados “rest-plateau” luego de cada pequeña subida. En cada período “rest-plateau”, la máquina no hace ningún esfuerzo por subir. Luego del “rest-plateau” hay una leve inclinación hacia abajo para tomar impulso hacia la nueva subida y, así sucesivamente, hasta trepar a la cima sin tanto esfuerzo.

Nuestra actitud para con el estudio tiene que ser paciente. Cuando me enteré de que uno de mis guitarristas preferidos, el señor Mississippi John Hurt, se había pasado ¡30 años! esperando en la puerta de su casa en Avalon, desde la grabación de su primer disco hasta la del segundo, casi me caigo de espaldas. El no se preocupó por nada, no esperó nada, solamente vivió; sin embargo su influencia llegó hasta los Beatles, pasando por Bob Dylan, Steve Howe, Elvis Presley, etc, etc, etc. Compuso más de 80 gloriosas canciones, en ese interín de treinta años. Como diría un gurú, su desapego fue total.

Tengamos en mente que ser músico no nos eleva sobre las demás personas como “semidioses”. Por lo general, los grandes artistas de verdad son humildes, generosos, amorosos, inteligentes, amables y compasivos. Han llegado a la cima de la montaña y pueden ver el mundo en toda su grandeza.

Las actividades del hombre se pueden resumir en cuatro grupos -

1) científico 2) espiritual 3) intelectual y 4) artístico. Imaginemos a estos cuatro grupos como las paredes de una pirámide. Se dice que por cualquiera de ellas se puede ascender hasta el vértice, donde las cuatro paredes se encontrarían en un conocimiento unificado.

El “Libro de los Ritos” chino dice: “Cuando uno ha dominado la música completamente, se regula el corazón y la mente y llega la alegría, esta alegría prosigue hasta ser una sensación de reposo y este reposo continua durante mucho tiempo. Las personas que se hallan en este reposo constante llegan a ser una especie de cielo. Similares al cielo, su acción es parecida a la del espíritu. Similares al cielo, se cree en ellos sin necesidad de palabras. Similares al espíritu, se los respeta con temor reverencial, sin ningún asomo de rabia. Esto es lo que ocurre cuando mediante el dominio de la música uno regula la mente y el corazón”.

2) Adicciones

Para las tribus indígenas, el uso de sustancias de ciertas plantas era medicinal y espiritual. Los chamanes, una especie de médicos-curas-psicólogos, eran los que conocían en profundidad el tema. Pero, como cuenta la leyenda del pueblo

boliviano, el hombre blanco “civilizado”, que no comprendía el sentido espiritual del uso de ciertas plantas, sólo consiguió locura y estupidez.

Yo creo que, en todos los casos, las drogas y el alcohol o, mejor dicho, sus efectos, sobre todo al comienzo de la adicción, van dirigidos al alma, al espíritu y a los sentimientos y se ofrecen como panacea a nuestra ocasional o crónica sensación de infelicidad. Por mi experiencia y observación del mundo que me rodea, he llegado a la conclusión de que aceptar el uso de la drogas (incluyendo las aceptadas por nuestra sociedad como el alcohol y el tabaco) equivale a sucumbir a esa infelicidad y refleja la falta de autoestima y a una fuerte compulsión a la autodestrucción.

Ver la autodestrucción que eligió Elvis Presley y, como él, tantos otros músicos, me hizo reflexionar sobre los mensajes que muchas veces nos llegan desde los ídolos. En este punto hay que poner una luz roja de atención y cuidado enorme. A lo largo de 32 años de carrera profesional y casi 40 desde mis inicios, he visto y he convivido con muchos músicos talentosísimos que desperdiciaron su vida con la adicción a las drogas y al alcohol. He visto a amigos enfermarse y morir a causa de las drogas. Y he visto “cerdos” especular y ganar mucho dinero induciendo a jóvenes en adicciones que los destruirían.

Nobleza obliga, primero hay que ver la viga en el propio ojo que la paja en el ojo ajeno. Yo mismo he desperdiciado momentos irrecuperables de mi vida en mi paso por el mundo de las drogas y el alcohol. Hoy puedo ver con claridad y tengo que conformarme con la idea que éste fue el pasaje más vacío de mi evolución. De ahí salí casi providencialmente, gracias a que “Dios” puso en mi camino a Dafne. “Dios” y Dafne hicieron sonar dentro de mí la campana que me hizo juntar toda mi fuerza adormecida y rescatar mi salud mental y física del peligro en el que se encontraba.

No sólo desde los medios somos bombardeados constantemente con anuncios sobre bebidas alcohólicas sino que los mismos músicos, muchas veces, hacen propaganda a las drogas o al alcohol desde sus canciones. Explícita o subliminalmente, se alienta el consumo de drogas. ¡Cuántas horas-aire dan los medios de comunicación a personajes de la farándula, a políticos o a deportistas, siendo de público conocimiento que son consumidores de drogas! El mensaje es claro “¿No ves? Yo soy falopero y soy famoso, soy buscado, soy codiciado, tengo plata, buena casa, buen auto, status, soy fashion”.

Hoy, cuando converso del tema con jóvenes músicos, les explico que mi punto de vista no es moral ni ético, sino de viveza. Cada vez que uno de nosotros se da un “saque” se convierte en eslabón de una cadena formada por miserables. Así, lo único que podemos atraer hacia nuestra vida es miseria. Conozco decenas de músicos (adictos) que se la pasan culpando a todo el mundo por sus desgracias y por su falta de prosperidad. No se dan cuenta de que es esta asociación que ellos tienen con lo corrupto lo que corroe su progreso. Así que, insisto - cuando las cosas no salen, no progresan, y cuando pareciera que todo está trabado, si hay droga de por medio, paremos, reflexionemos, liberémonos.

A veces queremos tener inspiración o sensibilidad y no la encontramos. Entonces, aparece el alcohol y/o la droga como un supuesto apoyo. Pero, me pregunto ¿cómo va dar inspiración algo que es producido por matones y mafiosos que mantienen esclavizados en las plantaciones y pisaderos a cientos de personas? Porque los que se ocupan de difundir el uso de drogas no son otros que matones, mafiosos conectados con policías y miembros de los gobiernos corruptos, mafias internacionales, asesinos, personas repugnantes, en definitiva. Demás está decir que son personas allegadas a los centros de poder las que, por lo general, pueden pasar toneladas de drogas por las fronteras. Aquí también el mensaje es claro “tengamos drogada y alcoholizada a la población; es mejor que dejarlos pensar o sentir”. Quizás los músicos que apoyan el consumo de drogas también pretenden lo mismo que los gobiernos - esconder su mediocridad.

La sensibilidad que se pretende movilizar con la droga existe dentro nuestro de manera innata; viene con nosotros de “fábrica”. Desgraciadamente, la cultura y las tradiciones - que nos van llenando de angustias, preocupaciones, miedos - van ocultando detrás de una coraza esa sensibilidad innata. La droga y el alcohol sólo hacen una leve cosquilla a nuestra sensibilidad a través de la coraza. La cosa importante, el desafío grande, es desarmar la coraza - atreverse a no convertirse en engranaje de la autodestrucción.

No vayan a tomar lo mío en este punto de las adicciones como una condena a los adictos a las drogas. Quiero dejar claro que, si condeno a alguien, es a los mafiosos que están detrás del negocio de las drogas y a cualquiera que las promueva pero no a los adictos. Creo que éstos acuden a las drogas o al alcohol porque no saben conscientemente que su búsqueda es espiritual. Las drogas pueden dar, al principio, un pequeño atisbo de la alegría (las cosquillas a través de la coraza) de un espíritu libre que tiende a manifestarse en cada célula de nuestro cuerpo. Pero, luego, el mundo de la droga se transforma, como todos sabemos, en un infierno. Todo se traba y sólo se cosecha miseria. A lo mejor, algo

puede salir bien durante un tiempo, pero, indefectiblemente, quedará esa sensación de insatisfacción que trae la falta de integridad, la infelicidad, la autodestrucción.

3) **Espiritualidad**

Cuando hablamos de espiritualidad, pensamos, por lo general, en religión (iglesias, templos, sacerdotes, monjas, ritos, ceremonias). Seguimos con Vaticano, oro, poder, alianzas entre poderosos, Santa Inquisición, evangelización de pueblos indígenas, 5000 años de guerras entre la gente de diversos orígenes, en fin, cualquier cosa menos esa relación natural y eterna con “eso” llamado “Dios”. Aclaro que amo la etimología de la palabra “religión” porque proviene de “re-ligare”; es decir religar, reunir. Es la reunión con Dios en el templo de nuestro cuerpo-mente unido, que debemos cuidar de toda intoxicación.

Creo poderosamente que somos seres espirituales que estamos teniendo una breve experiencia como mortales. La música es espíritu puro, invisible, intocable y, aún así, científicamente comprobable. De origen cósmico, quizás las frecuencias vibratorias sean simplemente ecos de la primera explosión del Big Bang, del inicio del Universo. Aquí también la etimología de la palabra “Universo”, nos deja entrever un mensaje único. “Universo” quiere decir “Una canción” (uni = una; verso = canción) ¿No es maravilloso? ¿Mágico? Lo mismo que “persona” (per = por, sonare = sonido) es lo que suena. O sea que nosotros sonamos. Comunicamos con nuestra voz nuestros pensamientos y, más aún, nuestra energía e información que hay en los átomos que forma nuestras moléculas, células, etc. Todo eso es vibración. En definitiva somos luz y sonido.

Los instrumentos que usamos vienen del cielo. La madera de los árboles no es más que la transformación de los rayos solares. El hidrógeno y el oxígeno que, en forma de lluvia atraviesan la tierra y suben luego por el tronco, convertidos en sabia, hasta la última nervadura de la última hoja de la copa del árbol, son de origen celeste. Los átomos de cada molécula de ese árbol y de cada molécula de nuestro cuerpo son iguales y esos átomos no son algo que se compra en el supermercado. Son, simplemente, energía e información invisible. Se convierten en madera o en un ser humano por una secreta obediencia a una inteligencia que podemos decir universal que gobierna todas las cosas. Es decir, el mundo material que vemos, oímos, tocamos, olemos, y gustamos es, en esencia inmaterial.

Por eso digo que, cuando tenemos una guitarra o cualquier otro instrumento en mano, tenemos que sentir que tenemos el cosmos entero en nuestras manos. Tenemos la inteligencia universal en un “cacho de madera”. Los sonidos que de ella salen son la voz de Dios, es la eternidad en nuestras manos.

Yo soy la música, el árbol, el átomo, el cosmos, el oxígeno, el hidrógeno, todo esta en mí, y en cada uno de nosotros. Somos el mundo, somos la vida. Ese es el secreto del que las religiones organizadas siempre se quisieron adueñar.

Espiritualidad es, simplemente, la conciencia de la unidad de todas las cosas. El espíritu único tiende a manifestarse y el espíritu es de una fuerza increíblemente poderosa, imparable. Por eso, creo que hay que atreverse a romper la coraza de las tradiciones y dejar libre lo que, de cualquier manera, tiende a la libertad – nuestro espíritu. Si lo hacemos por elección propia, ahora-ya, mejor, porque ganamos un tiempo precioso - el único tiempo que tenemos, el regalo que nos hizo Dios, el presente.

Recomiendo leer: “Conocer a Dios” y “Sincro Destino” de Deepak Chopra , “ “Tu yo sagrado” de Wayne W. Dyer

4) **Fama y éxito.**

Como decía antes, hay en este momento cientos o miles de maestros y lugares de capacitación para músicos donde se hace hincapié sólo en las escalas, acordes, reglas de contrapunto y armonía y luego el músico no sabe qué hacer con todos estos datos. Y esta desorientación se debe a que la enseñanza se olvida de la formación del músico como persona. No se hace referencia a que, a través de la música, se puede progresar como persona integrada, mentalmente, espiritualmente y físicamente. Por lo tanto, el músico termina sintiéndose indefenso y desgraciado ante un mundo que lo sobrepasa y desvaloriza su individualidad.

Sin valorarse como persona, el músico hoy, para sobrevivir, termina tocando música que no le gusta; grabando jingles de bebidas alcohólicas, tabacos o comida basura; trabajando en lugares de terror “por el sanguiche y la coca” o, peor aún, por un poco de droga; o dejando a su familia y a sus amigos para embarcarse en un viaje a no se sabe dónde porque “afuera es mejor”. ¿Todo el esfuerzo de aprender música para esto?

Luego está la búsqueda de la fama. Quisiera aclarar que una cosa es la búsqueda de la fama a cualquier precio y otra es el éxito merecido por un buen trabajo. Aquí me gustaría citar a Krishnamurti quién sostiene que:

“Uno quiere ser famoso porque en el fondo no ama lo que hace. Deseamos ser famosos porque, en el fondo, no somos nadie, por eso queremos que se nos ‘conozca’ en el mundo exterior. Si uno tiene un poco de talento y sabe como explotarlo se vuelve famoso pero la riqueza interna no llega de este modo”.

En cuanto al éxito, los músicos tendríamos que hacer un profundo trabajo de reflexión. Recibimos una educación basada en el castigo al fracaso, cuando el éxito proviene del aprendizaje acumulado tras algunos fracasos. Nuevamente quiero citar a Krishnamurti que dice:

“Para lograr el éxito debemos valorizarnos y permitir que los demás lo hagan también. Si puedes vivir con los frutos del éxito y te amas bien a ti mismo serás capaz de alentar el éxito en los demás. Ahora, si vives el éxito en términos de alabanza y crítica, tu ansiedad no conocerá límites. ¿Cuál es el problema de la alabanza y la crítica?. Si el público aplaude algo que hemos hecho y, entonces, nos sentimos bien, nos preocuparemos cuando no nos aplauden con igual entusiasmo la próxima vez. Si el grupo se pone crítico, nos sentiremos heridos. De una u otra manera - nos aplaudan o nos critiquen - estaremos ansiosos y dependientes. Una buena reputación surge naturalmente de hacer bien un trabajo.

Pero si nos apegamos a nuestra reputación y si tratamos de preservarla, perderemos la libertad y la honestidad necesarias para conseguir un mayor desarrollo”.

Algunos maestros espirituales recomiendan trabajar con afirmaciones mañana, tarde y noche para lograr efectos de cambio en nuestra vida. Las afirmaciones son mensajes íntegramente positivos que mandamos a nuestro subconsciente leyendo y/o memorizando frases diseñadas en el tiempo presente. En ellas damos por hecho lo que deseamos. No lo proyectamos hacia el futuro, como por ejemplo “Voy a tener éxito”, sino que afirmamos que lo que deseamos sucede en el presente como, por ejemplo: “Tengo éxito porque nací para tener éxito”. Esta afirmación es una determinación poderosa en tiempo presente. Las afirmaciones no contienen palabras con matices negativos, como “jamás”, “nunca”, “no”, etc. Por ejemplo, una afirmación que diga “no quiero fracasar” no es tan clara y positiva como: “Me libero del fracaso”, “Me formo buenos hábitos y me libero de todo lo negativo”.

Más adelante, les cito algunas afirmaciones que pueden poner en práctica, en silencio, en la mente, todas las mañanas al levantarse y todas las noches antes de acostarse. Algunas las he tomado de mis autores preferidos; otras, las he elaborado yo.

Varios autores han publicado libros que tratan el tema del éxito, la abundancia y la prosperidad; entre ellos, Deepak Chopra en “El camino de la abundancia” y “Las siete leyes espirituales del éxito”; O. G. Mandino en “El vendedor más grande del mundo”; Lair Ribeiro en “El éxito no llega por casualidad”.

Hay una cosa en la que todos estos autores coinciden y no por casualidad. Es una regla que, para que el éxito y la prosperidad vengan hacia nosotros, eliminemos la crítica y los juicios. Doy fe de que, entre los músicos, el criticar y el juzgar es uno de los mayores males. El “chusmerío de backstage” es una constante. En vez de criticar, deseemos el bien a quienes se creen nuestros competidores o enemigos e, incluso, colaboremos para el éxito de ellos. Dice Chopra en “El Camino de la Abundancia” - “cuando te regocijes por su éxito, tus competidores y enemigos se convertirán en ayudantes”.

Lo único seguro en el Universo es el cambio. Atrevámonos y dispongámonos a aceptar los cambios. Para cambiar nuestros pensamientos no es necesario tener plata, poder o nada externo, sino decirse una y mil veces “Estoy dispuesto a cambiar”. Con eso basta. Y poco a poco empezarán a ocurrir pequeños milagros. En primer lugar, cuando toquemos música sentiremos una sensación de plenitud, que antes no sentíamos, aún tocando solos en casa o en un ensayo así como en un concierto multitudinario. Luego, al alejarnos de algunos aspectos y personajes del “show business”, quizás nos acerquemos a personas, empresas o lugares más cercanos a nuestros nuevos pensamientos positivos.

A la vista están los efectos de una forma de pensar basada en la explotación del hombre y de la naturaleza. Por eso, hoy en día, en el mundo entero, en todos los ámbitos, se habla de una necesidad de cambios sustanciales en la humanidad. Es tiempo de que los hombres y las mujeres del mundo empiecen a mirar hacia su interior y a anhelar el crecimiento

espiritual más que el crecimiento material. Nosotros somos los responsables de crear un mundo más natural, basado en el amor y en el respeto por la naturaleza.

Afirmaciones:

“Soy el milagro más grande de la naturaleza.”

“Soy la plena expresión del amor y la belleza de la vida.”

“Hoy multiplico mi valor en un ciento por ciento.”

“Siempre pongo todo mi ser en la tarea que tenga entre mis manos.”

“Descubro y voy al encuentro de cada oportunidad que se presente ante mí.”

“Persisto hasta alcanzar el buen éxito.”

“Me libero de todo menos del amor.”

“Acepto que haya personas que no estén de acuerdo con mi música.”

“Las opiniones adversas y mal intencionadas rebotan en mi escudo de amor y les vuelven a quienes las divulgan en forma de amor.”

“El Universo me apoya.”

“La inteligencia universal, que está en todas las cosas visibles e invisibles, me apoya. Todo fluye. La abundancia espiritual y la prosperidad vienen hacia mí como nunca antes.”

“Bendigo con amor a todas las personas involucradas con mis obras. Ellos colaboran para mi éxito.”

“Bendigo con amor y deseo prosperidad para todos los músicos.”

“Trabajo con amor, alegría y perseverancia en mi crecimiento espiritual y artístico.”

“La música se expresa a través mío y soy muy afortunado por ello; amigos y enemigos se inundan de luz y amor cuando escuchan mi música.”

“Avanzo con calma y paciencia porque el Universo ya tiene todo para mí y me lo da en el momento oportuno.”

“Yo soy el potencial inconmensurable de lo que fue, es y será y mis deseos son como semillas en la tierra; aguardan la estación propicia para manifestarse luego en bellas flores y árboles vigorosos en jardines de ensueño y bosques majestuosos... y así es.”

5) Autoestima

De un tiempo a esta parte, he empezado a poner atención en todos los mensajes negativos de mis alumnos y a tratar de corregírselos o, por lo menos, hacérselos notar. Es muy común escuchar “Estos dedos de m...a que tengo”, “huy, este ejercicio nunca me va a salir”, “yo no tengo oído”, “siempre me costó concentrarme”, “¿cuánto tiempo se tarda en aprender a tocar?”, “estoy viejo para aprender”. Yo les digo a mis alumnos que éstas son sólo ideas, por lo general heredadas familiar o culturalmente. Los mensajes negativos también funcionan. Por eso es necesario cambiarlos. Los pensamientos se pueden cambiar. Poniendo en práctica las afirmaciones, se puede cambiar y, en poco tiempo, podemos recoger frutos realmente reconfortantes.

Por ejemplo, cuando un alumno me dice “Es que yo no tengo ritmo”, le explico que “somos” ritmo. El ritmo de la respiración, de los latidos del corazón, el ritmo lunar, de las estaciones... Desde la concepción, nuestras células se fueron duplicando rítmicamente. Y le digo “No es cierto que no tengas buen ritmo. Vamos a trabajar para recuperar algo que está un poco olvidado o desorganizado”.

Hay algunas lecturas que recomiendo para saber más sobre el tema de los mensajes negativos impuestos culturalmente. A mí me sirvió mucho “Tus Zonas Erróneas” de Wayne W. Dyer. Otras obras de este mismo autor también sirven de gran ayuda para disolver “la coraza”. Por ejemplo, “Evite Ser Utilizado”, “Tus Zonas Mágicas”, “El Cielo Es El Límite”. Louise Hay es otra autora que amo. Su libro “Cómo Sanar Tu Vida” es maravilloso. Cualquier libro de Krishnamurti los va a reconfortar y ayudarlos a reflexionar sobre estos temas a los que he tratado de introducirlos. También se encuentra, en la sección “Autoayuda” o “Nueva Era” de las librerías, mucha bibliografía sobre visualización creativa, relajación, autoaprendizaje, meditación, espiritualidad.

Además de sentir aprecio por nosotros mismos, es importante acentuar lo positivo que tiene nuestra vida. Los pensamientos erróneos, negativos, de codicia, angustia, culpa, odio, ofensa, juicios, nos traen a nuestra vida sentimientos similares, de no saber a dónde vamos, quiénes somos, qué hacemos acá, etc. Los pensamientos y hábitos positivos, de honestidad y gratitud o, como reza la oración de Francisco de Asís:

“el convertirse en instrumento de paz, poder amar donde haya odio, perdón donde haya ofensa, fe donde haya duda, esperanza donde haya desesperación, luz donde haya tinieblas, alegría donde haya tristeza, no buscar tanto nuestro propio consuelo como consolar a los demás, que nos comprendan como

comprender, ser amado como amar, porque es dando que uno recibe, es perdonando que se es perdonado y muriendo a sí mismo (nuestro ego) que se nace a la vida eterna”
nos harán ver el mundo como un lugar lleno de oportunidades y felicidad. Este tipo de actitud atrae a nuestra vida sentimientos y situaciones positivas. Como la ley de causa y efecto. Como el axioma “cosecharás lo que siembres”.

6) Salud y Alimentación

El padre de la Medicina, el Griego Hipócrates, decía, hace unos dos mil años, “Somos lo que comemos”. También, por ese entonces, se decía “Mente sana en cuerpo sano”. Una correcta alimentación puede ayudarnos, sin ninguna duda, a mejorar nuestra salud corporal y, consecuentemente, todo nuestro conjunto mente-cuerpo. Concomitantemente, mejorara nuestro aprendizaje y mejoraremos como músicos.

Habitualmente no le damos importancia a nuestra alimentación debido a las tergiversaciones que sufrimos por cuestiones de tradición y cultura. En casa somos “tanos” así que, dále con agnolotti y los ñoquis de la nona, con el estofado de pollo y meta pizza y pizza, todo bien “regado” con vino y vino. O la típica dieta criolla - asado, chorizo, chinchulines, una hoja de lechuga y 2 litros de vino. Y, a la tarde, facturas.

Aquí también hemos de ser fuertes y atrevidos para romper con tradiciones, costumbres y adicciones a sabores, olores, etc. Personalmente, he tenido que luchar contra mi adicción a la comida, o sea contra la gula. Hace más de veinte años que soy vegetariano y fui pasando por varias etapas, experimentando con diversos cambios en mi dieta, mejorándola día a día. También he experimentado con ayunos de diversa duración.

Opté por el vegetarianismo cuando leí sobre la captación de la energía solar por los seres vivientes y por la cadena alimentaria. La teoría dice que somos energía, energía solar. Los que captan esa energía solar son las plantas en el proceso llamado “fotosíntesis”. Los animales obtienen la energía alimentándose de plantas. Otros animales obtienen la energía de otros animales que ya la captaron de las plantas. Entonces, decidí acortar el camino hacia el sol. Decidí, eliminar los animales intermediarios y obtener mi energía directamente de las plantas. De paso, me sentía mejor espiritualmente porque me sentía menos caníbal cuando renuncié a comer cadáveres de otros animales que eran también seres vivientes.

Leí muchos libros sobre el tema de la alimentación. El primero fue “La Antidieta” del matrimonio Diamond. Este libro se lo recomiendo muy especialmente para adentrarse en el mundo de la alimentación. Hace poco empecé a leer “Digestión Perfecta” de Deepak Chopra, basado en principios de alimentación de la medicina milenaria india “Ayurveda”. También he consultado manuales de medicina naturista. De todos ellos he ido aprendiendo y eligiendo mi alimentación.

Recomiendo no comer en restaurantes. Por lo general, las personas que trabajan en restaurantes están trabajando demasiado tensionadas (“estresadas”), cobran sueldos miserables y, entonces, trabajan a desgano y pasan a los alimentos toda esa carga. Es preferible pasar por alguna frutería y comprar algunas frutas con “envase natural” como mandarinas o bananas; o comprar, en algún negocio de dietética, nueces, almendras, piñones, castañas de cajú o semillas de girasol - pero no tostados ni salados.

Muchas veces me preguntan qué como si elimino las carnes animales. Piensen que hay más de 50 tipos de verduras, legumbres, frutas y hortalizas y sólo cinco o seis tipos de carnes. Los vegetales exigen menos energía para ser digeridos. Los vegetales y las frutas contienen todos los aminoácidos necesarios para nuestro organismo. Somos un organismo vivo y lo lógico es comer alimentos con vida, frescos, cocinados por el sol.

Hay animales que se alimentan solamente de la carne de otros animales. Pero hay también animales con diez o quince veces más masa muscular que la nuestra, como las vacas, los caballos, las jirafas, los elefantes, los gorilas, etc., que se alimentan de brotes, hojas, cortezas y raíces de vegetales. Además, en la extensión de campos utilizados para alimentar ganado, se podrían cultivar vegetales para alimentar a todo el mundo que, en este momento, está pasando una hambruna increíble.

Al final de este ítem encontrarán algunos elementos para una dieta bien equilibrada global. Consulten con algún médico, especialmente homeopático, naturista, unicista o ayurvédico y, atrévanse, prueban una temporada y, luego, decídanse. ¡Suerte!

La medicina ayurvédica recomienda tomar, al levantarse, un vaso de agua bien caliente, de a sorbitos. Así se ayuda a liberar los intestinos rápidamente y a limpiar el organismo. Se puede dedicar un día a la semana a tomar un vaso de agua bien caliente cada media hora o cada una hora durante todo el día, sobre todo cuando tenemos síntomas de mala digestión o luego de giras cuando uno vuelve mal dormido y mal comido. También son recomendables los tés de hierbas aromáticas o de efecto sedante endulzados, preferiblemente, con miel.

Además, no tengamos miedo de improvisar en la cocina, de inventar algunas comidas, de jugar, decorar los platos y cargarlos de alegría. También es bueno lavar los platos “copados”. Si lo hacemos en silencio, es casi como meditar - lo juro.

Es conveniente que los músicos recordemos estos principios cuando estemos de gira y tratemos de dominarnos y no comer cualquier cosa. Yo, muchas veces, aprovecho las giras para ayunar.

Espero que esta pequeña guía les sirva pero, no dejen de consultar con un médico.

Principios ayurvédicos sobre alimentación:

- Comamos en una atmósfera tranquila, silenciosamente, sin leer, discutir o ver televisión, concentrado en los olores, sabores y colores de los alimentos.
- Comamos siempre sentados.
- No hablemos mientras mastiquemos.
- Bebamos lo sólido y mastiquemos lo líquido. (es decir, masticar bien)
- Una vez que llevamos la comida a la boca, soltemos los cubiertos.
- Si estamos nerviosos, primero relajémonos y esperemos unos minutos antes de comer.
- No comamos en exceso.
- Evitemos las comidas frías y las bebidas heladas.
- No bebamos líquidos mientras comamos; es mejor beber una hora antes o una hora después de las comidas.
- No “piquemos” entre comidas.
- Descansemos unos minutos después de comer y caminemos un rato, luego.
- Comamos cuando tengamos hambre.
- Comamos siempre a la misma hora al mediodía entre las 12 y las 13 horas y a la noche dos o tres horas antes de ir a dormir.
- Bendigamos con la mente los alimentos mientras los preparamos, los cocinemos o los ingiramos.
- Elijamos alimentos frescos poco o nada procesados, ya que los alimentos se “cargan” con la energía de las personas que los manipulan.

Acentuemos la ingestión de alimentos como:

Frutas - Comerlas enteras, peladas o en jugos, exclusivamente por las mañanas, con el estómago vacío. Durante el día, es mejor comerlas tres - cuatro horas antes o después de las comidas. Es recomendable no mezclar dos o más cítricos (naranjas, pomelos, mandarinas, limones, etc.). Siempre comer el melón antes que las demás frutas y las bananas al final.

Ensaladas - Coman una ensalada en cada comida, en el almuerzo y en la cena o, por lo menos, en el almuerzo. Condimenten las ensaladas con aceite de oliva de primera presión en frío y con jugo de limón natural (no envasado). También se puede usar hierbas que les den olor y sabor como, por ejemplo, menta, jengibre, cardamomo, clavo de olor, etc. Se pueden usar algas.

Verduras y hortalizas - Las verduras de hoja como lechuga, radicheta, rúcula, acelga, espinaca, se pueden comer crudas. Las acelgas y espinacas junto con papas, batatas, choclos, morrones, zapallo, brócoli, remolacha, cebollas, etc., es mejor cocerlas al vapor en ollas de acero inoxidable. En el agua se pueden poner hierbas o especias para aromatizar las verduras. En general, es mejor no exagerar con el ajo y las cebollas. Un plato de esta vaporeada, mezclado con unas cucharadas de legumbres, es riquísimo y super nutritivo. Las zanahorias también son buenas crudas o cocidas. Un jugo de zanahorias y tomates pasado por una multiprocesadora puede suplantar a las bebidas durante la comida.

Legumbres - Es recomendable comer los granos brotados. En algunos comercios se pueden conseguir brotes de soja o de alfalfa y son buenísimos en las ensaladas y en las sopas. Mezclar el arroz integral con lentejas, arvejas o porotos hace que se potencien sus sustancias, pudiendo reemplazar a la carne perfectamente. También se puede mezclar trigo integral con lentejas y porotos y, también, avena integral y cebada integral.

Panes - Preferir siempre los panes de harina integral, orgánica, si fuera posible. Es mejor cortar en rodajas los panes y tostarlas bien porque, por lo general, salen crudos del horno.

Agua - Ustedes saben que, igual que el planeta, somos un 70% de agua o líquidos y sólo un 30% de sólidos, así que además está hablar de la importancia de beber agua. Como ya les dije - no durante las comidas; siempre una hora antes o después de las comidas y el resto del día, toda la que quieran, siempre que sea fresca y natural, no helada; siempre natural. Además, ante un cambio de alimentación, el agua cumple un papel primordial - primero, limpia el organismo y, luego, mitiga el hambre entre las comidas.

7) Ayuno

El ayuno es algo natural. Cuando un animal se siente mal, deja de comer. Ciertas especies de osos y tortugas, no comen durante el invierno.

Ayunar es difícil pero beneficioso. Forja el equilibrio interior y la capacidad de renuncia. Mediante el ayuno, una persona logra desintoxicar el tandem mente-cuerpo. Se logra una depuración e, incluso, un embellecimiento y hasta se consigue reducir de peso, entre otros beneficios.

Cualquiera que esté sano y sepa llevar una disciplina puede ayunar, pero es aconsejable consultar siempre a un médico experto en este tema. No debe ayunar quien duda de los beneficios del ayuno, quien es depresivo, quien sale de una enfermedad u operación, quien esté tensionado (“estresado”), quienes tengan problemas de presión arterial o enfermedades crónicas.

Lo ideal sería ayunar en el campo durante las vacaciones pero, en la ciudad, también se puede. Cuando ayunemos, tratemos de estar lo más tranquilos posible. Pidamos a nuestros allegados que nos ayuden a concretarlo. En casa, a uno lo acechan la heladera, los olores de las comidas de los demás que no están ayunando, pero, de este modo uno puede ejercitarse también para aumentar el autocontrol.

Se puede hacer ayunos cortos o largos. Habría que empezar con ayunos de algunas horas alargándolos hasta completar un día entero. Es recomendable ayunar después de algún “atacón”, sobre todo en épocas navideñas o después de fiestas. También se puede hacer algún ayuno corto cuando se siente algún malestar de origen digestivo o si tenemos fiebre o gripe. Poco a poco, uno puede mentalizarse para hacer un ayuno más largo, hasta, tal vez cinco días o una semana. No hay que tener miedo pero no hay que hacerlo sin consultar anteriormente a un médico.

Durante el ayuno, el organismo se nutre de sus propios depósitos de nutrientes. El ayunante agrega solamente agua, caldos y jugos. Hay que dejar tabaco, alcohol, drogas, remedios no imprescindibles, café mate, té, golosinas, en fin, todo. Comportarse naturalmente y, si es posible, desligarse de diarios, televisión, teléfono, agenda, etc. Para entrar al ayuno es necesario, un par de semanas antes, empezar a reducir la cantidad de comida, eliminar algunos alimentos como las carnes y empezar a comer más fruta (recordar que la fruta debe comerse con el estómago vacío), verduras y granos. Aquí, también, algunas afirmaciones pueden ayudar a sobrellevar el ayuno; por ejemplo, “Estoy ayunando. Puedo hacerlo.” “He elegido ayunar. Sé que es bueno para mí.”

Es importantísimo en el ayuno, mantener los intestinos limpios. La escasa comida sólida hace que los intestinos tiendan a no expulsar regularmente la materia que pasa por ellos; entonces, se puede ayudar a limpiarlos con enemas o idealmente con terapia colónica.

Debido al ayuno, quizás ocurran algunas cosas como la emisión de olores corporales distintos, más fuertes quizás. A lo mejor, la orina puede cambiar de color. Pueden aparecer algunos granos y suciedad en la lengua. Son todas señales de la depuración. También pueden aflorar sentimientos que no sabíamos que existían. Quizás lloremos sin ningún motivo. No hay motivo para asustarse o para temer. Todo esto es normal. Sólo observémonos y aprovechemos para vernos por dentro. La desintoxicación es total - mente-cuerpo.

Es conveniente tratar de no pasar frío y de relajarse. Es necesario tener mucha prudencia si manejamos algún vehículo. Podemos hacer deportes suaves, caminar o correr. Yo recuerdo haber ido tres veces por semana a practicar Karate y pesas durante un ayuno de quince días. Se puede tener una actividad sexual normal e, incluso, sorprender a nuestra pareja con una energía sexual “extra”.

Ahora - final del ayuno. ¡Ojo! ¡Atención! Lo más importante es el retorno a la alimentación. Un tercio del tiempo del ayuno es lo que emplea para retornar a la alimentación normal. O sea, si ayunamos seis días, necesitamos dos días más

para ir retornando a la alimentación paulatinamente. En este tiempo de retorno se comerá poco y muy liviano. Por ejemplo, desayunar con un jugo de frutas ralladas o pisadas. Al mediodía, alguna sopa de licuado de verduras con una rebanada de pan integral tostado. A media tarde, un poco de frutas o un puñadito de nueces o almendras, muy, muy, muy bien masticadas. A la noche una ensalada con pan integral tostado o dos tomates partidos con un poco de zanahoria rallada o sopa.

Se recomienda hacer algunas modificaciones luego del ayuno, como mejorar la alimentación renunciando definitivamente a ciertos alimentos poco naturales, al tabaco, alcohol, drogas, etc.

Para mayor información, les recomiendo leer “Rejuvenecer por el Ayuno” del Dr. H. Lützner (editorial Integral) y “La Curación por el Ayuno” de Alexi Suvorin (Ediciones Obelisco). Y reitero - es imprescindible consultar a un médico antes de emprender esta disciplina.

8) **Teorías filosóficas.**

Hay muchas teorías filosóficas y/o religiosas que coexisten y tienden a dar un sentido a nuestra vida. Por ahora, para mí, he elegido el Yoga porque creo que ofrece muchos beneficios físicos y espirituales. Hay infinitud de lugares para ir a practicar yoga; incluso, gratis.

Para los músicos, los ejercicios de yoga pueden dar elasticidad a nuestros músculos, tendones y nervios, relajar la tensión para estudiar, tranquilizar antes de salir a escena, descansar en las giras cuando uno está lejos de casa quizás mucho tiempo o cuando está mal dormido. Además, el control sobre la respiración, que es importante en el yoga, nos puede ayudar para el canto o para desintoxicarnos luego de una larga velada en un teatro lleno de humo.

A continuación, les muestro una serie de ejercicios o asanas (posiciones) que pueden aprender. La lentitud de los movimientos es primordial. No hay que esforzarse, no hay que violentar el cuerpo. Respirar siempre por la nariz, desde la panza.

Saludo al sol, ilustración: Amerindia



9) **Liderazgo**

Aprender a ser líder, un buen líder, nos puede ayudar no sólo en el arte sino en la vida toda, en todos sus aspectos. No importa si somos los mandados o el que manda. Sabiendo ser líder, cuando nos toque mandar, lo sabremos hacer bien; y, cuando seamos mandados, también lo haremos bien. Nuestra individualidad habrá sido conservada intacta en ambos casos.

Hace algunos años tuve una banda llamada “Durazno De Gala”. Durante diez años, fue la banda que siempre había querido tener. Grabamos varios discos, tocamos con personalidades muy importantes del mundo artístico como B. B. King (Luna Park, 1991), con Carlos Santana (Estadio Vélez, 1993), con Taj Mahal (disco “Una Vieja Historia”, Estudio del Cielito, 19...) y con Pappo infinitud de veces. Éramos bastante conocidos y queridos por el público y los colegas. Se trabajó mucho y muy duro y, luego, en un abrir y cerrar de ojos, la banda se disolvió. Sufrí muchísimo no sólo la pérdida de tanto trabajo sino también de amigos. Durante mucho tiempo, no hice más que estar lleno de pensamientos negativos para con las personas que yo creí responsables de la ruptura del grupo. Obviamente, obtuve sólo rencor, insatisfacción, angustia y culpa. Luego, me di cuenta de que sólo había fallado yo. No había sabido ser un “buen líder”. Tenía la idea de que ser líder es malo, es militarista o vaya a saber qué. Paradójicamente, el público, los periodistas y los colegas me veían como el líder natural de la banda; pero, yo no.

¿Cómo ser un buen líder? Siempre volvemos a lo mismo. Primero, hay que empezar por casa; es decir, por uno mismo. Si estoy esclavizado por adicciones, costumbres, tradiciones, no sé cuál es la verdad. Por lo tanto, no sé ser líder de mi propia vida. Si ignoro que soy la fuente de todo lo que me rodea, si no estoy alerta, si no soy curioso, si no me siento yo mismo un milagro, si no veo el mundo alegre, lleno de cosas para hacer o aprender, si no veo la infinitud de posibilidades que existen, no puedo liderar mi vida y mucho menos la de otros.

El líder logra que los demás se sientan ellos mismos como hacedores de milagros. El líder no es un tirano, es un mago. Manda sin mandar. Se funde en el grupo. Corrige los malos hábitos del grupo con su propio ejemplo sin sermones ni palabrerío. Actúa como el agua que, siendo aparentemente más débil que la piedra, puede pulirla. El líder es blando porque lo blando se dobla y se adapta, mientras que lo rígido se rompe y se destruye. Actúa de manera que todos se beneficien, interviene para arrojar luz y crear armonía. El líder no arrebató éxitos porque no necesita de la fama. Trata que el grupo se libere de la charlatanería y la crítica. Se siente su presencia pero el grupo avanza por su cuenta, como en las bandadas de pájaros cuando vuelan, o los cardúmenes en el agua cuando, de repente, todos viran; el que parecía el líder del grupo desaparece, se confunde entre los demás y no se diferencia de ellos. A veces, el líder tiene intervenciones duras pero las equilibra con intervenciones suaves. Sabe ver la semilla del éxito aún en la adversidad. En épocas de conflicto y caos, no se preocupa. Sabe que todo en la vida es cíclico - ahora estás arriba, ahora estás abajo. La vida es una con la totalidad del cosmos.

Haciendo poco, el líder consigue mucho. Se ocupa más de ofrecer oportunidades que exigir obligaciones. Sabe que la recompensa por una tarea surge de la tarea misma. Entonces, el líder es líder no por ser responsable por las personas que “lidera” sino por sus cualidades internas. Está libre del pasado y del futuro. Vive el “regalo” de Dios que es el “Presente”. Sabe que el Universo ya tiene todo para todos y que lo va facilitando en el momento oportuno. El líder prefiere enterrarse en la tierra y, como las semillas, aguarda la estación propicia para manifestarse luego en amor y belleza.

Estos y más conceptos sobre liderazgo podés seguir explorando en otros libros como, por ejemplo “El Tao de los Líderes”, y muchos otros que hay en la parte de autoayuda o esoterismo en las librerías.

10) **Maestros**

Es obvio que todo lo que hemos venido “charlando” está dirigido al maestro. El maestro tendría que comunicar estos conceptos y, si no los comprende, tendría que capacitarse, investigar, crecer, cambiar. Es posible que el maestro sea buscado por su prestigio, por su fama o su técnica. Todo esto vale pero el maestro debería, en primer lugar, saber ser alumno y enseñar al alumno a ser buen maestro de sí mismo. Los verdaderos maestros enseñan a corazón abierto. Enseñan todo, no guardan nada. Saben que, en realidad, sus alumnos les están enseñando a ser maestros.

En mi actividad de maestro, trato de observar todos los aspectos de la persona que tengo como alumno. Recuerdo cierto alumno que tenía un acné “furioso”, diría yo. A la tercera clase, no pude con mi genio y le pregunté si sufría al verse al espejo. Creo que mi pregunta primero lo molestó muchísimo porque me metía en campos ajenos a nuestro quehacer formal. Pero, luego, se ablandó y charlamos - no de la lección de ese día sino de alimentación y de comportamiento. Hice mucho hincapié en lo importante que es sentirse bien, verse bien. Sostuve que sentirse más feliz lo ayudaría a convertirse en mejor estudiante. Hizo cambios en su dieta. Consultó un médico y mejoró mucho su acné que casi desapareció. Al mismo tiempo, fue mejorando como alumno. Como éste, he tenido decenas de casos distintos. Casos que tenían que ver con drogas, alcohol, falta de concentración, poca autoestima, etc. etc.

11) **La voz**

He querido dejar la voz como un tema aparte y no la incluí en el capítulo “autoestima” cuando les conté los casos de los chicos que me decían “no, mis dedos no funcionan bien” o “este ejercicio no me va a salir”. ¿Se acuerdan? Muchos chicos me dicen “Mi voz es una mier...”.

Es natural que cantemos - como los pájaros. Pero es también posible que uno no sepa respirar bien o no vocalice bien, que no sepa “sacar” la voz. Pero se puede aprender. Existen técnicas muy precisas para aprender a cantar. Es posible corregir cualquier problema de esa supuesta “sordera” que creemos tener y que se manifiesta en desafinación. Paul Hindemith, hace varios siglos, demostró que se puede corregir cualquier problema de audiopercepción.

Es muy común en el campo del Blues (que es lo que más o menos conozco) querer imitar a los Negros. Pero los “blanquitos” tenemos que saber que nuestra textura física es distinta. Nuestras fosas nasales, nuestra caja torácica, nuestras cuerdas vocales, etc. etc., son diferentes de las de los Negros. Todos tenemos nuestra voz y podemos cultivarla.

Aquí, otra vez, insisto en que no es para hacernos famosos que tenemos que cultivar nuestra voz sino para manifestarnos mejor como seres íntegros. Luego, cantar va a darnos felicidad. Recuerden que somos “personas”

porque “sonamos”; es decir, porque tenemos voz y que nuestra voz es lisa y llanamente la voz de Dios; y que vivimos en el universo (una canción) y tenemos que cantarlo.

12) **Escenario**

Otro aspecto que, en la mayoría de los casos, no se considera en la enseñanza o aprendizaje de la música, es la relación del músico con el escenario.

El escenario ejerce siempre una extraña fascinación en las personas. Por lo general, anhelamos estar en un escenario y tocar para gente y, cuando llega el momento, ¡terror! Yo pienso que no es para menos, porque parece un altar y uno tiene miedo de ser “sacrificado”. Muchas veces, hasta un segundo antes de salir a escena, lo tenemos todo claro y, luego, sobre las tablas parece que nos vamos a olvidar todo lo que practicamos. Suele ocurrir no sólo a los novatos sino a veteranos también.

Este “miedo al escenario”, y el “síndrome de la luz roja”, a veces, es lo que lleva al “vasito de whisky” o hace buscar al “toquecito” o cualquier otro estimulante para sobrellevar la cosa. Este miedo puede ser el motivo del inicio de una verdadera adicción. ¡Atención!

Para contrarrestar esta sensación de miedo, muchos músicos suelen pasear por el escenario un rato antes del show para familiarizarse con él. Algunos tienen un “talismán” o algo que dejan a la vista para que, al verlo, la confianza no los abandone. Por ejemplo, y tal vez ustedes lo hayan visto también, Carlos Santana tiene cerca de su equipo la foto de su gurú y algunos inciensos y velas.

El escenario es el lugar soñado para cualquier persona que dedica su vida a la música. Hay que sentirse agradecido por tener la oportunidad de subirse al escenario y hay que estar bien predispuestos para disfrutar de nuestra actuación.

Hay situaciones en las que somos teloneros o que nos toca compartir escenario con otros músicos. En esa oportunidad estemos atentos a todo lo que sucede y seamos solidarios con los demás. Tratemos con respeto a todos los que participan en el espectáculo. Los técnicos y los “plomos” son los que hacen posible que todo se desarrolle en armonía. Los “plomos” son los ángeles del escenario.

Cuando uno comparte escenario con músicos veteranos, siente respeto por ellos como el que sentiría por un “anciano sabio”. Por lo general, los veteranos ya se las saben todas y ayudan para lograr el mejor desempeño de todos. A veces los músicos más viejos han tenido carreras con muchos tropiezos y altibajos y podemos encontrar entre ellos algún “cascarrabias” o “mañero”. En ese caso, tratemos de poner en práctica la paciencia “al mango”.

En todos los casos, es bueno mirar al público; mirar a los ojos a algunas personas e involucrarlas así en el show. Y, si nos toca hablar, hacerlo fuerte y claramente, en forma pausada y firme. Tratemos de estar sensibles a lo que pasa en el público y, sobre todo, seamos respetuosos. Esto no quiere decir que no usemos el humor y la chispa espontánea. Tratemos que el público no nos vea como si estuviéramos en un “altar”, sino que estamos ahí para ellos.

Cuando el escenario sea la televisión o la radio, es aconsejable mirar a la cámara o acercarse bien al micrófono y hablar fuerte y decididamente, con soltura y buen humor, como si estuviéramos con nuestro mejor amigo. No hay que amedrentarse, por pensar que posiblemente haya miles de personas viendo o escuchando, sino alegrarse porque la mayoría de esas personas nos quieren y nosotros los queremos. Por y para ellos somos los que somos.

Presentemos con respetuoso énfasis a los músicos que nos acompañan y agradezcamos profunda y sinceramente el aplauso del público.

No promocionemos el alcohol o la droga desde el escenario. Eso se nos va a volver en contra.

Es importante que el instrumental, cables, amplificadores, etc. siempre estén en buenas condiciones. Una medida de seguridad es usar siempre zapatos con suela de goma para prevenir choques eléctricos.

Dejemos abajo del escenario los problemas que pudieran haber existido antes de subir a él. El público que siempre recibe buena onda y ganas de vivir devuelve lo mismo. Recomiendo tomar algunas clases de teatro.

13) **Disfrutar y respetar nuestra profesión**

¡A ver si podemos llegar a usar la palabra “jugar” para referirnos a la música (como en inglés “play music”) y dejar de usar la palabra “ejecutar”!. ¡Qué horrible palabra!

Necesitamos deshacernos de la idea de usar la música como el vehículo que nos lleve a la fama y al dinero. Paradójicamente, al alejarnos de esta vieja idea, es posible que nuestro trabajo sea valorado doblemente y nos brinde más bienestar del que jamás hayamos imaginado. Pensemos en “ofrecer” al público más que “obtener” del público. No se trata de ofrecer parafernalia millonaria sino, simplemente, mostrarse como un ser humano sencillo y no como la súper estrella que diría “Aquí estoy yo, ámenme” o “Soy músico, soy un ser superior”.

Esta sensación de soberbia nada tiene que ver con la autoestima elevada que es necesaria para el músico, no sólo como músico sino como persona toda, mente-cuerpo. La autoestima integral y el amor al prójimo nos ayudarán a comprender la totalidad de la vida y nos ayudarán a preparar por la pared del arte de esa pirámide de la que les hablaba al principio, hasta llegar al conocimiento total de la vida. Sólo así nos sentiremos como un ser humano feliz, sin límites, exitoso, próspero en lo espiritual y en lo material también.

Tratemos de convocar a nuestros espectadores en lugares lo más dignos posible y en horarios que no trastornen sus vidas. Cuidemos de que el volumen no dañe los oídos y la predisposición de la audiencia. A veces, se empieza a tocar a las dos o tres de la madrugada y no se sale del lugar hasta dos o tres horas después. Al otro día, nuestros espectadores están literalmente destruidos. No tenemos derecho de apropiarnos de una mañana del prójimo que ya nos había dado su noche.

Evitemos tocar para partidos políticos. Estos buscan solamente el poder y no hacen otra cosa que provocar más de lo mismo. No nos prestemos a esa manipulación.

El dinero que uno puede percibir tocando canciones cuyas letras hablen de violencia, drogas, incitación al sexo por el sexo mismo o, por ejemplo, hacer músicas de publicidad para productos como alcohol, tabacos, comidas basura, etc. es, a mi modo de ver, dinero mal obtenido. Puede ser que disfrutemos un tiempo de cierto bienestar pero, luego, el haber colaborado con esa cadena comercial, se nos puede venir en contra.

Tampoco tendríamos que participar de eventos cuyos organizadores obligan a los artistas a vender entradas. Esto es promoverse mal y no nos sirve.

Por lo general, uno supone que los managers, productores, representantes tienden a explotarnos. Es cierto que existen personas sin escrúpulos pero, como les decía antes, quizás el cambio en nuestros pensamientos nos conduzca al encuentro de personas adecuadas que nos ayuden a concretar nuestros objetivos. Cuando estemos ante un manager o productor, pongamos a funcionar nuestras afirmaciones. Mientras hablamos con él, mirémoslo a los ojos y enviémosle pensamientos de amor y bondad, simplemente diciendo en nuestra mente “Yo te bendigo con amor y si sos la persona que va a ayudarme lo vas a hacer”.

Los artistas podemos llegar a muchas personas en las actuaciones y manifestaciones artísticas de cualquier tipo. Sería bueno que transmitamos ideas positivas y movilizadoras. No deberíamos tocar en lugares poco dignos para las personas, lugares llenos de humo, a altas horas de la madrugada, donde el alcohol y la droga son moneda corriente. A veces no hay lugares dónde tocar y tenemos que “caer” a esos lugares. Entonces, al menos, llevemos luz y amor con nuestros pensamientos a esos lugares durante las horas que estemos allí, mediante afirmaciones constantes. Tratemos de tirarle al público alguna onda positiva mediante alguna palabra, alguna frase, incluso bromeando. Tal vez esta palabra o frase actúe a nivel subliminal y, así, alguna persona que asista al show pueda recibir nuestro mensaje.

Por último:

Quiero decirles que vivo cada día intensamente las palabras de las que he hablado, con los altibajos correspondientes al balanceo de la danza cósmica de la vida, pero tratando de volver al “beat” y al tono, siempre.

Agradezco a todos los músicos que me inspiraron, principalmente los de mi país, los que empezaron este movimiento de Rock Argentino allá a mediados de los años 60 del siglo XX, les agradezco haberme cambiado la vida, para mejor, con sus carreras, sus discos, sus canciones, me mostraron que un mundo mejor es posible, que los músicos podemos ser personas dignas y honrosas, que el mundo ve nuestro trabajo como una de las cosas más hermosas que se producen aquí. A todos ellos les agradezco desde mi alma haberme mostrado este camino mágico.

A la gente de los medios que nominaron mi disco “Don Vilanova” como uno de los mejores del 2005 para los premios Gardel, y a mi persona como uno de los 100 mejores artistas de la década 1995-2005 para los premios Konex.

A la cabeza de la lista de agradecimientos, están algunas personas muy especiales que amo, como, mi hermana, Rita Vilanova de Spaggiari, que puso en mis manos mi primer guitarra, mis padres, Fidel e Irma, el amor de mi vida Dafne, y mis hijos, Julia, Laila y Andrés, Ana Xanthakis y amigos, músicos, alumnos, productores, editores y audiencias de todas las provincias y varios países del mundo, a Ricordi por ayudarme a difundir el aprendizaje que he recibido, a entidades como S.A.D.A.I.C , S.G.A.E., S.A.D.E.M , A.A.D.I.- C.A.P.I.F., que me hacen sentir que pertenezco, soy importante y cuidan de los músicos.

Al presidente Nestor Kirchner por haber firmado el decreto 520/2005 del 19 de Mayo de 2005 que proveerá de “Matrícula Profesional” a los músicos del país.

Y esencialmente a la conciencia universal que genera y organiza toda la energía e información que esta en todas las cosas, que ha decidido toda la serie de “coincidencias” que se produjeron en mi vida hasta tomar yo mismo conciencia de ella por lo que puedo verla en mi, en todo y en todos los que me rodean.

FIN

Dedicado a la memoria de mi maestro, amigo e inspiración Norberto Napolitano.