

Conciencia y emoción enactivas en la meditación con mantras del budismo tibetano

Verónica Hurtado

Psicóloga y terapeuta. Becaria CONICYT.

vhcid@hotmail.com

Resumen

El objetivo de este texto es investigar sobre el rol del sonido en el acceso a estados meditativos, integrando etnomusicología y cognición musical con ciencias cognitivas, psicología de la conciencia y espiritualidad. En una primera parte se exponen los temas que articulan conceptualmente la discusión: elementos sobre budismo, aspectos rituales y rítmicos de la música, nociones en torno a la conciencia desde la psicología occidental y oriental; además de algunos conceptos centrales referentes a la cognición musical enactiva. En una segunda sección se presenta brevemente la tipología de la conciencia de Shanon; desde allí se propone un nivel de conciencia adicional, denominado *paradójico*. Este nivel integra una formulación conceptual personal junto con las experiencias de meditantes budistas tibetanos del centro Sidharta, en Valparaíso. A través de entrevistas en profundidad y entrevistas de explicitación se elabora preliminar y tentativamente una estructura de la experiencia meditativa con mantras, incorporando la noción de ritmo y cuestiones relevantes sobre enacción musical. Junto con los comentarios finales se sugieren proyecciones para esta área interdisciplinaria de estudio.

Palabras clave: cognición musical, emoción, sincronización, mantras, enacción, conciencia.

Abstract

The aim of this paper is to research the role of sound in accessing meditative states, integrating ethnomusicology and music cognition, with cognitive science, psychology of consciousness and spirituality. In the first part, the issues that conceptually articulate the discussion are exposed: elements of Buddhism; ritual and rhythmic aspects of music; notions about consciousness from Eastern and Western psychology; as well as some central concepts from enactive music cognition. A second section briefly presents Shanon's typology of consciousness; from there an additional level of consciousness, denominated *paradoxical*, is proposed. This level integrates a personal conceptual formulation together with the experiences of Tibetan Buddhist meditators from Siddhartha Center, at Valparaíso. Through in-depth interviews and explicitation interviews, a preliminary and tentative structure of meditative experience with mantras is proposed, incorporating the notion of rhythm and other relevant issues related to musical enaction. Along with the final comments, projections for this interdisciplinary area of study are suggested.

Keywords: music cognition, emotion, entrainment, mantras, enaction, consciousness.

Fecha de recepción: 15-08-2013 / Fecha de aceptación: 18-06-2014

En el Centro de meditación budista tibetana de Valparaíso, *Sidharta*, desde hace cinco años se realiza sistemáticamente los días lunes la práctica de Chenrezig, donde el canto y recitación de mantras¹ juega un rol central. Asisten de modo regular a la práctica un promedio de siete meditantes budistas que tienen una antigüedad que oscila entre unos pocos meses y tres años de práctica continuada –excepto el fundador del centro y uno de los practicantes que pertenecen al budismo hace más de dos décadas. La limpieza espiritual aquí cumple un rol central, pues se trata justamente de una práctica de purificación del Buda de la Compasión, cuyo mantra *Om Mani Padme Hum*² es considerado la esencia de dicha cualidad proyectada hacia todos los seres sintientes.

En las páginas siguientes me propongo reflexionar en torno al uso del sonido con fines meditativos, en lo que respecta a la cognición musical y la generación de estados de conciencia vinculados al bienestar³. Se trata de una revisión interdisciplinaria, pues establezco cruces entre música, psicología, ciencias cognitivas y espiritualidad, siendo todos ellos ámbitos que pueden enriquecerse recíprocamente con miras a una mayor comprensión de los fenómenos propiamente humanos. Mi experiencia personal como parte del grupo de meditantes del centro budista *Sidharta*, ha constituido –además de una vivencia enriquecedora– una condición metodológica privilegiada, por cuanto me ha permitido un enfoque en *primera persona* afín a un trabajo cualitativo etnomusicológico. Al mismo tiempo, para un abordaje cognitivo de temas vinculados a los estudios de la conciencia, resulta especialmente útil el uso de metodologías experienciales. En ese sentido, la meditación entendida como fenómeno cognitivo que involucra diversas facetas de la conciencia –cuerpo/acción, pensamientos, emociones, percepción/ambiente– me permite avanzar en el conocimiento de la cognición musical y su vinculación con las emociones, desde la experiencia de los propios practicantes. En particular, mi objetivo consiste en conocer las formas en que el ritmo musical interviene en el acceso a un estado de conciencia particular en que, por un lado, predomina un enfoque atencional y, por otro, se produce lo que considero un *abandono del control o entrega*. Junto con ello, me interesa indagar en la vivencia emocional y las simulaciones sensoriomotoras, en términos de cognición musical, que puedan estar implicadas en el proceso de acceso a dicho estado de conciencia que denomino *paradójico*.

Meditación budista y mantras. Práctica de Chenrezig

El budismo puede ser definido de modo simple como la práctica de las enseñanzas de Buda, denominadas *dharma*. A través del *dharma* los seres humanos pueden liberarse del sufrimiento de forma permanente (G. K. Gyatso 2011, 3). Las cuatro nobles verdades fundamentan la filosofía budista, puesto que le otorgan sentido al camino hacia la iluminación; estas verdades son: la vida es sufrimiento, el sufrimiento se debe a la ignorancia, al deseo y el apego; liberarse del deseo es posible; y la vía para lograrlo es mediante la óctuple senda (Shearer 1993, 10).

1. Los mantras son series de palabras de extensión variable utilizadas en la tradición hinduista y budista, que pueden ser cantadas o recitadas de modo repetitivo, para ciertos fines espirituales.

2. O su versión tibetana *Om Mani Peme Hung*.

3. Este texto basa una porción de sus datos empíricos en un estudio de campo que realicé como parte de la tesis de postgrado en Musicología de la Universidad de Chile. El estudio se inició en marzo de 2013 y tuvo una duración de aproximadamente ocho meses. Éste incluyó una primera etapa de observación participante y un segundo momento de aplicación de entrevistas en profundidad a siete meditantes regulares. Otra parte de los datos empíricos se basa en entrevistas de explicitación que se encuentran en proceso de realización.

Para los budistas, la Iluminación constituye la meta final de los seres sintientes y consiste en descubrir algo que ya está dentro de sí, en lugar de la creación activa de un nuevo estado o de encontrar algo externo a sí mismo. Se trata más bien de revelar la compasiva y consciente esencia vacía de la mente, que es inherente a todos los seres y que ha estado como una potencia, oculta todo el tiempo (Alexander 2006, 4). De esta forma, la Iluminación consiste en un estado mental: el conocimiento y experiencia de la vacuidad, que corresponde a la verdadera naturaleza de la mente, del yo y del mundo (T. Gyatso 2004, 9-11).

En este contexto, la práctica de la meditación juega un rol central como herramienta para la desautomatización de la mente. Si bien se posiciona como una práctica corriente en lo que respecta a su simplicidad de formas y objetivos –estar de lleno en el presente– al mismo tiempo supone un acto extraordinario de absorción, desapego y entrega que la transforma en una experiencia cumbre, vivencia de paz interior en la que la música y su contexto ritual cumplen un rol relevante. Más allá de la técnica utilizada, la meditación puede ser entendida como un modelo de praxis experiencial, *del aquí y el ahora* desprovisto de adornos. En ese sentido, el psiquiatra Claudio Naranjo en su *Psicología de la meditación* (1992), la define como una actitud o *postura interna*, que en lugar de desarrollar hábitos buscaría detectar y librar al sujeto de las compulsiones de cuerpo y mente –ello en tanto método y al mismo tiempo objetivo del estado meditativo. La meditación se ocuparía de desplegar una presencia, una modalidad del ser que transformaría todo ámbito en el que se manifieste, en la dirección del bienestar:

Si su medio es el movimiento, lo convertirá en danza; si es la inmovilidad, lo convertirá en escultura viviente; si es el pensamiento, en las más altas dimensiones de la intuición; si es la emoción, en una fusión con el milagro del ser; si es el sentimiento, en el amor; si es el canto, en la expresión sagrada; si es el habla, en la oración o la poesía; si son las cosas de la vida diaria, en un ritual en nombre de Dios o en una celebración de la existencia (Naranjo 1992, 14-15).

Con fines didácticos tipológicos, inicialmente Naranjo distingue tres formas básicas de meditación⁴ que denomina caminos: *camino negativo* –del desapego– *camino de la expresión* –de la entrega– y *camino de las formas* –de la absorción y concentración. A este último camino corresponderían las formas de meditación que utilizan objetos, ya sean “visuales, verbales (como los nombres de Dios), acústicos (como la campana, el tambor, etc.) o de otro tipo” (Naranjo 1992, 29). Tales objetos permiten al sujeto detenerse sobre su identidad más profunda al reflejarse en el espejo del simbolismo, desplazándose gradualmente desde la concentración en el objeto hacia el vacío, lo que en su grado más rotundo propicia una disolución del ego y la extinción de toda separación e ilusión. A diferencia de las emociones pasajeras e inestables suscitadas por las experiencias de placer –ligadas a estímulos sensoriales, estéticos o intelectuales– los estados de felicidad producidos por un equilibrio cognitivo-afectivo de la mente están fundados en una aceptación de la impermanencia y en la capacidad para permanecer fluyendo en el momento presente, sin apegos.

Según Lutz et al. (2007), para el budismo el uso genérico del término *meditación* se aplica a una variedad de prácticas contemplativas, entre las que se encuentran “la visualización de una deidad, la recitación de un mantra, la visualización de la ‘energía’ que circula en el cuerpo,

4. Más tarde complejizará el esquema e integrará modalidades.

el centrado de atención en la respiración, la revisión analítica de procesos de pensamiento, y las diversas formas de meditación sin objeto" (Lutz, Dunne, y Davidson 2007, 9). Entre las múltiples escuelas y tradiciones de budismo, el Budismo vajrayana o mantrayana –budismo tibetano con influencia del tantrismo hindú– incluye la práctica de repetición oral de palabras o frases bajo la forma de mantras y letanías vocales, subvocales, recitadas o entonadas. Éstas apuntan a un uso sólo fonético y no-intelectual –en tanto símbolos *naturales* cuya estructura del sonido evoca un estado emocional o atmósfera asociativa– siendo portadores de una experiencia directa (Naranjo 1992, 56-60). La palabra *mantra* proviene del sánscrito, donde la sílaba *man* significa mente y *tra*, protección; por tanto el *mantra* aludiría a un pensamiento que protege y libera (Sivananda Radha en Birnbaum 2004). Los mantras son definidos como "series de sílabas sagradas, cuya longitud varía entre una y varios miles de sílabas, y cuya eficacia no depende en absoluto de su significado verbal" (Blofeld 2004, 121). Ellos son concebidos como fórmulas de sonido espiritual que involucran la anatomía física, el sistema de canales sutiles del cuerpo, los centros de procesamiento de energía (chakras) y la voz humana (Ashley-Farrand 1999, 2).

En lo que respecta a la meditación con mantras, no obstante, dado que la apreciación sólo psicológica o sensual del sonido es demasiado susceptible de generar apegos, es necesario desarrollar un proceso de progresiva *elevación*. El meditador budista parte de la percepción del objeto de acuerdo a su propia percepción de la belleza, luego la relaciona con la belleza misma y luego las distinciones desaparecen, lográndose el despertar mediante la unidad de las cosas como conciencia infinita (Lhalungpa 1969, 4). En un sentido similar y en el plano de los recientes estudios sobre música y conciencia, Ansuman Biswas (2011) afirma lo siguiente:

Cualquier objeto puede ser usado para mantener el equilibrio de uno mismo. Puede ser un mantra hablado, una imagen hermosa, una figura geométrica, una llama de vela, o una idea. El objeto en sí no tiene un significado particular. Al igual que la estrella polar para un marino, o la farola para un borracho, que proporciona apoyo y no iluminación (2011, 100).

Junto con ello, advierte sobre los riesgos de ser "encantado" por el objeto asignándole un significado que en última instancia es ilusorio. No obstante, para una mente agitada un apoyo bien diseñado como la música puede ser de utilidad, pese a sus adiciones culturales.

En base a mi experiencia durante seis meses de observación participante pude constatar que la recitación y canto de este mantra efectivamente resultan centrales para la práctica. Todo el contexto físico, las acciones de los meditantes, así como los cantos y oraciones previas preparan ese momento culminante. La sesión se inicia con unos cinco o diez minutos de shamata⁵, lo que coloca al practicante en una actitud física y mental favorable a la práctica que está por comenzar. La postura física aquí es esencial⁶: sentarse (idealmente postura vajra o loto⁷), espalda recta, hombros un poco hacia atrás, barbilla hacia abajo, ojos entreabiertos, mirada hacia el suelo a 1.5 mts de distancia, lengua pegada al paladar, manos unidas en mudra⁸

5. Meditación de calma mental.

6. Corresponde a las Siete enseñanzas de Vairocana, que propician la calma mental.

7. Piernas cruzadas, con cada pie sobre el muslo contrario, o cerca de él.

8. Gestos corporales con fines espirituales de sello energético, utilizados en el hinduismo y budismo; la mayoría ocupa manos y dedos.

de meditación o a la misma altura. Luego se inicia la *sadhana*⁹ de la práctica de Chenrezig que incluye una serie de cantos devocionales en tibetano, así como una visualización donde cada meditante se transforma imaginariamente en la propia deidad, al tiempo que irradia compasión, bajo la forma de luz, a todos los seres sintientes. Entonces, simultáneo a ello, el mantra *Om Mani Peme Hung* es cantado de 5 a 10 minutos y luego, por un lapso mayor, de cerca de 20 minutos, es recitado a un ritmo acelerado –cada cual a su propio ritmo. La práctica continúa y finaliza con otros cánticos que fortalecen la aspiración hacia la realización del estado compasivo puro de Chenrezig en todos los seres y hacia el logro de la felicidad e iluminación que propugnan las enseñanzas búdicas.

Así pues, a partir de mis observaciones y experiencia sobre lo que, como meditantes, *hacíamos* durante esta práctica, descubrí una serie de comportamientos variados que, no obstante, se circunscribían a una norma implícita: la de actuar de un modo ritual, respetuoso, potenciando un espacio de interiorización afín a la búsqueda espiritual y/o la armonía interior. Mediante la música parecían expresarse en mí sentimientos que giraban en torno a una identidad comunitaria. Dicha identidad era simbolizada a través de la postura corporal, de los mudras, de la respiración profunda; pero también a través del canto –con fraseos e inflexiones más propios de la canción popular latinoamericana que de la aspereza de las voces de la región del Himalaya– y a través de una recitación monocorde e hipnótica, debido a su repetición y velocidad. Si bien todo ello ocurría de un modo individual, pues me ocurría a mí, como una experiencia sensorial, corpórea, mental y emocional, también nos ocurría a todos, como colectivo aunado en similares propósitos. En el momento de la recitación, la red de voces con sus variaciones tímbricas, con sus pausas respiratorias, con sus tonalidades particulares, su dinámica y velocidad propias, con su rítmica asimétrica y heterofónica, despertaban en mí la impresión de un entramado donde de algún modo nos conectábamos todos, colectivamente.

Música ritual y trance. Ritmo y *entrainment*

Mis experiencias recién descritas evidencian la estrecha conexión que a lo largo de los siglos ha existido entre las experiencias místicas colectivas y la música. Ello se debe en parte a que ambas compartirían una cierta inefabilidad que deriva en una necesidad de utilizar un lenguaje metafórico para referirse a ellas (Zangwill 2010, 2). Por una parte, la cualidad de la música de operar en un plano no conceptual permite que el oyente se identifique y entregue, mitigando la náusea existencial y propiciando “un estado de ánimo que se asemeja a la atmósfera mística religiosa de disolución del ego e identificación con un ser sobrenatural” (Nussbaum 2007, 269-270). Asimismo, existe un amplio acuerdo acerca de la potencia de las prácticas rituales-religiosas en los procesos de cohesión social y transmisión efectiva de valores. Allí, la música y el canto “juegan un significativo rol para crear una atmósfera singular afín a la ceremonia” (Nussbaum 2007, 291-292). Estas y otras funciones adaptativas de la música tendrían fundamentos evolutivos con valor de supervivencia. La selección de pareja, coordinación grupal, la reducción de conflictos y la comunicación transgeneracional, entre otras, se cuentan como posibles orígenes evolutivos de ella; todos ellos apuntando a la temática de la vinculación social (Huron 2003, 61) y al formato de tipo ritual.

9. Alude a la práctica espiritual; también se refiere específicamente a las prácticas diarias e incluso al texto mismo que consigna la práctica.

En estrecho nexo con la ritualidad religiosa, emerge la experiencia del *trance*. Para fines de claridad conceptual y expositiva, asumiré una definición genérica de trance extático, que lo concibe como “una salida del ego fuera de sus límites ordinarios [...] un estado extraordinario de consciencia despierta, determinado por el sentimiento [...] y por la rotura parcial o total con el mundo exógeno [...] hacia las dimensiones subjetivas del mundo mental” (Fericgla 1998, 2). El fenómeno del trance puede ser considerado desde la perspectiva de las cogniciones alternativas que implica, entendiéndolas asociadas a estados de disociación mental que generan imaginaria visual, auditiva, táctil o emocional. Rouget niega la exclusividad de la música en la generación de estados de trance, si bien le reconoce un papel relevante (Pilch 2004, 2). Para él “la relación entre la música y el trance no es ni causal ni determinista. Uno puede entrar en trance, sin música, uno puede escuchar música y no entrar en trance. Sin embargo, están a menudo ligados de forma asociativa” (Becker 1994, 41). Cuando además de la música ritual interviene el uso de drogas enteógenas¹⁰, si bien los efectos farmacológicos cumplen un rol, igualmente éstos pueden ser neutralizados o modificados por la experiencia, acciones y expectativas (Fachner 2011, 264). Los estados alterados de conciencia inducidos por la música afectan la atención, las emociones y pensamientos en torno al mundo y a sí mismo (Fachner 2007a, 307); en ello incidirían tanto cualidades físicas del sonido –como tempo y ritmo–, como modos de actuar prescritos (Daldridge en Fachner 2007a, 314-315). La monótona repetición de sonidos constituiría un elemento central en la inducción de dichos estados (Timmermann en Fachner 2007b, 177).

El ritmo es una cualidad que atraviesa fenómenos de todo tipo –tanto humanos como no humanos– dotando de movimiento cíclico a la existencia en sus diversas manifestaciones. Las ciudades, la vida de la gente, el propio cuerpo y las sociedades, así como las actividades de animales, eventos climáticos, etc., se expresan rítmicamente, bajo la forma de ciclos o flujos repetitivos (Edensor 2010, 2-10). Podría decirse que el ritmo posee dos acepciones principales: “patrón de sonido referido a una serie de duraciones marcadas por sonidos y silencios [...] organización temporal percibida del patrón de sonido físico” (McAuley 2010, 166). En ambos casos es posible derivar implícitamente las ideas de cambio y movimiento en el tiempo, donde lo nuevo sólo se hace posible en contraste con lo conocido –la repetición (Sousa 2008, 228). Uno de los conceptos vigentes en la música del mundo contemporáneo consiste en la noción de ésta *como proceso*, con un énfasis que estriba en “sus propiedades dinámicas: cambio, movimiento y energía” (Rowell 1999, 230). En su tipología de nuevos modelos estructurales, Rowell alude a esta noción cuando se refiere al *modelo de repetición*, asociado a la “música de trance” o “música de proceso” –que habría recibido influencias de la música hindú y de otras no occidentales– donde el agente principal de esta estructura estaría dado por la repetición continua e hipnótica. Un fenómeno abordado desde la etnomusicología que guarda relación con las experiencias de trance, la vinculación social y el ritmo es el *entrainment* o sincronización. La sincronización afecta las respuestas físicas, las acciones y los procesos mentales suscitados por la música. Ello puede ocurrir a través de una “sincronización de la atención con las propiedades dinámicas de la música (por ejemplo ritmo, acentos melódicos) y la alineación de representaciones mentales con el desarrollo de la estructura musical” (Jones en Forde Thompson y Quinto 2011, 365). Los procesos rítmicos también resultan centrales en una definición del denominado *modelo de entrainment social*. Entre sus principios destacan la temporalidad de la conducta, su regulación mediante procesos cíclicos y

10. Este concepto alude a sustancias psicotrópicas que posibilitan la apertura hacia una dimensión “divina” o trascendente.

la tendencia a la sincronía entre individuos y colectivamente con eventos externos. Según esta visión, funciones tales como la percepción, atención y expectación serían rítmicas y existiría una predisposición de las personas a entrar en sincronía con ritmos simples y coherentes. De allí podrían derivarse usos individuales e interpersonales, incluso a nivel clínico: a modo de ejemplo, en musicoterapia se utiliza la *sincronización primaria*, donde se realiza una equivalencia entre algún atributo de la música y una conducta observable o mental del paciente para generar cambios (Clayton, Sager, y Will 2004, 10-14). Por último, considerando el poder de la sincronización en la generación de estados emocionales, a través del llamado *entrainment rítmico* se efectúa una interacción y ajuste entre un ritmo externo y uno del cuerpo (como los latidos del corazón); dicha respuesta corporal puede propagarse al componente subjetivo de la emoción, elicitando un sentimiento a través de feedback propioceptivo (Juslin y Västfjäll 2008, 621)¹¹.

Psicología de la conciencia y espiritualidad

Para una mayor comprensión del rol del ritmo en las experiencias de trance en general y meditativas en particular, creo conveniente un acercamiento al tema desde la psicología, profundizando en el concepto de conciencia. Un estado de conciencia ordinario –aquél que en la práctica es el estado habitual de un porcentaje importante de los individuos occidentales– es visto desde la perspectiva transpersonal¹² como una modalidad alienada de intercambio con la realidad. Este modo de conciencia se caracteriza por una actitud defensiva de la mente y se traduce en un continuo flujo de pensamientos, imágenes, emociones y fantasías en general incontrolables que distorsionan la percepción de la realidad y que están asociadas a deseos insaciables cuya insatisfacción genera sufrimiento. El mecanismo en este caso consistiría en un proceso atencional errático y en la identificación de la conciencia con el contenido mental, en lugar de la percatación por parte de ésta, del contexto de dicho contenido. En contraste, un estado expandido de conciencia¹³ permitiría la concentración y/o desidentificación y por ende un control y aquietamiento de la mente, una reducción de la deformación perceptiva y en consecuencia una mayor libertad y bienestar (Walsh y Vaughan 2001, 76-80). Los estados meditativos facilitarían el acceso a dicha expansión de la conciencia.

A partir de su enfoque sistémico sobre la conciencia, hace ya varias décadas Tart distinguió como un postulado teórico central la existencia de una *percatación básica*, que en virtud del control volitivo podía denominarse “atención/percatación” y que, adicionalmente, consideraba la experiencia de la “autopercatación” –percatarse de que uno se percata (Tart 2001, 169), es decir, una habilidad metacognitiva. Ambos procesos, adecuadamente conducidos, operarían como funciones en la ampliación de la conciencia. Ya entrando en el siglo XXI aparecen nuevas precisiones sobre este tema. Los más recientes estudios proponen igualmente

11. La propiocepción hace referencia a un sentido que informa al individuo sobre la posición, orientación y rotación del cuerpo en el espacio, así como de la posición y movimientos de los miembros del cuerpo.

12. Alude a uno de los enfoques de la psicología –la denominada cuarta fuerza– que se ocupa de las experiencias humanas de trascendencia del “yo” individual, tales como las experiencias místicas o estados ampliados de conciencia.

13. Existen otras denominaciones tales como estados alterados de conciencia, estados modificados de conciencia y estados no ordinarios de conciencia. He optado por utilizar el concepto de expansión, siguiendo a Fericgla, para quien los otros términos resultan demasiado neutrales y tienden a la inclusión de otro tipo de estados tales como las crisis psicóticas, depresiones profundas o el coma. La idea de expansión, en cambio, apunta a una ampliación del foco de la atención-percatación en un sentido evolutivamente constructivo.

dos grandes tipos de conciencia. Damasio y Edelman describen con términos distintos, pero refiriendo niveles análogos, la *conciencia nuclear o primaria* y la *conciencia extendida o superior*, respectivamente. La *conciencia nuclear* apuntaría a un *awareness* o darse cuenta del organismo de los contenidos de su presente perceptual, nivel que sería pre-lingüístico, animal. La *conciencia extendida* por su parte, aludiría a un nivel reflexivo humano que hace posible una mirada en términos históricos, construyendo narrativas (E. Clarke 2011, 194-195). La conciencia extendida va más allá –aunque los incluye– del aquí y ahora en que ocurre la conciencia nuclear, en tanto pasado y futuro, abarcando un rango mayor de conocimientos, lo que pone en acción distintas funciones: recuerdo, anticipación, secuencias de pensamiento, juicios, que conforman finalmente un *self* autobiográfico (Damasio 1999, 195-197). En las clasificaciones de Damasio y Edelman, en todo caso, aparentemente no se consideraría el nivel metacognitivo, puesto que la conciencia extendida, superior y narrativa apuntarían más que nada a una estructura del yo –una construcción “artificial”– fruto de la autoconciencia, en lugar de suscitar una desidentificación del yo. Por su parte, la conciencia nuclear y primaria sí apuntarían a un proceso atencional que podría desembocar eventualmente en un estado meditativo, en caso de estar orientadas de una forma particular por la concentración. Esta forma particular se enlaza con otro aspecto de la conciencia que considero relevante. Existen numerosas actividades en las cuales los procesos requeridos para llevarlas a cabo no se realizan de modo propiamente consciente, sino directo o pre-reflexivo. Este nivel pre-reflexivo sería más profundo en tanto mayor sea la experticia en la acción (interna o externa) realizada. Se trataría pues, de destrezas implícitas producto de un aprendizaje implícito realizado por medio de una reflexión implícita. En este caso, la falta de conciencia reflexiva como tal no equivaldría a una ausencia de conciencia, como sí ocurre con una mente errante que no logra focalizar su atención (Petitmengin 2006, 234).

La psicología transpersonal se ha nutrido de diversas tradiciones espirituales que han dado especial relevancia a los estados de conciencia alternativos a la denominada conciencia “normal”, que son obtenidos mediante entrenamientos que permiten el control de la percepción, concentración, afecto o conocimiento y mediante los cuales se accedería, asimismo, a un nivel metacognitivo. Entre otras tradiciones, la orientación transpersonal ha incorporado la visión del budismo, donde la meditación es concebida como una tecnología clave en el proceso de “despertar” de la conciencia. Ahora bien, una definición de la meditación desde el punto de vista de la conciencia la describe como “el entrenamiento y práctica del control de la atención y la percatación” (Elgin et al. 2001, 50), o bien como “cualquier disciplina que apunte a intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la atención” (Walsh y Vaughan 2001, 206). De esta forma el componente atencional aparece como medular en el acceso a estados de conciencia expandidos. En el transcurso del proceso de la práctica meditativa, el rol de la atención puede tomar dos grandes vías; uno es el camino de *shamata* o concentración en el objeto meditativo –el mantra, para el caso de este estudio. A medida que se persevera en dicha actitud, en un momento dado se produce el paso a otra etapa denominada *absorción plena* o *jhana*, que involucra sucesivos niveles de conciencia, ocho jhanas cada vez más profundos, que desembocan en una experiencia donde ya no existe ni la percepción, ni la no-percepción, todo ello acompañado de un sentimiento de tranquilidad y arrebatado¹⁴. El segundo camino, de la visión interior y denominado *vipashyana*, involucra las experiencias de eliminación del ego y de la impermanencia de los fenómenos, lo que finalmente conduce al *nirvana*, estado de total desapego y pureza (Goleman 2001, 218-227). Varela, por su parte,

14. Asociado a un silencio interior y júbilo, respectivamente.

tomando su conocimiento de la tradición budista, diferencia entre *mindfulness* o “presencia plena” y *awareness* o “conciencia abierta” para referirse a estas dos etapas, correspondientes a estados de conciencia sucesivamente más profundos en la práctica meditativa. En la etapa de *shamata* se trabajaría en la concentración sostenida en un objeto para domar la mente y en *vipashyana*, en una perspectiva más general y panorámica (una forma de metacognición) que desarrollaría la intuición (Varela, Thompson, y Rosch 1997, 49-50).

Enacción, emoción y cognición musical

En este punto de la exposición considero pertinente abordar algunas cuestiones que ponen a la música en relación con procesos cognitivo-afectivos. En primer término, describiré brevemente una trayectoria conceptual de las ciencias cognitivas, lo que facilitará el desarrollo de este tema. La idea de una cognición sin cuerpo y sin historia marcó fuertemente a los dos primeros modelos dominantes en la cronología de las ciencias cognitivas. Éstas habrían surgido a partir de los planteamientos seminales de la cibernética formulados en 1943, que luego fueron delineados y profundizados mediante el proyecto cognitivista de la primera etapa, a partir de la década de 1950. Dicho modelo establece una primacía de la lógica, los procesos computacionales y de representación simbólica, vinculándolos a una dinámica de procesamiento de información con miras a la resolución de problemas, siendo todas ellas operaciones válidas tanto para tareas realizadas por ordenadores como por seres humanos. En una segunda etapa producida a fines de los años setenta emerge el modelo conexionista, el cual enfatiza las conexiones neurales simples que a un cierto nivel de satisfacción exhibirían propiedades globales. Ya no se trata de un sistema activado por reglas y símbolos sino de uno donde emerge una cooperación global a partir de componentes que operan en un ámbito local, de modo autoorganizado (Varela, Thompson, y Rosch 1997, 62-114)¹⁵. Ya finalizando los años ochenta surge un nuevo modelo cognitivo, la enacción o cognición corporizada. De acuerdo a este modelo la cognición “depende de las experiencias originadas en la posesión de un cuerpo con diversas aptitudes sensorio-motrices [...] estas aptitudes sensorio-motrices están encastradas en un contexto biológico, psicológico y cultural más amplio” (Varela, Thompson, y Rosch 1997, 203). Así, es posible apreciar la naturaleza interactiva y *encarnada* del conocimiento propuesta por este paradigma, según el cual las actividades cognitivas se encontrarían estrechamente asociadas con simulaciones sensoriomotoras (Gibbs 2005, 12). Los recientes desarrollos sobre la enacción enfatizan la idea del pensamiento como simulación de acciones, definiéndola como secuencias de pensamiento kinestésico, asociado a las decisiones sobre el hacer (Varela, Thompson, y Rosch 1997, 266); es decir, se pone de relieve la “concreción”, en lugar del modelamiento abstracto de representaciones.

Llevados al tema de las emociones en la música, Langer afirma que más que inducirlas o expresarlas, ésta es “sobre o acerca de” emociones, ello dada su propia estructura que formula tensión y resolución mentales (Díaz 2010, 544). Por otro lado, desde la lógica de la inducción de emociones pareciera ser que, más que generar, la música tiende a hacer emerger y actualizar emociones que ya existen en las personas. Pero más allá de las discrepancias sobre la acción de la música en relación con los estados afectivos, existe acuerdo en que ambos no se vinculan de un modo simple o unidireccional. La variabilidad en las respuestas se debería a factores culturales y biográficos (Sloboda 2005, 204-217), lo que explicaría el hecho de que

15. A este modelo también se le concibe como dinámicas no lineales o sistemas complejos.

una música para algunos pueda ser relajante y para otros sea fuente de tensión (Guzzetta en Juslin y Västfjäll 2008, 633). En cuanto al tema de las preferencias personales, habría estudios que muestran su relación con la familiaridad. Esta conducta mostraría una tendencia de U invertida, según lo cual el mayor gusto o agrado se asociaría a una familiaridad mediana, en tanto que los sonidos demasiado familiares o extraños provocarían desagrado (Sloboda 2005, 217). En un sentido similar, la tensión también operaría de modo multivalente, pudiendo asociarse a emociones positivas y negativas, de tal forma que distintos tipos musicales utilizarían la tensión de diferente manera; por ejemplo, tanto piezas que evocan miedo como alegría pueden utilizar parámetros musicales vinculados a la tensión, tales como tempo rápido o una dinámica aumentada (Krumhansl 2002, 46). En síntesis, no habría ni un solo modo de escuchar una pieza musical ni una sola emoción que le corresponda. Aun así, es reconocida la función de la música en la regulación de estados de ánimo y en lo que respecta a la salud y el bienestar subjetivo, lo que confirma su importancia como agente de cambio (Sloboda 2005, 215-218).

En pleno siglo XXI persisten las discrepancias entre música y estados afectivos, que se mueven entre dos opciones generales: se trataría de emociones *reales*, también denominadas "emociones utilitarias", o de un tipo distinto de emociones *estéticas*. Las primeras, se asociarían con el mecanismo de *evaluación* centrado en objetivos, expectativas o asuntos transaccionales. Las emociones estéticas, por su parte, se enfocarían en el estímulo en sí, en las cualidades intrínsecas de la música, con un fuerte componente subjetivo y con más énfasis en la corporización que en el caso de una simple preferencia (Scherer 2004, 6). Sin embargo, en la lógica de los teóricos del *appraisal*¹⁶ y de acuerdo a Kivy (Hunter y Schellenberg 2010, 132), la música no podría asociarse a emociones utilitarias sino sólo podría evocar una clase de emociones simples, de valencia positiva o negativa, según el agrado o desagrado que provoque. Ello puesto que con respecto a la música no existirían objetivos, los que se requiere que estén presentes para poder realizar una evaluación cognitiva que genere una emoción específica.

En contraste con la teoría de la *evaluación*, Juslin y Västfjäll (en Hunter y Schellenberg 2010, 132) afirman que las evaluaciones cognitivas sí serían una forma de inducción de emociones musicales además de emociones en general. Pero a ellas se sumarían otros seis mecanismos: reflejos del tronco cerebral, condicionamiento, contagio a partir de la estructura de la música, imágenes visuales, memoria episódica y expectativas musicales. Al menos dos de estos mecanismos inductores de respuesta emocional –el contagio y las expectativas– podrían considerarse referidos a emociones estéticas. En lo que respecta a éstas, de acuerdo a Scherer y Zentner et al. (en Hunter y Schellenberg 2010, 133), las emociones elicítadas por la música no encajan fácilmente en modelos bidimensionales o categoriales y no se adecúan a criterios utilitarios. Allí el componente subjetivo es más evidente, a diferencia de los indicadores fisiológicos y conductuales que, aunque presentes, con frecuencia permanecen indescifrables. Un buen ejemplo de este tipo de emociones lo constituyen los sentimientos de trascendencia y de tranquilidad, cuya fenomenología es más compleja. Estos pueden involucrar ambigüedades

16. La teoría del *appraisal* se centra en el proceso de evaluación y comprensión del medioambiente que gatillaría emociones específicas, donde el *arousal* o activación corporal no tendría poder causal sobre las emociones sino más bien constituiría un subproducto del proceso de evaluación. Si bien esta teoría varía en cuanto a la relevancia concedida a la activación en la experiencia emocional, de fondo se focaliza en el componente cognitivo de la misma, constituyendo de tal forma un modelo de *impersonalismo corporal* o "postura desencarnada, sin cuerpo" (Colombetti 2010, 151-152).

o sentimientos encontrados y puede por tanto ser más difícil categorizarlos y/o identificarlos (Hunter y Schellenberg 2010, 133-134), por lo que pueden resultar afines a abordajes cualitativos ligados a metodologías en primera persona.

En relación con el enfoque de la corporización, Newton afirma que vivenciar las emociones implicaría un proceso autoorganizativo que se daría tanto a nivel del organismo total como a nivel de la conciencia que se dirige hacia la acción intencional. Desde esta perspectiva, se postula a las emociones como los cimientos de la experiencia consciente, en la medida que sobre la base de las valoraciones y juicios generados por éstas se construyen significados que dotan de sentidos al mundo, facilitando la acción, adaptación y supervivencia. A la vez, la vivencia de las emociones no sería un asunto de contenidos mentales o de introspección, sino de enactuar estados mentales (Gibbs 2005, 261). En relación con su componente no conceptual, las emociones se perciben como *movimientos encarnados* que poseen textura y profundidad y que son expresados mediante metáforas encarnadas que estructuran el discurso –“estaba luchando con sus emociones”, “fue impulsado por el miedo”– lo que evidencia el valor del movimiento sentido en las experiencias emocionales (Gibbs 2005, 240-242). Esta idea se apoya en la Teoría de la Metáfora Conceptual, de Lakoff y Johnson, según la cual un plano cognitivo más conocido, como es el cuerpo o el espacio/movimiento, es puesto en relación con uno más complejo y abstracto, como las emociones, para entenderlo. A través de un esquema corporal se realiza una proyección metafórica del concepto abstracto, configurándose significados (Jacquier y Callejas 2013, 53)¹⁷.

La cognición musical corporizada incorpora al cuerpo como mediador entre la subjetividad (mente) en la experiencia musical y la energía sonora o material musical físico; y sería a través del cuerpo que se realizaría la formación de significados musicales que involucran a la emoción. Para este enfoque la música es definida como un “objeto intencional que codifica acciones intencionales en formas sonoras en movimiento” (Velázquez 2011, 273). A los movimientos musicales se les atribuirían intenciones, según plantea la teoría expresiva de Kivy. De acuerdo a esta teoría, los fragmentos musicales serían expresivos de emociones, dada la semejanza estructural entre ambos, es decir, el fragmento sería similar a la expresión humana espontánea de dicha emoción. Adicionalmente, en el movimiento de la música se percibiría algo que también estaría presente en los movimientos que son expresiones de las respectivas emociones (Marconi 2001, 164-165). Y la formación de significado musical en lo que respecta a las emociones, entonces, surgiría por la mediación del cuerpo a través de acoplamientos “percepción-acción” apoyados por mecanismos espejo (Leman en Velázquez 2011, 274)¹⁸. El modelo tradicional de cognición musical pone el énfasis en las representaciones mentales que emergen en la experiencia subjetiva y se limita a extraer metáforas musicales a partir de la estructura de la música –ritmo, melodía, etc.– que se asocia a categorías estilísticas o tópicos, sin la consideración del cuerpo como mediador. En un enfoque basado en la acción, en cambio, ésta –entendida como acción subjetiva y biológica, real o imaginada– y el cuerpo, operan como un nexo entre los dominios mental y físico. Por tanto, la anticipación e intencionalidad ligadas

17. Esta teoría puede ser aplicada al campo de las emociones en la música, al realizarse una proyección metafórica de las emociones que ésta expresa; esto, de acuerdo a la teoría de Kivy, explicada en el próximo párrafo.

18. Según Velázquez, la propuesta de Leman pareciera debilitarse en este punto, puesto que por una parte los mecanismos espejo han sido probados sólo para un rango estrecho de actividad mental –como la actividad motora, sensaciones de dolor y tacto y emociones de miedo y asco. Por otro lado, la actividad del sistema espejo más bien predeciría acciones en lugar de anticipar intenciones, como plantea Leman.

a la acción, que emergen como percepción emotiva del mundo, serían vivencias corporales, con significación corporal (Velázquez 2011, 275)¹⁹.

Luego de esta presentación miscelánea de elementos concernientes a la etnomusicología, la psicología de la conciencia y la cognición musical, procederé a exponer brevemente la clasificación de la conciencia elaborada por Shanon, en base a la cual luego desarrollo mi propuesta de un estado de conciencia paradójico, basado en una formulación conceptual y contrastado con un análisis cualitativo de experiencias meditativas de practicantes del Centro Sidharta.

Tipología de la conciencia y la música. Benny Shanon

Desde el punto de vista de los estudios etnomusicológicos he tomado de modo específico la contribución de Benny Shanon en cuanto a los perfiles de la conciencia que vincula a la experiencia musical, para insertar entre éstos el estado de conciencia que propongo. En primer lugar, para Shanon la conciencia debe ser entendida como el centro de la actividad psicológica en lugar de un epifenómeno y la experiencia, entendida como nivel psíquico, "no debiera reducirse a un plano físico, biológico ni interno simbólico, sino directamente hacia el nivel de conciencia experiencial" (Shanon 2010, 389). En tal sentido, los patrones representacionales constituirían un producto de la actividad cognitiva y no su fundamento o sustrato. Y en lugar del procesamiento de información, el locus de la actividad cognitiva estaría más bien en la acción en el mundo, en la interface entre organismo y mundo, planteamiento afín al enfoque enactivo que ya he descrito. Los estudios sobre conciencia de Shanon se ubican dentro de la indagación de experiencias relacionados con la ingesta de enteógenos como la ayahuasca, donde la música opera amplificando y acentuando la canalización de emociones y sentimientos, tales como el placer o la paz mental, al tiempo que ejerce una influencia notable en la aparición y el curso de las visiones que son frecuentes bajo la ingesta. En general, los efectos de la música se asocian a una serie de percepciones auditivas no ordinarias que afectan la detección de los sonidos y el significado atribuido a ellos. En síntesis, junto al poder de la música para generar un ambiente de "encantamiento" y a su capacidad para unir a las personas en un sentido religioso, se sumaría su estructura interna y direccionalidad, que permite organizar el caos de este tipo de experiencias, amplificando y modificando, asimismo, la vivencia del tiempo, medida central para los seres humanos (Shanon 2010, 283-290).

Shanon propone parte de su clasificación en base a estas experiencias con estados no ordinarios de conciencia. Él considera más apropiado referirse a "estados" o "perfiles", en lugar de "tipos" "o niveles" de conciencia, puesto que más que presentarse de modo discreto, se vivencian como un espectro multifactorial de posibilidades, que combina estados y facetas y donde se considera la existencia de estados intermedios. Así, un primer grupo de estados propuestos lo constituye aquél asociado a niveles ordinarios de la experiencia, es decir, los que se asocian a la vigilia en condiciones normales. Cada tipo o nivel de conciencia correspondería a un rasgo estructural clave que lo define. CONS1 define un estado básico, de indiferenciación mental,

19. Sin embargo, pareciera haber desacuerdos –fundados en imprecisiones epistemológicas según el análisis que realiza López Cano– sobre la forma de entender este proceso (Jacquier y Callejas 2013, 54). Y siguiendo a Velásquez, para algunos entraría en juego la participación de representaciones mentales al modo del cognitivismo clásico; otros postulan una comprensión cabal enactiva del fenómeno, basado en representaciones corporales con formato corporal, orientadas a la acción.

CONS2 corresponde a expresiones o estados articulados a partir de una diferenciación de la mente y CONS3 se refiere a la naturaleza mental reflexiva. Por otro lado, existirían facetas en las que se manifestarían estos niveles de conciencia: experiencia subjetiva interna (SIE), Self o identidad personal, Mundo y Temporalidad o aspectos temporales. Así, cada una de las facetas podría ser vivenciada en cualquiera de los niveles de conciencia, –indiferenciado, diferenciado o reflexivo– niveles que, dada su cualidad multifactorial, no serían discretos. Por ejemplo, SELF1 (o SELF en CONS1) se referiría a una cualidad rudimentaria de existencia viviente autónoma o TEMP1 aludiría a la cualidad básica de la temporalidad. De modo similar, SELF2 se refiere a la diferenciación entre *yo* y *mundo* y a la cualidad distintiva de ser un agente individual, así como TEMP2 apunta a la posibilidad de experiencias temporales distintas y específicas.

Luego, Shanon describe un segundo grupo de estados de conciencia vinculados a experiencias no ordinarias, como las suscitadas por la ingesta de sustancias psicotrópicas. Aquí, la CONS4 en la faceta SIE correspondería al tipo de vivencias asociadas a la CONS2, pero como proviniendo desde “afuera” sin el control volitivo del sujeto, lo que las haría parecer experiencias a partir de estímulos externos (tales como escuchar voces suprahumanas, ver imágenes míticas, etc.). Por último, la CONS5 tendría una similitud con la CONS1, pero –continuando en la faceta SIE– la sensación de la pertenencia de la propia conciencia se expandiría para incorporar a lo(s) otro(s), en una experiencia de conciencia colectiva (Shanon 2010, 398-406)²⁰.

Explorando la paradoja

Mi propuesta se basa en la consideración del estado meditativo con uso de mantras como una experiencia de “entrar en el ritmo”, que involucra dos procesos mentales: una concentración o focalización de la atención y un estado que podría denominarse de abandono, entrega o ausencia de control. Ambos procesos ocurrirían simultáneamente y su activación se facilitarían debido a la cualidad cíclica y repetitiva del ritmo –escuchado y emitido– puesto que en la concentración la reiteración ofrece la oportunidad renovada de una atención sostenida y la entrega se propiciaría a través de la naturaleza hipnótica de la repetición. En ese sentido, la música actuaría de un modo inespecífico, en la medida que el objeto rítmico que es el mantra podría ser igualmente la respiración y sus ciclos o la llama de una vela, incesantemente actualizada en el acto de mirarla. No obstante, el sonido favorece el fenómeno de sincronización producido mediante la focalización en su característica propiedad cinética, de modo tal que también podría afirmarse que éste incide de un modo específico. Dicha sincronización –que, aunque en general se describe de modo representacional, podría entenderse de forma enactiva– además de centrar la mente y aquietar el cuerpo, se manifestaría en un nivel emocional subjetivo. En el caso del mantra cantado, la melodía y las voces al unísono favorecerían un ajuste interpersonal asociado a sentimientos de entrega colectiva –además de la tranquilidad que puede emerger de la concentración y entrega individual o de un aburrimiento si no se logra el *enganche*. En el caso del mantra recitado, la sincronización emocional colectiva puede ser un tanto más difícil, dada la velocidad y los ritmos personales no sincrónicos de vocalización, lo que tiende a desembocar en un camino individual emocionalmente incierto –en el mejor de los casos vinculado a sentimientos de paz, asociados a la propia calma mental o, en el peor de los casos, a tensión fruto de la desconcentración.

20. Dadas las limitaciones de espacio, para una mayor explicación del modelo completo de Shanon, sugiero leer el texto citado.

Otro modo de entender el proceso es en términos de las cualidades intrínsecas de la música, las que facilitarían el acceso a estados de bienestar congruentes con la calma mental. De acuerdo con la clasificación de Juslin y Västfjäll sobre los mecanismos subyacentes a las respuestas emocionales frente a la música, el contagio emocional especialmente actuaría en esa dirección. Allí, la estructura de la música suscitaría un contagio con las emociones de las cuales sería expresiva. Dada la similitud de la música y las emociones en cuanto al movimiento que los sujetos enactúan metafóricamente a través de esquemas corporales, la ligazón entre ambas resulta natural. En este caso, la cualidad rítmica repetitiva y cíclica del sonido podría enlazar con el esquema de "vaivén", de movimiento aquietante²¹, de tal forma que la emoción enactuada –mediante la simulación de dicho vaivén– pueda ser de calma. Esto puede ser más claro en el caso del mantra cantado, donde la cualidad melódica y sincrónica colabora con tales emociones apacibles. En contraste, en el mantra recitado, la velocidad y asincronía podrían dificultar la proyección metafórica de un "vaivén tranquilizante", asociándose con metáforas más ligadas a la tensión. De esta manera, el ritmo contribuiría desde mente y emoción – desde concentración/entrega e inducción afectiva– al acceso a un estado meditativo; aunque, como es sabido, la subjetividad individual del significado emocional impide generalizar demasiado. De hecho, la especificidad de la música con frecuencia tiende a tomar la forma de obstáculos del estado meditativo, debido a su constitución cultural y a la red de significaciones emocionales que conlleva. En ese sentido, y volviendo a la clasificación de Juslin y Västfjäll, la evaluación cognitiva y la memoria episódica se asocian con una serie de representaciones que pueden emerger durante la escucha, estimulando contenidos mentales contrarios a un estado de quietud. También el condicionamiento, los reflejos del tronco cerebral y las imágenes visuales pueden resultar interferentes, en la medida que de un modo no consciente se vinculan a situaciones cargadas emocionalmente que pueden llevar a un modo atencional disperso.

Retomando la discusión sobre los estados de conciencia, propongo que los dos procesos mentales involucrados en la meditación con mantras –la concentración y la entrega o abandono del control, que corresponderían a la etapa meditativa de shamata o presencia plena– se traducen en un estado de conciencia especial que denomino *paradójico*²². Aquí, a la vivencia de una atención básica sostenida e inicial –que podría relacionarse con el concepto de conciencia primaria– se sumaría este "soltar el control", que se homologaría a la experiencia de la absorción meditativa y que, considero, presenta similitudes con la conciencia pre-reflexiva "experta" que ya mencioné. Esta experiencia de *abandono* se trataría, entonces, de un modo de concentración pre-consciente donde aquello en que está focalizada la conciencia fluye de un modo especial, como en una forma de trance, una vez que se ha alcanzado un grado de experticia que lo permita y/o mediante la facilitadora inducción sonora –en el caso de la meditación con mantras. La pregunta que puede surgir aquí es dónde ubicar tal estado *paradójico* en la tipología de Shanon. Se trataría de un estado no ordinario de conciencia, como en el caso de CONS4 y CONS5, pero en lugar de ser vivenciado bajo la forma de experiencias vinculadas con una *exterioridad*, es experimentado como una *profundización o interiorización*.

21. Se trata probablemente de un esquema corporal tempranamente incorporado, ligado a la experiencia del "arrullo" de un bebé. Sin embargo, ello no impediría que otros esquemas con valencia positiva o negativa se sobrepusieran como más significativos, lo que se vincula con la variabilidad subjetiva ya explicada. La entrevista de explicitación podría contribuir a un mayor conocimiento de este aspecto.

22. Una paradoja alude a una aparente contradicción lógica entre dos ideas; en este caso resulta paradójico concebir un estado donde coexistan un control atencional y un abandono del control. El pensamiento filosófico oriental utiliza la paradoja como una forma de conocimiento experiencial que trasciende la racionalidad.

Utilizando la nomenclatura de Shanon y recogiendo la posibilidad que él mismo sugiere de adicionar otros estados intermedios, podría proponer, especulativamente, la existencia de una CONS1.5, es decir, de un estado que parte de una diferenciación en base a un objeto sonoro que es el mantra, hacia el que se dirige la atención (CONS2), pero que al mismo tiempo tiende a la indiferenciación (CONS1) de la entrega/absorción. Sin embargo, se trata de un estado no ordinario, por lo que tal vez debería ubicarse como un tipo CONS4.5, en cuyo caso no se recogería adecuadamente la cualidad de *interioridad*. De aquí se desprende la conveniencia de reflexionar sobre la necesidad de nuevas tipologías de la conciencia que permitan incorporar una mayor diversidad de estados no ordinarios, tales como los estados a los que accede un científico, artista o técnico experto desarrollando su labor con un nivel notable de ejecución o un grupo de practicantes de meditación no-expertos que acceden por breves instantes a un estado no habitual de centramiento y calma.

En las páginas que siguen describo las experiencias meditativas de algunos practicantes del Centro Sidharta, las que fueron relatadas por ellos a través de dos métodos de indagación. El primero, una entrevista en profundidad que, tal como ya indiqué, realicé a siete practicantes y cuyo formato me permitió acceder tanto a sus representaciones y creencias como a algunos aspectos generales de la experiencia misma, en los cuales luego basé mi descripción y propuesta de interpretación del circuito vivencial del estado meditativo con uso de sonidos. La pauta de entrevista incluía preguntas sobre su pertenencia al budismo, la práctica de chenrezig en su totalidad y la fase de canto y recitación del mantra en particular. Junto con ello, para ahondar en la experiencia y, en la medida de lo posible, acceder al proceso enactivo implicado, apliqué por el momento una entrevista de explicitación a dos meditantes. Esta entrevista, diseñada inicialmente por Vermersch, ha sido perfeccionada por Petitmengin, para su utilización en estudios sobre conciencia. Aquí, se busca trasladar la atención desde los contenidos hacia los procesos de la conciencia, de modo tal que el acento está puesto en el *cómo* en lugar del *qué*, con lo cual se lograría acceder desde una *conciencia directa* a una *conciencia reflexiva* (Vermersch en Petitmengin 2006, 240-241), la que podría entenderse como una forma de *meta-conciencia*²³.

Con respecto a la sistematización del análisis de contenido que realicé a partir de las entrevistas en profundidad, por motivos de espacio la descripción corresponde sólo a la información referida a vivencias –y no creencias o representaciones–, la mayor parte de las veces compartidas por varios meditantes, por lo que además me permito una suerte de generalización tentativa. En primer lugar, de acuerdo al reporte de los entrevistados, durante la meditación se producen algunas manifestaciones corporales que pueden tanto facilitar como obstaculizar la profundidad del estado meditativo. La sensación de calor y liviandad la propician en la medida que la asocian a una vivencia de bienestar. Por el contrario, el adormecimiento de alguna zona, los calambres, la incomodidad y el cansancio –debido a la postura y la prolongada emisión vocal– tienen efectos interferentes por cuanto afectan la concentración, fomentando la aparición de pensamientos. De todos modos, la necesidad de mantener y cuidar una postura

23. Se trataría, eso sí, de una forma diferente de la metacconciencia a la que se accede mediante la práctica vipashyana de conciencia abierta, puesto que vipashyana, si bien busca desidentificarse de los contenidos de la conciencia, se centra más bien en ellos observados “desde afuera”, en lugar de observar los procesos implicados en la identificación o en la desidentificación.

determinada –como una forma de “estar consciente”– en algunos casos ayuda a centrar la mente, con el consiguiente aumento de concentración y disminución de pensamientos, lo que se traduce en un estado benéfico producto del enfoque mental. En ocasiones, experimentan una desconcentración derivada de una atención errática a los estímulos o debido a la dificultad para desconectarse de las preocupaciones de la vida cotidiana y “dejar de pensar”. Por otra parte, la práctica provoca cambios en los parámetros emocionales. En general, la tendencia se da hacia la aparición de emociones ligadas a la tranquilidad, paz interior, alegría, compasión, empatía, fluidez de sentimientos –afines al objetivo de la meditación y en consonancia con la visualización. Se trata de un equilibrio emocional que en todo caso es vivido como un delicado estado de bienestar que con cierta frecuencia se ve interferido por contenidos mentales que afectan la concentración.

Consultados específicamente sobre el mantra *Om Mani Peme Hung* en la emisión cantada, varios meditantes manifiestan que se genera una *voz colectiva* donde se comparte un sentir de unidad, de fuerza y magia sinérgica, que prepara la fase posterior de recitación a través de un ritmo conjunto. En el canto entran en juego la confluencia de ritmo, melodía y entonación y, en esa medida, la música propicia enfocarse debido a su efecto “armonioso”, esto cuando no existen desafinaciones o fallas en el ritmo, en cuyo caso emergen emociones de desagrado que afectan la concentración. El canto vibra en el cuerpo –boca, garganta, tórax, ojos– y en el entorno, favoreciendo un estado positivo. En cuanto a la emisión recitada del mismo mantra, la mayoría considera a ésta como la fase más potente de la meditación de Chenrezig, dada la mayor velocidad de la recitación y por tanto, por el número mucho más elevado de repeticiones del mantra, lo que derivaría en una especie de masa sonora que dotaría de una intensidad y profundidad acrecentada a este momento. Si bien reconocen la naturaleza colectiva de esta etapa, al mismo tiempo existe la idea compartida de que se trataría de una fase personal, individual, donde cada meditante realiza un camino propio. Mientras más personas reciten simultáneamente el mantra –cada una a su propio ritmo, con distintas velocidades– más potente es la especie de “zumbido” que genera una vibración física. Esta, junto a la repetición rápida y a la visualización, favorece un estado de conciencia afín a la calma mental y tranquilidad. No obstante, la constante recitación acelerada afecta la correcta pronunciación y deriva tarde o temprano en un agotamiento físico –de garganta y corporal en general por la exigencia de mantener por más tiempo una postura determinada– cansancio que tiende a interferir la concentración y, por ende, la mantención del estado meditativo. En síntesis, el estado meditativo es definido por ellos como un estado de calma mental relacionado con una disminución de pensamientos y con un bienestar emocional asociado a la tranquilidad, al cual se accede fundamentalmente a través de la concentración –en la postura, en la visualización y en los mantras. El sonido facilita dicho enfoque mediante sus atributos de repetición, coordinación rítmica, “afinación” y efecto energizante de la “voz colectiva”–en el caso del canto–, escasa variación melódica –en el caso de la recitación– y masaje corporal de la vibración física.

En cuanto a la entrevista de explicitación y en lo que respecta a la estructura de la experiencia meditativa, los reportes presentaron múltiples puntos de encuentro con la información obtenida a través de las entrevistas en profundidad. En la fase de canto del mantra las practicantes refieren igualmente emociones positivas como el amor o la compasión –en la línea del objetivo de la práctica– y otras como tranquilidad o alegría, las que se manifiestan corporalmente como una calidez y expansión en el pecho o como una sensación sólida de anclaje, de peso que sostiene. A estos sentimientos contribuye el agrado por el ritmo y la

melodía del canto, que se percibe al escuchar el propio canto y el de los demás, canto que con su intensidad dinámica intensifica la emoción. En esta etapa sienten una mayor cercanía con el estado meditativo que es vivenciado como un “estar presente”, dejándose llevar por una acción común, que además es un hacer concreto. En ese sentido, la cualidad rítmica y melódica simple y “familiar” del canto permite una ejecución correcta, un “hacerlo bien” que con su congruencia contribuye al estado afectivo positivo. La simpleza y la naturaleza colectiva del canto favorecen la concentración y la entrega. Durante la fase de recitación del mantra, en cambio, el proceso se vuelve menos estable debido a interferencias mentales. En un caso aparecen dudas sobre la ejecución del mantra. Una meditante tiende más a mirar hacia los otros para comparar el desempeño, aparecen en ella diálogos internos de autocrítica por “no hacerlo bien”, bien pronunciado, con una respiración correcta o lo suficientemente rápido. En el otro caso, el autocuestionamiento deriva de la conciencia de la propia distracción por seguir el flujo errático de la mente en lugar de concentrarse en la recitación; la meditante tiende a presionarse mediante un diálogo interno que le indica “lo que debe hacer”. En el primer caso el intento de “solución” pasa por buscar un disfrute del sonido, que es percibido como un zumbido de abejas o como un mar de distintas densidades, que se capta como un sonido y una sensación física; la meditante busca “meterse dentro” al modo de “subirse a un caballo”, intentando seguir el ritmo, despreocupándose del hacerlo bien, sin pensar, volviendo al “hacer no más”, dejándose llevar y concentrándose en la acción. En el segundo caso, se intenta resolver la dispersión “cerrando el foco de atención” de un modo literal, oscureciendo el contexto y una vez que la presión lleva a una sensación de acorralamiento, el dejarse llevar toma la forma de un “saltar al vacío”. En ambos casos, logran el estado paradójico por breves momentos, sucumbiendo luego al cansancio y dolor físico debido a la postura sostenida en el tiempo, al agotamiento de la garganta por la vocalización rápida, lengua trabada, descoordinación en la respiración y autocrítica, todo lo cual afecta la concentración y las distrae. En síntesis, es posible apreciar que los momentos críticos que en cada caso hacen la diferencia entre estar o no en un estado meditativo, se relacionan con una experiencia corporizada de proyección metafórica. “Entrar en el ritmo subiendo al caballo” y “saltar al vacío” constituyen acciones que de algún modo son simuladas y donde el sonido incide, desde sus cualidades acústicas y emocionales.

Comentarios Finales

Los estudios sobre meditación y sonido ofrecen la oportunidad para un diálogo fecundo entre disciplinas –ciencias cognitivas, psicología, música y espiritualidad– que contribuya a la comprensión de fenómenos humanos, atendiendo al mismo tiempo a cuestiones epistemológicas que permitan acercarse al conocimiento de modo diverso y crítico. El análisis de la incidencia emocional del sonido desde una perspectiva etnomusicológica, pone de relieve la centralidad de los procesos socioculturales implicados en la significación. Por su parte, la cognición musical enactiva articula energía sonora, cuerpo y experiencia subjetiva de una forma que suscita interrogantes sobre la manera en que esa relación e integración se producen. En ese sentido, el uso de metodologías en primera persona y las técnicas de autorreporte abren un camino para profundizar en esa dimensión de la experiencia. Y de esa forma, el paradigma enactivo aplicado a la música puede validarse mediante vivencias que pongan de relieve el componente corporizado de éstas, a través de reportes donde la proyección metafórica y la simulación de acciones queden de manifiesto.

Por último, me parece que ampliar los horizontes llevando la discusión al plano de la conciencia y de sus estados potenciales, plantea al mismo tiempo interrogantes sobre las posibilidades de conocer el mundo, allí donde el factor humano en su expresión individual y colectiva, como sujeto y objeto, define la realidad posible.

Bibliografía

- Alexander, Denise. 2006. "Buddhism and the arts". *Faith and the arts*. <http://faithandthearts.com/wp-content/uploads/2010/05/Buddhism-and-the-Arts.pdf>.
- Ashley-Farrand, Thomas. 1999. *Sacred Words of Power*. Boulder: Study Guide.
- Becker, Judith. 1994. "Music and trance". *Leonardo Music Journal* 4: 41-51.
- Birnbaum, Julie. 2004. "The Alchemy of Sound: Mantra of Tibet and Shamanic Icaro of the Amazon". *The Vox Mundi Project*. <http://voxmundiproject.com/reading-articles/>.
- Biswas, Ansuman. 2011. "The music of what happens: Mind, meditation and music as movement". En *Music and consciousness. Philosophical, psychological and cultural perspectives*, editado por Eric D. C. Clarke, 95-110. New York: Oxford University Press.
- Blofeld, John. 2004. *Mantras: Sagradas Palabras de Poder*. Madrid: EDAF.
- Clarke, Eric. 2011. "Music perception and musical consciousness". En *Music and consciousness. Philosophical, psychological and cultural perspectives*, editado por Eric D. C. Clarke, 193-213. New York: Oxford University Press.
- Clayton, Martin, Rebecca Sager, y Udo Will. 2004. "In Time in the Music: The Concept of Entrainment and its significance for Ethnomusicology". *ESEM Counterpoint* 1: 1-82.
- Colombetti, Giovanna. 2010. "Enaction, sense-making and emotion". En *Enaction. Toward a new paradigm for cognitive science*, editado por Olivier J. G. Stewart y Ezequiel Di Paolo, 145-64. Cambridge: The MIT Press.
- Damasio, Antonio. 1999. *The Feeling of what Happens. Body and emotion in the making of consciousness*. Florida: Harvest Book Harcourt, INC.
- Díaz, José Luis. 2010. "Música, lenguaje y emoción: Una aproximación cerebral". *Salud Mental* 33 (6): 543-51.
- Edensor, Tim, ed. 2010. *Geographies of Rhythm. Nature, place, mobilities and bodies*. Farnham: Ashgate.
- Elgin, Duane, Frances Vaughan, Roger Walsh, y Ken Wilber. 2001. "Colisión de paradigmas". En *Más allá del ego. Textos de Psicología Transpersonal*, editado por Roger Walsh y Frances Vaughan, 49-74. Barcelona: Kairós.

- Fachner, Jörg. 2007a. "Researching music and altered states in therapy and culture". *Music Therapy Today* 8 (3): 306-23.
- . 2007b. "Wanderer between worlds-Anthropological perspectives on healing rituals and music". *Music Therapy Today* 8 (2): 166-95.
- . 2011. "Drugs, altered states and musical consciousness: Reframing time and space". En *Music and consciousness. Philosophical, psychological and cultural perspectives*, editado por Eric D. C. Clarke, 263-80. New York: Oxford University Press.
- Fericgla, Josep. 1998. "La relación entre la música y el trance extático". *Música Oral del Sur* 3.
- Forde Thompson, William, y Lena Quinto. 2011. "Music and Emotion: Psychological Considerations". En *The Aesthetic Mind: Philosophy and psychology*, editado por Elisabeth Schellekens y Peter Goldie, 357-75. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Gibbs, Raymond Jr. 2005. *Embodiment and cognitive science*. New York: Cambridge University Press.
- Goleman, Daniel. 2001. "Un mapa del espacio interior". En *Más allá del ego. Textos de Psicología Transpersonal*, editado por Roger Walsh y Frances Vaughan, 215-28. Barcelona: Kairós.
- Gyatso, Gueshe Kelsang. 2011. *Budismo moderno. El camino de la compasión y la sabiduría*. Málaga: Tharpa.
- Gyatso, Tenzin. 2004. *Adiestrar la mente*. Alicante: Ediciones Dharma.
- Hunter, Patrick, y Glenn Schellenberg. 2010. "Music and emotion". En *Music Perception*, editado por Richard R. Fay, Mari Riess Jones, y Arthur Popper, 129-64. New York: Springer.
- Huron, David. 2003. "Is Music an Evolutionary Adaptation". En *The Cognitive Neuroscience of Music*, editado por Isabelle Peretz y Robert Zatorre, 57-75. Oxford: Oxford University Press.
- Jacquier, María, y Daniel Callejas. 2013. "Teoría de la Metáfora y Cognición Corporeizada ¿Cómo se introduce la teoría de la metáfora conceptual en los estudios musicales?". *Epistemus SACCOM* 2: 51-88.
- Juslin, Patrik, y Daniel Västfjäll. 2008. "Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms". *Behavioral and Brain Sciences* 31: 559-621.
- Krumhansl, Carol L. 2002. "Music: A Link Between Cognition and Emotion". *American Psychological Society* 11 (2): 45-50.
- Lhalungpa, Lobsang. 1969. "Tibetan Music: Sacred and secular". *Studies in Comparative Religion* 3 (2): 1-9.

- Lutz, Antoine, John Dunne, y Richard Davidson. 2007. "Meditation and the neuroscience of consciousness". En *Cambridge handbook of consciousness*, editado por P. M. Zelazo y Evan Thompson, 1-120. New York: Cambridge University Press.
- Marconi, Luca. 2001. "Música, semiótica y expresión: La música y la expresión de emociones". En *Música, lenguaje y significado*, editado por Margarita Vega y Carlos Villar, 163-80. Valladolid: SITEM-Glares.
- McAuley, J. Devin. 2010. "Tempo and Rhythm". En *Music Perception*, editado por Richard R. Fay, Mari Riess Jones, y Arthur Popper, 165-99. New York: Springer.
- Naranjo, Claudio. 1992. *Psicología de la meditación*. Buenos Aires: Troquel.
- Nussbaum, Charles. 2007. *The musical representation. Meaning, ontology and emotion*. Cambridge: The MIT Press.
- Petitmengin, Claire. 2006. "Describing one's subjective experience in the second person. An interview method for the science of consciousness". *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5: 229-69.
- Pilch, John J. 2004. "Music and trance". *Music Therapy Today* 5 (2): 1-19.
- Rowell, Lewis. 1999. *Introducción a la filosofía de la música: Antecedentes históricos y problemas estéticos*. Barcelona: Gedisa.
- Scherer, Klaus. 2004. "Which Emotions Can be Induced by Music? What are the Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them?". *Journal of New Music Research* 33 (3): 1-13.
- Shanon, Benny. 2010. "Toward a phenomenological psychology of the conscious". En *Enaction. Toward a new paradigm for cognitive science*, editado por Olivier J. G. Stewart y Ezequiel Di Paolo, 387-424. Cambridge: The MIT Press.
- Shearer, Alistair. 1993. *Buda: Un corazón inteligente, Mitos, Dioses, Misterios*. Madrid: Ediciones del Prado.
- Sloboda, John. 2005. *Exploring the Musica Mind: Cognition, Emotion, Abilit, Function*. Oxford: Oxford University Press.
- Sousa, Ronald de. 2008. "Repetition and Novelty in emotion, life and art". En *Bewegte Erfahrungen. Zwischen Emotionalität und Ästhetik*, editado por Anke Hennig et al, 227-43. Zürich: Diaphanes Verlag.
- Tart, Charles. 2001. "Enfoque sistémico de los estados de la conciencia". En *Más allá del ego. Textos de Psicología Transpersonal*, editado por Roger Walsh y Frances Vaughan, 169-74. Barcelona: Kairós.

Varela, Francisco, Evan Thompson, y Eleanor Rosch. 1997. *De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.

Velázquez, Fernanda. 2011. "Cognición musical corporizada. Notas sobre sus alcances y limitaciones". En *Musicalidad humana: Debates actuales en evolución, desarrollo y cognición e implicancias socio-culturales*, editado por Alejandro Pereira et al., 273-82. Buenos Aires: SACCOM.

Walsh, Roger, y Frances Vaughan, eds. 2001. *Más allá del ego. Textos de Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós.

Zangwill, Nick. 2010. "Music and Mysticism". *Research Journal of the Iranian Academy of Arts* 1-7.

R

