



UNIVERSIDAD DE CHILE

Conciencia y emoción en la meditación con mantras del budismo tibetano

**Tesis para optar al grado de Magíster
en Artes, mención Musicología**

Verónica Hurtado Cid, Becaria CONICYT
Tutor de tesis: Miguel Angel Jiménez
Diciembre de 2014

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer a las personas que han colaborado de algún modo con la realización de esta tesis: el coordinador del Programa Rodrigo Torres, mi tutor Miguel Angel Jiménez, los profesores de cátedra Christian Spencer y Natalia Bieletto, el profesor invitado Leonardo García y la Doctora en Ciencias Cognitivas, Camila Valenzuela. También agradezco por su excelente disposición, a los directores del Centro *Sidharta*, Zenith Navarrete y Oscar Tobar, además de los practicantes Fabiola Macua, Camila Campusano, Oscar Rosales, Enrique Lara, Alejandro Silva, Ana María Schiapacasse y Sara Castillo. Por último, agradezco al traductor y discípulo budista Luis Galaz y a Drubpon Otzer Ling Rimpoché, por sus enseñanzas.

INDICE DE CONTENIDOS

CAPITULO I: Introducción y nociones básicas	6
1. Fundamentación, objetivos y descripción de la investigación.....	6
2. Estudio musicológico de la meditación con sonidos.....	10
a. Bienestar en la posmodernidad y el valor de la música	
b. Incidencia psicológica de la meditación con sonidos	
c. Pertinencia del estudio musicológico de los mantras	
d. Reflexiones filosóficas sobre el ritmo. La paradoja flujo-inmovilidad	
3. Budismo tibetano y mantras. Abordaje.....	23
a. Budismo y filosofía budista. El budismo mantrayana en Tíbet	
b. Meditación y mantras. <i>Om Mani Padme Hum</i>	
c. Descripción musical del mantra <i>Om Mani Padme Hum</i>	
d. Abordaje preliminar sobre el significado emocional del mantra	
 CAPITULO II: Bases conceptuales de la investigación.....	 37
1. Ciencias cognitivas, emoción y estudio de la experiencia musical.....	37
a. Modelos de la cognición y la emoción. Embodiment y enacción	
b. Fenomenología de la conciencia y enacción. Espiritualidad, emoción y meditación	
c. Metodologías en primera persona en ciencias cognitivas y estudios musicales	
d. Neurobiología de la experiencia musical y de la meditación con mantras	
2. Aspectos culturales del budismo tibetano y sus músicas.....	53
a. Música y ritual como prácticas sociales significativas con eficacia simbólica	
b. Cuerpo y voz en la práctica musical	
c. Mantras tibetanos y globalización	
d. El budismo como práctica musical local. Construcción de lugar e identidad en el Centro <i>Sidharta</i> de Valparaíso	

CAPITULO III: Marco teórico.....	71
1. El significado musical desde la perspectiva etnomusicológica.....	71
a. Música ritual y trance. Ritmo y entrainment	
b. Enacción, psicología de la conciencia y música. Benny Shanon.	
2. Estudio de las emociones desde la semiótica y cognición musicales.....	83
a. Lenguaje y metáfora en la semiótica musical. Teorías de la expresividad musical y de la metáfora	
b. Cognición, emoción y mecanismos subyacentes. Embodiment y enacción musical.	
3. Propuesta conceptual de la conciencia, la emoción y la música, para este estudio.....	96
CAPITULO IV: Estrategias metodológicas y hallazgos.....	98
1. Estudio de campo.....	99
a. Proceso de observación participante	
b. Proceso de entrevistas	
2. Entrevista de explicitación a practicantes de meditación.....	112
CAPITULO V: Síntesis e interpretación de los hallazgos.....	117
CAPITULO VI: Conclusiones y proyecciones.....	126
CAPITULO VII: Bibliografía.....	132
CAPITULO VIII: Anexos.....	143

INDICE DE FIGURAS

Núm pág

Figura 1: Tipos de asociaciones de alumnos de pregrado durante la audición	34
Figura 2: Relajación. Causas, tipos y efectos.....	35
Figura 3: Tensión. Causas, tipos y efectos.....	35
Figura 4: Asociaciones de estudiantes de postgrado sobre estados mentales y emocionales.....	36
Figura 5: Cuadro explicativo del modelo de conciencia de Shanon	82
Figura 6: Modelo circunplejo de Russell.....	88
Figura 7: Modelo de estados de ánimo, de Thayer.....	89

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Pauta de entrevista en profundidad.....	143
Anexo 2: Pauta entrevista Lama Drubpon.....	146
Anexo 3: Formato carta de autorización entrevistas.....	147
Anexo 4: Pauta general Entrevista de Explicitación.....	148
Anexo 5: Tabla con síntesis de respuestas de entrevistas de explicitación.....	150
 CD que incluye:.....	 160
Audios de entrevistas en profundidad y de explicitación	
Tablas síntesis de respuestas de entrevistas en profundidad y de sus categorías y dimensiones	
Extractos de mantra cantado y recitado	

CAPITULO I: INTRODUCCION Y NOCIONES BASICAS

1. Fundamentación, objetivos y descripción de la investigación

A través de la tesis que desarrollo en las páginas siguientes me propongo reflexionar en torno al uso del sonido con fines meditativos, intentando dilucidar el modo en que operan algunos procesos implicados en la generación cognitivo-afectiva de estados de bienestar. Para ello, incursioné de forma vivencial en una serie de prácticas del budismo vajrayana o mantrayana (común y genéricamente denominado *budismo tibetano*), centrando mi investigación en una de sus prácticas fundamentales: la meditación de Chenrezig o del Buda de la Compasión, donde el canto y recitación del mantra¹ *Om Mani Padme Hum* cumple un rol central.

Considero este estudio como exploratorio e interdisciplinario, en la medida que por una parte abordo un tema poco desarrollado en el campo de musicología cognitiva y, por otro lado, establezco cruces entre psicología, música, ciencias cognitivas y espiritualidad, siendo todos ellos ámbitos que pueden enriquecerse recíprocamente con miras a una mayor comprensión de los fenómenos propiamente humanos.

Desde el punto de vista musicológico, el abordaje que he elegido involucra un cruce entre etnomusicología y cognición musical. Me ha parecido pertinente la perspectiva etnomusicológica, dado que se trata de una temática enraizada en una tradición religiosa donde el sonido – asociado a músicas excluidas del canon occidental – posee un estatus ritual que actúa dotando de significado a las acciones de una comunidad. En ese sentido, mi experiencia personal como parte de un grupo de meditantes de un centro budista ubicado en la ciudad de Valparaíso, ha constituido – además de una vivencia enriquecedora – una condición metodológica privilegiada por cuanto me ha permitido un enfoque en *primera*

¹ Palabra sánscrita que literalmente significa "protección de la mente". 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 y que son concebidas como energías de sonido positivas que protegen a la mente de pensamientos, emociones e influencias negativas. Los mantras permitirían, asimismo, explotar recursos de sanación a nivel energético.

persona afín a un trabajo etnográfico cualitativo *emic*. 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-pensamientos-emociones-percepciones-acciones) me permite avanzar en el conocimiento de la cognición musical y su vinculación con las emociones, aspecto que por lo demás resulta de notable relevancia para la disciplina.

Considerando la facilidad de la música para movilizar experiencias positivas y teniendo en cuenta la necesidad de “detenerse” que emerge de una sociedad sobreestimulada de información y objetos de consumo, es posible precisar que la relevancia de este estudio se fundamenta en lo siguiente:

- Incipiente pero prometedor desarrollo de estudios musicológicos y reflexiones teóricas cognitivas en torno a la interfaz música-conciencia y especialmente en relación a estados no ordinarios de conciencia. Ello significa una diversificación del quehacer musicológico, mediante una ampliación y profundización del campo investigativo en torno a la cognición musical.
- Inexistencia de estudios a nivel nacional que, en una confluencia entre etnografía y estudios cognitivos, exploren las prácticas musicales de filosofías espirituales no occidentales que, no obstante, para un sector de la población se han transformado en *locales*, resultando de este modo, significativas.
- Auge en el ámbito de las ciencias cognitivas, de los planteamientos neurofenomenológicos y de las metodologías en *primera persona*. El enfoque cognitivo ha sido asimismo desarrollado por la musicología mediante investigaciones en cognición musical y semiótica cognitiva, campo que se encuentra hoy en creciente avance.
- Pertinencia de reflexiones y nuevos conocimientos en relación a experiencias que promuevan una mejora en la calidad de vida de individuos y comunidades, objetivo afín a un enfoque musicoterapéutico.

Para reflexionar sobre la incidencia cognitivo-afectiva del sonido en los estados emocionales de bienestar, orienté mi búsqueda basándome en algunas preguntas de investigación, las que fueron transformándose a medida que dialogaban con la observación y las otras técnicas, hasta tomar la forma siguiente:

- 1) ¿Cómo participa la dimensión social y cultural en los efectos generados por la música?
- 2) ¿cómo se puede describir la experiencia meditativa con mantras en términos de la actividad cognitivo-afectiva de la conciencia?
- 3) ¿Cómo operan los mecanismos subyacentes de inducción emocional a través de la música y la cognición musical enactiva, en la meditación con mantras?

Y a partir de dicha problematización, se aclararon y definieron los objetivos:

Objetivo General

Esbozar una posible fenomenología de la emoción en la meditación con sonidos, que considere aspectos culturales, mecanismos subyacentes de la respuesta emocional y una visión enactiva de la conciencia

Objetivos Específicos

- Describir etnográficamente la práctica de Chenrezig en una comunidad budista chilena, en relación a los significados compartidos vinculados al bienestar.
- Describir en términos de procesos cognitivos –en *primera persona* y en lo que respecta a emociones positivas y sus mecanismos subyacentes– las experiencias con el canto y recitación del mantra de Chenrezig.
- Describir tentativamente una fenomenología de la meditación con mantras, caracterizando la experiencia cognitiva-emocional en términos enactivos.

A fin de alcanzar los objetivos que me propuse y al mismo tiempo dar respuesta a las tentativas preguntas formuladas, comienzo esta tesis con una primera parte introductoria donde expongo los objetivos y fundamento la relevancia del tema elegido en relación con el mundo posmoderno que habitamos, realizando asimismo algunas precisiones relativas al uso del sonido como música y exponiendo ciertos conceptos medulares sobre budismo que es necesario conocer para el desarrollo posterior del problema de investigación. Además, presento algunos elementos sobre el ritmo y propongo una descripción, junto con un abordaje preliminar sobre el significado emocional del mantra *Om Mani Padme Hum*; para esto último, exploro la inducción emocional en sujetos ajenos a la práctica budista. En una segunda parte, describo las bases conceptuales del estudio, puntualmente referidas a ciertas nociones necesarias sobre ciencias cognitivas, emoción y el estudio de la experiencia, por un lado; y por otro, en relación a aspectos culturales del budismo tibetano y sus músicas. En un tercer momento de la tesis, doy a conocer el marco teórico musicológico que articula la investigación, el que incorpora elementos etnomusicológicos y de cognición musical; esta fase finaliza con una propuesta conceptual, fruto del proceso de maduración teórica. En una cuarta sección, desarrollo las estrategias metodológicas que orientaron el estudio y los hallazgos que derivaron de ello. En primer lugar, abordo los pasos de un acotado estudio de campo etnográfico que me permitió profundizar en la práctica meditativa del Buda de la Compasión, recogiendo la dimensión experiencial propia y de los demás meditantes que recitan-cantan regularmente el mantra de Chenrezig, En segundo lugar, explico las condiciones en que se produjo la incorporación de una nueva técnica de acercamiento a la experiencia –la entrevista de explicitación– describiendo el procedimiento respectivo. Junto con ello, describo los resultados de ambas técnicas utilizadas. Luego dedico la quinta sección a la interpretación de los hallazgos, a la luz del marco teórico y de las experiencias de los sujetos participantes, junto con mi propia experiencia. Finalmente, en la última sección expongo las conclusiones y posibles proyecciones del tema desarrollado, en el marco de una investigación interdisciplinaria de orientación humanista.

2. Estudio musicológico de la meditación con sonidos

a. Bienestar en la posmodernidad y el valor de la música

Vivimos en una época signada por el descentramiento y la pérdida de las seguridades provenientes de incuestionables verdades. Para comprender este fenómeno histórico es preciso hacer referencia al posmodernismo, entendiéndolo como un estilo cultural –cuyo inicio se sitúa en la década del 60– sin profundidad ni centro, ecléctico y pluralista, que refleja un pensamiento de desencanto en torno a los grandes relatos y nociones tradicionales tales como verdad, objetividad y la idea de progreso. La Posmodernidad se presenta como un estilo de pensamiento que “considera el mundo como contingente, inexplicado, diverso, inestable, un conjunto de culturas desunidas” (Eagleton 2001, 11), al tiempo que difiere de las clásicas nociones de razón, certeza e identidad, así como de la idea de una evolución global propugnada por la Modernidad. Pero esta aparente superposición entre Modernidad y Posmodernidad se zanja reconociendo que con el advenimiento de ésta podríamos estar asistiendo no a un quiebre y superación de la Modernidad, sino más bien a una forma exacerbada de la misma, acentuada por un mayor desencanto en términos sociopolíticos (2001, 13).

En una comunidad global que se jacta de su evolución en todos los ámbitos, sería el propio proceso de racionalización por la vía del progreso, el que se volvería exponencial y caótico, en una lógica paradójica donde los opuestos terminan tocándose (Baudrillard 2002, 41). Así las cosas, la sociedad de hoy encarnaría ya no una integración, sino una suspensión de sus procesos, lo que erradicaría las soluciones del juego cultural, llevando al sistema a un estado de indecibilidad donde su reorganización quedaría indecisa (Calabrese 1999, 157). En el año 1987, Jean Francois Lyotard anuncia la pérdida del valor de uso del saber, que es reemplazado por su valor de cambio, en cuanto mercancía informacional decisiva en la potencia productiva de una sociedad concebida desde la lógica de la competición mundial por el poder. Según él, lo social comienza a entenderse como “redes flexibles de juegos de lenguaje” (1991, 17), de tal forma que la apuesta subversiva de lo posmoderno buscaría validar lo múltiple y lo posible introduciéndolo en el restrictivo marco social, en una consideración de la cultura mundial como un campo narrativo abierto y no unívoco.

Esto permitiría relatos alternativos reorganizados o insertados en nuevos escenarios, revitalizando los objetos culturales o revelando su insignificancia (1991, 93-123).

No obstante, en su cometido de apertura hacia modos turbadores de enunciación de la realidad, el mundo contemporáneo se encara inevitablemente con cuestiones de índole ética, en lo que concierne a sus propios límites como intérprete del mundo. El término neobarroco –acuñado por Omar Calabrese y desarrollado por Dorfles– sugiere la cualidad caótica, asimétrica, irregular, inarmónica de –entre otras– la época contemporánea. De allí que conceptos tales como exceso, distorsión, mutación, paradoja, cobren relevancia en el análisis del mundo actual. El exceso –entendido como superación de un límite– responde al propósito de cuestionar un orden dado con miras a la configuración de un nuevo orden (Calabrese 1999, 32-75), pero al mismo tiempo desestabiliza el sistema poniendo en riesgo su sobrevivencia; en una analogía con los sistemas virtuales de información, puede afirmarse que el *sistema-mundo* “empujado a extremos de sofisticación y rendimiento, a un punto de perfección y totalización [...] alcanza su punto de ruptura e implosiona todo” (Baudrillard 2002, 67). De hecho, para Baudrillard estaríamos asistiendo a un momento involutivo como especie, fruto de innumerables excesos –de información, de diferencia, de cultura, de realidad– que se manifiestan en una proliferación obscena e interminable más allá de los límites, lo que nos pondría en contacto con lo subhumano (2002, 21-56).

Ya sea que avancemos, retrocedamos o ya no sea posible evaluar nuestro habitar el planeta de un modo dicotómico y absoluto, la búsqueda de felicidad ha sido y seguirá siendo un motor clave que caracteriza las motivaciones individuales y sociales. Asumiendo este supuesto, me interesa plantear el lugar que puede ocupar la música en términos de su potencial equilibrante. Tal como expusiera Rowell en su Introducción a la filosofía de la música, las obras musicales suscitan diversos cuestionamientos filosóficos relevantes, entre los que se cuentan las preguntas axiológicas o relativas al valor. Las interrogaciones sobre si una determinada obra *hace bien, cura, significa, comunica o expresa algo* (1999, 24-25), resultan especialmente pertinentes cuando se trata de músicas no canónicas o eruditas y constituyen modos de acercamiento al hecho musical que implican extraerlo de un dominio abstracto y absoluto para llevarlo al terreno social. En este sentido, el arte en general –y por ende la música– puede ser considerado como proyecciones estéticas individuales y sociales, “debido a su riqueza simbólica comunicativa” (Grebe 1983, 22). Desde un punto de vista

semiótico y de acuerdo al planteamiento de Charles Morris en su Fundamentos de la teoría de los signos, en el estudio de cualquier sistema sígnico resulta relevante la dimensión pragmática en tanto se aboca a los aspectos bióticos de la semiosis, los que incluyen los fenómenos biológicos, psicológicos y sociológicos en torno al funcionamiento de los signos. Dicho de otra forma “desde la perspectiva de la pragmática, una estructura lingüística es un sistema de conducta” (1985, 71), lo que implicaría la asociación del sistema de signos musicales con variables interpersonales.

Considerando a la música desde la perspectiva del uso, resulta inevitable referirse a su remoto vínculo con el mundo esotérico, conexión que en el caso de occidente se remonta a Pitágoras (Cook 2001, 49). Para los pitagóricos, aquello que parece confuso y ambiguo estaría en realidad sometido a un orden subyacente, regido por la ley del número, de tal modo que el conocimiento de dichas relaciones – sistematizado en la *techne* de la música – haría posible la *curación* (Doná 2008, 52). Por otro lado, si –como planteara Alcmeón– la enfermedad depende de la prevalencia de un opuesto sobre el otro y la curación consiste en un restablecimiento del equilibrio, se infiere el movimiento como gesto a la base de la sanación. Así –y según Arístides Quintiliano en el siglo II ó III d.C– la música interviene en la realidad “mediante una imitación que se adecúa a la dimensión de la acción. De este modo, se convierte en acción misma y, por ello, produce armonías que inter-accionan con las acciones de los humanos y de todo el cosmos” (2008, 53). El propio Platón le atribuye a la armonía musical la propiedad de propiciar estados de ánimo y afectos “[reconduciendo] las tensiones hacia el sosiego de la unidad, [devolviendo] al dominio del término medio la tendencia irracional al exceso y al defecto” (2008, 58). De esta forma, ya tempranamente es posible establecer fines de la música, que giran en torno a la recuperación de la salud y el equilibrio integral.

Variando el ángulo de análisis y avanzando en el tiempo, quisiera mencionar a las denominadas *terapias expresivas*, que comenzaron a operar como herramienta de sanación a fines del siglo XIX bajo el alero de la psiquiatría. Junto con la danza, el arte y el drama, entre otros, la música se utiliza hoy con fuerza en el campo de la salud en un amplio sentido. De acuerdo a la Asociación Americana de Musicoterapia, ésta “utiliza la música para efectuar cambios positivos en el funcionamiento psicológico, físico, cognitivo o social

de individuos con problemas de salud o educacionales” (Malchiodi 2005, 2). En la terapia a través de la música se ponen en juego las interacciones recíprocas entre terapeuta y paciente, que sobre la base de la empatía, la intimidad y la comunicación se orientan al acrecentamiento o restauración del equilibrio (Bruscia 1987, en Poch 2001, 94). Este proceso se desarrolla mediante etapas que involucran el trazado de objetivos, tratamiento, evaluación, seguimiento y término de la terapia (Poch 2001, 94).

En relación al significado de la música desde la teoría musicoterapéutica, existen básicamente 3 visiones: una postura absolutista o “no referencial” donde la música estaría gobernada sólo por leyes musicales, una postura referencial, según la cual la música expresaría fenómenos no musicales; y una postura expresionista, que integraría las dos visiones anteriores. De estas posiciones derivan algunas preguntas sobre la naturaleza de la música: ¿se trataría de una forma de lenguaje? ¿significa algo más allá del sonido? ¿puede expresar significados sin utilizar palabras?, todas ellas preguntas que se resuelven según la posición epistemológica que se asuma (Wigram et al. 2002, 37). Pero más allá de las diferentes adscripciones filosóficas de los modelos musicoterapéuticos, parece existir acuerdo en el potencial equilibrante de la música, en cuanto a su capacidad para modular las emociones. En ese sentido y desde una óptica transpersonal², la música puede ser entendida como una forma de expresión viva que sobrepasa las ideas y conceptos racionales. Según manifiesta Fregtman en *El Tao de la Música*: “internarse en los sonidos es sentir y comprender la expresión emocional en nosotros mismos” (1985, 137), lo que en algunos casos puede significar un restablecimiento de la emotividad que se ha perdido, pero que siempre implicaría un proceso alquímico de transformación de la propia esencia a nivel cósmico (1985, 138-39). Ahora bien, considerando a la música en su calidad de mediadora entre el mundo cotidiano y una realidad trascendente, las prácticas de meditación con mantras provenientes de tradiciones espirituales orientales pueden ser valoradas como eficaces potenciadoras de estados de conciencia que abren las puertas de la emoción hacia dimensiones positivas de la experiencia.

² Alude a uno de los enfoques de la psicología – la denominada cuarta fuerza – que estudia las experiencias humanas de trascendencia del “yo” individual, tales como las experiencias místicas o estados ampliados de conciencia.

b. Incidencia psicológica de la meditación con sonidos

Entre las tradicionales prácticas orientales y como un modelo de praxis experiencial, *del aquí y el ahora* desprovisto de adornos, sobresale la meditación. Esta es definida por el psiquiatra Claudio Naranjo en su *Psicología de la meditación*, más que en virtud de la técnica que implica, 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 (1992, 15-16). Para él, 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 (1992, 14-15)

Con fines didácticos tipológicos, inicialmente Naranjo distingue tres formas básicas de meditación (más tarde complejizará el esquema) 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” (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 hacia el vacío, lo que en su grado más rotundo propicia una disolución del ego y la extinción de toda separación e ilusión –el nirvana budista (1992, 31-32). Así, la meditación se posiciona como una práctica corriente en lo que respecta a su simplicidad de formas y objetivos –estar de lleno en el presente– pero 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.

En referencia a estos procesos mentales, en las últimas décadas se ha popularizado el concepto psicológico de mindfulness –término acuñado por la ciencia occidental quien se ha interesado fuertemente en los estados meditativos. Esta noción alude a la capacidad humana universal y básica consistente en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Mindfulness –que se traduce aproximativamente como *conciencia plena*– podría concebirse como integrado por dos componentes: además del componente básico que apunta a mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente, se suma la actitud que se adopta de cara a la experiencia, donde resaltan la curiosidad, la apertura y la aceptación (Bishop et al. 2004, en Simón 2006, 8). Por su parte, Kabat-Zinn denomina a este estado *mente de principiante*, puesto que cuando se practica la atención plena imbuido por esta actitud el sujeto tiende a liberarse de todo conocimiento previo, de cualquier expectativa adquirida y se abre a percibir la realidad como si fuera la primera vez que la viera. Asimismo, la *conciencia plena* meditativa permitiría modificar los flujos cognitivos de tal forma que el centramiento en el input sensorial debilitaría las conexiones ligadas a preconceptos que alejan al sujeto de la “experiencia viva”, lo que se traduce a mediano y largo plazo en indicadores de mayor bienestar (Simón 2006, 11-13).

Existen diversas religiones que incorporan a la meditación como vía trascendente. Para el budismo la existencia humana es entendida como una actividad social inspirada por las fuerzas naturales denominadas jiriki – o poder de sí mismo, vinculado a aspectos activos de la vida – y tariki – poder del otro, vinculado a aspectos pasivos – de tal modo que se persigue el logro de “una vida activa fundada en una experiencia pasiva” (Deshimaru e Ikemi 1990, 63). Las prácticas de despertar juegan un rol central para alcanzar tal condición y entre ellas se distinguen aquéllas donde la oración y el canto expresan una entrega a tariki. Entre las múltiples escuelas y tradiciones de budismo con prácticas tariki, 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). Según Lutz et al., 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, el centrado de atención en la respiración, la revisión analítica de procesos de pensamiento, y las diversas formas de meditación sin objeto " (2007, 9).

En el plano de los recientes estudios sobre música y conciencia, la compilación de papers sobre el tema que editaron Eric y David Clarke el año 2011 bajo el título de *Music and consciousness*, desarrolla una serie de reflexiones filosóficas, psicológicas y culturales necesarias para profundizar la discusión. Ansuman Biswas, en su capítulo sobre mente, meditación y música como movimiento, afirma que la música es mucho más que un ornamento y de similar modo el oído no sería sólo un órgano de la escucha sino más bien un órgano de balance, donde desde la perspectiva de la corporización "sonido y recepción, movimiento y acción, están íntimamente conectados" (2011, 98). Y en cuanto a la relación de la meditación y el sonido plantea 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.

Un problema con muchos objetos, sin embargo, es que mientras que la mente se concentra, puede comenzar a ser fascinado por el objeto en sí y atribuirle un significado. Una serie de sílabas sin sentido se puede tratar como un conjuro mágico, una imagen de un dios como un ser real, o una idea inventada como una verdad última. Este tipo de apego ilusorio limita la flexibilidad y la apertura a otros puntos de vista. Sin embargo, para una mente extremadamente desequilibrada o agitada, un apoyo cuidadosamente diseñado puede ser útil. La música, a pesar de sus adiciones culturales, puede funcionar como tal dispositivo. (2011, 100)

Bethany Lowe en su texto sobre música, conciencia y budismo, afirma:

La música es por lo tanto una excelente oportunidad para reflexionar sobre nuestra percepción y ver directamente lo ilusorio del objeto musical; si podemos comprender el origen dependiente la naturaleza vacía de la música, existe la posibilidad de aplicar la misma información a otro, aparentemente más sólido o insoluble fenómeno. Por último, una manera de llegar a experimentar la mente directamente usando el sonido es

proporcionado por la práctica de la meditación Mahamudra (versiones que se pueden encontrar en varias tradiciones del budismo tibetano) (2011, 120)

Es posible apreciar que ambos autores aclaran el rol psicológico de la música en las prácticas meditativas afirmando que ésta operaría como un apoyo que permitiría centrar la mente, especialmente en las primeras fases de desarticulación de los procesos mentales habituales. Pero al mismo tiempo, la música serviría como espejo para que el sujeto constatare en última instancia la naturaleza vacía del sonido, del mundo y de sí mismo. En ese sentido, podría argumentarse que no tendrían mayor peso las críticas sobre la pertinencia de utilizar el sonido y un abordaje fenomenológico en experiencias que precisamente persiguen la trascendencia de los fenómenos; ello pues el estímulo sonoro facilitaría la concentración y protegería la mente, pero además a cada momento ofrecería la oportunidad de superar la dualidad del mundo.

c. Pertinencia del estudio musicológico de los mantras

El estudio de los mantras tibetanos y su relación con el bienestar desde la óptica de la musicología, podría requerir una delimitación más precisa en cuanto objeto de estudio pertinente. En primer lugar, el interés de la música de arte por estructuras musicales repetitivas se observa de modo más notorio en la primera mitad del siglo XX, siendo Debussy, además de Stravinsky, uno de sus notables exponentes. Debussy experimenta con estructuras de sonido que posponen la gratificación dada por la armonía tonal o por la inminencia del clímax, utilizando las estructuras asiáticas de la temporalidad – como en el gamelan de Java o los mantras hindúes – que se caracterizan por la repetición de patrones, no-linealidad que posee una correspondencia metafísica – filosófica y teológica – con ciclos vitales (Mc Clary 2004, 293). Desde esa perspectiva, entonces, se justifica un estudio de esta índole.

En segundo lugar y desde una perspectiva etnomusicológica, me parece que resulta relevante cuestionarse sobre los límites de *lo musical*. Las recitaciones de mantras³ al modo de oraciones o letanías donde un texto de diversa extensión es repetido de forma indefinida, suscitan las siguientes preguntas: ¿los mantras recitados son música? ¿Son un objeto de estudio legítimo para la musicología? Respecto de la primera pregunta, al parecer no existiría un único punto de vista en lo que respecta a las propias tradiciones que practican las recitaciones de oraciones. Para los musulmanes árabes, por ejemplo, la recitación coránica debería mantenerse separada de la música, puesto que su naturaleza sagrada la distinguiría de los fines de entretenimiento del arte musical. Sin embargo, existe acuerdo en que la práctica interpretativa tanto de músicos como de recitadores requiere entrenamiento en melodía, improvisación, fraseo, ornamentación, pronunciación, ritmo, timbre y control de la respiración (Rasmussen 2001, 35-36). Para Yung, por su parte, sería posible especificar conceptos fundamentales de una antropología musical generalizada, ya se trate de la declamación, recitación, salmodia o el canto. Entre los elementos a considerar se cuentan las intensidades, timbres y sonoridad, velocidades y ritmos, alturas del sistema. En ese sentido, pareciera que existe un continuum donde se ubican distintas formas verbales que combinan texto con elementos sonoros extratextuales, tales como la recitación, la declamación, la salmodia y el canto propiamente tal (Picard 2008, 2). Pero más allá de la modalidad de las vocalizaciones y de las distinciones en los elementos ya mencionados, la invitación sería a “documentar todo sonido como musical, toda música como objeto sonoro” (Picard 2008, 13).

Finalmente, desde el propio ámbito de la musicoterapia si bien se establecen algunas precisiones que distinguen la forma y contextos en que es considerado el sonido en su dimensión curativa, existiría acuerdo sobre su inclusión como objeto de estudio musicoterapéutico – y por ende, musicológico⁴. Puntualmente, Wigram et al. diferencian conceptos como “vibración sonora” y “música de sanación” como modalidades curativas

³ Cabe mencionar que los mantras no sólo pueden ser recitados sino también cantados. La melodía de los mantras varía e incluso un mismo mantra puede cantarse con una melodía distinta, dependiendo del linaje o secta que lo cante. Un ejemplo de este último caso lo constituye el mantra Om mani padme hum.

⁴ La musicoterapia es considerada una subárea de la musicología, específicamente como parte de la denominada Musicología sistemática; ésta corresponde a una reorientación de la musicología hacia asuntos relativos a la música, de corte no histórico, entre los que se cuentan los fenómenos acústicos, psicológicos y cognitivos (Sadie 2001).

afines, aunque independientes ontológicamente de la musicoterapia (2002, 147). En la musicoterapia el agente de cambio estaría dado por la interacción triádica entre cliente – terapeuta – experiencia musical. En cambio, en las prácticas de curación en general (incluidas la *curación por sonido*, la *música de sanación* y *curación por vibración*) el acento está puesto en las formas universales de energía presentes en la música y en sus elementos. Las *músicas curativas* con frecuencia se conectan con prácticas espirituales o rituales religiosos y aunque comparten con la *curación por sonido* el énfasis tanto en las vibraciones sonoras como en los elementos musicales (como ritmo, melodía, armonía), incorporan además la experiencia musical en sí, dirigida a la sanación de cuerpo, mente y espíritu (Bruscia en Wigram et al. 2002, 148). En particular, la recitación de mantras entendida de modo aislado, podría ser considerada una forma de *curación por sonidos* y de acuerdo a una tipología propuesta por Crowe y Scovel se ubicaría dentro del área de “sonidos autogenerados” (1996, en Wigram et al. 2002, 149). Pero al mismo tiempo podría considerarse como *música de sanación* en la medida que forme parte de una práctica comunitaria ritual con significados compartidos. En ambos casos, un estudio sobre la relación entre recitación de mantras y estados de bienestar estaría del todo justificado, desde un punto de vista musicológico.

d. Reflexiones filosóficas sobre el ritmo. La paradoja flujo-inmovilidad

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). En la música, 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 (De Sousa 2008, 228).

En lo que respecta a la cualidad cinética-procesual-temporal de la música, en su Estética de la música Dahlhaus afirma que existe consenso en concebirla como *movimiento sonoro*, haciéndose responsable de tal cualidad al ritmo musical (1996, 101-104). De acuerdo a la cronología que Dahlhaus propone, con Hegel vuelve la idea ya planteada siglos atrás de que “la estructura temporal de la música es un defecto” (1996, 14), en la medida que su “existencia real se desvanece en su propio transcurrir temporal inmediato” (Ibid), lo que se asocia a la idea de la música como proceso y no como una cosa constante, rasgo que le restaría objetualidad. Más tarde, Kierkegaard insistirá en la volatilidad de la música al afirmar: “lo propio de la música es disiparse constantemente en el tiempo; resuena en él, pero se esfuma inmediatamente y no tiene permanencia” (Guerra 2008, 10). Pero más allá de los juicios valóricos entre los que históricamente ha oscilado la dimensión de inestabilidad de la música, lo cierto es que tal vez su rasgo más sobresaliente dice relación justamente con el carácter procesual del hecho musical. 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. Respecto de la dimensión de inmovilidad del tiempo, Rowell desarrolla una clasificación en torno a los valores de la música, entendiéndolos como cualidades o propiedades objetivas de ésta. Entre ellos, destaca los *valores temporales*, los que en alguna medida estarían contenidos en todos los demás y operarían a través de los fenómenos musicales de ritmo, tempo y movimiento (1999, 163). En lo que concierne al movimiento, Rowell prefiere utilizar el concepto de *flujo*, para incorporar el *estancamiento* como posibilidad vivencial de la música, en tanto “algo estático: un continuo presente [...] la atemporalidad, la rendición del yo en estados de conciencia extendidos u otros modelos de tiempo suspendidos” (1999, 167-168). Todos éstos son conceptos asociados –entre otras– a músicas con repetición extensiva y a músicas hipnóticas, donde incluso la excesiva movilidad de éstas da la impresión de lo estático.

En una dirección similar, el compositor Jonathan Kramer propone una tipología de la temporalidad –donde distingue el que denomina *tiempo vertical*– análogo a la noción de atemporalidad –caracterizado como un continuo temporal invariable, sin eventos separados en un modo que semeja un eterno presente (Guerra 2008b, 59). Pero ya los filósofos griegos se ocuparon de la paradoja *movilidad-inmovilidad* de la música: para Platón, la música que imita la inaudible armonía que provoca el movimiento del cosmos debe convertirse en la perfecta y móvil imagen de la eternidad. Por su parte, para Aristóteles el tiempo es concebido como distensión eterna de un ahora y en ese sentido, “la música debe permitir la experiencia de una verdad que coincida con la radical paradoja de la temporalidad” (Doná 2008, 63), aquella donde el tiempo se percibiría como transcurso y a la vez como eterno presente. Por otro lado, la real armonía sólo sería posible cuando “el movimiento logra expresar lo siempre idéntico a sí mismo” (2008, 53) sin ceder al virtuosismo inútil de lo nuevo, idea que remite a una ausencia de cambio como clave del equilibrio. Ya instalados en el mundo moderno, Shopenhauer hace alusión al tiempo en la música a partir de su valoración del ritmo como un elemento central, el que entiende como un proceso binario de discordia y reconciliación (Rowell en Guerra 2008, 13), que podría ser visto como una lucha de oposiciones donde el equilibrio es un reposo, una detención. Luego, Nietzsche propondrá una noción anular [circular] donde el ahora de la decisión presente es permanentemente actualizado, fundiendo pasado-futuro, posibilitando mutuas influencias y de ese modo, generando una fusión entre presente y eternidad (Giannini en Guerra 2008, 14-15). Ampliando el foco de la problemática del tiempo, emerge su dimensión vivencial. Es a través de la música que sería posible una forma de abandono de sí mismo – del compositor u oyente – la que en Nietzsche corresponde a un modo de superación de lo subjetivo y que él define como una *embriaguez*, por medio de la cual a través de los sonidos es revelada una forma o un orden (Carrasco en Guerra 2008, 22). En cierto contraste con Nietzsche en lo que respecta a la subjetividad, para Bergson el gesto de entrega del oyente puede ser comprendido mediante su concepción de *duratividad pura*, la que se define como “la forma que toma la sucesión de nuestros estados de conciencia cuando nuestro yo se abandona al vivir, cuando se abstiene de establecer una separación entre el estado presente y los estados anteriores” (Bergson en Guerra 2008, 27). De este modo, comienza a emerger una perspectiva centrada en el sujeto, en el tiempo

fenomenológico, de la conciencia, conceptos que invitan a continuar la reflexión en la dirección de los procesos receptivos involucrados en la interfaz música-tiempo. Estos son procesos que hacen posible la vivencia de una temporalidad expandida, detenida o de una infinita movilidad, aspecto que constituye uno de las formas de vivenciar los estados meditativos. López Cano plantea que toda concepción del tiempo, por estar fundada en experiencias humanas, es en algún nivel una categoría antropológica, una construcción simbólica susceptible de estudios semióticos, que involucra – siguiendo el modelo de Nattiez – un nivel estésico relativo a las estrategias de recepción del escucha (2011, 12). En relación a esta dimensión receptiva de la música, López Cano acuña el término *cronoaesthético* para referirse a los procesos de constitución de temporalidad musical producidos por los sujetos cuando se exponen a la escucha de una obra musical específica. Esta noción caracteriza un proceso receptivo en el que el sujeto es paralelamente constructor y habitante del tiempo musical que diseña con la materia sonora. Dicho tiempo musical sería el resultado de una interacción de una serie de ejes temporales que para el autor podrían agruparse en dos categorías: los ejes vinculados al sujeto de la recepción – ejes bio-antropocronológicos – y los ejes vinculados con el hecho musical – asociados en general al eje del tiempo objetivo y a la aprehensión del tiempo por medios matemáticos (2011, 13-14). De esta forma, es factible inferir que ciertas disposiciones estructurales y culturales del individuo se ponen en juego junto a variables rítmico-sonoras en torno al acceso a estados modificados de conciencia, afines a experiencias místicas.

La centralidad de los procesos de recepción es también subrayada por Rowell, para quien la percepción del oyente incluye múltiples actividades, entre ellas “la fusión de ciertas ideas mientras se separan otras, la superposición de la estructura, la separación de la superficie plana en figura y fondo, la interpretación y asignación de significado” (1999, 140). En este contexto, afirma que la fenomenología aporta al arte la idea de un espectador que organiza de modo activo sus percepciones, en lugar de captar pasivamente objetos invariables; el sujeto, entonces, juega un rol fundamental en la articulación de significados en torno a la experiencia de la escucha musical.

3. Budismo tibetano y mantras. Abordaje

a. Budismo y filosofía budista. El budismo mantrayana en Tíbet

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 (Kelsang 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).

El fundador histórico del budismo es Siddhartha Gautama – o Buda Shakyamuni según su denominación espiritual – quien habría vivido en el Norte de la India entre los años 621 y 543 a.C⁵ (Roerich 1971, 5), y en cuyo transcurso habría alcanzado el estado de Iluminación. 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). En ese sentido, 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 (Gyatso 2004, 9-11).

Tal como se anticipó, la filosofía budista posee un férreo código ético condensado en la llamada *noble vía del octuple sendero*, que opera también como un tratado ciudadano para la vida en sociedad, y cuyos preceptos son: entendimiento justo, pensamiento justo, palabra justa, acción justa, sustento justo, esfuerzo justo, plenitud mental justa, meditación justa (Roerich 1971, 19). El estado de nirvana, concebido como la iluminación en vida, es logrado gracias al conocimiento que hace posible el desapego en relación al mundo, el cual

⁵ Estas fechas se determinan de acuerdo a crónicas singalesas, pero no existe total acuerdo entre los investigadores.

es adquirido mediante “un control introspectivo cuidadoso, físico y mental, y autocrítico” (Lippuner 2007, 54), donde la práctica de la meditación juega un rol central como herramienta para la desautomatización de la mente. Como toda habilidad, la meditación requiere de práctica constante además de la guía de un maestro o gurú, que prepare al estudiante en su viaje interior (Shankar 2012, 470).

Para la filosofía budista, el estado de felicidad constituye un valor fundamental que da sentido a su visión espiritual y al que se accede mediante la reeducación meditativa de la mente. Tal estado es representado por la noción de *sukha*, que se entiende como:

un estado de florecimiento que surge del equilibrio mental y la visión de la naturaleza de la realidad. Más que una emoción pasajera o estado de ánimo suscitado por estímulos sensoriales y conceptuales, *sukha* es un perdurable rasgo que surge de una mente en un estado de equilibrio e implica el conocimiento conceptual no estructurado y sin filtros de la verdadera naturaleza de la realidad (Davidson et al. 2005, 60)

De esta forma, 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. El budismo hace referencia a los tres venenos – el deseo, la ignorancia y la ira – definiéndolos como las emociones negativas que dificultan la actitud de desapego y vacío que caracteriza el estado iluminado. La liberación del yugo de estos estados mentales se lograría mediante la práctica cotidiana de la óctuple senda, que permite un desarrollo adecuado de la sabiduría, la moralidad y el gozo. Los preceptos de conducta implicados en este proceso pueden ser alcanzados mediante una atenta consideración y devoción hacia las tres joyas del budismo: el buda, el *dharma* y la *sangha*, que representan respectivamente el estado iluminado de maestría o budeidad posible de alcanzar, las enseñanzas que constituyen el camino a recorrer y el compromiso con la comunidad budista toda (Shearer 1993, 17).

Posterior a la muerte de Buda, el budismo decantó en tres principales grupos de enseñanzas que perduran hasta la actualidad: Theravada o Hinayana⁶, Mahayana⁷ y Vajrayana o *Vehículo Diamantino* (Patrul Rimpoché 1997, 40). El budismo Vajrayana – también denominado lamaísmo, budismo mantrayana o tántrico – involucra una doctrina y prácticas vinculadas al uso de imágenes y mantras mediante rituales esotéricos que buscan el acceso a una pureza mental que permita “metabolizar los venenos de la lujuria y la ira y transformar la energía de las pasiones en la sabiduría de la no-dualidad de sujeto y objeto” (Shankar 2012, 466).

El budismo fue introducido al Tíbet el siglo VIII d.C. de la mano del maestro indio Padmasambhava y desembocó en cuatro linajes principales que recogieron diversas influencias históricas, geográficas y políticas. Adicionalmente, es importante mencionar que las específicas enseñanzas vajrayana fueron entregadas principalmente en esta región. (Patrul Rimpoché 1997, 41). En el presente, el budismo cumple un rol preponderante para la cultura tibetana, en la medida que determina tanto sus valores éticos como el significado que se le otorga a la existencia, de modo que se trata de una sociedad teocéntrica. La filosofía budista opera como modelo para los actos de la vida cotidiana al igual que para la vida política y religiosa. El peso de la religión para la sociedad tibetana se refleja en un sistema político que se concibe como religión y política unificadas y que se traduce en un proyecto de civilización budista donde los tibetanos son agentes activos. Hasta la invasión china, el budismo lamaísta establecía una estratificación religiosa marcadamente jerárquica, con el Dalai Lama encabezando la pirámide, cuyo poder era transmitido no por herencia ni elección sino por reencarnación. Los lamas y monasterios normaban todas las áreas de la vida: administración, educación, posesión de tierras, medios y formas de producción, etc. Prácticamente el 100% de los tibetanos profesaba el budismo y un tercio de ellos a través de la historia habían sido monjes (as), de tal forma que sus creencias espirituales eran – y pese a la represión china, en el plano valórico los tibetanos de algún modo intentan que siga siendo – el eje central de sus vidas (Susanna 2007, 3-5).

⁶ Traducido como el *vehículo básico*, se refiere a enseñanzas que hacen hincapié en la iluminación individual, la renuncia y la ética. Rama ortodoxa del budismo.

⁷ Traducido como el *gran vehículo*, hace hincapié en la compasión y la búsqueda de liberación de todos los seres sintientes.

Las civilizaciones tradicionales se caracterizan por la dependencia de las artes y ciencias con el principio religioso. En este sentido, las culturas del Tíbet y de la Europa cristiana medieval son similares. A lo largo de muchos siglos, los tibetanos se dedicaron a una vida tranquila en cercanía con la grandeza de la naturaleza, donde la música sagrada era esencial como forma de sustento e inspiración. Cada linaje realizó adaptaciones en las manifestaciones musicales y del baile de acuerdo a sus propias distinciones, no obstante lo cual los aspectos formales no difieren mucho de linaje en linaje dado su significado metafísico (Lhalungpa 1969, 1). La música ceremonial del budismo tibetano – que equivale a parte importante de la música que se hace en el Tíbet – permite visualizar con claridad la pertinencia de la dimensión simbólica como variable central en la comprensión del fenómeno religioso y sus músicas. A continuación, transcribo una descripción a propósito de una práctica meditativa recogida por el Libro Tibetano de los Muertos:

Todo es simbólico en esta música, así los instrumentos como los sonidos que emiten[...]. En el Libro de los muertos del Tíbet, el "Bardo Thodol", se establece una relación entre el sonido de los instrumentos y los sonidos interiores que solo pueden escuchar algunos lamas que han desarrollado en alto grado la práctica de la meditación. Se trata de un ejercicio espiritual según el cual el conocimiento no es únicamente visión, sino percepción auditiva. La campanilla simboliza al mismo tiempo la Sabiduría (o conocimiento) y el poder sagrado de la palabra. La forma de la campanilla, vista perpendicularmente de arriba abajo, recuerda la de un mandala, o sea la figura geométrica que representa el mundo.

Por su parte, la orquestación misma de la música tibetana está determinada por la relación que existe entre cada instrumento y las divinidades. A las divinidades pacíficas corresponden los oboes, la caracola y un par de címbalos. A las combativas, cuya misión es defender la libertad y exterminar a los espíritus enemigos, la trompeta corta y los címbalos rolmo. Las trompas y tambores están asociados a ambos grupos por igual (Malm 1985).

Puesto que se considera que los espíritus son invisibles y en el Tíbet habitan lugares altos moviéndose libremente por el aire (la región del aliento vital), los chamanes deberán utilizar instrumentos que muevan el aire de modo rítmico a fin de producir sonidos, propósito que puede ser cumplido por trompetas o tambores. Por otra parte, los instrumentos rituales (como la caracola marina o el tambor) deben tocarse de tal forma que animen los ritmos fisiológicos de quien los escucha y se aprovechen plenamente los intervalos de silencio entre cada nota. Asimismo, tanto los cánticos como el uso de los diversos instrumentos tales como trompetas y flautas, tambores y campanas, operan concentrando el sonido y sus diversos patrones, mediante prácticas que persiguen en última instancia, experimentar el Todo por medio de la unidad sonora (Lippuner 2007, 53-60). Y dicha vivencia constituye la meta última de la cosmovisión tibetana, filosofía de vida que asimismo se encarna en una sociedad cuya organización institucional y preceptos éticos poseen un núcleo religioso.

La naturaleza de la música sacra puede ser considerada bajo dos aspectos: devocional y simbólico. La música devocional es funcional en la medida que se relaciona con cualquier manifestación litúrgica en el templo (aunque lo funcional igualmente se afirma en lo simbólico). El simbolismo, por su parte, sólo tendrá sentido de mediar una comprensión profunda de su real significado, sumado a un anhelo de querer seguir el camino hacia la iluminación. En el contexto ritual del budismo tibetano, los instrumentos musicales cumplen determinadas funciones que refuerzan su poder significativo religioso y sociocultural; el tamaño de éstos, su distribución y naturaleza simbólica se asocian a fines específicos. En el Tíbet, los rituales se clasifican en tres tipos: meditación, culto y formas de ritual especializados – como aquéllos de carácter chamánico destinados a la eliminación de las malas influencias. La naturaleza y finalidad de cada ritual “determinará la correspondiente música y el canto, la composición, la gama tonal y el conjunto de instrumentos que se ponen en juego” (Lhalungpa 1969, 3-5). Por último, en lo que respecta a los mantras, en Tíbet se considera a la voz y a ciertos sonidos cantados/recitados con la intención adecuada, como investidos de un poder divino y por ende, se los vincula con una realidad mística, inefable y como una vía hacia la trascendencia y la transformación espiritual (Birnbaum 2004). Aunque la música posee diferentes significados en distintos momentos, tratándose inclusive del mismo iniciado, siempre corresponde a uno de los

caminos posibles de acercamiento a la verdad. De acuerdo a la metafísica esotérica, todos los sonidos podrían concebirse como música y toda la música como mantras – fórmulas sagradas de conexión con la mente despierta. Así, el mantra correspondería a la forma de belleza más elevada, tanto en términos de del mundo de las apariencias como de la realidad pura, y en esa medida equivaldría a un estado eterno que disuelve la distinción entre sujeto y objeto (Lhalungpa 1969, 2).

b. Meditación y mantras. *Om Mani Padme Hum.*

El budismo mantrayana o *vehículo del mantra* – entendido como un sendero hacia la iluminación – comparte con las otras vertientes del budismo así como con las enseñanzas védicas del yoga hindú, la centralidad del sonido. La práctica budista tibetana involucra estilos de meditación que con frecuencia combinan técnicas, entre las que sobresalen precisamente las visualizaciones y las letanías o recitaciones de otro tipo (Lutz, Dunne y Davidson 2007, 28-47), donde podría situarse el canto y/o recitación de mantras. Las prácticas que utilizan mantras ocurren en un contexto ritual donde por medio del sonido se generan y refuerzan significados compartidos ligados a la trascendencia.

En cuanto a los mantras específicamente y según ya adelanté, en todas las tradiciones hinduistas y budistas éstos 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). La palabra *mantra* proviene del sánscrito, donde la sílaba *man* significa mente y *tra*, protección. Más específicamente y de acuerdo a Sivananda Radha, *tra* aludiría a proteger a la mente de la esclavitud del samsara y por tanto el *mantra* aludiría a un pensamiento que protege y libera (Birnbbaum 2004). Pero la idea de la protección proporcionada por los mantras aparece en antiguos textos relacionada no sólo con ámbito mental, sino con la protección respecto de peligros de todo tipo, así como con la atracción de condiciones positivas hacia la propia vida. Además, otra acepción del término define a la sílaba *tra* como instrumento o herramienta y por tanto la palabra *mantra* significaría *herramienta para pensar* (Govinda, en Birnbbaum 2004) o una *herramienta para hacer algo con la mente*, entendiendo así al mantra como una fuente de actividad, un medio para lograr un cierto efecto (Studholme 2002, 105). De cualquier modo, los mantras

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). Asimismo, los mantras propician un nexo entre la conciencia y una realidad que la trasciende.

De acuerdo al *Surangama Sutra*, uno de los textos sagrados del budismo, dentro de los métodos de meditación que conducen de modo progresivo hacia la Iluminación, aquélla que utiliza el sentido de la audición y los sonidos constituiría el medio perfecto para alcanzarla. Este método consistía en “desprender el órgano del oído de su objeto, el sonido, y dirigirlo después hacia la corriente de la concentración. Cuando la concepción del sonido y también de la corriente de concentración hubieron sido eliminados, la dualidad de ruido y de silencio se volvió ilusoria e inexistente” (Luk 1976, 12-13). Dado que la apreciación sólo psicológica o sensual del sonido es demasiado susceptible de generar apegos, se desarrolla 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 este proceso, “la verdadera apreciación de la forma conduce a lo informe, del mismo modo que la verdadera percepción del sonido conduce al silencio” (Lippuner 2007, 55), y de fondo, deriva en una experiencia que trasciende las dicotomías.

Por último, quisiera referirme al mantra *Om Mani Padme Hum*, en torno a cuya práctica se desarrolla la presente investigación. Este mantra que contiene seis sílabas y que está asociado al bodhisattva⁸ Avalokitesvara es el más importante y popular en la cultura budista tibetana. Su recitación y contabilización mediante el uso del *mala*⁹ es la más frecuente entre los numerosísimos mantras existentes (Studholme 2002, 3-5). El poder del mantra reside en su sonido y pronunciarlo en forma reiterada permitiría el control sobre una cierta forma de energía, que en este caso se vincularía al poder de la compasión encarnado por Avalokitesvara. Y dado que la esencia de un mantra es la presencia de la deidad cuyas cualidades son reveladas, las prácticas vinculadas a la recitación del mantra *Om Mani Padme Hum* implican la visualización simultánea de dicho bodhisattva. En cuanto al

⁸ Ser que desea llevar a todos los seres a la Iluminación y practica el camino del bodhisattva.

⁹ Especie de rosario budista.

significado de este mantra, es preciso tener presente que más que el significado lo que interesa es la función del mantra. Aun así, se han escrito muchos textos girando en torno a diversos análisis interpretativos. Una traducción literal que suele usarse es aproximativamente “Un saludo devoto a aquél que es la Joya¹⁰ del Loto¹¹” (Birnbaum 2004) que referiría a la conjunción de las cualidades de sabiduría y compasión. Otra forma extendida de explicación apuntaría a que cada sílaba del mantra se identificaría con una de seis partes de algún aspecto doctrinal de la filosofía budista. Las sílabas suelen asociarse a los seis *paramittas*¹², de acuerdo a lo cual el mantra potenciaría dichas cualidades. También con frecuencia se vinculan a los seis reinos¹³ de *samsara*¹⁴ que estarían dominados por uno de los seis venenos¹⁵; de esta forma, al ser recitado y/o cantado, el mantra *Om Mani Padme Hum* purificaría los seis venenos que son la causa de dichos reinos (Studholme 2002, 108-109). No obstante, es preciso tener presente que la comprensión de este mantra involucra distintos niveles de profundidad, en la medida que se trata de una significación multidimensional y vivencial.

¹⁰ Símbolo de la compasión

¹¹ Símbolo de la sabiduría

¹² Se refiere a las seis perfecciones trascendentales: generosidad, disciplina, paciencia, diligencia, concentración y sabiduría

¹³ Corresponden a los reinos de los infiernos, pretas o espíritus hambrientos, animales, humanos, asuras o no-dioses y dioses.

¹⁴ Se refiere al círculo interminable de existencias condicionadas que están impregnadas de sufrimiento y frustración como resultado de la ignorancia y demás emociones negativas. Corresponde a los seis reinos.

¹⁵ Corresponden a la ira, la codicia, la ignorancia, el deseo, los celos o la envidia y el orgullo.

c. Descripción musical del mantra *Om Mani Padme Hum*¹⁶

En las músicas de tradición oral, las funciones de direccionalidad tonal que operan conduciendo un tema hacia un momento de tensión que se resuelve –y que es manejado armónicamente mediante intervalos de tercera y reglas cadenciales– dejan de tener validez. En los sistemas musicales tradicionales no tonales extraeuropeos, si bien el diapasón es arbitrario y se ajusta a la comodidad del intérprete, una vez establecida la nota fundamental existe rigor en la conservación de las relaciones al interior de las escalas. Específicamente, en el pentatonismo el foco está dado por el desplazamiento de la tercera mayor –con su nota denominada *pignón*, que la divide en dos segundas mayores (Léothaud 2004-2005, 111)– así como en la heptatonía modal importa la ubicación del tritono. Aunque el pentatonismo existe en diversos puntos del globo –Los Andes, Africa, India, Irlanda, Norteamérica, China entre otros– cada región le otorga características distintivas. No obstante, los procesos de globalización intervienen de modo creciente en la aculturación y creolización de estas músicas, que mutan hacia variaciones “urbanas”, tendiendo a una homogeneización por la vía de una armonización forzada con fines comerciales (García 2013).

En relación a lo anterior, las músicas budistas rituales del Tíbet o de la zona del Himalaya en general, en la medida que son llevadas a otras latitudes son transformadas y asimiladas, en una suerte de mestizaje donde si bien persiste un vínculo religioso común, resultan innegables algunas diferencias que están dadas por distinciones culturales. En lo que respecta a la interpretación, el fraseo, el *timing* –y su división de los sonidos en el tiempo– y la inflexión con sus componentes tímbricos, determinan modos idiosincráticos de “ponerle voz” al ritual, de tal forma que la práctica musical refleja las determinaciones culturales –corporales, geográficas, relativas a los usos y costumbres– del lugar en que se lleva a cabo el ceremonial con significación compartida. Esta forma de mestizaje que se traduce en una práctica musical característica, puede ser verificada en las prácticas de la comunidad budista tibetana chilena que funciona en el centro de meditación *Sidharta*, de Valparaíso. Allí, todos los lunes se realiza la práctica del buda de la compasión, cuyo momento culminante lo constituye el canto y recitación del mantra “om mani peme hung”.

¹⁶ Para este punto, me basé en una entrevista realizada al sociólogo y musicólogo Leonardo García, especialista en músicas del mundo, con fecha 2 y 10 de septiembre de 2013.

Entre las voces de los practicantes es posible distinguir como “especial” la voz de un budista experimentado –el guía del grupo– que cuenta con más de 20 años de pertenencia y dedicación a la comunidad tibetana, tiempo que al parecer le ha permitido imbuirse no sólo de la ritualidad en sí, sino también de su estética sonora. Al margen de reflexiones valóricas que cuestionen la mayor o menor eficacia de un ritual que se ha instalado en un lugar culturalmente diferente al lugar de origen de la práctica, es preciso reconocer que tanto la recepción o escucha de dichas prácticas como la propia interpretación vocal adquieren un perfil propio.

El canto de mantras tiene una finalidad ritual y no artística, y no presenta una complejidad en términos escalares –se trataría de un pentatonismo de tipo III según la tipología de Kurt Sacks (Léothaud 2004-2005, 110). Este tipo de canto se puede definir como una monodía con eventuales heterofonías –producto del cansancio, debido a las prolongadas sesiones de canto, que pueden durar horas; en términos de registro se mueve entre el unísono y la octava superior, con un rango de alturas estrecho. En la interpretación chilena¹⁷ se aprecia una cultura de canción popular latinoamericana en la emisión vocal, a diferencia de la rítmica áspera y austera de las voces de la región del Himalaya. Como ya se mencionó, pareciera que hay una voluntad de realzar el aspecto rítmico-métrico –16 tiempos subdivididos en cuatro unidades de cuatro– para facilitar la integración de los cantantes al rito, donde a partir de una base binaria se simplifica de manera reductora la estructura rítmica hacia una sensación cerebral y corporal de 4/4; esto pareciera ser una tendencia sistemática en los procesos de globalización religiosa (García 2013). Tal como indiqué, el tono puede variar entre una práctica y otra –el rango tonal en general no es mayor a dos tonos, de acuerdo a las audiciones realizadas– aunque el contorno melódico permanece idéntico. Además, sobresalen unas llegadas cadenciales imprecisas que fluctúan perceptualmente en $\frac{1}{4}$ de tono de uso aleatorio y arbitrario.

La recitación del mantra por su parte, apela principalmente a la reiteración de la fórmula mántrica, la que se organiza rítmicamente de modo libre entre los practicantes. No existe un compás determinado puesto que las duraciones de la célula rítmica están ligadas a las respiraciones individuales; en ese sentido tampoco existe un pulso colectivo. No obstante, el efecto de conjunto se traduce en una especie de malla sonora, donde el

¹⁷ Adjunto audio del canto y recitación del mantra, correspondiente a la práctica del 29 de marzo de 2013.

elemento tímbrico incluye voces más y menos entrenadas, que a la vez implican variaciones en el espectro armónico de las vocalizaciones. En este caso, se trata de un solo tono individual que varía entre los practicantes en cuanto a color vocálico. La célula rítmica parte con un sonido más largo –el OM– seguido de una cuartina y un sonido de reposo final. En las sucesivas vocalizaciones en ocasiones se excluye el OM, que parece ligado como prolongación del sonido en que reposa la cuartina anterior, escuchándose sólo la cuartina y la nota de reposo; en otros casos, la cuartina se transforma en quintillo, más el sonido de reposo final. El ciclo completo se reinicia con cada nueva inspiración.

Por último, en cuanto al mantra recitado y para efectos prácticos, distinguí cinco parámetros que me parecieron sobresalientes para caracterizarlo: variación melódica, estabilidad de un patrón rítmico, velocidad de recitación, regularidad del timbre e intensidad o dinámica del sonido. Tomando como referencia un audio específico correspondiente a una práctica del centro *Sidharta* a la que asistí¹⁸, pude apreciar que la melodía de las voces que sobresalen en la recitación del mantra es monotonal; pero dado que el tono de cada meditante es diferente, se percibe una especie de polifonía -no armónica, además de la heterofonía. Se distingue un predominio de voces graves. El patrón rítmico se asocia a las sílabas del texto que se repiten cíclicamente a lo largo de la pieza, de acuerdo a dos variaciones. Tomé medidas de velocidad al inicio, a la mitad y al final del objeto sonoro, para cada voz, y medí la velocidad según el número de veces que el mantra fue dicho en un segundo; constaté en general, una tendencia al aumento en este parámetro. Se percibe un tejido de voces irregular, lo que puede asociarse a una sensación de desorden y a un sonido de “zumbido”. La dinámica se mantuvo durante más intervalos de tiempo en un decibelaje mayor respecto de sí misma.

¹⁸ Con fecha 13 de mayo de 2013.

d. Abordaje preliminar sobre el significado emocional del mantra

Tal como ya mencioné, quise iniciar la exploración de la significación emocional del mantra realizando un sondeo en sujetos que sólo lo escucharan mantra y para quienes la práctica meditativa vajrayana resultara ajena, de forma que más tarde pudieran establecerse comparaciones e interpretaciones más enriquecedoras en términos de cognición musical. Escogí a poco más de una veintena de sujetos vinculados con el estudio de la música –de pregrado y postgrado– especialmente por una cuestión de acceso a la población, de mayor disponibilidad e interés, pero también por su facilidad prevista para analizar fenómenos musicales, lo que simplificó las indicaciones. A todos ellos se les invitó a escuchar un audio de un minuto, que correspondía al segmento final de una práctica de meditación que fue realizada en el Centro *Sidharta* de Valparaíso, en marzo de 2013, donde los meditantes recitaban el mantra *Om Mani Peme Hung*. Luego de escucharlo, se solicitó a los sujetos escribir sus impresiones, básicamente en términos de las asociaciones y/o ideas de cualquier tipo – musicales y extramusicales – que les hubiera suscitado la audición.

En cuanto a los alumnos de pregrado, sus asociaciones espontáneas pueden agruparse en el siguiente gráfico:

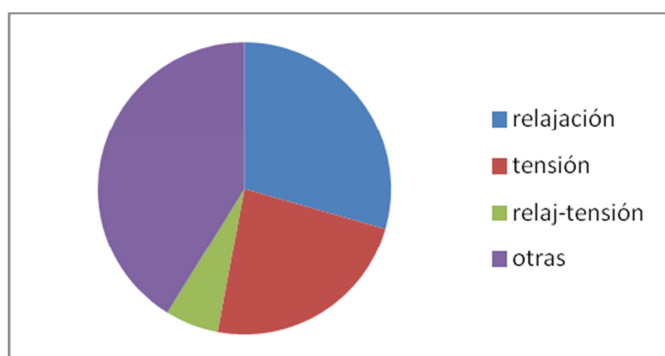


Figura 1: Tipos de asociaciones de alumnos de pregrado durante la audición

En ese esquema puede apreciarse que cerca del 60% de las impresiones correspondió a asociaciones referidas a sentimientos de relajación y/o tensión provocados por la audición. El 40% restante se repartió entre otro tipo de asociaciones, tales como musicales, de extrañeza y asociaciones religiosas.

En cuanto a las razones que manifestaron sobre sus respuestas relativas a las emociones, aquéllas referidas a la relajación se distribuyeron como sigue:

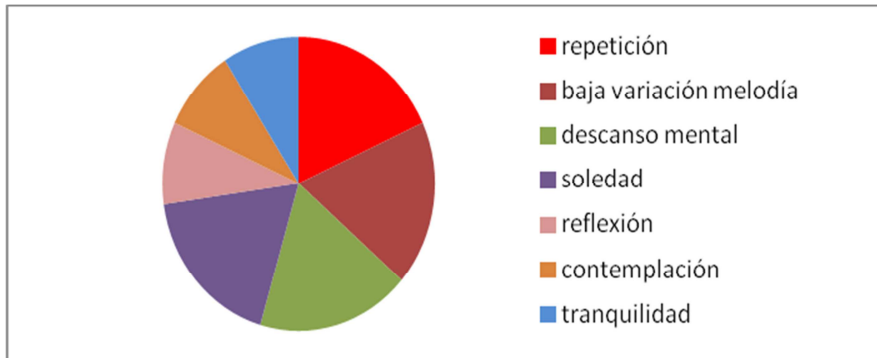


Figura 2: Relajación. Causas, tipos y efectos

Entre las causas de relajación, los sujetos hicieron atribuciones musicales referidas a la repetición de una fórmula sonora-vocal y a la escasa variación melódica como causas de dicho estado. También se repite la idea de la relajación entendida como descanso mental, como un estado de soledad y como un estado pasivo ligado a reflexión, contemplación y tranquilidad. En general, se trata de un estado ya sea causado por una disminución en la variación de los estímulos o manifestado de una forma que evoca la quietud.

En cuanto a las asociaciones relativas a la tensión, las proporciones se distribuyeron del siguiente modo:

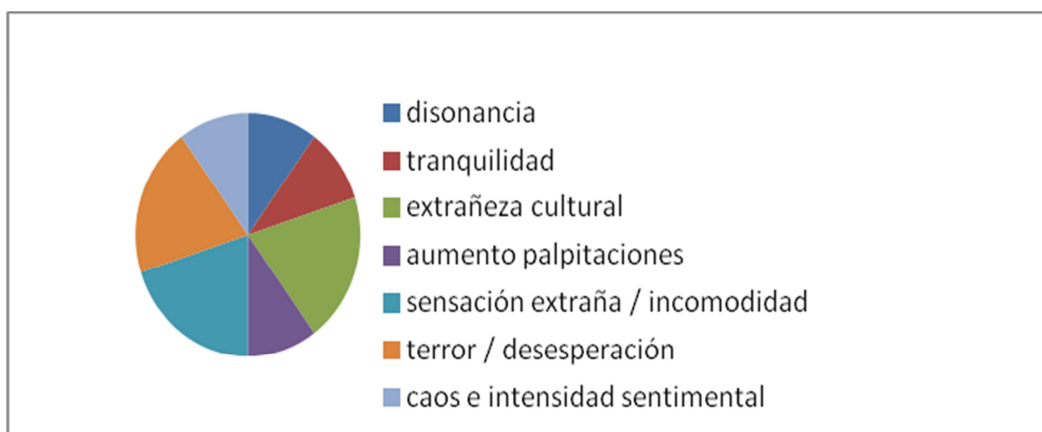


Figura 3: Tensión. Causas, tipos y efectos

Entre las causas de la tensión, los sujetos mencionaron en más de una ocasión la disonancia sonora y la sensación de extrañeza por el hecho de representar una experiencia ajena a la propia cultura. También se repitió la idea de la tensión bajo la forma de emociones angustiosas como desesperación y terror; en una ocasión se alude a una incomodidad y una sensación de caos. Por otra parte, el aumento de las palpitaciones puede considerarse un efecto del estado mental de tensión – o su correlato corporal. En un caso la tranquilidad fue asociada a tensión, aunque en relación al contraste de la calma auditiva con la vida urbana acelerada.

Ahora bien, en el caso de los estudiantes de postgrado, las respuestas no musicales se refirieron a estados tanto mentales como emocionales, en la proporción siguiente:

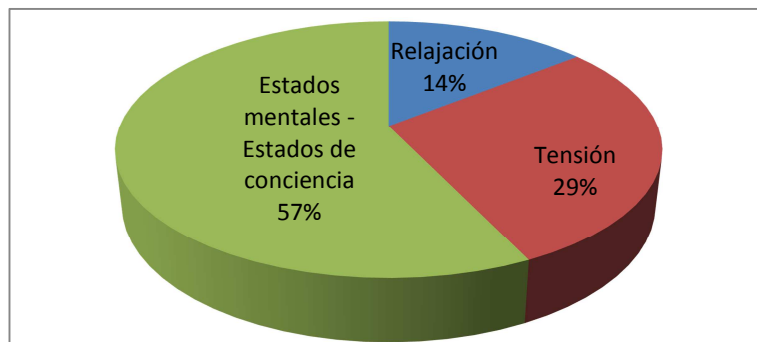


Figura 4: Asociaciones de estudiantes de postgrado, sobre estados mentales y emocionales

En lo que respecta a los estados mentales, figuraron cuatro respuestas relativas a la introspección, introversión, trance colectivo y alteración de conciencia. La estudiante que refirió una emoción vinculada al agrado y la relajación, lo relacionó con la repetición y poca variación. Por su parte, los dos sujetos que aludieron a estados de tensión y/o desesperación, lo relacionaron igualmente con la ausencia de cambio, con la monotonía, y además con la gravedad y saturación de las voces.

CAPITULO II: BASES CONCEPTUALES DE LA INVESTIGACION

1. Ciencias cognitivas, emoción y estudio de la experiencia musical

a. Modelos de la cognición y la emoción. Embodiment y enacción.

Howard Gardner, en su libro escrito el año 1985, *La nueva ciencia de la mente*, postulaba que las ciencias cognitivas involucraban un “nivel de análisis totalmente separado del nivel biológico o neurológico, por un lado, y del sociológico o cultural, por el otro” (1987, 22) afirmación que por una parte refleja claramente el tipo de debate predominante hasta los años 80, y por otro lado implica ciertas consecuencias metodológicas, que el autor sintetiza así:

[la] deliberada decisión de restar énfasis a ciertos factores que, si bien pueden ser importantes para el funcionamiento cognitivo, complicarían innecesariamente los estudios científicos en estos momentos. Estos factores abarcan la influencia de los afectos o emociones, la contribución de los elementos históricos y culturales, y el papel del contexto o de los antecedentes en los cuales se desenvuelven determinadas acciones o pensamientos (1987, 22)

La idea de una cognición sin cuerpo y sin historia marca fuertemente a los dos primeros modelos dominantes en la cronología de las ciencias cognitivas. Este desarrollo es descrito con detalle por el biólogo e investigador Francisco Varela y colaboradores, en su libro *De cuerpo Presente*; allí expone los rasgos esenciales de este tipo de estudios sobre la mente. Las ciencias cognitivas 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 del 50. 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. Este enfoque –que sin entrar en compromisos éticos podría denominarse “deshumanizante”– desencadena consecuencias en la comprensión de la experiencia humana, en la medida que asume a los procesos cognitivos

como operaciones inconscientes donde el ámbito de lo fenoménico es ignorado, concibiendo al yo y a la subjetividad como innecesarios para la cognición (Varela, Thompson y Rosch 1997, 62-72).

Como parte de los posteriores desarrollos del modelo sobresale el trabajo del científico cognitivo Ray Jackendoff, quien problematizó las relaciones entre conciencia, mente y yo. Como un intento por incorporar la experiencia del yo, Jackendoff estableció nexos entre la denominada *mente computacional* y la *mente fenomenológica*, adicionando eslabones relativos a la experiencia consciente. No obstante, dicho proyecto teórico igualmente llegaría en un momento dado a un *punto muerto*, puesto que si bien reconocía la incidencia de un nivel fenomenológico éste sólo sería el reflejo o proyección de mecanismos causales computacionales. Así, la conciencia no tendría valor causal y en esos términos constituiría, una vez más, un nivel de análisis prescindible. (1997, 78-81)

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. Varela explica:

La estrategia, como dijimos, consiste en construir un sistema cognitivo no a partir de reglas y símbolos, sino a partir de componentes simples que se conecten dinámicamente entre sí de manera densa. En este enfoque, cada componente opera sólo en su ámbito *local*, de modo que ningún agente externo hace girar el eje del sistema. Pero como el sistema está constituido como red, hay una cooperación *global* que *emerge* espontáneamente cuando los estados de todas las "neuronas" participantes alcanzan un estado mutuamente satisfactorio. En dicho sistema, pues, no se requiere una unidad procesadora central que guíe la operación. Este tránsito desde las reglas locales hacia la coherencia global es el corazón de aquello que en la era cibernética se llamaba autoorganización. Hoy se prefiere hablar de propiedades emergentes o globales, dinámica de red, redes no lineales, sistemas complejos e incluso sinergia (1997, 114).

Desde este segundo paradigma, la experiencia es abordada más satisfactoriamente, no obstante permanece aquí la incómoda y desequilibrante inutilidad de la inexistencia de un yo – asunto sobre lo cual al parecer ya no habrá vuelta atrás. De acuerdo a la teoría de

Marvin Minsky y Seymour Papert sobre la “sociedad de la mente” –que recoge la metáfora de la arquitectura miscelánea de la cognición– sería posible comprender los procesos mentales como redes distribuidas organizadas como agentes, desde donde emergen global y autoorganizadamente agentes de *nivel superior*, en cuyo máximo nivel existe la tendencia a situar al *yo* –el agente homuncular. No obstante, de acuerdo a ellos sería posible permanecer en el nivel de las operaciones, de las funciones y la experiencia sin necesidad de apelar a una sustancia egoica (1997, 132-134).

Por último, ya finalizando los años ochenta surge un nuevo modelo cognitivo, la enacción. El modelo enactivo además de reforzar la idea ya circulante de la *inexistencia de un yo* –como sustancia– que sostenga la experiencia, ofrece una vía de abordaje del problema de la “realidad del mundo” planteado incesantemente por el medio científico, proponiendo una superación del supuesto atávico de un mundo “pre-dado”. De acuerdo a este modelo –que rompe con la visión planteada por Gardner durante la primacía del cognitivismo– la cognición se entiende como *acción corporizada*, que “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” (1997, 203). Derivado de ello, Varela et al. afirman que:

el conocimiento es el resultado de una *interpretación* que emerge de nuestra capacidad de *comprensión*. Esta capacidad está arraigada en la estructura de nuestra corporización biológica, pero se vive y se experimenta dentro de un dominio de acción *consensual* e historia *cultural*. Ella nos permite dar sentido a nuestro mundo (1997, 177).

Así, es posible apreciar la naturaleza interactiva y *encarnada* del conocimiento propuesta por el paradigma enactivo, donde el locus de la actividad cognitiva no sería interno y mental; más bien, la cognición emergería en la interfaz de encuentro entre el organismo y el mundo (Stewart 2010, xii). La dimensión de la historia vivida, de la experiencia práctica, pasa a cumplir un rol esencial en la articulación de este modelo, vinculando al organismo y al medioambiente “en una especificación y selección recíprocas” (Merleau Ponty en Varela 1997, 204). Finalmente, es a partir de la doble constatación de carencia de fundamento del yo y del mundo que Varela considera

apropiado para un desarrollo de las ciencias cognitivas –y de paso para vivir más plenamente– acercarse a las filosofías orientales que han hecho de estos supuestos sus piedras angulares.

A dos décadas de los primeros planteamientos sistemáticos de la enacción como modelo factible para las ciencias cognitivas, se ha avanzado en su profundización y alcance mediante formulaciones que resaltan la dimensión corporal en el proceso de conocimiento experiencial del mundo. Entre ellas, sobresale el concepto de *embodiment* o *mente encarnada*, de acuerdo al cual “las formas de la percepción, conceptos, imágenes mentales, la memoria, el razonamiento, el desarrollo cognitivo, el lenguaje, la emoción y la conciencia están, en distintos grados, fundados en la corporización” (Gibbs 2005, 9). La perspectiva del *embodiment* establece, entre otras características, que las actividades cognitivas se encontrarían estrechamente asociadas con simulaciones sensoriomotoras, que todos los aspectos de la experiencia corporal estarían influidos por procesos culturales y que incluso los productos cognitivos más abstractos serían en parte encarnados, en la medida que surgen de la experiencia encarnada y continúan arraigados a sistemáticos patrones vinculados a la acción del cuerpo (2005, 12). Así, 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 (2005, 266); es decir, se pone de relieve la “concreción”, en lugar del modelamiento abstracto de representaciones. De esta forma, la cognición correspondería a un dominio donde es posible representar la acción de modo virtual, realizando una especie de *teatro interior*; dicho simulacro involucraría incluso experimentar sensaciones corporales ligadas a la reflexión consciente (Shanon 2010, 397).

Dado que el modelo enactivo plantea una focalización en el nivel corporal, esto supone una toma de postura respecto del reduccionismo de las posiciones científicas materialistas, tales como las ostentadas por las ciencias neurales. En éstas se pretende asumir la autosuficiencia del cerebro –entendido como dispositivo corporal y el más central de todos– en lo que respecta a la producción de actividad cognitiva y vida subjetiva. Desde la perspectiva del *embodiment*, en cambio, el cerebro es visualizado como “un sistema complejo dinámico y auto-organizado que está fuertemente acoplado con el cuerpo en múltiples niveles” (Cosmelli y Thompson 2010, 362), por lo que cualquier intento de

reproducir los mecanismos generadores de vida subjetiva, debiera considerar no sólo la existencia de circuitos que emularan un dispositivo cerebral, sino también la presencia de un “agente sensoriomotor biológicamente autónomo” (2010, 376).

En el ámbito de las ciencias cognitivas, los estudios sobre la emoción han adquirido una mayor relevancia durante las últimas décadas, en tanto las emociones permiten un acercamiento más fino a la relación entre conciencia y experiencia subjetiva, fenómeno que interesa sobremanera a esta área científica. Antes de continuar, quisiera diferenciar algunos conceptos que suelen tratarse de modo equivalente a las emociones. Los estados de ánimo referirían estados afectivos de menor intensidad que las emociones, pero de mayor duración y sin un objeto claro. Por otra parte, los sentimientos corresponderían a la experiencia subjetiva¹⁹ tanto de un estado de ánimo como de una emoción. Y el afecto sería un término genérico que incluiría a los estados con alguna valencia relativa al humor, emoción o preferencia (Juslin y Västfjäll 2008, 561). Para una completa definición de emoción, conviene considerar la tipología propuesta por Scherer. Según él afirma:

Los componentes de la emoción humana incluyen: activación fisiológica, (incluyendo cambios en la respiración y latidos del corazón); expresión motora (gestos, expresión vocal y facial, postura); sentimientos subjetivos (lo que los sujetos reportan verbalmente acerca de sus estados emocionales); tendencias de acción (incluyendo preparación general tal como la determinación de cursos alternativos de acción de cara a la situación provocadora de emoción); y evaluación cognitiva (evaluación subjetiva de eventos en relación al bienestar y la consecución de objetivos del sujeto) (2004, en Mc Guinness y Overy 2011, 253).

Ahora bien, la emoción podría definirse como un “un proceso central para la conciencia, probablemente una de sus condiciones necesarias y suficientes” (Watt en León 2006, 371), lo que permitiría un conocimiento directo de la realidad interna, en términos de experiencia. Aunque con el tiempo se ha generado un creciente acuerdo sobre la importancia del nivel afectivo en el sistema cognitivo-afectivo, dado que en la emoción es posible separar la experiencia subjetiva de la evaluación cognitiva existen posturas divergentes en lo que respecta a la centralidad de la experiencia misma en los procesos

¹⁹ Podría asimilarse al concepto de *qualia*, que refiere a una experiencia única y subjetiva en relación a una emoción.

emocionales. Un primer gran grupo lo conforman aquellas líneas de estudio que se mueven en torno a la teoría de la *evaluación*²⁰. Ésta se centra en el proceso de evaluación y comprensión del medioambiente que gatillarían 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 emocional²¹, 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”. Para Colombetti esta postura resultaría implausible fenomenológica y estructuralmente, en la medida que la activación podría ser determinante para una emoción y puesto que hoy ya no sería correcto establecer dicotomías – en este caso, mente/cerebro o cerebro/cuerpo (2010, 151-154).

Un segundo grupo está compuesto por ideas que giran en torno a la perspectiva del *embodiment* o corporización y la enacción. Aquí y desde una óptica biológica evolucionaria aparecen como relevantes las siguientes precisiones:

Para Damasio (1999) la emoción es principalmente un proceso orgánico de autorregulación encaminado a mantener la homeostasis. La emoción así concebida también proporciona valores que orientan para la acción, direcciones y preferencias. Panksepp (1998) considera las emociones como un conjunto de mecanismos adaptativos y generadores de significados, respaldado por específicos procesos neurales y endocrinos; la emoción permite al organismo adaptarse a la vida en circunstancias difíciles, es constitutiva de la acción y organiza diversos comportamientos, modulando la actividad de los sistemas perceptivos. (2010, 150).

Además de colocar el énfasis en la corporalidad y en el nivel orgánico, en este modelo 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. Siguiendo a Saarni, las emociones y orientaciones cognitivo-afectivas constituirían los contenidos más fundamentales de la conciencia, que la proveen de

²⁰ Se refiere a la teoría del *appraisal*

²¹ Posterior a los años 60 la evaluación mental pasó a ser condición necesaria y suficiente para la emoción, desestimando el rol de la activación.

organización y direccionalidad (León 2006, 362-372). Por su parte, Zajonc afirma que las emociones entendidas como experiencia “preceden en tiempo a la clase de operaciones cognitivas y perceptuales que comúnmente se asume están en la base de los juicios afectivos” (León 2006, 373). Weber y Varela, y posteriormente Di Paolo (2005) proponen una teoría de la construcción de sentido corporal que podría considerarse tanto una teoría de la emoción como de la cognición. En síntesis, los sistemas cognitivo y afectivo – o más bien los niveles cognitivo y afectivo del sistema cognitivo-afectivo – podrían concebirse como complementarios, interdependientes, estructurantes de la experiencia subjetiva y direccionadores de la conciencia. Esta, a la vez, puede ser vista como una instancia que posibilita la adaptación creativa en el mundo a partir de la consideración de las propias necesidades –que emergen en la interfaz cuerpo-mente/afecto-mundo– y con miras al bienestar. Y dentro de esta lógica enactiva, el conocer las propias emociones también podría ser visto como un proceso autoorganizado donde la conciencia es a la vez una actividad autoorganizada que en lugar de estar enfocada en la observación de contenidos mentales o en la introspección, enactúa estados mentales (Gibbs 2005, 261).

Junto con su afinidad con el abordaje experiencial y dado su componente no conceptual, las emociones tienden a ser comprendidas a través de descripciones metafóricas encarnadas. Las experiencias de las personas y sus 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, 240-42). De hecho “la evidencia lingüística sugiere que el embodiment es central en la experiencia emocional [y la emoción] refleja un cambio en la actitud postural o un sentido afectivo de tal acción [...] la gente experimenta sus emociones como movimientos hacia algo dentro de ellos mismos” (2005, 243-44). Luego retomaré este punto, en el marco de la relación entre emociones y música, desde una perspectiva enactiva.

b. Fenomenología de la conciencia y enacción. Espiritualidad, emoción y meditación

Entre los datos del sistema consciente se cuentan tanto las experiencias perceptuales y corporales como la imaginación mental y la experiencia emocional, siendo todos ellos fenómenos susceptibles de una aproximación subjetiva, la que en última instancia se orientaría hacia el desarrollo de una ciencia de la conciencia (Chalmers 2004). Una ciencia de la conciencia se basa en la irreductibilidad de la experiencia consciente – es decir, en la inadecuación de explicaciones de la experiencia “desde fuera” –y en esos términos resulta afín a una perspectiva fenomenológica. Si bien la fenomenología –en su formulación original husserliana y en la reformulación que propusiera más tarde Merleau-Ponty– pretendía acceder al núcleo mismo de la experiencia consciente, a la estructura de la intencionalidad de la conciencia (donde la conciencia siempre es *conciencia de algo*), ambos acometieron su objetivo desde una lógica teórica (Varela 1997, 43-44). Husserl abordó el desafío desde una introspección abstracta, ignorando el aspecto consensual y corpóreo directo de la experiencia. Por su parte, con su fenomenología de la experiencia vivida, Merleau-Ponty enfatizó el contexto pragmático y corpóreo de la experiencia humana, intentando “aprehender la inmediatez de nuestra experiencia no reflexiva [tratando] de darle voz en la reflexión consciente” (1997, 44); lo que, no obstante, sólo habría logrado manifestarse como un *discurso* de dicha experiencia. En cambio, desde la óptica del paradigma enactivo propuesto por Varela se aboga por una fenomenología de la conciencia que se ocupa de la experiencia directa. Aquí la experiencia es la esencia de la conciencia y es entendida como “las cosas que están delante de su mente en el momento, las distintas percepciones, sensaciones corporales, pensamientos, sentimientos, imágenes” (Gibbs 2005, 263). Asimismo, la enacción constituye un modelo dinámico de la conciencia, donde ésta no es considerada como localizada sólo en la actividad cerebral, sino como “una actividad de todo el organismo en el que se encuentra la persona acoplada con el medio en términos de interacciones dinámicas del cerebro, el cuerpo y mundo” (2005, 272).

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 percepción” (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 *ghanas* 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 arrebató²². 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, 218-27). Varela, 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).

En el escenario de la meditación, la emoción podría concebirse como la respuesta de la mente a condiciones fisiológicas que serían causadas por un estímulo dado, por lo que se define en términos físicos, corporales (James en Biswas 2011, 106). Biswas recoge esta dimensión corporal, sosteniendo que en niveles más profundos de conexión con la experiencia, “disminuyen las facultades conceptuales y allí las emociones se manifiestan más bien como simple conciencia de sutiles tendencias de movimiento, vinculadas a las sensaciones físicas y sentimientos mentales” (2011, 105) Para Biswas, la música también tendría entre sus ingredientes elementales al movimiento. Además, el sonido operaría con una lógica equivalente a la emoción, en la medida que la música está “profundamente enraizada en los procesos irracionales del cuerpo [y] se mueve más allá del pensamiento conceptual, hacia dimensiones emocionales” (2011, 108).

²² Asociado a un silencio interior y júbilo, respectivamente.

En el caso de la meditación en el budismo tibetano, es necesario precisar que los lenguajes tradicionales del budismo –como el pali y sánscrito, lengua ésta que posee una gramática plenamente musical, creada expresamente para hablar de y con Dios– no tienen una palabra específica para la noción de emoción, puesto que ésta no se diferencia de otros procesos mentales. Esta idea resulta concordante con la reciente investigación en neurociencia según la cual “todas las regiones del cerebro que han sido identificadas con algún aspecto de la emoción se han identificado también con aspectos de la cognición” (Davidson et al. 2005, 59). Así, ambos circuitos –cognitivo y afectivo– estarían interconectados. Bajo esta consideración, los estados de felicidad o *sukha* – que constituyen el objetivo de su visión espiritual y de sus prácticas y que son producidos por un equilibrio cognitivo-afectivo de la mente, fruto de una reeducación de la misma– debieran ser abordados fenomenológicamente mediante una inmersión introspectiva que considere tanto los procesos propiamente cognitivos –especialmente atención-awareness en relación a estados de conciencia plena, a los que ya me he referido– como los diversos correlatos de la emoción en la meditación. Para ello, puede resultar útil la tipología de Scherer, que involucra los componentes ya descritos: activación fisiológica, expresión motora, sentimientos subjetivos, tendencias de acción y evaluación cognitiva. De esta forma, los sentimientos de bienestar, la compasión, la autoconfianza, el sentimiento de unidad, de trascendencia, de tranquilidad vinculados a la práctica sostenida de meditación, pueden ser comprendidos teniendo en cuenta tanto el elemento cognitivo-atencional como esta variedad de modos de manifestación de lo afectivo, indagando “desde dentro” –en primera persona– en la experiencia emocional. Así, se evita reducir la vivencia a modelos categoriales que ignoran las complejidades y ambigüedades, así como la naturaleza no conceptual sino metafórica tanto de las experiencias místicas como del nivel emocional de toda experiencia.

En consonancia con lo anterior, un equilibrio cognitivo-afectivo de la mente estimulado por las prácticas meditativas, se configura de modo estable como rasgos disposicionales que afectan a la experiencia y la conducta mediante sentimientos de bienestar, tendencia a la compasión, mayor autoconfianza y un fuerte sentido de interconexión entre los seres vivos y el ambiente. Tal actitud basal requiere el desarrollo de una capacidad de monitoreo atento e introspectivo de la propia actividad mental, que

detecte aquellas emociones disruptivas que atentan contra el bienestar. El deseo, la ira y la falsa concepción de un yo individual constituirían las emociones tóxicas básicas que se oponen a la felicidad en la medida que desplazan el bienestar hacia el mundo y la posesión de objetos, rechazando todo lo que se oponga a dichos fines y alimentando un autoconcepto egoísta fruto de una visión dualista de la realidad (Davidson et al. 2005, 60-61). Y, precisamente, la meditación es la tecnología que hace posible dicha reeducación de la mente, a partir de sus distintos métodos. Considerando que la meditación practicada por el budismo tibetano puede utilizar técnicas donde el sonido cumple un rol –ya sea de focalización como de activación mediante sus cualidades psicoacústicas– una fenomenología de la emoción debiera incluir reportes subjetivos que den cuenta de la experiencia meditativa en todos sus niveles. En una meditación con mantras, el cuerpo y la postura física son centrales; el canto del mantra potencia los sentimientos de unión y el sentido de colectividad y su recitado profundiza el estado meditativo. Las emociones vinculadas a la tranquilidad y los estados mentales que –si se ha logrado entrar en meditación– manifiestan una disminución de los pensamientos, pueden ser amplificadas precisamente por el canto²³. Ello se relaciona con aspectos relativos a la vocalización de los sonidos –que compromete al aparato fonoarticulatorio– y a los atributos sonoros del propio mantra. Las variaciones en la entonación, la mantención de un tono, la división del sonido en dos o más secciones, los movimientos microtonales, los adornos (Nakkach 2007, 8-9); todos los elementos musicales confluyen en la experiencia meditativa. Finalmente, las cuestiones semióticas, de significados compartidos, aportan el factor “ambiental” que viene a completar la dinámica implicada en el proceso.

²³ Estas afirmaciones se basan en el estudio de campo que detallo más adelante.

c. Metodologías en primera persona en ciencias cognitivas y estudios musicales

Luego de que las ciencias cognitivas atravesaran un largo período de focalización en los procesos inconscientes, comenzó a manifestarse una apuesta por la experiencia –dada la relevancia de la conciencia en términos de sus ventajas evolutivas– que es afín a la focalización en los datos psicológicos en cuanto tales, sin consideración de mecanismos subyacentes, ya sean computacionales, neurales o metafísicos (Shanon 2010, 395). A través del modelo enactivo, Varela considera pertinente avanzar en el conocimiento de la cognición y de la vida humana poniendo énfasis en la experiencia subjetiva, referida “a nivel del usuario, de sus propias cogniciones, intenciones y aconteceres, a una práctica corriente” (Varela 2005, 152); y ello, mediante las *metodologías en primera persona* –es decir, desde la perspectiva del yo. Concediendo especial relevancia al plano experiencial, las metodologías en primera persona proveen un marco procedimental adecuado para dicho acercamiento a las vivencias subjetivas del sistema consciente. Cabe mencionar sin embargo, y siguiendo la propuesta de Varela, que el centramiento en las posiciones en *primera persona* no excluiría los niveles explicativos posibles desde la perspectiva en *tercera persona* –que observa “desde fuera”, en una dicotomía sujeto-objeto– y desde la posición en *segunda persona*²⁴ –entendida como una mediación de apoyo por parte de “observadores participantes”. Las posiciones en segunda y tercera persona pueden resultar útiles para aquellos indicadores donde el componente observable y medible sea más claro (como el caso de la expresión motora y los indicadores fisiológicos respectivamente), de modo tal que sea posible una comprensión cabal del fenómeno. De este modo, la conciencia como dominio a explorar podría ser abordada desde diversos ángulos, con miras a una visión integradora y global de la mente, asumiendo al mismo tiempo las limitaciones implícitas en todo método que se valga de la subjetividad y el lenguaje, con las consecuencias de no neutralidad que ello implica. Por lo tanto, la dimensión hermenéutica del proceso debe darse por sentada (2005, 156-160). Estas metodologías hacen eco de lo que planteara hace ya más de un siglo uno de los precursores de la psicología y del pragmatismo filosófico, William James, para quien una ciencia de la mente se liga inevitablemente a la comprensión de la subjetividad y la conciencia donde los enfoques

²⁴ Para algunos, esta posición correspondería al investigador -el “tú”- que recoge la experiencia personal del sujeto investigado.

introspectivos juegan un rol especial²⁵. A su juicio, debía integrarse la psicología experimental, la neurociencia y la fenomenología, en un camino de búsqueda de conocimiento que además precisaría incluir las variedades de la experiencia religiosa (Thompson, en Tan 2006, 265).

En este contexto, la música emerge como un privilegiado instrumento para la indagación de la experiencia subjetiva, en tanto “permite observar y discernir detalles físicos y emocionales, permite manipulaciones experimentales de estados de la mente, crea[ndo] un espacio para comparar[la] y verificar[la]” (Biswas 2011, 107). No obstante, la variabilidad de respuestas emocionales entre auditores o en un mismo oyente de un momento a otro, dificulta las mediciones (Sloboda 2005, 215). Por otra parte, las técnicas de autorreporte que recogen experiencias musicales deben sortear los problemas relativos a la memoria y a la inmediatez de la vivencia. Las entrevistas de autorreporte pueden involucrar memoria episódica y memoria semántica. En el primer caso se trata normalmente de técnicas ricas en la entrega de información experiencial; la memoria semántica, en cambio, involucra conteo de frecuencias lo que puede implicar un sesgo retrospectivo que afectaría la confiabilidad (Juslin et al. 2011, 609). Por otra parte, considerando que las emociones son estados pasajeros, intentar capturarlas en el momento de la escucha puede obstaculizar la emoción misma y por otro lado, reportarlas posteriormente puede significar interferencias de la memoria (Sloboda 2005, 219). En general, en el autorreporte los sujetos declaran lo que están dispuestos a compartir y en ocasiones también lo que pueden, es decir aquellas emociones de las que son conscientes (Juslin et al. 2011, 617). Finalmente, visto desde un punto de vista enactivo, podría afirmarse que “nuestra aparente conciencia introspectiva de la intencionalidad de los estados mentales es nuestra experiencia consciente de la imaginería sensoriomotora que constituye esos estados” (Newton 2000, en Gibbs 2005, 266). Desde este punto de vista, la experiencia también podría recogerse a partir del autorreporte sólo que no se recuperarían representaciones mentales según se concibe en la visión cognitivista –de acuerdo a lo que ya planteé en una sección precedente– sino esquemas corporales. A este punto me referiré con más detalle en la sección de marco teórico.

²⁵ Para James, además, las emociones sin cuerpo carecían de significado.

d. Neurobiología de la experiencia musical y de la meditación con mantras

Dada la complejidad de las emociones, éstas no siempre se manifiestan del mismo modo. No obstante, en todos los casos –ya sea que se trate de emociones musicales como de aquéllas suscitadas por otros medios– su procesamiento involucra estructuras corticales, subcorticales y autonómicas. De acuerdo a Damasio, todas las experiencias implicarían respuestas emocionales que involucrarían procesamiento inconsciente del sistema nervioso autónomo, cuyas interpretaciones de dicha actividad corresponderían a los sentimientos conscientes (Trainor y Schmidt 2003, 312). El procesamiento emocional implicaría además zonas límbicas –amígdala, hipotálamo, cerebro anterior basal– y sensoriales. Existe evidencia de que sonidos consonantes y disonantes activan diferencialmente determinadas zonas corticales, lo que sugeriría la existencia de patrones neurales asociados a la valencia de la música. En ese aspecto, las emociones musicales positivas se vincularían con una activación de la zona frontal izquierda y las negativas, con una frontal derecha (2003, 316). En lo que se refiere a las respuestas autonómicas, el tronco cerebral se ocupa de la modulación de una serie de medidas fisiológicas implicadas en la escucha de música, tales como el ritmo cardíaco, el pulso, la temperatura y la tensión muscular. El tronco encefálico interpretaría la música como señales en relación a la supervivencia, de modo tal que la música estimulante se relacionaría con llamados de alarma o anticipación de recompensa, lo que aumentaría la excitación simpática, generando un aumento de las medidas cardiovasculares. La música de relajación, por su parte, se asociaría con sonidos naturales como vocalizaciones maternas y arrullos, lo que actuaría reduciendo la excitación simpática y, por ende, las medidas cardiovasculares (Levitin y Chanda 2013, 185-186). En términos de neuroquímica de la música, existe evidencia de que ésta influye favorablemente en la salud, por varias vías: en primer lugar, activaría circuitos neuronales asociados a la recompensa, placer y motivación, estimulando la liberación de dopamina y opioides. Además reduciría los niveles de cortisol vinculados a las reacciones de estrés, esto en respuesta a la escucha de músicas “relajantes” –de tempo lento, tono bajo, sin letra. No obstante, en este punto entrarían en juego variables como la “dimensión de percepción subyacente”, según la cual en las reacciones fisiológicas al estrés por medio de la música, influirían también variables subjetivas como las preferencias musicales y las diferencias

individuales. La música también favorecería la inmunidad –mediante la secreción de serotonina y endorfinas– y facilitaría la generación de lazos sociales, a través de la producción de oxitocina, sustancia cuya secreción se asocia a actividades musicales especialmente grupales, donde se potencia la confianza y la vinculación social (2013, 188-189).

Planteado en términos neurológicos y en virtud de la neuroplasticidad del cerebro, una práctica de meditación sostenida en el tiempo generaría cambios en éste. Así, puesto que la experiencia cambia el cerebro, el cultivo de cualidades positivas como la compasión y el amor que se trabajan junto a esta práctica, produciría benéficas modificaciones en la función y estructura cerebral, tendiendo a una mejora en la calidad de vida (Lutz, Dunne y Davidson 2007, 56-58). Dado su valor de adaptación, las emociones evolucionaron temprano en la historia de la especie humana, por lo que involucran regiones antiguas del cerebro –como el tálamo, amígdala e hipotálamo– además del neocórtex, de forma que las reacciones emocionales son susceptibles de escapar al control intelectual (Tan 2006, 54), provocando en ocasiones reacciones desadaptativas y nocivas. Para neutralizar la tendencia a las emociones negativas y sus conductas asociadas, las prácticas meditativas apuntarían a la armonización del denominado cerebro trino –que incluye 3 áreas: cerebro de lagarto, región límbica y neocórtex. La primera zona se *apagaría* mediante técnicas de atención plena de la respiración (Anapana, sati); la zona límbica se armonizaría a través de la meditación centrada en el sentimiento, que cultiva la compasión (mettā, bhāvanā) y produce un gozo centrado. La neocorteza se equilibraría por medio de la mente centrada, vinculada a pensamientos y por medio del *dharma* centrado asociado a estados espirituales. (2006, 273). En lo que respecta a la actividad eléctrica del cerebro bajo la forma de ondas cerebrales, los patrones de onda que emergen en los estados meditativos no obedecen a patrones uniformes y se vinculan con distintos fenómenos de la conciencia. Las longitudes de onda cerebral se ubican en frecuencias alfa (8-13Hz) en estados meditativos orientados a la introspección; en ondas theta (4-7Hz) especialmente cuando las meditaciones involucran visualizaciones, o delta (1-4Hz) en meditadores expertos, que pueden mantenerse conscientes en estados de sueño profundo. Las ondas beta (13-30), que normalmente se asocian con estados de vigilia y alerta, tienden a ser obtenidas sólo por meditadores experimentados y en momentos asociados a estados de éxtasis o de intensa concentración; y

las ondas gamma (30-70Hz) se han verificado en estudios recientes, ligadas a meditaciones de compasión no referencial –*emanar* amor por todos los seres sintientes– donde paralelamente ocurre un fenómeno de sincronización neuronal propio de actividades cognitivas de alto nivel. (Turow 2005, 17-25). De esta forma, la propia actividad cerebral refleja patrones adaptativos bajo la forma de frecuencias que operan como correlatos de experiencias –y de estados de conciencia– de alto rendimiento mental y bienestar personal.

Ahora bien, siguiendo una línea de razonamiento cognitivo es posible vincular dichos estados de conciencia con el fenómeno del trance²⁶, ubicado dentro de un grupo de estados no habituales de conciencia inducidos por medios fisiológicos, psicológicos o farmacológicos (Goodman 1990 y Luwdig 1969, en Pilch 2004, 2). A nivel biológico y neurológico, la neurociencia ha permitido conocer el potencial del sistema nervioso del ser humano para acceder a dichos estados. De acuerdo a ello, algunos investigadores postulan la posibilidad de inducir trance “de abajo hacia arriba” desde el sistema nervioso autónomo simpático y parasimpático –mediante el sistema nervioso autónomo– y de “arriba hacia abajo”, mediante una activación directa del cerebro. (2004, 3). Si bien las manifestaciones de un estado de trance donde la música puede estar involucrada tienen un sustrato aprendido, de acuerdo a esta perspectiva se postula que el aprendizaje implica una modificación de las conexiones y patrones neuronales en virtud de una propiedad rítmica del cerebro. Aquí el sonido opera generando una consonancia rítmica que facilita el trance, aunque no lo causa, ello, debido a lo que en términos sistémicos se denomina *caos determinista*, una propiedad de los sistemas complejos –como el cerebro– que supone que “no hay ningún elemento en particular en la organización o la morfología sin aleatoriedad, sin "ruido" (Becker 1994, 49), lo que impide establecer unidireccionalidad y determinaciones en los procesos.

²⁶ Desarrollaré este tema con algo más de detalle, en la sección de marco teórico.

2. Aspectos culturales del budismo tibetano y sus músicas

a. Música y ritual como prácticas sociales significativas con eficacia simbólica

En su entrada sobre historiografía, el ya tradicional Diccionario enciclopédico de música y músicos New Grove –referencia canónica en su área– alude claramente a la música como parte de un patrón cultural complejo (Sadie 2001). A partir de esa base es posible constatar puntos de encuentro entre autores de diversas disciplinas que pese a sus diferencias en cuanto a objetos de estudio, énfasis y ángulos de problematización de sus temáticas, coinciden en establecer dicha relación. Así, desde el dominio de la Antropología la investigadora Ruth Finnegan es enfática en sostener la centralidad de las prácticas musicales en la configuración y articulación de las comunidades y sus culturas (2002). Por otra parte, las reflexiones de Ivo Supic giran en torno a una sociología de la música que más allá de los desacuerdos sobre la direccionalidad de las determinaciones y vínculos causales en juego, opera sobre la base de una insoslayable asociación entre música y sociedad (1985, 95). Francisco Cruces, en una confluencia entre música, antropología y psicología, declara que las diversas facetas del mundo social vivido –la pertenencia a un grupo, los afectos, las creencias religiosas, las identidades sexuales, etc– constituirían el foco que la música contribuye a alumbrar, contener, evocar e incluso construir, a través de la escucha (2002). Por último, según el etnomusicólogo Alan Merriam es preciso considerar la faceta del *uso* de la música, que se refiere a los modos diversos en que ésta es utilizada socialmente –en el caso de esta tesis, a modo de ejemplo, convocar a los espíritus– además de las funciones, que apuntan a los propósitos más abarcativos para los que ella sirve (1964, 276-77) –como la función de ordenamiento político o una función de trascendencia religiosa.

Según los planteamientos de Mircea Eliade en sus textos *Mito y realidad* y *Lo profano y lo sagrado*, a través del ritual son actualizados los mitos de una cultura –en este caso sus cosmogonías religiosas– entendiendo éstos como “una creación, [...] una irrupción de lo sagrado que fundamenta el mundo” (1991, 3). Al efectuar el ritual, los acontecimientos cuyo origen es narrado no se conmemoran sino se actualizan –vuelven a ocurrir– lo que implica la emergencia de un tiempo no cronológico sino sagrado, tiempo

circular, reversible, eterno presente mítico, tiempo que no transcurre pues no participa en la duración profana. Mediante el ritual se construye, al mismo tiempo, un espacio sagrado, una modalidad de estar en el mundo, en el mundo real no ya de la ilusión (1991, 1-4). De este modo, el rito religioso *presenta* –no representa– los gestos primordiales de un orden fundamental, trascendente, del que el discípulo se hace parte con devoción. Instalada la música en el contexto de lo ritual, surge la cuestión sobre qué es lo que ésta le permite a los individuos hacer, qué es lo que ella misma hace, cómo interactúa en términos de proceso ligado a prácticas sociales –rituales religiosos, en este caso– cómo propicia el encuentro místico. Esto implica interrogarse acerca de la performatividad de estas músicas, “ya no sobre el significado cultural y social del sonido, sino sobre los usos sociales y culturales de ese sonido” (Madrid 2009), sobre su capacidad de construir y vincularse con prácticas cotidianas, con artefactos culturales –ritos religiosos aquí– entendidos como performances. De este modo, la música adquiere significado como articuladora de una variedad de prácticas donde los sonidos, mantras, vocalizaciones o cantos meditativos-ceremoniales regulan, potencian y actualizan a una comunidad de individuos en busca de un mejor vivir.

El planteamiento anterior pone de relieve la centralidad de los usos y funciones de la música, conceptos que hace ya varias décadas comenzara a desarrollar el etnomusicólogo Alan Merriam. De acuerdo a su propuesta, los usos refieren a los modos diversos en que música es utilizada socialmente y las funciones apuntan a los propósitos más abarcativos para los que ésta sirve (2001, 276-77). En relación al tema de este ensayo, Merriam expone una clasificación elaborada por Herskovits, donde clasifica los usos asociados a creencias religiosas en la categoría *Hombre y Universo*, ejemplificando con músicas y sonidos vinculados a rituales y cultos de diverso tipo. En cuanto a las funciones, Merriam hace mención a las funciones de respuesta física así como a las de refuerzo de instituciones sociales y ritos religiosos, asociándolas tanto al *éxito* en términos de los patrones conductuales que se espera ocurran en dichos contextos –de trance extático, por ejemplo– como a la reafirmación valórica de las instituciones sociales-religiosas, respectivamente (2001, 291-92)

A raíz de los posteriores desarrollos de la etnomusicología, las músicas articuladas en torno a prácticas sociales comienzan a ser explicadas en términos de su *relevancia social*. Así, “dada una producción musical determinada, su relevancia social para un

ámbito sociocultural concreto se pondrá de manifiesto a través de la interacción entre el significado, los usos que se le dan y sus implicaciones funcionales” (Martí 1995). El concepto de relevancia social resulta particularmente pertinente a la hora de poner en cuestión el origen étnico de las prácticas sociales y su grado de influencia (1995). En el caso de las músicas ligadas a prácticas rituales-religiosas de tradiciones foráneas, la relevancia social permitiría establecer su pertenencia sociocultural al margen de variables históricas y genéticas, que se asocian al concepto tradicional de etnicidad, validándolas a partir de la profundidad con que los usos, significados y funciones son compartidos.

Por último, según ya se esbozó y como parte de recientes aportes desde una etnomusicología con proyecciones transdisciplinarias, los estudios de performance constituyen un ángulo de análisis que permite profundizar en la dimensión social co-constructiva de la música –es decir no en sus elementos teatrales sino performativos. Así, el énfasis está en lo que la música hace, en lugar de lo que es, y en lo que le permite hacer a la gente, entendiendo las músicas “como procesos dentro de prácticas sociales y culturales más amplias y [preguntándose] cómo el estudio de la música [...] puede ayudar a entender estos procesos” [...] procesos que se alejan de los sonidos y el texto que los representa (Madrid 2009). Asumiendo este razonamiento, entonces, las músicas de prácticas rituales-religiosas podrían ser comprendidas en su potencial para construir mundos de significado traducidos en estilos de vida saludable y sostenible, pautas conductuales prosociales, prácticas sociales armónicas, u otras manifestaciones sociales y culturales no alienadas.

La música meditativa adquiere significado como articuladora de una variedad de prácticas performáticas, entendidas como ejecución o *puesta en escena*, donde la decoración, la postura corporal y el movimiento del *mala*²⁷, las oraciones, los mantras cantados y recitados regulan, potencian y actualizan a una comunidad de individuos, permitiendo una conexión performativa con la espiritualidad bajo la forma de la experiencia de la vacuidad. En el contexto simbólico de la práctica meditativa-ritual, el sonido repetitivo de los instrumentos viento, el mantra entonado, las velas encendidas, operan como símbolos, por tanto son al mismo tiempo “la *realidad* simbolizada y el *signo* que simboliza” (Eliade 2001, 162); responden a la metáfora del encuentro entre fuerzas

²⁷ Especie de rosario budista.

ultraterrenas que realizan en sí elevados valores espirituales. De esta forma, es posible verificar que el significado de una música estriba en “su valor de signo con valor representacional de una idea” (Martí 1995) –en este caso, *lo trascendente* o *lo religioso*– que se ubica en el intrincado terreno de lo semiótico. Y es precisamente el estudio del sonido como sistema simbólico el que permite la constatación de que las organizaciones acústicas siempre están previamente organizadas en términos sociales. Una voz grave, melismática, gutural, imprescindible para la eficacia de una práctica meditativa, posee un significado situado, creado socialmente y compartido explícita o tácitamente por la comunidad que refuerza su sentido. Así, en términos comunicativos, el significado musical dependería de una “acción interpretativa, la cual consiste en poner en relación el conocimiento y la epistemología culturales con la experiencia concreta del sonido” (Feld 2001, 333-52). Dicho de otra forma, entran en juego aquí interacciones recíprocas entre el plano textual y contextual que se entrelazan operando como signos que remiten a una compleja realidad.

Ya sea que un estudio sobre este ámbito experiencial se aborde desde la etnomusicología o desde la semiótica musical, pareciera ser que en todos los casos la dimensión simbólica relativa a la significación articula los modos en que individuos y colectividades se relacionan a través de la música con su mundo interno y sociocultural. En su evolución histórica como disciplina, la musicología ha profundizado gradualmente en los nexos disciplinares que dan cuenta de la multidimensionalidad de su objeto de estudio. Así, en 1973 Blacking prefiguraba los nexos entre cognición y cultura, al afirmar que el valor de la música en las sociedades y culturas debe ser apreciado considerando las actitudes y procesos cognitivos que intervienen en su creación, además de las funciones y efectos de la producción musical en la propia sociedad (2006, 101). En la década de los 80 aproximadamente, la etnomusicología comenzó a interesarse en la música como signo, en las relaciones entre forma simbólica y significado social y en la ejecución de los sonidos en términos de acción comunicativa (Feld 2001, 331). En los 90, Martí afirma que “el ámbito de la significación está íntimamente asociado a las creencias, entendidas como "actos cognitivos estructurados alrededor de la dimensión de certidumbre", así como a las actitudes y a los valores, elementos todos ellos que constituyen criterios selectivos determinativos de la acción” (1995). Con fecha más reciente Timothy Rice –en una

aproximación sistémica de segundo orden– refiere que es posible concebir a las músicas en general como metáforas, tanto de comportamientos sociales como de sistemas simbólicos o textos –según su orientación semiótica– referidos a un mundo más allá de la música (2004, 110-11). Finalmente, en la actualidad López Cano propone una semiótica musical cognitiva que utilice instrumentos operativos de las ciencias cognitivas –especialmente de la filosofía de la mente– que permitan una aplicación pertinente de los esquemas teóricos de la semiótica tradicional a cuestiones musicológicas (2007, 4). De esta forma, se verifica una mutua imbricación de niveles de análisis factibles de estudiar en el ámbito de la Musicología, que erigen al significado como concepto medular en la articulación de experiencias musicales con valor individual y colectivo, y a partir de lo cual se perfilan novedosos, plausibles y necesarios horizontes de investigación.

b. Cuerpo y voz en la práctica musical

El denominado instrumento vocal está conformado por tres componentes: la fuente de energía –que consiste en una columna de aire bajo la glotis– un vibrador –que corresponde a los pliegues de las cuerdas vocales– y un resonador, que involucra el tracto vocal, es decir, la zona comprendida entre la cavidad oral, faringe, laringe y cuerdas vocales (Alessandroni 2013, 2). Además, en la articulación está involucrada la sensibilidad táctil y propioceptiva asociada a los labios, paladar y lengua. En la voz cantada, junto con los mecanismos productores de sonido o aspectos aerodinámicos, sobresalen sus características acústicas, a saber, la modulación de la frecuencia fundamental y sus armónicos, la intensidad y el timbre; éste “permite diferenciar dos sonidos que poseen la misma frecuencia e intensidad y sin embargo somos capaces de percibir distintos en calidad” (Uzcanga et al. 2006, 51). Por otra parte, a los parámetros de la voz hablada, en el canto se añade el ritmo, de tal forma que en la ejecución se establecen relaciones entre las dimensiones gestual, expresiva, rítmica y tonal, donde la melodía, el ritmo y el control motor corporal juegan un rol. Y es en lo que respecta a dichas relaciones que las emociones entran en escena, de tal modo que existiría una estrecha relación entre cuerpo y estados afectivos. Por un lado, el contorno tonal en la vocalización, la postura y el lenguaje corporal en general se asociarían a expresiones faciales que inducirían ciertas emociones (Morley 2011, 111-115). Junto con ello, la musicalidad y el movimiento rítmico estarían implicados

en términos de un feedback entre movimiento y estados emocionales, lo que se asociaría a un vínculo entre áreas encargadas de la coordinación de secuencias motoras y elementos de control emocional del sistema límbico (2011, 117). En lo que se refiere a la voz y el canto de mantras en meditación, las emociones vinculadas a la tranquilidad y los estados mentales que manifiestan una disminución de los pensamientos, pueden ser amplificadas precisamente por el canto. En lo que respecta al cuerpo, ello podría vincularse con la vocalización de los sonidos –que compromete al aparato fonoarticulatorio– y con los atributos sonoros del propio mantra. Las variaciones en la entonación, la mantención de un tono, la división del sonido en dos o más secciones, los adornos (Nakkach 2007, 8-9); todos los elementos musicales confluyen en la experiencia meditativa. En síntesis, el organismo como un todo interactúa recíprocamente con el ambiente sonoro.

Visto desde otro ángulo, en un contexto ritual mediado por la música, las experiencias no se reducirían al mundo simbólico representado por dicho rito, sino que implicarían una articulación con el cuerpo en un plano performativo además de performático, donde lo performático, según ya expliqué, apuntaría a la ejecución misma o performance musical y lo performativo, a la cualidad de la música y los cuerpos de construir realidades y un mundo de sentido a través de la performance. Desde esta perspectiva, en los procesos de modelización simbólica de la música el cuerpo participaría organizando la subjetividad en todo sentido y particularmente en cuanto a la vida emocional (López Cano 2011b, 3-8). La vinculación del cuerpo a una dimensión prerracional, no conceptual, pone de relieve la importancia de la experiencia misma, de las capacidades sensibles, de las percepciones y emociones en la formación de significados personales y colectivos a través de la música (Pelinski 2005). Ahora bien, desde el punto de vista de la performatividad vocal y su énfasis en cómo se construye el sentido, la temática del timbre vocal emerge como un asunto a considerar. Por una parte, en un sistema musicológico tradicional donde la notación es canónica respecto de lo que cabe dentro del sonido musical, el estudio del timbre obliga a una apertura de la mirada hacia el rol del cuerpo en la experiencia de la música. En dicha experiencia, entendida como un proceso, se producen negociaciones entre imágenes, mitos e ideologías que representan creencias acerca del sonido situado espacial y temporalmente. Así, podría afirmarse que “la experiencia del sonido es una triangulación en constante juego y negociación de eventos

donde hay impulsos físicos (vibraciones sonoras), la capacidad enculturada de nuestros cuerpos para recibir esas vibraciones y el cómo hemos sido entrenados para comprenderlas” (Eidsheim 2011, 149). De esta forma, las posibles significaciones del timbre vocal no serían inmanentes ni esenciales a los cuerpos – con sus géneros, razas y clases – sino cuidadosamente construidas, haya o no consciencia de ello. Y en ese sentido, la creación de una identidad tímbrica puede ser vista como un conjunto de movimientos coreográficos internos donde cada parte del cuerpo – torso, cavidad bucal, lengua, tracto vocal – participan en la creación de sonidos (Eidsheim 2009). Estas consideraciones culturales acerca del sonido y las cualidades performativas de su emisión, resultan útiles a la hora de cuestionar la legitimidad de prácticas musicales-vocales que se globalizan y que adquieren significados en contextos ajenos a su lugar de origen. El canto de mantras tibetanos en comunidades budistas chilenas, como ya se vio, involucra particularidades tímbricas que le confieren un sello particular a la práctica sonora, pero no por ello presenta objetivos distintos. Las codeterminaciones socioculturales e hibridaciones posibles para estas músicas, serán abordadas en la próxima sección.

c. Mantras tibetanos y globalización

Las músicas de las tradiciones espirituales cumplen relevantes funciones sociales, en tanto se hallan vinculadas con prácticas colectivas cuyo poder simbólico reside en su capacidad para generar comunidades en torno a aspiraciones religiosas, que re-ligan, asociadas a valores *elevados* y trascendentes. Dichas prácticas son reforzadas en su legitimidad y coherencia mediante el poder significativo del sonido, en la medida que éste articula las acciones rituales y contribuye a la configuración de una dimensión transpersonal compartida²⁸ por un grupo social. Hace ya varias décadas el budismo comenzó a propagarse hacia diversas latitudes del mundo occidental, lo que se ha traducido en una proliferación de centros de enseñanza de las diversas escuelas budistas, las que apuestan por un estilo de vida fundado en los valores de compasión, amor y sabiduría. Ello ha implicado al mismo tiempo, la difusión de su música sacra, que en el caso del budismo tibetano está fuertemente orientada hacia el canto y vocalización de mantras con fines meditativos y devocionales.

Es precisamente la ocurrencia de este proceso de migración y masificación de prácticas religiosas y sus músicas, lo que vuelve pertinentes algunas reflexiones en relación al fenómeno de la globalización y la industria de consumo cultural que se han venido configurando en torno a las denominadas “músicas del mundo” o world music. Esta etiqueta alude a un género comercial – pues su origen obedece a fines comerciales – que para efectos de claridad expositiva será definida como “todo tipo de música que no sea de origen europeo o norteamericano, o que pertenezca a las minorías étnicas residentes en cualquier parte del mundo.” (Ochoa 2002). Si bien este género debiera aludir a la música de todo el planeta, en realidad hace referencia implícita “a la música del *tercer mundo*, a la que podríamos añadir la de algunas minorías de los países occidentales” (Barañaño et al. 2003), siendo posible su existencia sólo sobre la base de una sociedad globalizada.

A partir del fenómeno de la globalización se entrelazan simultánea y polifónicamente antiguos y nuevos modos de habitar el mundo y los mundos musicales,

²⁸ En psicología, este concepto alude a la integración holística de lo trascendental, colectivo o espiritual con el plano personal, del “yo”.

mediados por las nuevas tecnologías y las industrias que emergen para mercantilizar los bienes culturales (Ochoa 2002). Todo ello es articulado en los centros urbanos, de acuerdo a patrones de contexto extra-musicales – mercado fonográfico, tecnologías de reproducción sonora, entre otros (Cruces 2004). Al mismo tiempo, las ciudades se convierten en escenarios donde se verifican complejos procesos de hibridación que propician mayores conflictos, pero asimismo, mayor creatividad cultural. Las hibridaciones toman la forma de sincretismos – pertenencias religiosas múltiples – y de transculturación. En este caso, las prácticas religiosas son transplantadas a otros contextos sociales, lo que implica su reterritorialización y se traduce en la consiguiente ecualización de diferencias. Esto ocurriría conforme a los dictados del mercado, lo que impediría la manifestación de aquello que no se deja hibridar (García Canclini 2003), es decir, el vislumbre del intangible numinoso²⁹.

Así, desde el momento en que las músicas sagradas del budismo tibetano salen del Tíbet para trasladarse a otros lugares del mundo vía *mercado cultural*, inician un recorrido de resignificación que inevitablemente supone una descontextualización y tergiversación que provoca una fractura de su nivel simbólico (Baraño et al. 2003). Entre otras razones, ello se debe a que estas músicas adquieren su pleno sentido en una cultura religiosa por antonomasia. Este tipo de prácticas y sus músicas suelen resultar rápida y fácilmente absorbidas por las culturas occidentales hegemónicas, que las canibalizan y transforman en *objetos de deseo* culturales – desacralizados, despojados del misterio. Estos objetos satisfacen necesidades de fetichización y entretenimiento de dichas culturas, y emergen debido al *tedio constitutivo* propio de sus alienados modos de vida (De Carvalho 2003).

Por otra parte, estos fetiches son producidos por una industria del consumo cultural que obedece a una lógica mercantil, donde en palabras de Benjamin: “el ámbito entero de la autenticidad se sustrae a la reproductibilidad técnica” (Benjamin 1989, 3); allí donde del valor de la obra de arte en la antigüedad como instrumento de magia, se accede a su valor de mercancía. Este derrumbe aurático sobrevendría por medio de la industrialización y masificación globalizada de los procesos simbólicos (García Canclini

²⁹ Este concepto fue acuñado por el Rudolf Otto, siendo luego extensamente utilizado por el psiquiatra Carl Jung en su psicología profunda, para referirse a la dimensión de lo insondable sagrado, lo enigmático, que vinculó al proceso de individuación o autorrealización de los seres humanos.

2003). En el caso de las world music dichas fuerzas de producción global serían encubiertas por la construcción globalizada de un *topos ecológico descontextualizado* – idealizado, planetario – fundado en valores espirituales que no obstante ignorarían los conflictos de las comunidades reales (Ochoa 2002). Esta invención de un ideal serviría a los fines de adormecimiento³⁰ requeridos para la eficiencia del modelo neoliberal (Pratt 2006).

Junto con lo anterior, bajo el disfraz del multiculturalismo se escondería paradójicamente una visión esencialista de lo étnico, una actitud paternalista, de *protección* de culturas desventajadas y reificadora de ellas en la medida que las cosifica como objetos de consumo (Baraño et al. 2003). El etnocentrismo de un primer mundo que observa al tercer mundo habría derivado en una sociedad globalizada que ostenta una world music donde conviven la homogeneidad (mercado universal) y la diferencia (cismas étnicos), propios del capitalismo tardío y de la cultura posmoderna. Esto operaría como un intento por mejorar la imagen de un Occidente hegemónico mediante una supuesta asociación con la alteridad (Erlmann 1996, 469-70)

No obstante los reales peligros por los que atraviesa toda música ligada a tradiciones cuando es sacada de su contexto, no resulta menos cierto que la visibilización de músicas alternas y sus prácticas respectivas puede asimismo desembocar en un enriquecimiento cultural. Así, algunas formas de world music podrían ser vistas como antídotos contra el imperialismo cultural y las formas de consumo occidental (1996, 469). De similar modo, si bien la globalización tiende a borrar diferencias, no descarta la posibilidad de articulaciones sociales (Martí 1996). Por ello es factible que la música religiosa llevada a otros contextos responda a nuevos requerimientos de comunidades concretas congregadas en torno a ideales trascendentes³¹.

En síntesis, el fenómeno descrito encarna las *dos caras de la moneda*: por un lado, el eje de la producción comercial a gran escala que involucra circuitos de difusión, venta y distribución de un rentable negocio que lucra con los anhelos de felicidad de las personas. Y por otra parte, el eje de la expansión de conocimiento espiritual, articulado en

³⁰ Esta aseveración alude a la idea popularmente asociada a la ideología marxista, que concibe a lo religioso como “el opio de los pueblos”.

³¹ Esta noción hace referencia a necesidades de autorrealización donde la vivencia espiritual - transpersonal - de unicidad resulta central.

torno al poder persuasivo multiplicador que el nivel mediático de las acciones organizadas hace posible. En esta lucha de fuerzas contrapuestas surgen algunas cuestiones a considerar. En primer lugar, es un hecho que muchas músicas que han tenido iniciales fines mediáticos – vinculados a estrategias de visibilización de sus “causas” – terminan comúnmente siendo succionadas por el mercado productivo (De Carvalho 2003). No obstante igualmente resultaría posible – y en ocasiones así ocurre – la existencia de nuevos saberes y formas de subjetividad – y por ende, nuevas prácticas – que constituyan “maneras de ser y de vivir independientes de los dictados del mercado” (Pratt 2006). En segundo lugar, con frecuencia las comunidades locales involucradas en estos procesos de transculturación pierden la noción y proporción de las consecuencias – en este caso, para la integridad de sus propias tradiciones religiosas – que tiene su incorporación a las lógicas del mercado. Pero también es real el neutralizante poder de las propias músicas sagradas en la preservación de los saberes y su valor cultural (De Carvalho 2003).

Y en tercer lugar, tal vez resultaría apropiado relativizar la problemática de las pertenencias y adscripciones étnicas de estas músicas – con los juicios de valor sobre legitimidades que ello arrastra – para supeditar la discusión a consideraciones sobre la relevancia social de las prácticas sociales y sus músicas. Esto significa evaluar la pertenencia y pertinencia de la música a un ámbito sociocultural, según ésta sea *vivida socialmente*, es decir, en la medida que tenga sentido para las comunidades en las que se integra, en términos de imbricación social (Martí 1995). De esta forma, se concluye que la difusión del budismo tibetano y sus músicas – así como la propagación de cualquier otra tradición – puede beneficiarse de las ventajas derivadas del aparato productivo y mediático siempre y cuando las comunidades respectivas se mantengan alertas frente a los potenciales efectos desacralizantes de la industria cultural.

d. El budismo como práctica musical local. Construcción de lugar e identidad en el centro *Sidharta* de Valparaíso

En la actualidad, y tal como se infiere de la sección anterior, el fenómeno de la globalización impone nuevos escenarios que involucran complejos procesos sociales, en un amplio sentido. El tránsito de manifestaciones culturales desde sus lugares de procedencia hacia contextos diferentes requiere hoy en día de análisis críticos que tengan en cuenta la complejidad de las interacciones entre individuos y grupos, de modo tal que sea posible comprender algunas cuestiones referidas a la configuración de identidades que tienen lugar a partir de procesos de localidad.

Las ciudades se caracterizan por su densidad poblacional, alta actividad comercial y diversidad cultural. Entendido como una unidad de análisis no sólo espacial sino también sociocultural, lo urbano emerge entonces como una categoría apropiada para estudiar los modos locales de organización y negociación de las diferencias que emergen en un mundo globalizado (Cruces 2004), de tal forma que se hace posible conocer los procesos que intervienen en la construcción de formas culturales y fenómenos identitarios en un lugar dado. Tal situación se daría en el caso de la relocalización de las prácticas religiosas-musicales de origen tibetano en nuestro país, que es el tema que pretendo abordar aquí.

El Centro de meditación budista tibetana de Valparaíso, *Sidharta*³², se encuentra ubicado en el plan de dicha ciudad, dentro de las dependencias del restaurante naturista Bambú, local vegetariano que promueve la vida saludable difundiendo al mismo tiempo otras iniciativas de la comunidad porteña, en términos artísticos y de acción ciudadana. El restaurante Bambú funciona en Valparaíso desde 1983, época en que su dueño comenzó a incursionar en el budismo, lo que desembocó en el año 1989 en la implementación de prácticas de meditación en ese lugar. Entre ellas se encontraba la práctica de *Chenrezig* que según relata, le fue enseñada y entregada por el lama fundador del budismo tibetano en Chile, *Khenpo Könchog*. Dichas actividades se interrumpieron el año 1998, puesto que la coordinación central en Santiago no apoyó mayormente las iniciativas porteñas. Luego de

³² Todas las anotaciones correspondientes a la práctica en el centro *Sidharta* están basadas en un estudio de campo que realicé como parte del desarrollo de esta tesis y cuya primera etapa ejecuté entre marzo y junio de 2013. El estudio incluyó entrevistas a los meditantes regulares de ese momento.

cerca de diez años y a raíz de un cambio de ubicación de Bambú, el 2008 se retoma la práctica y se formaliza la constitución del centro *Sidharta*, dándose inicio a reuniones regulares de un grupo de budistas tibetanos locales – de la región de Valparaíso – cuyos practicantes han variado en su composición con el paso del tiempo. Tal como mencioné, desde hace cuatro años se realiza sistemáticamente los días lunes la práctica de *Chenrezig* (*Avalokiteshvara*, en sánscrito); allí el canto y recitación de mantras juega un rol central. En febrero de 2013 se realizó un retiro donde el maestro lama *Drubpon Otzer Rimpoché* perteneciente al linaje Kagyu, entregó la iniciación formal para la realización de ésta.

Asisten de modo regular a la práctica un promedio de siete meditantes budistas *vajrayana* que tienen una antigüedad que oscila entre unos pocos meses y dos años de práctica continuada – excepto el fundador del centro y uno de los practicantes que pertenecen al budismo hace más de dos décadas. El espacio específico de la meditación consiste en una habitación ubicada en un segundo piso, en el extremo opuesto al que ocupan las habitaciones del Bambú. Ésta contiene nueve colchonetas para sentarse en posición de loto simple y nueve pequeñas bancas para colocar la *sadhana*, pues ésta no debe tocar el piso. Al frente de los meditantes – excepto de quien dirige, que se ubica frente a ellos – hay un altar con flores, velas, ofrendas, banderilla de colores del budismo, dos cuadros de manifestaciones de Buda y una pequeña imagen de bronce de *Chenrezig*. Para realizar la práctica, los zapatos deben ser dejados fuera de este espacio. 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 Peme Hung*³³ es considerado la esencia de dicha cualidad proyectada hacia todos los *seres sintientes*.

Antes de referirme puntualmente a los procesos de deslocalización, lugarización e identidad a través de la música en el caso del Centro *Sidharta*, expondré algunas cuestiones conceptuales relevantes. Tal como plantea de modo punzante Appadurai, a partir de su noción de dislocación de la cultura global – entendida ésta como un orden complejo de yuxtaposiciones entre economía, cultura y política – las interacciones globales de hoy evidenciarían tensiones entre fuerzas opuestas de homogenización y heterogeneización cultural. La homogenización operaría sobre la base de la transformación de la cultura toda en mercancía, hecho que se encuentra ligado a la supremacía de los Estados Unidos. La

³³ Versión tibetana del mantra Om Mani Padme Hum

heterogeneización por su parte, involucraría aclimatizaciones y nacionalizaciones de los materiales culturales, por parte de las sociedades cuyas fronteras han sido atravesadas por dichas producciones para instalarse. De esta forma, podría afirmarse que en la cultura global pugnan entre sí tendencias hacia la identidad y la diferencia que reflejan fuerzas universalistas y de resistencia, particularistas (1996, 45-56).

Llevado al caso del budismo tibetano en Chile, se diría entonces que en la configuración de materiales culturales globales operan fuerzas que enfatizan la calidad de objeto de consumo idealizado, de las tradiciones tibetanas – la meditación como un producto *fácil de comprar* y un pueblo tibetano que pareciera no tener necesidades materiales, concebido sólo en su dimensión espiritual. Ello se vincularía con la incidencia de la imaginación y lo imaginario en la construcción de unas narraciones basadas en franjas sólo parciales de la realidad, que desembocan en metáforas influyentes (Appadurai 1996, 47-60). Pero al mismo tiempo, al interior de las comunidades budistas chilenas, sus integrantes se apropiarían a *su modo* de dichas producciones religiosas, lo que se traduciría a veces en carencias – de instrumentos musicales, de iconografía, de los espacios rituales *originales* – y modificaciones – prácticas que se simplifican, cantos y mantras con otras pronunciaciones o melodías, retiros *light*³⁴ u otras adaptaciones.

Pero ¿cómo se enlaza el panorama de un mundo *globalizado-dislocado* con los procesos de construcción de localidad y de configuración de identidad? Y ¿cómo incide la música en dichos fenómenos? Para despejar estas interrogantes aplicando estos términos al caso de la *localidad* del budismo tibetano en Valparaíso de Chile, quisiera partir presentando algunas definiciones. En primer lugar, es necesario diferenciar los conceptos de espacio y lugar, para comprender el ámbito en el que opera la localidad. Según expone Aguilar, en el concepto de *espacio* se enfatiza el componente material que actuaría como un contexto para el lugar. En ese sentido, el concepto de lugar refiere al componente humano, experiencial, que vincula a sujetos y entornos desde una perspectiva subjetiva, valórica, del ámbito de lo imaginario (relativo a las imágenes) y que se traduce en maneras de ver el mundo y en pautas para desplazarse en él. A través del lugar se realizan asociaciones simbólicas cargadas afectivamente que determinan apegos subjetivos, en la medida que el

³⁴ Que son más breves y tienen más tiempo para el esparcimiento.

lugar funciona como soporte de las experiencias. Esta dimensión fenomenológica del lugar se emparenta estrechamente con la producción de localidad. Lo local se concibe como el entorno material para las relaciones sociales, y la localidad, como una “propiedad fenomenológica de la vida social” (Geertz en Aguilar 2012, 119) asociada a estructuras de sentimiento – sentimiento de *lo propio* conectado con la permanencia de hábitos – producidos por formas de acción humana. Así, el lugar y la localidad se complementan mutuamente, en términos de la configuración de significados individuales y sociales – cargados emocionalmente – que ellos posibilitan.

Puesto que, como ya se señaló, la globalización ha entrado en las vidas locales de las comunidades con la consiguiente avalancha de estímulos del mundo global, ha comenzado a producirse un fenómeno descrito por Giglia como una “deslocalización de la cultura”, donde se desdibujan las pertenencias e identidades y surgen nuevas posibilidades de reinención de lo local (2012, 146) que incorporan relaciones transculturales. De allí la importancia del reconocimiento de que las culturas no se ubican en un solo lugar; y de allí la relevancia de fenómenos como el “hacer lugar” o *place making* (Aguilar 2012, 136), donde lo local es elaborado a través de dinámicas de formación de identidad que incorporan procesos culturales globales. En esta discusión sobre la deslocalización – y como contraparte a la visión pesimista que la relaciona con procesos de deslugarización, de erosión del lugar y *pérdida de sentido* (Relph en Aguilar 2012, 129-30) – algunos autores proponen una mirada no esencialista de la identidad, de manera que sea posible vislumbrar modos de relación que incorporen los flujos transnacionales (Massey en Aguilar 2012, 133). En ese sentido, Appadurai derechamente propone la posibilidad de que las formas culturales híbridas no sean degeneraciones, sino simplemente nuevas formas de expresión; y avanza un paso más al afirmar que sería lícito abandonar la idea *tradicional* de una necesidad imperativa de conservación de la cultura. Para él, la cultura popular simplemente refleja la dinámica fluida de la vida contemporánea (Connell 2003, 44).

Profundizando en el nivel de las subjetividades individuales y de acuerdo a Pelinski, la percepción musical estaría a la base de experiencias que dotan de sentido y poder a las personas. El conocimiento musical, asimismo, se vincularía con un saber intuitivo y vivencial y con procesos perceptuales que activarían esquemas pre-lógicos en torno al

cuerpo y la imaginación. Así, es en la experiencia directa y en forma preconceptual, que la música puede generar sentimientos de identidad comunitaria, manifestados, por ejemplo, a través del canto (2005). En una dirección afín, Cohen afirma que las “prácticas sociales relacionadas con el consumo y la producción de la música también llaman a la gente a simbolizar su sentido de colectividad” (1995, 436), con lo cual se pone de manifiesto el rol de la música en los imaginarios sociales compartidos y en la formación de identidad. Y en lo que respecta a la relación de la música con el cuerpo, Cohen establece un vínculo entre el placer físico experimentado a través de la música, con emociones que intensifican dicha vivencia, produciendo un sentido de pertenencia e identidad. Finalmente y de acuerdo a su planteamiento, las prácticas musicales definen espacios geográficos y materiales que culminan en su lugarización (1995, 438-443). Si bien no se asume suficientemente la importancia de la música en la configuración social de identidades, no cabe duda de su posición privilegiada en la comprensión del mundo y de los sentimientos de la gente (Reich en Kong 1995, 184). De allí que resulte ser una mediadora clave en los procesos de construcción de localidad.

Luego de la reflexión precedente, quisiera volver ahora al caso de la práctica de Chenrezig en el Centro *Sidharta*. Valparaíso es una ciudad marcada por el sello patrimonial –fue declarada por la UNESCO Patrimonio Cultural de la Humanidad, el año 2003 (Fundación Valparaíso 2003)– lo que probablemente se traduce en una mayor apertura de ésta en relación a los flujos globales. En cierto nivel de la acción ciudadana, Valparaíso ha desarrollado un perfil afín a la preservación de la cultura local – como se puede deducir a partir de las campañas que rechazan las edificaciones que perjudican la “vista” del puerto o que se oponen a la construcción de un mall a orillas del mar (Fundación Defendamos la Ciudad 2006; No al Mall Barón 2013). Al mismo tiempo, se aprecia una postura de apertura a la diversidad cultural, que toma la forma de manifestaciones arquitectónicas, culinarias, artísticas y religiosas especialmente europeas, pero también de otras latitudes. De este modo, la existencia de un centro budista tibetano en la ciudad no resulta discordante; y en ese sentido, transformar a una meditación tibetana en una práctica local se muestra del todo factible. El restaurante Bambú opera como el *espacio* que hace posible la formación de un *lugar*: en un nivel más amplio, Bambú es un lugar – como algunos otros en el puerto – vinculado subjetivamente a valores de armonía exterior e interior,

frecuentado por personas interesadas en una mejor calidad de vida. Y en su faceta de “sede” del centro tibetano *Sidharta*, Bambú es un lugar de asociaciones simbólicas cargadas emocionalmente, de apegos subjetivos y de realización de elevados valores espirituales, donde se aspira individual y colectivamente a una felicidad fraterna. Si bien es cierto se trata de un centro de reducidas dimensiones y con un número pequeño de practicantes asiduos, igualmente es posible encontrar a personas que se *identifican* como “budistas” – lo que implica una adscripción a los valores y prácticas que sustentan al budismo – al tiempo que existe entre ellos un sentimiento de comunidad materializado en la *sangha*, que los diferencia y a la vez les permite relacionarse con las *sanghas* de otras regiones del país. De hecho, al ser consultados sobre su participación en las actividades de *Sidharta*, la mayoría de los entrevistados refiere sentimientos de pertenencia a una comunidad que comparte valores prosociales y espirituales. Entre las categorías³⁵ que representan su experiencia verbalizada, se encuentran las siguientes: localidad de las prácticas, carácter simbólico-comunitario del sonido, pertenencia a minorías, tradición, sentido de la práctica budista. Todas estas categorías que emergieron espontáneamente a partir de las conversaciones evidencian la dimensión comunitaria de la experiencia, vinculada a procesos de producción colectiva de significados.

Algo similar ocurre en lo que respecta a la música y el papel del cuerpo y de los imaginarios en los procesos de identidad y localidad. La música podría reforzar valores trascendentes compartidos por un colectivo, contribuyendo a generar un sentido de religiosidad³⁶ y construyendo una “identidad espiritual” sobre la base de ese imaginario común. Y en este proceso de “encarnar” una religiosidad a través de la música, es precisamente el cuerpo quien cumple un rol preponderante: la postura corporal con todos sus detalles, la respiración y el canto se conjugan suscitando significados preconceptuales corporeizados ligados al bienestar y la trascendencia que, a través de la experiencia meditativa en su conjunto, construyen identidad. Así, la relocalización de prácticas musicales en nuevos espacios y su consiguiente lugarización, permite la conservación del protagonismo de una construcción cultural religiosa milenaria que persiste en su sentido.

³⁵ A estas categorías me referiré con más detalle en la sección de resultados de la investigación de campo.

³⁶ En el sentido de re-ligar, volver a unir, integrar.

Finalmente, si podemos concebir al lugar no sólo en términos de coordenadas espaciales, sino también como una manera de ver el mundo, sería posible afirmar que en el plan de Valparaíso existe un “lugar” para el cultivo de una actitud ecuánime cuyo norte es – al igual que en Tíbet, Nepal, India, México, Argentina y otros numerosos espacios donde la gente se reúne a meditar – la felicidad. Aunque Chile en su generalidad posee una tradición religiosa cristiana-católica, un cierto número de sus habitantes elige una pertenencia distinta, de origen foráneo, pero que hace propia a través de acciones concretas – asistir a retiros, tomar iniciaciones, celebrar fechas simbólicas, realizar sadhanas diarias – acciones donde el sonido cumple un rol y que enraízan el budismo en la vida de sus practicantes. Los lamas de Tíbet, Nepal e India vienen al país como guías espirituales de diversos centros budistas de los distintos linajes establecidos en Santiago y en otras regiones de Chile. Traen consigo su riquísimo bagaje cultural-espiritual y conectan con las aspiraciones de chilenos que intentan comprender el budismo desde una mirada no oriental y que finalmente lo hacen suyo “a su modo”; todo ello mediante procesos impulsados por flujos globales y asimilados desde una perspectiva local.

CAPITULO III: MARCO TEORICO

1. El significado musical desde la perspectiva etnomusicológica

a. Música ritual y trance. Ritmo y entrainment

A lo largo de los siglos ha existido una estrecha conexión entre las experiencias místicas 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). Esta 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). Existe discusión sobre si los sentimientos de paz y trascendencia que puede suscitar la música se deben a factores extrínsecos –posición denominada referencialista, que se relacionaría con el recuerdo o memoria episódica– o a factores intrínsecos –posición absolutista vinculada al contagio emocional³⁷, según lo cual la emoción estaría dada por la estructura de la música en sí (Atkins y Schubert 2014, 77). Sobre lo que sí parece haber acuerdo es 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, 291-92). 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.

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

³⁷ La memoria episódica y el contagio emocional hacen referencia a los mecanismos subyacentes de la respuesta emocional frente a la música, propuestos por Juslin y Västfjäll, de los que hablaré más tarde.

rotura parcial o total con el mundo exógeno [...] hacia las dimensiones subjetivas del mundo mental” (Feriçla 1998, 2). El fenómeno del trance ha sido abordado en forma sistemática y extensa a través de estudios etnográficos que ponen de relieve un orden sistémico de relaciones culturales a la base de la experiencia extática y que dotarían de sentido al mundo en su dimensión natural y sobrenatural, potenciando la adaptación a éste. Al mismo tiempo consideran a este tipo de experiencias desde la perspectiva de las cogniciones alternativas que implican, entendiéndolas asociadas a estados de disociación mental que generan imaginería visual, auditiva, táctil o emocional. Siguiendo esta lógica, en el trance vinculado a un sistema musical extático intervendrían entonces – además del estilo cultural dominante – predisposiciones innatas y entrenamientos individuales para el desarrollo de una imaginería mental, junto con ciertas estructuras sonoras físicas que propiciarían tales experiencias. No obstante, en lo que concierne al intento por hallar causas deterministas fisiológicas y que apelen a las propiedades físicas del sonido, pareciera que la única certeza consistiría en la inexistencia de un ritmo o música específica generadora de trance, así como no habría una única expresión fenoménica del éxtasis – entendido el trance como proceso y el éxtasis como estado. Más bien, la música operaría como *estímulo-guía*, a la que se agregarían otras variables incidentes (1998, 1-2, 6-7). En consonancia con la idea anterior –aunque con algunas diferencias de terminología, pues asocia al trance como un fenómeno expansivo, sonoro y social y al éxtasis con otro introspectivo, silencioso e individual– 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).

Una cabal comprensión del fenómeno del trance requiere situarlo contextualmente, de modo tal que emerja a un primer plano su dimensión sociocultural en tanto práctica social. En ese sentido, “es cada sociedad la que, por medio de sus ideales culturales, modula la finalidad que atrae hacia la experiencia extática, y es a raíz de tal variedad de formas culturales y de finalidades explícitas que varía la manifestación fenoménica del trance extático” (Feriçla 1998, 9). Esta aseveración conduce a la reflexión sobre las mutuas relaciones entre los patrones de organización humana y los patrones sonoros que se

producen como efecto de la interacción organizada. De esta forma, cobra relevancia no la complejidad del sonido sino su contenido humano, sus funciones en la sociedad, en síntesis, “la relación entre experiencia musical y experiencia humana” (Blacking 2006, 67). En estrecha conexión con la dimensión social y cultural de la música emergen como figura las cuestiones simbólicas, semióticas, de significado, imposibles de soslayar a la hora de comprender el lugar y sentido del hecho musical. Desde el punto de vista del trance en torno al cual las músicas rituales-ceremoniales generan significados, es posible afirmar que la eficacia simbólica de ambos – en tanto dispositivos ligados a la trascendencia – depende de procesos de enculturación que actúan moldeando experiencias acordes al contexto social (Ferguson 1998, 8). De este modo, los sujetos participantes en dichas prácticas se ajustan a las prescripciones conductuales que aseguran la eficacia de éstas en tanto puentes de unión con lo divino; en otras palabras, “parte del estar en trance es saber cómo se debe actuar” (Becker 1994, 42). Y de modo similar, los estados modificados de conciencia referidos – con la disociación mental que suponen – más allá de meramente responder a la acción de variables neurofisiológicas, estarían contruidos a través de la organización simbólica de su entorno significativo; el simbolismo detonaría dichos estados, atrayendo hacia el individuo una fuerza externa (Olmos 2011, 413-415). 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 2007, 307); en ello incidirían tanto cualidades físicas del sonido –como tempo y ritmo–, como modos de actuar prescritos (Daldridge 2006 en Fachner 2007, 314-315). La monótona repetición de sonidos constituiría un elemento central en la inducción de dichos estados (Timmermann 1996 en Fachner 2007, 177). Y en cuanto a las emociones y las formas de actuación, los rituales inducirían en los participantes afectos acordes a sus fines (Dissanayake 2006, 7). Cuando además de la música ritual interviene el uso de drogas enteógenas³⁸, si bien los efectos farmacológicos cumplen un rol, igualmente éstos pueden ser neutralizados o modificados por la experiencia, acciones y expectativas (Fachner 2011, 264).

³⁸ Este concepto alude a sustancias psicotrópicas que posibilitan la apertura hacia una dimensión “divina” o trascendente, más allá de las fronteras del yo, vinculada a una conciencia unitiva.

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 2009 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 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 propioceptivo³⁹ (Juslin y Västfjäll 2008, 621).

b. Enacción, psicología de la conciencia y música. Benny Shanon.

Desde el ángulo de la corporización, adquieren preponderancia las cuestiones relativas al modo en que el binomio cuerpo-cerebro/mente se relaciona. Éstos son asuntos pertenecientes a un dominio de análisis donde la filosofía de la mente ha generado incesante reflexión y controversia. Chalmers, hace ya dos décadas acuñó la frase “problema duro de la conciencia” para referirse a la brecha explicativa entre el nivel neural de la

³⁹La 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.

cognición y su contraparte experiencial. Para él la conciencia es un término ambiguo, donde algunos de los fenómenos asociados parecen resistirse a ser explicados en términos de mecanismos neurales o computacionales. De esta forma, aunque el pensamiento y la percepción – en tanto manifestaciones de la conciencia – suponen procesamiento de información⁴⁰, involucrarían también aspectos subjetivos de los que resulta difícil dar cuenta (1995). Dichas propiedades fenomenológicas o cualitativas de ciertos estados mentales – cualidades intrínsecas, privadas y no reductibles a hechos físicos – serían recogidas bajo el concepto de *qualia* (Orlando 1997, 1-3) que referiría a la experiencia misma⁴¹ o al “cómo es” tener tales estados. Dada la inaprehensibilidad del concepto y su equívoca operacionabilidad, el problema se ha zanjado por diversos caminos: la negación del *qualia* a fin de defender el funcionalismo científico que opta por una cognición conductual; la defensa de un eliminativismo y reduccionismo neural; o una actitud de pesimismo que afirma la imposibilidad de acceder a ese nivel de los fenómenos – posición del denominado misterianismo (Varela 2000, 262-263). Sin embargo, para el enfoque enactivo la conciencia emergería del movimiento animado, de la interacción dinámica entre cerebro, cuerpo en movimiento y ambiente – esto dada la centralidad de la acción, real o imaginada. De este modo, el problema duro de la conciencia ya no sería tal, en la medida que existiría una base perceptual de la conciencia, que derivaría de nuestra tendencia a ser más conscientes de aquello que nos ofrece mayores oportunidades de acción; ello vincularía a la conciencia con procesos básicos sensoriales y motrices. Dicho de otra forma, podría afirmarse que “los estados de conciencia de la mente son respuestas dirigidas emocionalmente, de un cuerpo orientado a objetivos en interacción dinámica con el ambiente” (Gibbs 2005, 262). La enacción, definida como una actividad mental de simulación de acciones, sería la mayor función de la conciencia y ésta operaría como un foco direccionador a través de la atención, donde la actividad guiada perceptualmente en el ambiente se realizaría de forma concreta o imaginaria (2005, 264-266).

⁴⁰ Esto, de acuerdo al representacionismo, rechazado por el enfoque enactivo.

⁴¹ Según otros autores los *qualia* serían las propiedades experimentadas de las cosas, tales como rojez o dulzura (Buck 1993), en cambio la experiencia sería más compleja y correspondería a una articulación de diferentes *qualias*,

Desde un ángulo similar, la enacción entendida como *experiencia vivida* involucraría microactividades donde la emergencia de una percepción implica un breve instante inicial de indiferenciación entre mundo interno y externo. Es a partir de la intervención del lenguaje que se produciría la distinción interior-exterior; en ese sentido, la enacción rompe con las barreras sujeto-objeto y está por debajo de esa escisión (Petitmengin 2006b, 90). La experiencia vivida, entonces, se trataría de un “sentir” no diferenciado sensorialmente, aunque específico, intenso y con una densidad corporal y *viva*⁴² (Petitmengin 2010, 173). Y en esa lógica, el ritmo, el movimiento y la intensidad, son considerados submodalidades de la experiencia que, junto con las modalidades sensoriales, tendrían una cualidad especial de transmodalidad, es decir, se asociarían a más de un sentido. Dicha transmodalidad se iniciaría en la infancia, con la sincronización rítmica de los universos interiores de la madre y el(la) hijo(a) y estaría a la base de la intersubjetividad afectiva, explicando además las percepciones, pensamientos y acciones. De esta forma, el denominado *entrainment* jugaría un rol determinante en la comprensión de la experiencia, desde un punto de vista enactivo.

Una parte de los estudios sobre la conciencia, que considera la modalidad psíquica de ésta y coloca el énfasis en la experiencia, ha sido abordada por la psicología y más específicamente por el enfoque transpersonal. 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. Entre otras tradiciones, la orientación transpersonal ha incorporado las visiones del budismo, donde la meditación es concebida como una tecnología clave en el proceso de “despertar” de la conciencia. Para la orientación transpersonal el foco ya no está en la adaptación social del individuo, ni en sus problemas existenciales, sino en la liberación del *yo* de sus ataduras y condicionamientos, hacia un encuentro con la naturaleza esencial de su ser más amplio y en la dirección de un mayor bienestar. De esta forma, los estados de conciencia –que deben ser entendidos como complejos sistemas construidos en la interacción con el medio – resultan centrales en este proceso de liberación, en la medida

⁴² Esta idea se corresponde con el concepto de “sensación sentida” desarrollado por Gendlin, en el contexto de las psicoterapias corporales.

que el desafío de crecimiento de los sujetos consiste aquí en ampliar el espectro de estados posibles. 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 esta perspectiva 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 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 conciencia⁴³ permitiría la 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).

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. Con el transcurso de las décadas, la discusión sobre la conciencia continúa y se complejiza. Para la visión subjetivista, se considera a la conciencia como el centro de la actividad psicológica, en lugar de un epifenómeno. Desde este punto de vista, la experiencia o nivel psicológico “no debería reducirse a un plano físico, biológico, ni interno simbólico, sino directamente hacia el nivel de conciencia experiencial (Shanon 2010, 389). Ya instalados en el siglo XXI, luego de las primeras definiciones en que se diferenciaba entre *conciencia* –que focaliza la atención hacia el ambiente– y *auto-conciencia* –donde la atención se dirige hacia el yo– aparecen nuevas precisiones y emerge una categoría adicional. En primer término se distingue una *conciencia*, también denominada *conciencia fenomenal*

⁴³ 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.

donde el sujeto experimenta una serie de eventos externos y/o internos, pero sumergido en tales vivencias, es decir sin ser consciente de que las está vivenciando. Por otra parte, existiría una *auto-consciencia*, donde el objeto de atención es el propio yo y su experiencia (sea ésta interna o externa). Finalmente, se propone un nivel de la *meta-auto-consciencia*, donde el sujeto es consciente de que es autoconsciente (Morin 2006, 359-360). Los más recientes estudios sobre conciencia se mueven fundamentalmente entre dos grandes niveles. 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 (primaria)* 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 (superior)* por su parte, aludiría a un nivel reflexivo humano que hace posible una mirada en términos históricos, construyendo narrativas (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 coloca en acción distintas funciones: recuerdo, anticipación, secuencias de pensamiento, juicios, que conforman un *self* autobiográfico (Damasio 1999, 195-197). El *self* de la conciencia nuclear, en cambio, surgiría de una sutil sensación de conocer, construida una y otra vez bajo la forma de constantes pulsos de conciencia. Al respecto, Damasio afirma:

La conciencia extendida es la preciosa consecuencia de dos contribuciones (enabling): primero, la habilidad para aprender y así retener registros de miríadas de experiencias previamente conocidas por el poder de la conciencia nuclear. Segundo, la habilidad para reactivar esos registros de modo tal que, como objetos, ellos también puedan generar un “sentido de autoconocimiento” (1999, 197)

Desde la filosofía de la mente, Gallagher arriba a conceptos relativamente equiparables. Por una parte propone la existencia de un *yo* o *self narrativo*, que podría ser equivalente a la *conciencia extendida* de Damasio y que puede comprenderse como una autoimagen fruto de las diversas historias que el propio sujeto y los otros construyen en torno de él. Por otro lado, un *yo* o *self mínimo* es definido por él como “una conciencia de uno mismo como sujeto inmediato de la experiencia, no extendida en el tiempo” (Gallagher 2000, 15). Esta forma de conciencia pareciera tener más afinidad con la auto-conciencia

que con la conciencia nuclear de Damasio, donde el sujeto está absorto en los contenidos de la conciencia. En las clasificaciones de Damasio, Edelman y Gallagher, 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 autoconsciencia, en lugar de suscitar una desidentificación metacognitiva 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). Una considerable parte de la experiencia subjetiva corresponde a una experiencia vivida sin ser reconocida como tal, que se mantiene fuera del umbral de la conciencia y de la descripción verbal, al menos en un primer momento, debido a la atención puesta en el contenido u objeto de la actividad; es a dicha experiencia que se le denomina prerreflexiva. Entre las experiencias prerreflexivas se cuentan acciones tales como recordar, imaginar, calcular, decidir y pese a no ser conscientes en un sentido literal, no tienen menor valor ni están más lejos de la experiencia (Petitmengin 2010, 165-179); sólo se trataría de un nivel de la experiencia vivida –de la descripción del proceso– distinto del nivel habitual de la estructura de la experiencia que se vincula con los contenidos –el qué (Petitmengin 2011, 45). Dicho proceso involucra gestos internos precisos, tales como cambios sutiles en la intensidad o dirección de la atención, comparaciones, expansiones y modificaciones de la percepción, entre otros (Petitmengin 2006b, 88). Y es en este contexto que emerge una técnica denominada *entrevista de explicitación*, cuya finalidad consiste en trasladar la atención desde los contenidos de la conciencia hacia los procesos de ésta, 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 –o prerreflexiva– a una conciencia reflexiva (Vermersch 2000 en Petitmengin 2006, 240-241), la que podría entenderse como una forma de *metaconciencia*⁴⁴.

Ahora bien, desde el punto de vista de los estudios etnomusicológicos, sobresale la contribución de Benny Shanon quien propone la existencia de perfiles de la conciencia que vincula a la experiencia musical. Según ya mencioné, para Shanon la conciencia debe ser entendida como el centro de la actividad psicológica en lugar de un epifenómeno. 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 interfase 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 (2010, 283-290).

En base a estas experiencias con estados no ordinarios de conciencia, Shanon propone parte de su clasificación. 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

⁴⁴ Se trataría, eso sí, de una forma diferente de la metaconciencia a la que se accede mediante la práctica vipashyana de conciencia abierta o plena, puesto que en vipashyana, si bien se busca desidentificarse de los contenidos de la conciencia, el centro está más bien en los contenidos observados “desde afuera”, en lugar de la observación de los procesos implicados en la identificación o en la desidentificación. No obstante, es probable que en los estados meditativos más profundos la observación pueda alcanzar dichos niveles.

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, 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 o acoplamiento entre la cognición y el mundo y Temporalidad o aspectos temporales de la experiencia. 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. De un modo similar es posible determinar niveles de conciencia para las facetas de Mundo y SIE.

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, 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 (2010, 398-406). El siguiente cuadro explicativo completa las ideas y puede resultar aclaratorio de los conceptos recién presentados:

ESTADOS CCIA FACETAS	CONS1 (indiferenciado)	CONS2 (diferenciado)	CONS3 (reflexivo)	CONS4 (diferenciado- <i>holístico</i>)	CONS5 (indiferenciado- <i>holístico</i>)
SIE (experiencia subjetiva interna)	Cualidad elemental de sensibilidad subjetiva	Seres humanos teniendo experiencias subjetivas diferenciadas	Cualidad de la mente de inspeccionar sus propias producciones	Como CONS2, pero “desde afuera”	Subjetividad colectiva, como CONS1, pero holística
SELF	Cualidad rudimentaria de existencia viviente autónoma	Cualidad distintiva de ser un agente cognitivo individual	Ser consciente de la propia individualidad y poder reflexionar sobre ello	Vivencia de ser “otro yo” definido	Fusión del yo con el todo
MUNDO	Cualidad primordial de acoplamiento entre mundo interno (cognitivo) y externo	Posibilidad de vinculación de distintos estados del mundo interno y externo	Capacidad de apreciar MUNDO2 y reflexionar sobre ello	Vivencia interna de “otro mundo”, desconocido	Indiferenciación-fusión entre mundo interno y externo
TEMP	Cualidad básica de la temporalidad	Posibilidad de experiencias temporales distintas y específicas	Reconocer TEMP2 y poder reflexionar sobre ello	Experiencia de una temporalidad “ajena” o “distorsionada”	Vivencia de un tiempo “eterno” o de un “tiempo sin tiempo”

Figura 5: Cuadro explicativo del modelo de conciencia de Shanon

Como puede apreciarse, el modelo propuesto por Shanon presenta una complejidad derivada de las sutilezas entre facetas de la conciencia, en lo que respecta a la vivencia de éstas. Algo similar ocurre con la relación entre las facetas y los niveles, no obstante lo cual me parece que su clasificación resulta de utilidad en cuanto a vislumbrar las complicadas conexiones y la naturaleza intrincada de la experiencia y la conciencia.

2. Estudio de las emociones desde la semiótica y cognición musicales

a. Lenguaje y metáfora en la semiótica musical. Teorías de la expresividad musical y de la metáfora.

De acuerdo a los hallazgos de la nueva teoría cognitiva, la música jugaría un rol esencial en el funcionamiento y evolución de la mente, la conciencia y la cultura. De hecho, algunos estudios han concluido que el lenguaje y la música habrían sido originariamente manifestaciones de procesos equivalentes. A diferencia del lenguaje, la música habría evolucionado por una vía menos conceptual-semántica y más conectada con un sustrato emocional. En el contexto de las dos necesidades humanas básicas, de diferenciación – en términos de comprensión y manejo en el mundo – y síntesis – tendencia a la unidad de la psique – la música operaría satisfaciendo esta última, de modo que el desarrollo de las civilizaciones se vería compensado por movimientos complementarios (Perlovsky 2011). En lo que respecta a la similitud entre lenguaje y música, ésta podría entenderse como un lenguaje, en tanto comunica, y poseería una direccionalidad – asociada a movimientos de anhelo y reposo – que le darían un sentido narrativo. (Díaz 2010, 545) Asimismo, la música se procesaría igualmente en centros del lenguaje y se asociaría con “expectativas de comprensión”, de tal forma que tanto si la música posee un significado valorado positivamente como por el sólo hecho de “entenderse” en términos de su estructura, ésta generaría sentimientos de bienestar. Dicho de otra forma, el significado emocional de la música se asociaría a zonas neocorticales ligadas al lenguaje, de tal forma que los afectos positivos se relacionarían con el hemisferio izquierdo⁴⁵, vinculándose a sentimientos agradables en la medida que las secuencias melódicas se ajustan a reglas sintácticas. Así, “un elemento clave en la valencia o valor hedónico de la música sería la predictibilidad sintáctica de la melodía” (2010, 549).

Por otro lado, en cuanto a las diferencias entre lenguaje y música, ésta poseería una inmediatez que el lenguaje no logra, trascendiendo la racionalidad, incidiendo en las emociones y organizándolas de un modo simbólico. En el lenguaje prima la semántica – estructuras preestablecidas de significado jerarquizado– en la música, la pragmática –usos

⁴⁵ Según el autor, en las emociones no musicales se activarían especialmente zonas del cerebro límbicas y paleocorticales.

contextualizados del lenguaje (López cano 2008, 98). Habría pues, una no referencialidad en la música, en tanto no posee referentes externos, del mundo, y no sirve a una función comunicativa práctica. No obstante, sí es posible entenderla como un lenguaje de las emociones, donde el significado se vincularía a afectos que se elicitán o recuerdan. En consonancia con la teoría generativa de la música tonal de Lerdahl y Jackendoff, puede precisarse que “la estructura subyacente de la música anima una experiencia dinámica, que involucra sensaciones de tensión, resolución, etc. Dicha descripción estructural es una precondition para el sentimiento” (Sloboda 2005, 166). La dimensión significativa del hecho musical ha sido abordada por la semiótica de la música, área que ha desarrollado diversas – y a juicio de algunos, dispersas – líneas investigativas, según su foco esté en lo semiótico-hermenéutico o textual, lo cognitivo-corporal con su acento en el sujeto receptor o lo social-político (Hernández 2012, 29). Pero más allá de la perspectiva que asuma el estudio semiótico, la variable de interés transversal a los diversos enfoques corresponde al estudio del significado musical, el que es definido de modo genérico por Rubén López Cano como el “universo de opiniones, emociones, imaginaciones, conductas[...], valoraciones estéticas, comerciales o históricas, sentimientos de identidad y pertenencia, intenciones o efectos de comunicación [...] relaciones de una música con otras [...] etc, que construimos con y a partir de la música” (López Cano 2007, 4); la música actuará como signo cada vez que suscite, de modo no reflejo, cualquiera de estos elementos.

Abordar el estudio de la significación musical en el siglo XXI implica ciertos supuestos epistemológicos que deben ser incorporados en las propuestas teóricas o programáticas. Entre ellos se encuentran la trascendencia de la dicotomía subjetivo-objetivo o de la oposición sujeto-objeto, el énfasis en los procesos y lógicas circulares y la consideración de pre-saberes o “esquemas” (López Cano 2002, 3-4). En ese contexto, quisiera referirme con algo de detalle a dos teorías emparentadas por su foco en el cuerpo, desde donde emergen las significaciones y es posible comprender la articulación de las emociones en torno a la música: la teoría de la expresividad de la música de Peter Kivy y la teoría de la metáfora de Lakoff y Johnson, cuya aplicación a la música ofrece un modelo de significación emocional. La teoría de Kivy fue propuesta a fines del siglo XX y parte de la base de la existencia de rutinas lingüísticas y gestuales que se asociarían por lo general con emociones que las causan. Asimismo, plantea que las personas tienden a comprender

patrones perceptuales ambiguos como si estuvieran animados y atribuyéndoles emociones, fenómeno denominado *percepciones fisonómicas*. Por otra parte, de acuerdo al principio de isomorfismo las conductas expresivas humanas serían similares estructuralmente a los estados mentales expresados por dichas acciones. Con todos estos elementos, Kivy y luego Marconi elaboran una teoría sobre la expresividad musical, según la cual precisamente 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. No obstante, no siempre la música evocaría aspectos expresivos; el tipo de percepción dependería de “conductas de escucha”. En ese sentido, una escucha *expresiva* podría estar relacionada con una necesidad de regulación del yo asociada con una necesidad afectiva de *otros* (Marconi 2001, 164-74).

Marconi asocia el proceso de animación de patrones musicales en vinculación a estados emocionales, con procesos *metonímicos*⁴⁶ que derivan de la proyección de “esquemas corporales” (López cano 2005). Para comprender este punto, es preciso abordar ahora la Teoría de la Metáfora: de acuerdo a ésta un plano cognitivo más conocido, como es el cuerpo y el espacio/movimiento, es puesto en relación con uno menos conocido, como podría ser la música o el tiempo, para entenderlo. A través del denominado “esquema-imagen” – esquema corporal o encarnado, derivado de la experiencia reiterada del cuerpo con el entorno – se realiza una proyección metafórica del concepto abstracto, configurándose significados (Jacquier y Callejas 2013, 53). Estos esquemas corporales corresponden a patrones dinámicos y recurrentes, preconceptuales (López cano 2005); se trataría de estructuras basadas en – o conformadas por – experiencias sensorio-motrices⁴⁷. Ahora bien, llevando la teoría de la metáfora a la experiencia musical, podría relacionarse

⁴⁶ La metonimia es un recurso usado en retórica literaria que designa una cosa con el nombre de otra con la que guarda una relación de dependencia o causalidad (causa-efecto, contenedor-contenido, autor-obra, símbolo-significado, etc).

⁴⁷ 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 Velázquez, 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 (2011, 277).

a la música con el espacio y el movimiento mediante la proyección metafórica⁴⁸. En ese sentido:

Entender el tiempo como movimiento en el espacio es una de las metáforas conceptuales centrales en la explicación de la experiencia musical. Nuestra experiencia del paso del tiempo está conducida por la idea de recorrer un espacio determinado y en esa trayectoria sentimos el paso del tiempo. Entonces el movimiento físico en el espacio – ver u “oír” objetos que se mueven [...] sentir que nuestros cuerpos son movidos – conforma la base del pensamiento abstracto acerca del tiempo (Jacquier y Callejas 2013, 62-63).

Integrando la teoría de la metáfora con la teoría desarrollada por Marconi en relación a las emociones, retomo la afirmación de que la proyección de esquemas corporales sería la base de la animación de patrones musicales y su asociación con estados afectivos. Aquí “si la proyección metafórica consiste en aplicar la estructura de un esquema encarnado a una experiencia similar, el proceso metonímico consistiría en escoger de una experiencia algunos aspectos parciales sobre los que concentrarse” (2001, 170). En el caso de la música, al hablar por ejemplo, de “música triste” el foco metonímico estaría en el producto del productor de la expresión emotiva. En todo caso, de acuerdo a Marconi es necesario tener presente que los esquemas encarnados proyectados al escuchar música no sólo derivarían de percepciones de expresiones emotivas, sino igualmente de propiocepciones y de percepciones de expresiones no emocionales (2001, 176).

b. Cognición, emoción y mecanismos subyacentes. Embodiment y enacción musical.

El punto de vista mente-cerebro en la comprensión de los hechos musicales es desarrollado de modo sistemático por la musicología cognitiva, rama de la musicología de inicio reciente que se nutre de diversas disciplinas científicas – psicología cognitiva de la música, psicoacústica, inteligencia artificial y ciencias cognitivas, neuromusicología y algunas ramas de la antropología, la filosofía y la semiótica musicales – en el estudio de la llamada *mente musical*, enfrentando de modo diverso la problemática de los procesos

⁴⁸Tampoco pareciera existir claridad sobre la cualidad “mental” vs “enactiva” de este proceso.

ligados a la cognición. A esta área le interesa especialmente el fenómeno de la escucha musical y entiende la música como “el resultado de una serie de procesos cognitivos, como la memoria, la percepción, la comprensión, la producción de emociones, [...] la imaginación, el movimiento experimentado corporalmente a través del sonido, las imágenes metafóricas que se evocan cuando escuchamos música, etc” (López Cano 2007, 11).

Llevados al tema de las emociones en la música, Langer afirma que más que inducir las 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 una música para algunos pueda ser relajante y para otros sea fuente de tensión (Guzzetta 1991 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). De lo anterior, es posible inferir la relevancia del juicio o valencia asignado por el sujeto a su experiencia sonora. Más allá del nivel de activación provocado por el sonido, su valencia positiva o negativa determinará el tipo de emoción sentida. Una útil aplicación de estos conceptos la constituye el Modelo Circumplejo de Russell, que se grafica en el siguiente cuadro:



Figura 6: Modelo circuplejo de Russell.

Aquí se pueden apreciar los sentimientos de paz y relajación asociados a una baja activación y a una valencia positiva, así como los de felicidad y energización se corresponden igualmente con una valoración favorable, aunque con activación alta. Un proceso equivalente se observa respecto de emociones de depresión y pesadumbre o de enojo y miedo, ambas de valencia negativa, pero también vinculadas a baja o alta activación (Hunter y Schellenberg 2010, 131). De ello se desprende que la valoración es un elemento clave para la emoción, aunque dicha evaluación no necesariamente debiera ser cognitiva en el sentido del appraisal (derivada de un juicio pensado), sino en un sentido enactivo, de significado autorregulatorio propiamente corporal. También puede resultar de utilidad en la comprensión de las diversas posibilidades de significación de una experiencia sonora, cambiar el ángulo poniendo el foco en la cualidad misma del arousal o activación (estresante / no estresante) junto con su nivel de intensidad (bajo-alto). En este sentido, el modelo de estados de ánimo, de Thayer relaciona el nivel de estrés o sobrecarga y el nivel de energía:

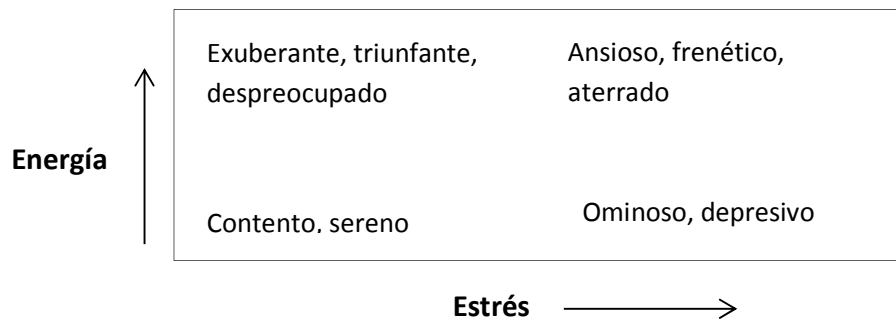


Figura 7: Modelo de estados de ánimo, de Thayer

Así, la serenidad es concebida como una emoción que involucra bajo nivel de energía, pero también bajo nivel de estrés. De un modo similar, la “despreocupación” o “exuberancia” entendida como otro modo de bienestar se perfila como un estado emocional con bajo nivel de estrés y a diferencia del anterior, con alto nivel de energía (Huron 1999). Este modelo, en todo caso, si bien sólo parece reemplazar la valencia positiva/negativa del modelo anterior por niveles de estrés, parece ajustarse mejor a la noción de enacción, en cuanto el estrés por sí mismo se asocia de modo más directo a estados corporales sentidos. No obstante, ambos modelos presentarían limitaciones derivadas de su incapacidad para una diferenciación más fina entre emociones que comparten valencia o nivel de estrés y nivel de activación, así como la ausencia de información sobre mecanismos subyacentes.

De la discusión anterior se desprende que 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; Tirovolas y Levitin 2011, 25). Aunque se ha podido constatar que los oyentes responden afectivamente a la música, no existe acuerdo sobre la naturaleza de dichas manifestaciones. Hace más de medio siglo, Meyer postulaba que:

las respuestas afectivas a la música consisten en experiencias de tensión y relajación (en lugar de emociones reales), que se producen cuando las expectativas de los oyentes acerca de lo que va a pasar en una pieza de música se violan o se cumplen, respectivamente. (Hunter y Schellenberg 2010, 129)

Meyer se basaba en la teoría psicológica de las emociones y en principios gestálticos. De acuerdo a ello, asociaba las respuestas emocionales con la sintaxis musical (Hernández 2012, 46). 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*⁴⁹ y de acuerdo a Kivy, 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 estén presentes para poder realizar una evaluación cognitiva que genere una emoción específica (Hunter y Schellenberg 2010, 132).

En contraste con la teoría de la *evaluación*, Juslin y Västfjäll 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 subyacentes: reflejos del tronco cerebral, condicionamiento, contagio a partir de la estructura de la música, imágenes visuales, memoria episódica y expectativas musicales (2008 en Hunter y Schellenberg 2010, 132). En cuanto a los *reflejos del tronco encefálico*, una emoción podría ser elicitada por ciertas características acústicas que podrían asociarse a la existencia de una urgencia. Sonidos fuertes, disonantes, rápidos, podrían así resultar amenazantes o inquietantes, traduciendo en respuestas de excitación tales como respiración acelerada o aumento de la frecuencia cardíaca, así como en una producción de neuroquímicos – como noreadrenalina o serotonina – y su correlato emocional bajo la forma de miedo o disgusto. Aunque el nivel óptimo de excitación sería subjetivo, estaría sujeto en cierto grado a las

⁴⁹ 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)

respuestas del tronco cerebral. El segundo mecanismo propuesto por Juslin y Västfjäll corresponde al *condicionamiento evaluativo*. De acuerdo a éste la emoción se suscitaría por una asociación inconsciente a partir del apareamiento reiterado de un estímulo musical junto a otro estímulo que ya posee una valencia positiva o negativa. De esta forma, la música en cuestión adquiriría la valencia del estímulo contiguo. En este caso, quedaría por explorar qué aspectos de la música resultan más favorables a esta forma de condicionamiento. En el *contagio emocional* sería la estructura de la música la que “presentaría similitudes formales con la estructura de la emoción expresada o sentida” (2008, 565) –al modo de la teoría semiótica de Marconi– en cuyo caso la música operaría como ícono de las emociones, induciéndolas. En la conversión de la emoción percibida en emoción sentida podrían verse involucrados mecanismos espejo, donde se activarían las zonas motoras correspondientes a lo percibido. Además, según algunos autores el cerebro respondería de modo similar tanto a las características de expresiones acústicas como vocales, lo que se vincularía al hecho de que la música comparte patrones expresivos con el discurso emocional por medio de la voz (2008, 565). Luego, Juslin y Västfjäll proponen la *imaginación visual* como un cuarto mecanismo inductor de emociones. En este caso “ciertas características musicales como la repetición, la previsibilidad de elementos melódicos, armónicos y rítmicos, así como el tiempo lento, son muy eficaces en la generación de imágenes vívidas, que a su vez generan emociones” (2008, 566). Aquí pareciera ser que la estructura musical se traduce en un mapeo no verbal metafórico que asociaría música y experiencia corporal. Un quinto mecanismo subyacente estaría dado por la *memoria episódica*, que corresponde a la capacidad de la música para evocar recuerdos, siendo ésta una de las fuentes más frecuentes e importantes provocadoras de emoción. Por su parte, las *expectativas musicales* como forma de inducción emocional corresponden a la propuesta de Meyer según la cual el cumplimiento o violación de las relaciones sintácticas esperadas de la estructura musical – tal como en el caso del lenguaje – provocaría emociones de gusto o disgusto.

Al menos dos de los mecanismos inductores de respuesta emocional recién descritos –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, 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 con frecuencia permanecen indescifrables (2004 y 2008 en Hunter y Schellenberg 2010, 133). 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 o sentimientos encontrados y puede por tanto ser más difícil categorizarlos y/o identificarlos (2010, 133-134), por lo que puede resultar afín a abordajes cualitativos ligados a metodologías en primera persona. Por último, otro modo de categorizar los procesos emocionales vinculados a la música lo constituyen las reglas de inducción para la producción de dichas emociones, propuestas por Scherer. En términos generales, existirían dos vías de producción: una ruta central y otra periférica. La vía central operaría básicamente por medio de la *evaluación* – expectativas y valores, entre otros, que suscitan la acción – la memoria y la empatía con el intérprete. Por su parte, la ruta periférica actuaría por medio del feed-back propioceptivo – donde el ritmo y el compás afectarían los ritmos y movimientos del cuerpo – y la facilitación de la expresión emocional existente, mediante una disminución del autocontrol (Scherer 2004, 6-7).

Dado que en el proceso de inducción de emociones –provocadas no sólo por la música sino también por otros estímulos– pueden estar implicados distintos mecanismos, podría ser apropiado un abordaje multifactorial en lugar de uno discreto o dimensional. De allí surgen cuestiones metodológicas sobre la pertinencia del uso de determinadas técnicas de recolección y análisis de datos, que puedan dar cuenta en forma válida y confiable de este tipo de experiencias. Se considera que los estudios de laboratorio podrían dificultar las generalizaciones y los estudios de campo podrían presentar problemas de validez. En cuanto a los reportes verbales de la propia experiencia, algunos desconfían de la confiabilidad de los reportes retrospectivos o de la misma validez de las etiquetas verbales, esto último puesto que los sujetos tenderían a reportar lo que están dispuestos a compartir o lo que pueden –en términos de sus posibilidades de conciencia (Juslin et al. 2011, 611-617).

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 enactivo, las emociones se percibirían 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 (2005, 240-42). Esta idea se apoya en la teoría de la metáfora ya enunciada, y puede ser entendida sobre la base del concepto de cognición musical corporizada, que incorpora al cuerpo como mediador entre la subjetividad (mente) en la experiencia musical y la energía sonora o material musical físico; es decir, sería a través del cuerpo que se realizaría la formación de significados musicales. Para este enfoque la música es definida como un “objeto intencional que codifica acciones intencionales en formas sonoras en movimiento” (Velázquez 2011, 273). Dado que a los movimientos musicales se les atribuirían intenciones de acuerdo a la teoría expresiva de Kivy, la formación de significado musical, entonces, surgiría por la mediación del cuerpo a través de acoplamientos “percepción-acción” apoyados por mecanismos espejo⁵⁰ (Leman 2007 en Velázquez 2011, 274). Según anticipé en la sección anterior, 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 – como de 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

⁵⁰ Según la propuesta de Rizzolatti y Corrado, la imitación y la comprensión de las emociones ajenas podrían explicarse a partir de la existencia de neuronas espejo. Estas serían responsables de la activación en un observador de las zonas motoras implicadas en el movimiento observado en otro sujeto. Dicha respuesta no involucraría mecanismos racionales sino un conocimiento motor y en el caso de la comprensión de estados emotivos, se codificaría la experiencia sensorial directamente en términos emocionales (2006, 125-179). Ahora bien, de acuerdo a Velásquez, 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.

como un nexo entre los dominios mental y físico. Por tanto, la anticipación e intencionalidad ligadas a la acción, que emergen fruto de la percepción del mundo, serían vivencias corporales; de acuerdo a Leman “la modalidad motora es [así] la expresión de la experiencia auditiva original y, como tal, puede ser considerada como una descripción en el cuerpo de la música original” (2007, en Velázquez 2011, 275); en esa medida resulta más adecuado hablar de procesos de significación corporal. De este modo, los movimientos corporales podrían proveer descripciones no lingüísticas y alternativas de la música, por medio de una semántica corporal, aunque para ello aún quedaría por desarrollar adecuadas representaciones corporales que tengan efectivamente un formato corporal (2011, 4).

Por su parte, desde un enfoque semiótico y en torno a los crecientes estudios sobre música, cuerpo y cognición, López Cano distingue una serie de vivencias corporales a través de las cuales la música permite generar significados. Para ello toma el concepto de *affordances* y lo aplica a la música. De acuerdo a la teoría ecológica de la percepción visual propuesta por Gibson, las *affordances* serían características funcionales del entorno, es decir, aquello que el ambiente suministra. Corresponderían a un concepto relacional⁵¹ donde el objeto ofrece información sobre sus posibles usos y cuya invitación a la acción estaría presente en la morfología misma de los objetos. En ese sentido, las *affordances musicales* permitirían relacionar cuerpo y música, dando cuenta de la cognición corporizada en términos de los procesos de percepción. Y de este modo, podrían definirse adecuadamente las acciones corporales a las cuales entrega acceso la música y que intervienen en los procesos de significación. Basado en esta formulación, López Cano propone una tipología de las *affordances musicales* dividida en dos categorías generales: aquéllas que posibilitan actividad motora manifiesta y las que inducen actividad motora encubierta. Entre todos los tipos que desarrolla, dado el tema de esta investigación quisiera referirme sólo a algunos de ellos. En cuanto a la actividad motora manifiesta, en la *ritualización* la música y el movimiento forman parte de una performance donde operan rutinas motoras con reglas particulares – como ocurre con la *sadhana* de meditación donde entre otras acciones rituales se asume una postura corporal, se canta el mantra y se lleva la

⁵¹ Esta teoría explica fenómenos del mundo animal, pero puede aplicarse al ser humano.

cuenta de éstos entre los dedos con el *mala* – actos que además de definirse como rituales, a la vez podrían considerarse como otros modos de acción motora manifiesta. En lo que respecta a la actividad motora encubierta, la imaginación y simulación motora podría tomar la forma de una extensión corporal – como cuando la música permite tener sensaciones de movimiento corporal en la visualización de *chenrezig*, donde el meditante entrega amor – así como la forma de una somatización kinética – como cuando la música reiterativa del mantra es sentida corporalmente como un vaivén (2005, 22-30).

Siguiendo las formulaciones del modelo enactivo asociado a la música, López Cano explica que hoy no sería posible en términos semióticos hablar de representaciones individuales asociados a objetos musicales. En lugar de ello, sería necesario asumir que “el mundo, sus valores y lo que de él percibimos, emergen del contacto de nuestros sentidos con aquello que está fuera de nuestra mente. De ese modo, no es posible hablar más de representación sino de producción, de ensamblaje, de enacción” (Varela, Thompson, y Rosch 1991, en López Cano 2005). Por su parte, para Reybrouk el *embodiment* se sitúa epistemológicamente como un realismo experiencial donde las representaciones no son percepciones en un tradicional sentido, sino que surgen de cualquier aspecto de la experiencia en la interfaz interno-externo. Y en esta mutua interacción, más que un procesamiento de información sensorial auditiva proveniente de estímulos externos (*bottom up*), la cognición musical dependería especialmente de filtros y mediaciones cognitivas (*top-down*) (2005, 14-23).

3. Propuesta conceptual de la conciencia, la emoción y la música, para este estudio

La propuesta conceptual para esta investigación se fue clarificando con el paso del tiempo en la medida que mi foco específico de estudio fue mostrando ángulos y perspectivas nuevas. La base genérica sobre la que situé el canto y recitación del mantra de la práctica de Chenrezig en el Centro *Sidharta* de Valparaíso, decía relación con la consideración de su aspecto socioritual, donde la cualidad performativa del sonido se traduce –en este caso– en su uso para fines espirituales, de desarrollo personal y/o de estilo de vida saludable, por parte de una comunidad que comparte valores y que precisamente se construye y refuerza a través de dichas prácticas sociomusicales. Desde esa plataforma, a partir de mi experiencia de campo y junto con mis progresivas lecturas, comenzó a emerger como relevante el concepto de conciencia, vinculado a la idea del trance y a los componentes sonoros –especialmente rítmicos– involucrados en el acceso a estados de conciencia no ordinarios. Allí apareció la noción de entrainment como sosteniendo una parte importante de la experiencia sonora de la meditación, es decir explicando tanto su poder sociocomunitario, como su potencial para vincular la percepción, la atención y la acción, entendidas como funciones rítmicas reguladas mediante procesos cíclicos que tienden a la sincronización. Más tarde, incorporaría un modelo de conciencia y música formulado por Benny Shanon, que me permitiría completar la propuesta conceptual desde el ángulo etnomusicológico, para un posterior análisis e interpretación de la experiencia meditativa con mantras.

No obstante, hasta ese momento la dimensión emocional de la experiencia me parecía sólo tangencialmente abordada y de forma más bien implícita. Fue desde la perspectiva de la cognición musical que creí apropiado avanzar en la comprensión de los mecanismos subyacentes a la respuesta emocional suscitada por la música. Comencé a preguntarme ¿qué aspectos de la experiencia de la escucha y canto/recitación del mantra pueden inducir emociones de serenidad o, por el contrario, de tensión? Esta pregunta surgió ya con la primera fase del estudio, pero tomó fuerza en la segunda parte, cuando sacado el mantra del contexto meditativo, suscitó derechamente significados de valencia afectiva contrapuesta. Allí surgieron algunos autores y explicaciones, tales como el modelo

circumplejo de Russell, las reglas de inducción emocional de Scherer y especialmente la propuesta de Juslin y Västfjäll sobre mecanismos subyacentes. Sin embargo, me parecía que estos modelos dejaban fuera una parte de la experiencia o que tal vez su propia formulación tenía un sabor más bien *objetivista*. En ese sentido, creí pertinente profundizar un poco más en el enfoque enactivo de la cognición, pues si bien desde el inicio del proceso lo consideré como una perspectiva teórica a utilizar, no había logrado insertarlo en una articulación coherente con las demás ideas. Progresivamente, la enacción fue tomando para mí contornos más definidos y se tornó un concepto clave en la medida que mejoraba mi propuesta conceptual en varios sentidos. En primer lugar, respecto de mi necesidad de ir más allá de esta tendencia *objetivista*, el enfoque enactivo propugna una realidad que emerge del contacto mismo entre organismo y ambiente, donde ni el mundo está *dado* objetivamente ni el sujeto conocedor crea el mundo sólo desde la propia subjetividad. Por otra parte, Varela consideró a la meditación como una técnica propicia para acercarse al estudio de la experiencia desde una perspectiva neurofenomenológica enactiva, con lo cual la afinidad entre los temas quedaba establecida. Y por último, la enacción me permitía abordar la conciencia –y a las emociones como cimientos de la experiencia consciente– en vinculación con procesos básicos sensoriales y motrices, reales o imaginados; es decir, desde este enfoque que concibe a la conciencia como tendencias hacia la acción, era posible *operacionalizar* sus procesos, lo que facilitaba su descripción y comprensión.

Pero aún faltaba por adicionar un componente final que facilitaría la cristalización de mi propuesta. Este componente, que atraviesa la cognición y semiótica musicales, aunque ya tenía conocimiento de él previamente, comenzó a resonar con más fuerza a partir de la realización de las entrevistas de explicitación. Me refiero al ámbito de la cognición musical corporizada, que además de la enacción recoge, entre otras, la aplicación de la teoría de la metáfora de Lakoff y Johnson, al tema de las emociones en la música. Desde esta perspectiva, se relaciona a la música con esquemas corporales que encarnan de forma metafórica las emociones que ella suscita. De esta forma, el círculo finalmente se completó y creo que logré una aproximación que integra la experiencia de la emoción a través de la música junto con una comprensión de estados de conciencia no ordinarios vinculados a lo sonoro, entendidos como tendencias hacia una acción que centra la mente y las emociones, en este caso a través de una práctica meditativa con mantras.

CAPITULO IV: ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y HALLAZGOS

En esta sección me propongo dar cuenta de la forma que fue adquiriendo el proceso investigativo en consonancia con mi progresiva profundización conceptual en torno a la experiencia de los mantras y su relación con estados de bienestar. Según ya indiqué, al inicio del estudio quise explorar la experiencia específica de la escucha del mantra por parte de sujetos que estuvieran *fuera* del contexto meditativo. Por ello, realicé una fase preliminar de encuesta a individuos no practicantes, accediendo a la experiencia de la recepción o escucha del mantra desde una óptica diferente: aquí no se entrevistó individualmente ni en profundidad y a la vez el abordaje se realizó de modo descontextualizado de su espacio significativo –en una sala de clases de una universidad con estudiantes de pre y postgrado– lo que permitiría colocar el foco en algunos parámetros del sonido *desnudo* así como en otras experiencias posibles en términos de significaciones diversas y su incidencia emocional, bajo la forma de mecanismos subyacentes. Los resultados de esta fase fueron ya expuestos en el primer capítulo.

Paralelo a ello inicié un estudio de campo con observación participante, que me permitiría vivenciar *desde dentro* la práctica de la meditación budista en una comunidad local, experimentando la recitación y canto del mantra *Om Mani Padme Hum* como emisora y receptora del mismo y conociendo los relatos de otros practicantes que lo cantan/recitan, de modo que fuera posible adentrarme en los aspectos cognitivos involucrados. Por último, a partir de los hallazgos e interrogantes que surgieron con las estrategias ya descritas, sumado a una cuota de *azar* común a toda investigación, emergió la entrevista de explicitación como una pertinente, novedosa y útil técnica de profundización en la experiencia desde un punto de vista cognitivo, que en este caso me hizo posible indagar en el componente enactivo implicado en el acceso a estados meditativos mediante el uso de mantras. Estas dos fases, que considero de mayor importancia para los fines de la investigación, serán detalladas a continuación.

1. Estudio de campo

En este caso mi objetivo –que aún no estaba del todo claro según ya puntualicé– se orientó hacia una descripción de la práctica de Chenrezig desde el punto de vista cognitivo, de modo tal que me fuera posible arribar a categorías cognitivas y musicales representativas de la meditación con mantras que emergieran de la propia experiencia de los sujetos, considerando al mismo tiempo mi experiencia personal. En base a dichas categorías resultaría factible y válido – desde una perspectiva metodológica cualitativa – realizar luego interpretaciones cognitivo-afectivas significativas de la práctica musical estudiada.

En un primer momento de mi estudio realicé una acuciosa búsqueda de los centros budistas tibetanos de los cuatro principales linajes, a nivel nacional y especialmente de los existentes en la región metropolitana y la quinta región – yo residí en esta última. Paralelamente, me contacté con algunos lamas⁵², con sus secretarios o algún otro representante. A raíz de este sondeo me percaté de la existencia de un cierto “celo” en resguardar las enseñanzas frente a personas ajenas cuyas motivaciones no fueran estrictamente espirituales. Después de que se me *cerraran algunas puertas*, también un poco por conveniencia geográfica y puesto que finalmente encontré allí una práctica y un mantra característico del budismo, decidí realizar mi investigación en el centro *Sidharta*, de Valparaíso. Mi proceso de vinculación con *Sidharta* comenzó en marzo de 2013. En esa época, como ya he mencionado, asistían en promedio cinco o seis practicantes budistas. Entre ellos se encontraba el dueño del restaurante *Bambú* y su pareja – Oscar y Zenith – a los cuales se sumó mi asistencia regular, la participación esporádica de otros antiguos meditantes y la presencia irregular de una a tres personas por sesión, que asistían por lo general sólo una vez. De entre todos ellos y basándome en el interés y trayectoria, acordamos la participación de siete meditantes en la entrevistas en profundidad que realizaría un poco más tarde. Dos practicantes contaban con una larga experiencia budista – en torno a los 20 años – otros dos practicaban hace cerca de dos años y tres de ellos meditaban hace alrededor de un año. A la fecha de este informe –noviembre de 2014– de este grupo, tres practicantes han dejado de asistir al centro.

⁵² Así son denominados los monjes budistas tibetanos o lamaístas.

Entre los meses de marzo y agosto de 2013 me dediqué a tomar parte de la experiencia meditativa con mantras de los días lunes desde la perspectiva de la observación participante. Tal como ya he afirmado, mi observación del componente sonoro se centró especialmente en la sección de cántico y recitado del mantra *Om Mani Padme Hum*, en lo relativo a la performance en sus dos aspectos, es decir lo performático (ejecución) y performativo (usos) implicados. Y en cuanto al sonido y la música “en sí”, me interesaron preliminarmente los parámetros de estabilidad del timbre, estructuración del patrón rítmico, intensidad del sonido, velocidad de la recitación del texto y variación melódica, cuya incorporación concreté especialmente durante la segunda etapa de mi investigación – en la fase de encuesta referida a la recepción del mantra en un contexto ajeno a la práctica. En base a estos tres ejes – ejecución, performatividad y sonido – mi objetivo final se orientaba hacia la descripción tentativa de una fenomenología cognitiva del bienestar en la recitación de mantras; dicho objetivo fue variando y ampliándose con el transcurso del tiempo, hasta configurarse en torno a los conceptos y experiencias de enacción y ritmo.

Una vez iniciado el proceso de observación participante comencé a establecer algunos contactos informales con los practicantes. Desde el principio ellos supieron de mi objetivo académico y se mostraron en general bien dispuestos a colaborar. Cuando se hallaron ya familiarizados con mi presencia, inicié la fase de entrevistas en profundidad con las siete personas que accedieron mediante la firma de una carta de autorización. Elaboré para ello una pauta semiestructurada de entrevista⁵³ que buscaba indagar sobre múltiples aspectos: su pertenencia al budismo, los estados de bienestar implicados, su conceptualización del sonido y los mantras, el modo en que vivenciaban la práctica de Chenrezig desde el punto de vista de cuerpo, mente, emociones, acciones, entorno y su experiencia concreta del canto y recitación del mantra *Om Mani Padme Hum*. Las entrevistas tuvieron una duración de una a dos horas, según la locuacidad de los entrevistados y realicé la mayoría de ellas en las dependencias del restaurante *Bambú* –sólo dos debí hacerlas en mi domicilio. Para el registro utilicé una grabadora de audio. Además de los siete practicantes, logré concertar una entrevista⁵⁴ con traductor para conversar con Venenerable Drubpon Otzer Ling Rimpoché, quien actualmente guía la comunidad de

⁵³ Adjunto en la sección anexos, tanto la carta de autorización como las pautas de entrevista.

⁵⁴ Pauta en sección anexos

Sidharta – vive en Santiago, pero viaja una vez al mes a Valparaíso. Este lama proveniente de la región del Himalaya posee una afinidad especial con la música, habiendo editado el año 2012 un disco titulado “Compasión Universal, la luz de las tres joyas”⁵⁵ que contiene oraciones que son cantadas en diversas situaciones además de otras específicas de la práctica de *Chenrezig* – incluido el mantra *Om Mani Padme Hum*. Aquí llamó mi atención la dificultad que tuve para distinguir frente a Drubpon entre la versión cantada del mantra y la recitada, asunto que desarrollo en la sección de resultados.

Luego de realizadas las entrevistas procedí al procesamiento de la información, el que se centró específicamente en un análisis de contenido. Para ello realicé una transcripción textual de todas las conversaciones y luego, utilizando un marco conceptual básico sobre cognición enactiva, que establece una interacción recíproca entre cuerpo-mente/emociones-entorno sobre la base de la acción, delimité dimensiones específicas y en base a ellas construí categorías más amplias, todo lo cual emergió de las propias experiencias de los entrevistados, en torno a la práctica de *Chenrezig*, los mantras en general y el mantra *Om Mani Padme Hum* en particular. Las preguntas iniciales que apuntaban tanto a su experiencia del budismo y de la comunidad budista, como a sus sentimientos de bienestar vinculados, me brindaron un contexto de valor etnomusicológico desde donde situar el análisis cognitivo. Dimensiones tales como “búsqueda personal”, “valores prosociales”, “purificación de la negatividad”, “cambio de vida”, “compromiso”, “pertenencia a un grupo”, me llevaron a construir categorías que expresaban el poder valórico-espiritual del budismo, así como su potencial aglutinador y generador de comunidad. En cuanto a las dimensiones que apuntaron a la experiencia meditativa con mantras desde un punto de vista cognitivo, la “concentración” “ausencia de pensamientos” “equilibrio emocional” “precisión de la visualización” “aporte del lenguaje” aparecieron de modo recurrente. En ese marco, las alusiones a la “potencia del sonido”, “atributos musicales del sonido” y “sinergia del canto colectivo”, entre otros, dieron cuenta de la incidencia del componente sonoro en sus diversas facetas – física-vibracional, musical, metafísica, comunitaria. Con todo ello, me fue posible construir un circuito cognitivo vivencial de validez experiencial sobre la práctica de *Chenrezig*, en lo que respecta al

⁵⁵ Información incluida en la versión descargable del disco, disponible en *Portaldisc*.

acceso a estados de bienestar propiciados por el canto/recitación del mantra *Om Mani Padme Hum*. A todo esto me referiré con más detalle en los siguientes puntos.

a. Proceso de observación participante

En marzo de 2013 comencé a asistir los días lunes a la práctica de Chenrezig, motivada no sólo por la investigación sino también por una disposición personal en torno al budismo. Mi relativo acercamiento a esta tradición espiritual data de hace cerca de dos décadas, época en que – habiéndome titulado recientemente como psicóloga – me interesé fuertemente en temas vinculados al enfoque transpersonal de la psicología, de tal forma que toda experiencia que privilegiara una dimensión trascendente y/o espiritual de la psiquis y del *yo* me resultaba interesante. No obstante, en todo ese período mi orientación específicamente hacia el budismo fue más bien conceptual y en ese sentido superficial. Más tarde realicé de modo autodidacta una serie de meditaciones que giraban en torno a la idea central del “estar presente”, como un testigo del mundo circundante y de los propios procesos mentales, con miras a vaciar la mente de contenidos, descansando en un estado de paz interior. Pero hace cerca de dos años comencé a sentir la necesidad puntual de explorar vivencialmente la práctica del budismo y me pareció que la investigación musicológica podría ser una vía para acercarme a la meditación. En este caso, la meditación con mantras sería el modo de conectar con la *vivencia del estar presente* y al mismo tiempo me permitiría reflexionar sobre el lugar del sonido en este contexto y en torno al bienestar.

Mi inserción fue gradual e implicó un proceso de asimilación. Los presupuestos sobre la práctica de Chenrezig con los que ingresé al grupo giraban en torno a la idea de que “meditar hace bien” y de que el sonido propicia estados de conciencia beneficiosos, ligados a una desautomatización de la mente de sus procesos habituales – especialmente del pensar. No obstante, por mi propia experiencia y mi formación profesional con orientación clínica, también me inclinaba a resaltar los obstáculos que dificultan el acceso a tales estados, sobre todo cuando se trata de meditantes que no han hecho del budismo su “razón de ser” – como por el contrario sucede con los lamas tibetanos. En esa medida me reconocía un tanto escéptica respecto de lo que “realmente ocurre” en tales prácticas – por ejemplo, podría ser que el meditante en realidad no lograra salir de sus pensamientos sobre

lo que hizo durante el día, sobre lo que debe hacer, o *sobre lo que sea* y en esa medida, no lograra el objetivo de la práctica. Esta doble orientación me condujo a cuestionarme sobre el rol del sonido, la potencia de su efecto y la medida en que otros elementos – las expectativas personales, las normas de la comunidad, entre otros – podían incidir más fuertemente en favor de los estados de bienestar que se suelen asociar a las prácticas de meditación. Sin embargo, más allá de mis aprehensiones, percibía que todos los lunes en el centro *Sidharta* ocurría algún tipo de encuentro o comunión entre personas que acudían a ese espacio para construir y/o reforzar un sentido tanto personal como compartido de la espiritualidad y/o el bienestar. Y el modo en que participaba el sonido en dicho fenómeno – y en un sentido especialmente cognitivo– es lo que me interesaba conocer. Si bien el período formal que dediqué al estudio de campo terminó en agosto de 2013, en noviembre de ese año asistí al retiro de meditación del Buda de la Medicina y en febrero de 2014 participé en el retiro de Gurú Yoga Padmasambhava. En cada caso la iniciación consistía en la transmisión de mantras específicos que debían ser cantados/recitados para ciertos fines. De esta forma, me fue posible enriquecer mi foco de estudio, profundizando levemente en la comprensión de una tradición que tiene mucho de misterio.

En base a mi experiencia durante 6 meses de observación participante, pude constatar que la recitación y canto del mantra *Om Mani Peme Hung*⁵⁶ 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 shamata⁵⁷, lo que coloca al practicante en una actitud física y mental favorable a la práctica que está por comenzar. La postura física aquí es esencial⁵⁸: sentarse (idealmente postura vajra o loto⁵⁹), 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 mudra⁶⁰ de meditación o a la misma altura. La meditación shamata consiste en calmar la mente a través de centrarla en un objeto interno o externo (ej. respiración) o de expandirla para incluir todos los objetos posibles,

⁵⁶ Versión tibetana del original sánscrito *Om Mani Padme Hum*

⁵⁷ Meditación de calma mental.

⁵⁸ Corresponde a las Siete enseñanzas de Vairocana, que propician la calma mental

⁵⁹ Piernas cruzadas, con cada pie sobre el muslo contrario, o cerca de él.

⁶⁰ Gestos corporales con fines espirituales y de sello energético, utilizados en el hinduismo y budismo; la mayoría ocupa manos y dedos.

mediante una conciencia plena. La *sadhana*⁶¹ de la práctica de Chenrezig comienza entonces con un canto en tibetano – y su respectiva traducción al español consignada en el texto – que rinde homenaje a los maestros que han sido encarnaciones de los Budas de los tres tiempos. Siguiendo con la misma melodía, se continúa con la oración del cultivo de la motivación altruista, la que es cantada dos veces y se lee una tercera vez. Luego se recita un mantra breve que declara que la realidad total es vacuidad pura y se invita a los meditantes a visualizar y “corporizar” dicha naturaleza. A partir de este momento, la visualización toma un rol central: se retoma el canto, mientras se invita a cada meditante a transformarse imaginariamente en la propia deidad, la cual debe ser visualizada en todos sus detalles; sintiendo que es Chenrezig, el o la practicante irradiará compasión, bajo la forma de luz, a todos los seres sintientes. Entonces, simultáneo a la visualización indicada, el mantra central *Om Mani Peme Hung* es cantado de 5 a 10 minutos y luego, por un lapso mayor de 20 minutos aproximadamente, es recitado a un ritmo acelerado. 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.

En la práctica de Chenrezig, los practicantes budistas son quienes ejecutan la música y sonidos, beneficiándose al mismo tiempo desde el punto de vista de la recepción. La performance potencia estados de conciencia⁶² afines al bienestar, para lo cual confluyen la serie de elementos ya descritos: la postura corporal, la respiración, el ejercicio previo de shamata para la calma mental, las oraciones cantadas que enfatizan la aspiración hacia la iluminación y la compasión; la visualización y transformación de cada meditante en Chenrezig, el canto y recitación del mantra, que potencian el sentido de colectividad y profundizan el estado meditativo. Los practicantes-ejecutantes acceden de este modo performático a los estados perseguidos por la práctica, vinculados con sentimientos positivos – sentirse purificados, más compasivos. En relación a ello y en un sentido performativo, la música facilitaría la comunión de un grupo de personas que comparte valores individuales – bienestar, salud, autocontrol – y colectivos – armonía en las

⁶¹ Alude a la práctica espiritual; también se refiere específicamente a las prácticas diarias e incluso al texto mismo que consigna la práctica.

⁶² Entendiendo la conciencia, desde la perspectiva de la enacción, como una dimensión experiencial que surge de la interacción dinámica entre cuerpo, mente-emoción y ambiente.

relaciones, paz, respeto, compasión. La música allí podría reforzar dichos valores, contribuyendo a generar un sentido de religiosidad⁶³ y construyendo una “identidad espiritual” sobre la base de un imaginario compartido. Y en este proceso de “encarnar” una religiosidad a través de la música, es precisamente el cuerpo quien cumple un rol preponderante: la postura corporal con todos sus detalles, la respiración y el canto se conjugan suscitando significados preconceptuales corporeizados ligados al bienestar y la trascendencia que, a través de la experiencia meditativa en su conjunto, construyen identidad.

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 introspección afín a la búsqueda espiritual y/o el bienestar. 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, emocional, también nos ocurría a todos, como colectivo aunado en similares propósitos. 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.

No obstante lo anterior, la práctica de Chenrezig en *Sidharta* – de acuerdo a mi experiencia y observaciones – estaba lejos de ocurrir de un modo “ideal”. En cuanto a los lazos afectivos, los practicantes no parecían en general estar unidos por fuertes vínculos de amistad – esto es, por supuesto, una apreciación personal. En relación a la práctica misma, la postura requerida no era respetada por todos o no la manteníamos constante durante toda

⁶³ En el sentido de re-ligar, volver a unir, integrar.

la meditación. No todos realizábamos los mudras, se producían desafinaciones recurrentes (lo que podía deberse a un desconocimiento, problemas de memoria musical o dificultades para encontrar y/o mantener el tono) o variaciones en la melodía; algunos no cantaban o recitaban, no todos utilizaban el *mala*, a veces se escuchaban bostezos, risas y en ocasiones algún asistente – sobre todo novato – en la conversación posterior criticaba poco constructivamente los fundamentos budistas. En mi caso, pese a que en general participaba con regularidad – y continúo practicando hasta ahora, aunque de forma irregular– presentaba reiteradas dificultades para sostener la visualización, evocar el sentimiento de compasión y mantener la concentración durante la fase de canto y recitación del mantra. Todas aquellas interferencias, sin embargo, no nos impedían que en ese espacio compartiéramos valores relativos a la impermanencia, la vacuidad y la compasión y desde esa perspectiva, configuráramos significados comunes ligados a una forma particular de concebir la espiritualidad y el bienestar.

b. Proceso de entrevistas

La información que consigno en los párrafos siguientes corresponde a una sistematización del análisis de contenido⁶⁴ que realicé a partir de las entrevistas sostenidas con el grupo de practicantes que, mediante la asignación de dimensiones de la experiencia que luego desembocaron en categorías más generales, me permitió caracterizar con cierta especificidad la experiencia meditativa con mantras. Entre los meditantes de la *sangha* de Valparaíso existe un acuerdo generalizado en cuanto a afirmar la potencia del sonido, debido tanto a sus atributos físicos (su frecuencia vibratoria, su ubicuidad) como musicales (repetición de fórmula vocal-rítmica, melodías con poca variación). El poder del sonido unido al poder del lenguaje propiciaría cambios en los parámetros físicos del cuerpo, en la concentración mental y el equilibrio emocional afines a un estado meditativo, estado que en algunos casos fue definido como una forma de alteración de la conciencia. En cuanto a la experiencia de los meditantes con el canto de mantras, las percepciones resultan semejantes a aquéllas referidas al sonido en general: refieren el poder de los mantras no sólo en cuanto sonido sino además y de forma relevante, en cuanto texto. En ese sentido, los obstáculos

⁶⁴ En el CD que adjunto, incluyo el cuadro con dimensiones y categorías propuestas a partir del análisis.

idiomáticos que se traducen en una mala pronunciación podrían afectar la concentración y por ende, el acceso al estado meditativo. En lo que respecta a la articulación del mantra, para ellos adquiere importancia la respiración y el ritmo cardíaco suscitado, además de atributos musicales relativos a lo que denominan entonación armoniosa, afinación, musicalidad y ritmo. Las desafinaciones y descoordinación, las fallas de ritmo, desembocarían en desconcentración, con las consiguientes consecuencias de interferencia para el estado meditativo. Aunque entre algunos meditantes circula la idea de que en su origen los mantras fueron concebidos como oraciones y no como música, la mayoría de los sujetos considera que son musicales, especialmente en su versión cantada. En el canto entrarían en juego la confluencia de ritmo, melodía, entonación, y en esa medida la música propiciaría enfocarse debido a su efecto “armonioso”, permitiendo intencionar la articulación del mantra hacia los objetivos de la práctica budista. En cuanto a la recitación de mantras, algunos consideran que ésta no posee propiedades musicales; los que por el contrario incluyen a la recitación como musical, aluden a que en ella también existe una entonación, ritmo, pulso, acento y por tanto musicalidad. Más allá de estas diferencias, existe acuerdo generalizado en el poder de la emisión del sonido vocal y su cualidad repetitiva, ya sea se considere música o en tanto lenguaje.

Consultados sobre su historia de relación con el budismo tibetano, los practicantes manifestaron en forma unánime que su incorporación a la comunidad budista obedecía a una búsqueda personal ligada a la introspección, a valores prosociales y a una necesidad de bienestar que a su vez los había comprometido con cierta disciplina –siempre insuficiente de acuerdo al estándar propugnado por las enseñanzas originales– y con conductas o hábitos funcionales, que habían derivado en un cambio en el estilo de vida, cambio que consideraban positivo. Si bien no en todos los casos los entrevistados hicieron alusión directa a una necesidad propiamente espiritual, sí manifestaron sentirse motivados por la pertenencia a una tradición que aunque de origen lejano, les resonaba internamente, les entregaba un conocimiento valioso y les permitía la construcción de un sentido de vida. Y en ese camino, conscientes de ser minoría, valoraban la posibilidad de compartir con otros una filosofía, unos rituales y cierto sentido de comunidad – en concreto, la frecuencia de práctica compartida se limitaba a un día a la semana y a los esporádicos retiros de fin de semana.

Exceptuando los breves momentos de meditación silenciosa, la práctica de chenrezig está constituida en lo fundamental por el canto de oraciones, además del canto y recitación del mantra *Om Mani Peme Hung*, que corresponde al núcleo central de la meditación. En ese sentido resultan relevantes para efectos musicológicos las apreciaciones de los practicantes sobre la incidencia inmediata de la práctica de Chenrezig en lo que respecta al cuerpo, mente-pensamientos, emociones, visualización y entorno -cercano y lejano. En primer lugar, de acuerdo al reporte de los entrevistados, durante esta meditación se producirían algunas manifestaciones corporales que podrían tanto facilitar como obstaculizar la profundidad del estado meditativo; la sensación de calor y liviandad lo propiciarían en la medida que se 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) tendrían efectos interferentes por cuanto afectarían la concentración, fomentando la aparición de pensamientos. De todos modos, la necesidad de mantener y cuidar una postura determinada – como una forma de “estar consciente” – en algunos casos ayudaría a centrar la mente, con el consiguiente aumento de concentración y disminución de ideas. En relación con este último punto, los practicantes aluden reiterativamente al componente ideacional implicado en la meditación. Las reacciones oscilarían, al igual que lo ocurrido con el cuerpo, entre dos tendencias: por una parte, la experiencia de un descanso mental, una alteración benéfica de la conciencia producto del enfoque mental, de la concentración y ausencia de pensamientos o vacío mental. Por otro lado, en ocasiones experimentarían una desconcentración derivada de la lluvia de estímulos, de la dificultad para desconectarse de las ideas de preocupación de la vida cotidiana, de los obstáculos que genera la pronunciación rápida del mantra y del desagrado que provocan las fallas musicales tales como la desafinación, una métrica desordenada o errores en el texto, propios o de los otros. De esta forma, la cualidad mental de la experiencia se traduce en un nivel determinado de profundidad del estado meditativo.

Por otra parte, la práctica provocaría 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, Se trata de un equilibrio emocional que en todo caso es concebido como un delicado estado de bienestar que puede verse interferido por situaciones que afecten la concentración, por las preocupaciones

diarias o por estilos personales dispersos. En cualquier caso, dado que el objetivo de la práctica está orientado hacia la purificación de las emociones y el desarrollo de la compasión, existe una tendencia a la evocación de emociones positivas. En este sentido, la visualización juega un rol potencialmente facilitador de la expresión emocional positiva, en tanto supone imaginar el amor fluyendo desde el propio corazón. Sin embargo, para algunos esta fase puede resultar dificultosa, según las distintas capacidades para una visualización sostenida y precisa. Por último, en lo que respecta al entorno cercano, los practicantes refieren especialmente una sintonía con los demás meditantes, que se traduciría en una energía colectiva, una intención común que es percibida como una fuerza especial que además los dota de un sentido de pertenencia al grupo, ligado a valores prosociales. En algunos casos, sin embargo, la conexión con dicha pertenencia se ve limitada y/o el otro se constituye fuente de desconcentración o de desinterés. Por su parte, el entorno exterior a la práctica suscita desenfoque en la medida que los estímulos externos son percibidos como ruido; no obstante, en general existe una tendencia a lograr integrarlos en el campo perceptual de manera armónica. En síntesis, todos los componentes cognitivos de la vivencia meditativa con mantras – cuerpo, mente, emociones, entorno – se mueven en un continuo donde destaca la concentración

Consultados específicamente sobre el mantra *Om Mani Peme Hung*, los meditantes refirieron que éste actúa como un vehículo que transporta a ciertos *estados*. En general, no insisten en el concepto de trance, pero sí en algunos casos se refieren a una *alteración de conciencia*, la que tendría algún grado de asociación con la frecuencia del sonido. Existe entre ellos la impresión de que el mantra (y los mantras) hace bien o que es terapéutico, por cuanto facilita el descanso y vacío mental, la purificación de los pensamientos, la concentración, la compasión y el equilibrio emocional en general. Sobre la emisión cantada del mantra *Om Mani Peme Hung*, varios meditantes manifiestan que se genera una *voz colectiva* donde se comparte un sentir de unidad, de fuerza, de entrega y magia sinérgica, que prepara la fase posterior de recitación a través de un ritmo conjunto. También es percibido como una forma de ofrenda devocional (al modo de los cantos en los ritos cristianos). De acuerdo a una de los meditantes, el canto vibraría en el cuerpo – boca, garganta, tórax, ojos – y en el entorno, propiciando el estado de conciencia modificado. En cuanto a la emisión recitada del mismo mantra, la mayoría considera a ésta como la fase

más potente de la meditación de Chenrezig, que se relacionaría con la mayor velocidad de la recitación y por tanto, con 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; ésta junto a la repetición rápida y a la visualización favorecerían un estado de conciencia afín a la calma mental y tranquilidad. No obstante, al mismo tiempo, la velocidad de recitación constante suele afectar la correcta pronunciación y derivar en un agotamiento físico – de garganta, corporal en general por la exigencia de mantener por más tiempo una postura determinada – en un cansancio que puede interferir la concentración y por ende, la profundidad del estado meditativo.

En síntesis, el estado meditativo es definido por ellos como un estado de calma mental (disminución de pensamientos) y de bienestar emocional asociado a la tranquilidad, al que se accede fundamentalmente a través de la concentración – en la postura, en la visualización y en los mantras. El sonido facilitaría dicho enfoque mediante sus atributos de repetición hipnótica, “afinación”, coordinación rítmica, escasa variación melódica, masaje corporal de la vibración física y efecto energizante de la “voz colectiva”.

Por otra parte, a través de dos entrevistas que realicé al lama Drubpon⁶⁵ pude acceder a algunas nociones relacionadas con el canto y recitación de mantras, desde la perspectiva de la propia tradición de origen de las enseñanzas. Drubpon proviene de la región india-himalaya de Ladakh y durante décadas ha cultivado el conocimiento de la filosofía budista, habiendo realizado múltiples iniciaciones que lo llevaron a ser ordenado como Maestro de Meditación. En ese sentido se constituye como una voz plenamente autorizada sobre el tema. De acuerdo a su conocimiento, los Budas y Bodisattvas entregan bendiciones a los seres a través del mantra. Los mantras pueden ser comprendidos como

⁶⁵ Las entrevistas fueron realizadas el 7 de septiembre de 2013 y el 6 de enero de 2014, con ayuda de un traductor (de inglés a español)

ideogramas que al ser escuchados producen un efecto benéfico, limpiando karma⁶⁶. El método vajrayana es considerado el más rápido para el logro de la iluminación, pues actúa simultáneamente en 3 niveles: purifica el cuerpo, a través del uso del *mala* y los *mudras*; purifica la mente, mediante la visualización y purifica la palabra, por medio del canto y recitación de mantras. Un mantra puede ser cantado o recitado, pero por lo general – salvo en casos de instrucción específica – debe ser vocalizado, es decir, no puede ser sólo dicho “mentalmente”. Cantar un mantra permite realizar una ofrenda donde destaca la belleza y al mismo tiempo facilita una conexión colectiva en la medida que posibilita una integración de ese nivel. Recitar un mantra, en cambio, coloca el énfasis en el logro de un mayor número de recitaciones a fin de acumular mérito⁶⁷ en el menor tiempo posible; por esta razón los mantras se recitan a una alta velocidad. En el caso del mantra *Om Mani Padme Hum* existen distintas melodías de su canto, las que varían debido a un factor cultural, según el linaje y también dependiendo del lama al interior de un mismo linaje. Como mencioné, este mantra corresponde al *yídam*⁶⁸ de Chenrezig, quien tendría una conexión kármica con Tíbet y el budismo tibetano; por ello es un mantra fundamental para el budismo vajrayana. Aunque según la visión de Drubpon sólo los mantras cantados serían música, en ambos casos – canto y recitación – el sonido opera como un vehículo para la realización de la vacuidad donde, más que en el silencio, se mora en “lo que no tiene nombre”.

⁶⁶ Literalmente significa “acción”, pero por lo general se refiere al “principio de causa y efecto”

⁶⁷ El mérito hace alusión al “buen karma”, es decir, la energía positiva generada por acciones virtuosas del cuerpo, la palabra y la mente.

⁶⁸ Deidad tutelar, pacífica o airada, sobre la que el discípulo medita y que representa la Iluminación

2. Entrevista de explicitación a practicantes de meditación

La entrevista de explicitación podría ser definida como una técnica retrospectiva guiada, de introspección, basada en una experiencia concreta vivida en el pasado, que involucra una acción y que requiere una “posición de evocación” en que se vuelve en presente a ella (Maurel 2009, 59-60). Esta entrevista, diseñada inicialmente por Pierre Vermersch, ha sido perfeccionada por Claire Petitmengin para su utilización en estudios sobre conciencia. En todo caso, ella posee diversos ámbitos de aplicación, tales como la educación, capacitación, deportes, justicia y salud, entre otros (2009, 85)

Retomando el concepto de experiencia prerreflexiva que ya expliqué, y tal como anticipé, la entrevista de explicitación busca trasladar la atención desde los contenidos a los procesos de la conciencia, permitiendo justamente el acceso desde una *conciencia prerreflexiva* a una *conciencia reflexiva*. Ahora bien, percatarse de la experiencia prerreflexiva no resulta sencillo, debido a numerosas razones entre las que se cuentan: la naturaleza fluctuante y dispersa de la atención, la tendencia a ser absorbidos por el objetivo del proceso de conciencia –el “qué”– la tendencia a hablar de nuestras representaciones –o creencias, juicios y explicaciones– sobre las experiencias, en lugar de describir la vivencia misma y la falta de familiaridad con la autoobservación de procesos internos. La entrevista de explicitación se ocupa de recoger los datos en primera persona relativos a la experiencia de los sujetos, a través de un método en segunda persona que requiere una habilidad entrenada, especialmente de la persona que entrevista –el “tú”– de modo tal que pueda hacer que el entrevistado se dirija a su experiencia de la forma correcta. No obstante, existen dificultades que afectan la precisión de la descripción. En primer lugar, no es posible acceder a la vivencia en tiempo estrictamente real, sino al menos con un leve desfase, ello debido tanto a la rapidez de los procesos como a una imposibilidad de atender simultáneamente al “qué” y al “cómo”. En segundo término, dado que se trata de experiencias privadas que además se asocian a procesos de los que normalmente no se habla, se produce una dificultad para colocarlas en palabras. Teniendo en consideración todos estos aspectos relacionados con el acceso a la experiencia subjetiva, la entrevista de explicitación puede ser una herramienta valiosa si se indaga de la forma adecuada. Para ello, es preciso adoptar una serie de medidas: primero, se requiere estabilizar la atención del

entrevistado invitándolo a dejar fuera las preocupaciones, ayudándolo con las propias preguntas a permanecer en las fronteras de su experiencia, reformulando preguntas para obtener respuestas más apropiadas –y para denotar una escucha empática que neutralice la vulnerabilidad de la situación de entrevista– evitando juicios y comentarios, virando la atención del qué al cómo y volviendo cada vez que sea necesario a la experiencia concreta vivida que se ha evocado en el sujeto, para indagar en sus procesos internos. Luego, la focalización y permanencia en la experiencia singular pueden ser logradas a través de diversas estrategias, tales como: utilizar los estímulos sensoriales que permitan la evocación de la experiencia pasada, trayéndola al presente –ello, puede ser constatado a través de señales para-verbales y no verbales. Otro modo de focalización consiste en dirigir la atención hacia varias dimensiones de la misma experiencia –kinestésicas, emocionales– así como profundizar tanto en la dimensión diacrónica –las etapas del proceso– como sincrónica –características o rasgos de la experiencia. Todo ello, junto con frecuentes reformulaciones en un estilo no inductivo, pero sí directivo, permite obtener el máximo provecho de este método de indagación (Petitmengin 2006, 230-252).

A partir de la explicación precedente, es posible vislumbrar la pertinencia que tuvo el uso de la entrevista de explicitación, para los fines de este estudio. Decidí incorporarla luego de conocer a la doctora en ciencias cognitivas, Camila Valenzuela⁶⁹, quien trabajó en su tesis doctoral con Claire Petitmengin, aprendiendo con ella la técnica. Luego de recibir de parte de la doctora una inducción en el manejo de la entrevista, la apliqué a cinco meditantes regulares del Centro *Sidharta*, a dos de los cuales ya les había realizado el año anterior la entrevista en profundidad. Además, ella me aplicó la entrevista, instancia que me fue de utilidad para comprender el tipo de requerimientos de autoobservación que demanda esta técnica. Luego de las entrevistas realicé las transcripciones respectivas, de donde emergieron las descripciones del proceso y las interpretaciones que expongo a continuación.

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. De acuerdo a las entrevistadas y el entrevistado, el factor

⁶⁹ La Dra Valenzuela realizó su doctorado en la Universidad Pierre et Marie Curie, de París.

concentración-desconcentración opera como facilitador u obstaculizador, respectivamente, del estado meditativo. La incomodidad corporal, los ruidos externos, los pensamientos – recuerdos, preocupaciones, ideas– la dificultad de pronunciación rápida del mantra en la recitación, los errores –desafinaciones, cambios de letra, descoordinaciones– durante el canto y en general las emociones negativas que se ligan a cualquiera de esas situaciones o expresiones, afectan el acceso a un estado caracterizado por el centramiento o equilibrio mental y afectivo.

No obstante, a diferencia de la entrevista en profundidad, mediante la entrevista de explicitación afloró de forma más acentuada la idea del acceso al estado meditativo como un proceso, que se inicia con la fase de shamata de calma mental, donde se comienza a focalizar y centrar la atención. En ese contexto, el canto y la recitación del mantra corresponden a un momento culminante donde en alguna medida –según la experticia de quien medita– se afianza y profundiza tal estado. Asimismo, con esta entrevista se hizo más evidente la incidencia de diversas instancias de visualización en la profundidad de la práctica, permitiendo observar los procesos en términos de acciones internas –virtuales, simuladas–que configurarían enactivamente la práctica de Chenrezig. De acuerdo a la perspectiva conceptual a la que he adscrito en este estudio, sería en la interacción mundo interno-mundo externo donde se produciría la experiencia, de tal forma que el peso de cada dimensión aportaría de modo relevante. Así, en lo que concierne a los procesos internos, el grado de apego a la visualización –donde el meditante se transforma en o visualiza a chenrezig, con todos sus detalles, emanando amor– se traduce en un menor o mayor logro de un estado sereno y concentrado. Por otra parte, las estrategias de conducta observable y la actitud frente a los estímulos del exterior amplificarían el estado –sea éste de centramiento o malestar. De fondo, la entrevista indagó en las acciones internas y externas implicadas en el canto y recitación, sobresaliendo en la descripción de la experiencia el uso de metáforas para expresar la cualidad prerreflexiva –preconsciente y virtual– de la misma, donde además las emociones serían transversales a todo el proceso y tomarían la forma de afectos positivos y negativos dependiendo del nivel de acercamiento a los objetivos de la práctica. A continuación, describo con cierto detalle una síntesis de las afirmaciones de las (el) entrevistadas (o) sobre su proceso interno, conductas, metáforas prerreflexivas y emociones vinculadas al canto y recitación del mantra *om mani peme hung*.

En cuanto al canto del mantra y en lo que respecta a las acciones internas, imaginadas, en algunos casos se optó por seguir lo más fielmente posible las indicaciones de la visualización, en cuanto a transformarse en chenrezig, ver el mantra girando y emitir luz y amor, reconstruyendo la visualización cuando se difuminaba, mientras se seguía el ritmo del canto. Otra estrategia utilizada consistió en visualizar imágenes personales que pudieran servir al propósito de la concentración y calma mental: banderines con el mantra, una neblina alrededor emulando el vacío, el texto, una campana agitándose, todo ello junto con el canto. A esto se sumó en uno de los casos, una actitud de entrega que se traducía en colocar una carga emocional al mantra, visualizando su paso por el corazón. En cuanto a las estrategias de conducta, entre ellas sobresalieron: respetar la posición de la meditación, disminuir el ritmo respiratorio y concentrarse en la respiración escuchándola, relajar el cuerpo, escuchar cantando a los otros y a sí misma (o), llevar las cuentas del *mala*, al doler sentir el dolor y estirar el miembro, imitar la melodía y seguirla y mirar el texto. Por otra parte, el uso de metáforas para describir la fase del canto fue profuso, entre las que sobresalieron las siguientes: el shamata entendido como un “precalentamiento” y el mantra como “el ejercicio”, el tranquilizarse como “bajar la frecuencia”, el canto como “una canción de cuna, agradable”, el intentar como un “obligarse”, el dejar de cantar al desconcentrarse como un “escaparse” o “volarse”, la desconcentración asociada a un “pensamiento loco, que se maneja solo, que ataca”, concentrarse en el mantra como “aterrizar” en él o “estar dentro” de él, el cantar como un “entrar en sintonía” o “afinar el cuerpo”, el canto permitiendo “una unión con”, el sentimiento de felicidad como “las células del cuerpo cantando”, el canto como una energía como un “sentir el calor al amanecer”, la concentración en el canto como un “dejarse llevar” o un “entregarse” u “obedecer al mantra”, el emanar amor como “ser un vehículo de él”, sentir el cuerpo firme, enraizado como “una montaña”, el cantar como “unificarse” y el constatar que se siguen las instrucciones como un “pasarse lista o vistos buenos”. Finalmente, en cuanto a la dimensión emocional de la experiencia durante el canto del mantra, las alusiones a este componente se vincularon con tres situaciones: la emoción de tranquilidad fruto del descanso mental, de la concentración y disminución de pensamientos; la amplificación de la emoción que promueve esta práctica –compasión, amor, unión– y emociones positivas a raíz del ritmo tranquilizante y la melodía del mantra, que dulcificaba.

Realizando un análisis análogo, ahora en relación a la experiencia del mantra recitado, quisiera partir comentando que aquí las apreciaciones presentaron una cierta discrepancia entre ellas. Mientras para la mayoría de las meditantes en esta fase se producía una mayor desconcentración, debido a la velocidad del mantra y su dificultad de pronunciación o al tejido desordenado de voces con tonos y ritmos dispares; para otros, la misma velocidad derivaba en una profundización del estado meditativo y en una menor posibilidad de espacios para pensamientos intrusivos. Y en cuanto a la simulación de acciones, en este último caso junto con la velocidad de recitación aumentaba la velocidad en la visualización –es decir, el mantra giraba más rápido– o aumentaba la nitidez de la misma, favoreciendo la concentración en ella. Pero para la mayoría, la atención tendía a orientarse hacia el mundo externo –hacia la recitación de los otros, ya fuera para compararse internamente, para cuestionar el propio rendimiento o para criticar el desempeño de los otros– por lo que el grupo se transformaba más bien en una interferencia. Como parte de las estrategias conductuales, sobresalieron: repetir rápido el mantra, prestar atención al *mala*, escuchar el sonido de la recitación propia y articular correctamente las sílabas. Entre las metáforas que describían esta fase de recitación, se encontraban las siguientes: la recitación rápida como una “carrera mental” donde los otros pensamientos no alcanzan porque “no se abre la puerta” a otras cosas; o bien, como “subir la palanca de la energía al máximo”, o como “subirse a una ruleta y marearse”, el sonido de los otros como “un quiebre de todo”, concentrarse y visualizar como un estar “metida en el mantra”, el estado logrado en esta fase concebido como “hacer un acorde de guitarra impecable”, donde parece “que su alma le hablara”, la recitación colectiva como “un mar de distintas densidades”, como “un enjambre”, seguir la recitación como un “subirse a la marea o a un caballo” y no lograr seguirla como “algo que queda sin cuadrar, con cabos sueltos” o como “ir corriendo detrás del mantra”. Por último, la experiencia emocional se presenta como más diversa, fluctuando entre sentimientos de unión con el grupo o de una comunión individual, de un gozo especial, corporal y sutil o en algunos casos de agotamiento físico, de inseguridad y dudas, de molestia con los otros, de una entrega final luego de un hacer sostenido, de paz y conexión o de un “estar” sin emociones, pero potente. En la próxima sección, me extenderé sobre algunas interpretaciones de todo el proceso, que derivaron de estas entrevistas y de un análisis a la luz de la propuesta conceptual ya presentada.

CAPITULO V: SINTESIS E INTERPRETACION DE LOS HALLAZGOS

Luego de haber presentado la propuesta conceptual, la ruta metodológica y los resultados que derivaron de mi sistemática indagación, en esta sección realizo un enlace entre los distintos elementos del marco teórico que he presentado y los hallazgos de las diferentes etapas de esta investigación. Para comenzar, quisiera remarcar que para el ámbito de la cognición musical resulta de sumo interés avanzar en la comprensión del modo en que la música incide en las emociones. En esa dirección, a partir del caso que he expuesto y en base a los resultados que emergieron, me ha sido posible plantear algunas reflexiones útiles sobre los procesos culturales y cognitivos implicados en la significación individual y colectiva de una práctica donde el sonido juega un rol relevante. En las páginas siguientes daré cuenta de ello, comenzando por una breve síntesis de los resultados, a lo cual le siguen algunas interpretaciones de valor conceptual.

Tradicionalmente, las prácticas de meditación con mantras han sido vinculadas con emociones de relajación, tranquilidad y bienestar en general. Mediante la indagación preliminar en el mantra que realicé con estudiantes de pre y postgrado, pude constatar la posibilidad de significaciones opuestas en cuanto a experiencias emocionales de “tranquilidad” y “tensión” a partir de una misma práctica social y sonora. Por una parte, la baja variabilidad de ciertos descriptores musicales –baja variación melódica y patrón rítmico simple y repetitivo– se asociaron a la experiencia de la relajación y serenidad. Asimismo, el aumento de movimiento o variaciones –mayor velocidad de recitación, tejido desordenado de voces, aumento de intensidad sonora– se vinculó a la tensión y el caos. No obstante lo anterior, en algunos casos también fue posible que un descriptor de baja variabilidad generara tensión, porque se deseaba cambio o movimiento; y al revés, el *exceso* de movimiento agradó y generó un sentimiento aunque no precisamente de tranquilidad, sí de bienestar.

Por otra parte, la investigación de campo que realicé me permitió verificar la efectiva existencia de experiencias de bienestar entre meditantes regulares con diversos niveles de experticia. Constaté, en base a sus reportes, la generación de estados de

conciencia caracterizados por una atención focalizada, una disminución de pensamientos, una emoción serena, una postura corporal centrada y una integración armónica con el medio ambiente. No obstante, también manifestaron la fragilidad de dichas vivencias positivas, las que podían resultar interferidas en menor o mayor medida por efecto de la desconcentración, lo que a su vez podía vincularse con la incomodidad física, con la intromisión de ruido externo y/o de afectos negativos (enojo, inseguridad, desgano) que pudieran surgir por los estímulos distractores y/o como parte de una reactividad a otras situaciones. Y de acuerdo al relato de los entrevistados, la música operaría tanto facilitando como interfiriendo los mencionados estados. Entre los elementos musicales que según los practicantes propiciarían los afectos positivos estarían la correcta afinación de cada uno en el canto colectivo (el canto además potenciaría el sentimiento de *comunidad*), la repetición sostenida en el tiempo de una fórmula rítmica en el caso del mantra recitado, el aumento en la velocidad de la recitación – aunque esta variable, en algunos casos, se asoció a interferencia y malestar– la frecuencia física del sonido que vibraría en los cuerpos y en el entorno y que a la vez se vincularía con la densidad de la masa sonora producto de la recitación de cada sujeto a su propio ritmo y en su propio tono.

Por último, la entrevista de explicitación complementó las apreciaciones compartidas por los meditantes regulares del Centro *Sidharta* realizadas en una primera etapa, en el sentido de permitir una profundización enactiva en la experiencia específica del canto y recitación del mantra. Allí también fue posible observar la alternancia entre emociones agradables y desagradables, conociendo en algunos casos sus correlatos simulados o *virtuales* y afinando la incidencia de la música en tanto propiciaba e interfería los estados de serenidad meditativa.

Ahora bien, a partir de la síntesis de los resultados de la presente investigación y en un cruce con los elementos del marco teórico que he considerado, quisiera esbozar algunas interpretaciones que den cuenta del proceso meditativo con mantras en términos emocionales y enactivos. Puesto que en particular el mantra recitado suscitó tanto emociones de tranquilidad como de tensión, en el grupo de meditantes así como en el de no meditantes, se puede afirmar que la relación sonido-emoción no es simple ni unidireccional. Y la pregunta que surge entonces es ¿qué aspecto(s) definiría(n) la experiencia de una u

otra emoción?. Aquí emergen una serie de cuestiones que iré delineando en las siguientes páginas. La primera de ellas dice relación con la importancia de la subjetividad en un nivel social y cultural donde operan procesos semiótico-cognitivos de significación y co-determinación sujeto-mundo; es en este nivel que se verifica el poder de las prácticas rituales colectivas y su eficacia simbólica. Así, dado que el budismo tibetano cuenta entre sus objetivos el de la búsqueda de armonía y bienestar, quienes participan en sus prácticas probablemente se encuentren más predispuestos a conectar con experiencias de esa naturaleza que quienes se sienten ajenos a dicha comunidad –como fue el caso de los estudiantes de musicología. En ese sentido, el fenómeno del trance, asociado con frecuencia al terreno religioso, puede dar cuenta de estados de conciencia a los que se accede en la medida que se comparte un significado; y en ese contexto, la naturaleza no conceptual tanto de las experiencias místicas como de la música reforzarían el fenómeno. Así, el estímulo guía que en este caso es el mantra cantado o recitado, lograría una mayor potencia centrando la mente y el afecto, en un escenario donde dichos estados son posibles y deseables.

La subjetividad de la experiencia meditativa con mantras también puede ser abordada desde un nivel psicológico individual, pudiendo constatarse cómo inciden en la percepción del sonido las creencias personales, la memoria y los recuerdos de experiencias, los sentimientos, los hábitos mentales; en suma, la propia identidad. Ello se traduce en preferencias musicales, en gustos y disgustos, en activación y relajación diferenciales frente al estímulo sonoro. De allí que entre quienes no estaban familiarizados con la práctica y sus objetivos, primaran asociaciones diversas que probablemente interfirieran con la concentración y emoción centrada que se vincula a la escucha del mantra. Y de allí que incluso entre los propios meditantes budistas se reconociera la fragilidad de los estados de bienestar alcanzados través de esta meditación, estados que podían ser interferidos por variables individuales que derivaran en desconcentración. De lo anterior, es posible inferir –según ya mencioné– la relevancia del juicio o valencia afectiva asignada por el sujeto a su experiencia sonora. Y en relación a esto, surge la incidencia de ciertos mecanismos de inducción de emociones a través de la música, según plantean Juslin y Västfjäll. El desagrado frente a las desafinaciones en el canto del mantra, por ejemplo, podría ligarse a respuestas automáticas del tronco cerebral frente a las disonancias; experiencias repetidas

de asociación entre el mantra y emociones positivas podrían producir un condicionamiento; la evaluación favorable que se hace de las prácticas budistas, podría fomentar sentimientos agradables. En lo que respecta a los mecanismos de inducción que consideran aspectos propiamente musicales, las expectativas y el contagio podrían operar del siguiente modo: en el canto del mantra, el contorno melódico desarrolla de una forma esperable la tensión y resolución, lo que podría contribuir al sentimiento de *fluidez y agrado* que se da en esta sección de la práctica. Algo similar podría ocurrir en cuanto al contagio emocional, en la medida que el tempo más bien lento, el canto colectivo al unísono y la armonía consonante, invitan a un sentimiento *sereno y cadencioso*.

Pero además de los procesos ya descritos, mi propuesta interpretativa ubica al ritmo como un elemento central en la inducción emocional. Como ya señalé, las funciones de percepción y atención serían rítmicas; asimismo, de acuerdo al fenómeno de entrainment, las propiedades dinámicas de la música –como el ritmo y los acentos melódicos– serían susceptibles de sincronización con la atención. Así pues, la centralidad tanto del componente atencional como del ritmo en la meditación con mantras señala la pertinencia del entrainment como modelo explicativo del proceso, que involucra un correspondiente correlato emocional. En el caso del mantra cantado, la melodía y las voces al unísono favorecerían una comunión interpersonal asociada 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. Pronto me referiré a los procesos enactivos que podrían estar implicados en este punto.

Recogiendo el concepto de sincronización y tomando en consideración mi propia experiencia y la información derivada de las entrevistas, mi interpretación considera entonces al estado meditativo con uso de mantras –especialmente en lo concerniente a la recitación del mismo– como una experiencia de “entrar en el ritmo”. Esta experiencia

involucraría dos procesos mentales: una concentración o focalización de la atención en el mantra y un estado que podría denominarse de abandono, entrega o ausencia de control. Ambos procesos pareciera que ocurren simultáneamente, aunque en un estadio más avanzado del circuito, donde la entrega correspondería a un momento de concentración acentuada hasta tal punto que se convertiría en una experiencia prerreflexiva. Y todo este *movimiento interior* se facilitaría debido a la cualidad cíclica y repetitiva del ritmo – escuchado y emitido– puesto que en cuanto a la concentración, la reiteración ofrece la oportunidad renovada de una atención sostenida y la entrega podría derivar de la naturaleza hipnótica o *envolvente* de dicha repetición. Así, la sincronización –que, aunque en general se describe de modo representacional, podría entenderse de forma enactiva– además de tener el potencial de centrar la mente, podría aquietar el cuerpo: la respiración se equilibra, los latidos disminuyen, la postura corporal se relaja manteniéndose al mismo tiempo activa; y en caso contrario, si la sincronización se produce en torno cualidades de la música que pueden vincularse a intranquilidad, el cuerpo puede manifestar los indicadores de la tensión: músculos contraídos, sensación de agotamiento, incomodidad. Así, desde la perspectiva enactiva, la “tensión” y la “tranquilidad” se corporeizarían vinculadas con grados de movimiento que el ritmo induciría: la “tensión” implicaría por ejemplo, estar “pasada/o de revoluciones” o “in-quieta/o” y la tranquilidad, estar “quieta/o”.

Volviendo a la meditación con mantras como un “entrar en ritmo”, podría decirse que la música actuaría de una manera inespecífica, 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 mediante la focalización en su característica propiedad cinética; ello puesto que el movimiento de la música facilita imitar su ritmo y *encarnar* el estado mental-emocional que del ritmo deriva –en este caso, tranquilidad o inquietud, según cada experiencia particular. Así, también podría afirmarse que el sonido incide de un modo específico. De acuerdo a lo expuesto, 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 retomando lo dicho sobre 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 o simplemente desconcentrando. 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.

Pero en lo que respecta a los posibles inductores de un estado afectivamente centrado y para entrar de lleno en la dimensión enactiva del fenómeno meditativo con mantras, quisiera volver sobre las cualidades intrínsecas de la música que, siguiendo a Juslin y Västfjäll, actuarían en esa dirección; me refiero al mecanismo de contagio emocional. Aquí, la estructura de la música suscitaría un contagio con las emociones de las cuales sería expresiva. El ritmo llevaría implícita una metáfora –que está ligada a un movimiento o acción mediante un esquema corporal– que sería expresiva de una emoción. En este caso, hipotetizo que la cualidad rítmica repetitiva y cíclica del sonido podría enlazar con el esquema de “vaivén”, de movimiento aquietante⁷⁰, de tal forma que la emoción que se asocia con 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 el unísono 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. No obstante también sería posible, aunque tal vez con un esfuerzo mayor o con un grado de experticia suficiente, ligar el *exceso* de movimiento con un *sosiego*, esto en la medida de que la velocidad de repetición sea tal que termine emulando la inmovilidad, la detención. Ahora bien, esta explicación del fenómeno puede resultar demasiado especulativa, si bien efectivamente el esquema corporal del “vaivén de cuna” y la metáfora del “arrullo” con la consiguiente emoción de serenidad, probablemente tengan una validez transcultural. Pero para evitar caer en inferencias tendenciosas quisiera

⁷⁰ 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 específico.

ampliar el espectro posible de interpretaciones situándome en las experiencias concretas de los propios meditantes. De acuerdo a éstos, en relación al canto resultaban importantes las conductas de escucharse y escuchar a los otros, llevar las cuentas del *mala* con el ritmo e imitar la melodía. Estas acciones se reforzaban con estrategias internas de visualización, entre las que estaban el giro de las sílabas del mantra y la emisión de luz y amor al ritmo del canto y otras visualizaciones personales siguiendo también el ritmo. Asimismo, las emociones aludidas estaban en la línea de un ritmo que tranquiliza y una melodía que dulcifica. Hasta aquí, es posible inferir la complementariedad entre acciones internas y externas y la cualidad dinámica del proceso meditativo. Finalmente, las metáforas expresadas, si bien se referían a la experiencia del canto en sí –que se realizaba del modo debido para una práctica meditativa– aludían de forma implícita a la cualidad emocional de dicha experiencia: concebir el canto *bien cantado* como una “canción de cuna”, un “ejercicio”, un “afinar el cuerpo”, una “unificación”, un “sol al amanecer”, un “estar dentro” o “entrar en sintonía”, por una parte podían asociarse a distintas formas de acción simulada y además llevaban implícita una cualidad afectiva, vinculada con el movimiento egosintónico⁷¹. Algo similar ocurrió con la fase de recitación del mantra: aquí, junto con la importancia del escuchar y escucharse, aparece la conducta de comparación, junto con la acción de articular bien las sílabas y repetir rápido el mantra. En cuanto a las acciones internas, el foco estaba en aumentar la velocidad de la visualización –el giro del mantra– en la medida que aumentaba la velocidad de la recitación. Las emociones se repartían entre agradables –unión con el grupo, gozo corporal sutil y entrega– y desagradables –como el agotamiento o la confusión debido a las dudas. Aquí las metáforas concebían la recitación rápida como una “carrera mental”, un “mar de distintas densidades”, una “palanca de energía al máximo”, un “acorde impecable”, un “subir a la marea o al caballo”; o por el contrario, un “subir a la ruleta y marearse” o un “correr detrás”. Aquí, como se aprecia, los movimientos o acciones *virtuales* podían además manifestar un afecto *egodistónico*⁷². De esta forma, la cualidad enactiva del proceso y su tono emocional se dan por sentados y, pese a las diferencias de expresión individual, permiten corroborar la dinámica conceptual

⁷¹ Egosintónico es un término psicológico que se refiere a los comportamientos, valores y sentimientos que están en armonía o son aceptables para las necesidades y objetivos del propio *yo*, y que son coherentes con los ideales de su autoimagen.

⁷² Concepto opuesto al de egosintonía; aquí se da un conflicto o disonancia de acuerdo a las necesidades y objetivos del *yo*.

propuesta. No obstante lo anterior, resulta importante no perder de vista el hecho de que el *poder del ritmo* al que me he referido, sólo podrá verificarse en la medida que exista un trasfondo de predisposición, una orientación subjetiva positiva hacia el estímulo sonoro y una familiaridad con sus prácticas sociales implicadas; en caso contrario, se tratará de un “sonido vacío” que probablemente perderá su eficacia.

Por último, retomando la discusión sobre los estados de conciencia, propongo que el fenómeno mental involucrado en la meditación con mantras se traduce en un estado de conciencia especial que denomino *paradójico*⁷³. Aquí, a la vivencia de una atención básica sostenida e inicial—que podría relacionarse con el concepto de conciencia primaria— le seguiría 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 acentuada 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 de los mantras que ha sido ya descrita, fenómeno que además involucra un afecto centrado, positivo, armonioso. La pregunta que puede surgir aquí es dónde ubicar tal estado *paradójico* en la tipología propuesta por Shanon, a la que me referí ya en el marco teórico. Se trataría de un estado no ordinario de conciencia, como en el caso de CONS4 y CONS5, en la medida que efectivamente se trata de un estado no habitual de disposición hacia la acción. Pero en lugar de ser vivenciado bajo la forma de experiencias vinculadas con una *exterioridad*, con algo que ocurre *afuera* o *desde afuera*, es experimentado como una *profundización o interiorización* de un estado interno, propio. 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 de la conciencia en relación 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

⁷³ 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.

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*. Las conclusiones que se desprenden de esta reflexión y de toda la interpretación que he presentado en esta sección, así como de la investigación en su conjunto, serán discutidas en la última parte de este estudio.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y PROYECCIONES

A través del desarrollo de esta tesis he pretendido indagar en la incidencia emocional del sonido en un contexto espiritual, en lo que respecta a su dimensión cultural y especialmente cognitiva. Para ello, inicialmente me acerqué al fenómeno sonoro mediante las experiencias de sujetos que carecían de conocimiento y vivencias en torno al tema. Y al mismo tiempo integré de lleno una comunidad budista tibetana en Valparaíso, participé de sus prácticas con uso de mantras, observé las acciones rituales y entrevisté a sus meditantes. A lo largo de estas páginas fui conformando un trasfondo conceptual donde adquirieron realce y *vida* nociones de la etnomusicología y la cognición musical. Primero introduje ampliamente el tema, mostrando elementos sobre la pertinencia de un estudio musicológico de este tipo y situando al lector en los términos de la filosofía budista y de las ciencias cognitivas, además de plantear algunas reflexiones sobre músicas espirituales foráneas en el contexto de la globalización y sobre los fenómenos de lugarización de las mismas. Progresivamente, fui delineando un marco teórico donde tomaron forma conceptos como sincronización, trance, embodiment y enacción, que se convirtieron en las piedras angulares de mi indagación. Y terminé situando a la conciencia como sustrato experiencial a partir del cual podría esbozarse una fenomenología de las prácticas meditativas de desautomatización de la mente ordinaria, prácticas que utilizan al sonido como un medio eficaz para el desarrollo de un mayor bienestar emocional, a corto y largo plazo.

Los hallazgos que emergieron de cada etapa de la investigación aportaron luces sobre la importancia de las significaciones compartidas en torno a las prácticas sonoras meditativas, en lo que respecta a la conformación de la práctica misma y la construcción de su significado. Este tema, en general, me parece ha sido ampliamente estudiado desde un enfoque etnomusicológico, si bien no existen estudios específicos sobre prácticas budistas chilenas con uso de mantras. Pero es en cuanto a la experiencia meditativa con mantras desde el punto de vista de la cognición musical, que evalué mi estudio como un aporte al conocimiento. Según ya he indicado, la musicología cognitiva y en particular los estudios sobre música y conciencia se encuentran aún en una fase relativamente inicial, lo que posee la ventaja de la libertad y novedad del camino por explorar pero la desventaja de la falta de referencias a la hora de pretender comparar descripciones e interpretaciones, en vistas de

una validación del nuevo conocimiento. No obstante las dificultades, me fue posible acceder a la experiencia meditativa con mantras en una comunidad local, en una medida que me permitió profundizar en la dimensión enactiva del proceso meditativo, tema al que arribé luego de un largo y sinuoso camino que culminó en una inmersión íntegramente cualitativa. Y de allí surgieron algunas conclusiones y reflexiones particulares sobre ritmo, emoción y conciencia que a continuación compartiré.

De acuerdo a las experiencias aquí exploradas, podría decirse que el sonido, y particularmente el ritmo, inciden de varias formas, de lo general a lo particular. En primer lugar, éste puede facilitar una actitud de concentración que denomino “hipnótica” para aludir al potencial de *entrega prerreflexiva* que posee –esta propiedad de la música sería más bien inespecífica en la medida que la comparte en principio con cualquier estímulo, en tanto posibilita una reiteración perceptual. Luego está la propiedad de sincronización de la música, donde ritmo y atención se coordinan individual y colectivamente, favoreciendo una sintonía personal y sentimientos comunitarios respectivamente. Finalmente, la sincronización puede producirse a nivel de contagio emocional individual con la estructura sonora, la que opera como metáfora de estados q se asocian a dichas emociones. Aquí, la metáfora *arquetípica* que propuse fue la del “vaivén de cuna aquietante” –de hecho hubo quien utilizó esa metáfora– pero también entran en juego otras como las de “unificación”, “entrar en sintonía”, un “sol al amanecer” y también “subir a la ruleta y marearse” o ir “detrás del mantra”. Es importante subrayar que si bien se produciría una inducción emocional a partir de la escucha del sonido, las significaciones posibles siguen siendo altamente subjetivas, de acuerdo a las propias experiencias. Es decir, aunque de fondo se comparta el significado positivo de la unificación o la asociación negativa en relación al mareo, el que se elija una u otra metáfora dependerá en buena medida de las individualidades.

Por otra parte, es preciso puntualizar que las emociones de calma-bienestar asociadas a las prácticas meditativas se producirían a partir de dos vías principales. Primero, en la medida que se logra un estado meditativo que entre sus atributos esté el de un afecto sereno; y en el acceso a dicho estado, junto con la concentración en el sonido inciden otros estímulos y acciones tales como la visualización, la postura corporal o la

disminución de pensamientos. En segundo lugar, operarían de modo más específico todos los mecanismos subyacentes ya referidos de inducción emocional a través de la música. Ahora bien, es preciso no perder de vista que la experiencia del sonido es vivida enactivamente por el cuerpo; es decir, el movimiento real o imaginado suscitado por el sonido, implica a la dimensión corporal. Al respecto, la entrevista de explicitación me permitió indagar preliminarmente en los movimientos o acciones simuladas representadas por el sonido, donde está involucrada la emoción. Las alusiones al cuerpo, no obstante, se remitieron especialmente a referencias sobre la postura de meditación y sobre las interferencias en la concentración derivadas del agotamiento físico –dolores en el cuerpo, descoordinación de la respiración, garganta seca. También hubo mención a ciertas conductas realizadas para facilitar el estado esperado, tales como relajar el cuerpo, llevar las cuentas del *mala*, hacer vibrar la voz de un modo especial, repetir cada vez más rápido el mantra. Sin embargo, no surgieron con la misma claridad descripciones sobre la forma en que el cuerpo enactuaba las metáforas construidas a partir del sonido y en relación a la experiencia meditativa como un todo; en otras palabras, no quedaban caracterizados los esquemas corporales específicos vinculados con el movimiento o acción expresado en la metáfora, sino más bien podían inferirse. Afirmaciones que definían el sentimiento de unidad como “sentir un calor”, el estar en sintonía como “afinar el cuerpo como una guitarra”, la felicidad como “las células del cuerpo cantando” el sentimiento de tranquilidad como “un cuerpo enraizado, firme, como una montaña, con una pesadez en las caderas debido a la columna erguida”, el irradiar amor como un “calor en el pecho”, seguir la recitación como “subirse a un caballo” y no lograr seguirla como “correr detrás” o recitar rápido como “subir a una ruleta y marearse”; todas estas metáforas estaban más cerca del esquema corporal respectivo, aunque no lo explicitaban del todo.

Por último, en lo que respecta a la dimensión cultural del sonido y la incidencia de dicho ámbito en la vivencia de la emoción, puedo concluir que el sonido resulta performativamente ineficaz cuando está dissociado de su contexto significativo; es decir, cuando el sonido “no sirve” a algún fin, pierde su poder inductor. Ello pudo apreciarse en el caso de los estudiantes de pre y postgrado, para quienes la experiencia de la escucha tuvo una connotación cualitativamente distinta y, de alguna forma, menos significativa. En ese contexto hubo en general más asociaciones musicales que emocionales, probablemente

debido al peso de su pertenencia a una comunidad en ese campo de estudio. Y entre las respuestas relativas a emociones, las apreciaciones se repartieron entre emociones de relajación y tensión, sin mostrar una tendencia clara hacia una u otra y llegando incluso a conectar con emociones como angustia o terror, a cuya vivencia pareciera contribuir la naturaleza *extraña* del estímulo sonoro. Ello a diferencia de lo que ocurre en el caso de los practicantes budistas, para quienes la práctica –pese a las interferencias– resulta principalmente benéfica en lo emocional. Incluso al interior de la propia comunidad budista, mientras mayor era la experiencia y experticia meditativa, menor era la tendencia a conectar con aspectos emocionales en la línea de la tensión. De esta forma, es posible inferir una estrecha relación entre grado de pertenencia y sintonía emocional.

Para finalizar esta tesis quisiera discutir brevemente algunas proyecciones y posibles direcciones que emergen de esta exploración inicial. En primer término, los estudios sobre meditación y sonido ofrecen la oportunidad para un diálogo fecundo entre disciplinas –música, ciencias cognitivas, psicología y espiritualidad– que puede contribuir eficazmente a la comprensión de fenómenos humanos, atendiendo al mismo tiempo a cuestiones epistemológicas que permiten 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 dicha dimensión de la experiencia. Una perspectiva emic operando como trasfondo metodológico, asegura la validez experiencial de un fenómeno complejo y altamente subjetivo como es la emoción humana. 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. Este estudio preliminar puede operar, entonces, como una propuesta de método. Por último, el campo de la cognición musical aplicada a prácticas espirituales que persiguen el bienestar, dado que se halla aún poco explorado, podría tener promisorias proyecciones; así, una mayor comprensión de dichas experiencias podría desembocar en la creación de

dispositivos terapéuticos que mejoren la calidad de vida de personas y comunidades. 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. Y a modo de cierre, enumeraré algunas posibles direcciones que pueden enriquecer la investigación, con miras a un mayor desarrollo de este ámbito de conocimiento donde converge música, ciencia y misticismo de un modo concreto y con sentido.

- Las metáforas que suscita el sonido aluden a experiencias que implican patrones corporales y que tienen una connotación emocional. Resultaría interesante profundizar mediante una herramienta como la entrevista de explicitación, en la descripción de los esquemas corporales específicos vinculados a dichas metáforas y sus consiguientes emociones. De esta forma se podría acceder a la dimensión enactiva de la emoción inducida por la música.
- Considerando a la conciencia desde un enfoque enactivo, sería factible desarrollar una propuesta de tipología de ciertos estados no ordinarios de conciencia, tales como aquéllos a los que accede un grupo de practicantes de meditación no-expertos que logran brevemente estados no habituales de centramiento; pero también un científico, artista o técnico experto desarrollando su labor con un nivel notable de ejecución; o sujetos involucrados en procesos intuitivos de pensamiento creativo.
- Dada la relevancia de la voz en la meditación con mantras, podrían desarrollarse precisiones fenomenológicas de la experiencia sonora considerando el componente articulatorio de la voz y el lenguaje, que se hallan implicados en el canto y recitación, además del punto de vista de la recepción.

- Desde una perspectiva inter y transdisciplinaria, resultaría de provecho una descripción del fenómeno meditativo con mantras que aborde la experiencia subjetiva a partir de los procesos neurofenomenológicos y neurobiológicos que la hacen posible.

Como puede apreciarse, el camino por esta vía es prometedor; sólo se requiere continuar la investigación con un intersubjetivo rigor y con el propósito de una construcción de conocimiento significativo, orientado a un mejor vivir.

CAPITULO VII: BIBLIOGRAFIA

Aguilar Díaz, Miguel Angel. 2012. “Antropología urbana y lugar. Recorridos conceptuales”. En *Nuevas topografías de la cultura*, editado por Angela Giglia y Amalia Signorelli, 113-144. México, D.F.: Universidad Autónoma Metropolitana, Juan Pablos editor.

Alessandroni, Nicolás et al. 2013. “La investigación en Técnica Vocal como Herramienta de Actualización Pedagógica”. Ponencia presentada en la Jornada De Pedagogía Vocal Contemporánea del Grupo de Investigaciones en Técnica Vocal, La Plata, Argentina, 13 de septiembre.

Alexander, Denise. 2006. “Buddhism and the arts”. *Faith and the arts*. Acceso: 10 de noviembre de 2012. <http://faithandthearts.com/wp-content/uploads/2010/05/Buddhism-and-the-Arts.pdf>

Appadurai, Arjun. 1996. “Disjuncture and difference in the global cultural economy”. En *Modernity at large. Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Ashley-Farrand, Thomas. 1999. *Sacred Words of Power*. Boulder: Study Guide.

Atkins, Peter y Emery Schubert. 2014. “Are Spiritual Experiences Through Music Seen as Intrinsic or Extrinsic?”. *Religions* (5): 76-89.

Barañano A., Joseph Martí, Francisco Cruces y José Jorge de Carvalho. 2003. “World Music ¿el folklore de la globalización?”. *Revista Transcultural de música* (7).

Baudrillard, Jean. 2002. *La ilusión vital*. Buenos Aires: Ediciones siglo XXI.

Becker, Judith. 1994. “Music and trance”. *Leonardo Music Journal* (4): 41-51.

Benjamin, Walter. 1989. “La obra de arte en la época de su reproductibilidad técnica”. En *Benjamin, Walter. Discursos interrumpidos I*. Buenos Aires: Taurus.

Birnbaum, Julie. 2004. “The Alchemy of Sound: Mantra of Tibet and Shamanic Icaro of the Amazon”. *The Vox Mundi Project*. Acceso: 15 diciembre de 2013. <http://voxmundiproject.com/reading-articles/>

Blacking, John. 2006. *¿Hay música en el hombre?*. Madrid: Alianza editorial. 1973.

Blofeld, John. 2004. *Mantras: Sagradas Palabras de Poder*. Madrid: EDAF.

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.

Calabrese, Omar. 1999. *La era Neobarroca*. Madrid: Ediciones Cátedra.

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.

Cohen, Sara. 1995. "Sounding out the City: Music and the Sensuous Production of Place". *Transactions of The Institute of British Geographers* 20 (4).

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, 145-164. Cambridge: The MIT Press.

Connell, J. y C. Gibson. 2003. *Sound Tracks: Popular Music, Identity and Place*. London: Routledge.

Cook, Nicholas. 2001. "Vuelta a Beethoven". En *De Madonna al canto gregoriano: una muy breve introducción a la música*. Madrid: Alianza. 1998.

Cosmelli, Diego y Evan Thompson. 2010. "Embodiment or envatment?: reflections on the bodily basis of consciousness". En *Enaction. Toward a new paradigm for cognitive science*, editado por Olivier J. G. Stewart y Ezequiel Di Paolo, 361-385. Cambridge: The MIT Press.

Cruces, Francisco. 2002. "Niveles de coherencia musical. La aportación de la música a la construcción de mundos". *Revista Transcultural de música* (6).

_____2004. "Música y ciudad: definiciones, procesos, perspectivas". *Revista Transcultural de música* (8).

Chalmers, David. 1995. "Facing up to the problem of consciousness". *Journal of consciousness studies* 2 (3): 200-19.

_____2004. "How can we construct a science of consciousness?". *Universidad de Arizona*. Acceso: 21 de noviembre de 2012.

- Dahlhaus, Carl.** 1996. *Estética de la Música*. Berlín: Edition Reichenberger.
- Damasio, Antonio.** 1999. *The Feeling of what Happens. Body and emotion in the making of consciousness*. Florida: Harvest Book Harcourt, INC.
- Davidson, Richard, Paul Ekman, Matthieu Ricard y Alan Wallace.** 2005. "Buddhist an psychological perspectives on emotions and well-being". *American Psychological Society* 14 (2): 59-63.
- Deshimaru, Taisen;Ikemi, Yujiro.** 1990. *Zen y autocontrol*. Barcelona: Kairós. 1985.
- De Carvalho, José Jorge.** 2003. "La etnomusicología en tiempos de canibalismo musical. Una reflexión a partir de las tradiciones musicales afroamericanas". *Revista Transcultural de música* (7).
- De Sousa, Ronald.** 2008. "Repetition and Novelty in emotion, life and art". En *Bewegte Erfahrungen. Zwischen Emotionalität und Ästhetik*, editado por Anke Hennig et al., 227-243. Zürich: Diaphanes Verlag.
- Díaz, José Luis.** 2010. "Música, Lenguaje y Emoción: una Aproximación Cerebral". *Salud Mental* 33 (6): 543-551.
- Dissanayake, Ellen.** 2006. "Ritual and Ritualization: Musical Means of Conveying and Shaping Emotion in Humans and Other Animals". En *Music and manipulation: on the social uses and social control of music*, editado por Steven Brown y Ulrich Voglsten, 31-56. Oxford y New York: Berghahn Books.
- Doná, Massimo.** 2008. *Filosofía de la música*. Barcelona: Global Rhythm Press, S.L.
- Eagleton, Terry.** 2001. *La idea de cultura. Una mirada política sobre los conflictos culturales*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Edensor, Tim, ed.** 2010. *Geographies of Rhythm. Nature, place, mobilities and bodies*. Farnham: Ashgate.
- Eidsheim, Nina.** 2009. "Synthesizing Race: Towards an Analysis of the Performativity of Vocal Timbre". *Revista Transcultural de música* (13).
- _____. 2011. "Sensing Voice. Materiality and the Lived Body un Singing and listening". *Senses & Society* 8 (2): 135-155.
- 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.

- Eliade, Mircea.** 1991. *Mito y realidad*. Barcelona: Editorial Labor, S.A. 1963.
- _____. 2001. *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. México, D.F: Fondo de Cultura Económica. 1951.
- Erlmann, Veit.** 1996. "The Aesthetics of the Global Imagination: Reflections on World Music in the 1990s." *Public Culture* 8 (3): 467-487.
- Fachner, Jörg.** 2007. "Wanderer between worlds-Anthropological perspectives on healing rituals and music". *Music Therapy Today* 8 (2): 166-195.
- Feld, Steven.** 2001. "El sonido como sistema simbólico: el tambor kaluli". En *Las culturas musicales*, editado por Francisco Cruces, 331-356. Madrid: Trotta S.A. 1991.
- Fericgla, Josep.** 1998. "La relación entre la música y el trance extático". *Música Oral del Sur* (3).
- Finnegan, Ruth.** 2002. "¿Por qué estudiar la música? Reflexiones de una antropóloga desde el campo". *Revista Transcultural de música* (6).
- 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, 357-375. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Fregman, Carlos.** 1985. *El Tao de la Música*. Buenos Aires: Editorial Estaciones.
- Gallagher, Shaun.** 2000. "Philosophical Conceptions of the Self: Implications for Cognitive Science". *Trends in Cognitive Sciences* 4 (1): 14-21.
- García, Leonardo.** Comunicación personal con la autora, 2 y 10 de septiembre de 2013.
- García Canclini, Néstor.** 2003. "Noticias recientes sobre la hibridación". *Revista Transcultural de música* (7).
- Gardner, Howard.** 1987. *La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Gibbs, Raymond, Jr.** 2005. *Embodiment and cognitive science*. New York: Cambridge University Press.
- Giglia, Angela.** 2012. "Sentido de pertenencia y cultura local en la metrópoli global". En *Nuevas topografías de la cultura*, editado por Angela Giglia y Amalia Signorelli, 145-174. México, D.F.: Universidad Autónoma Metropolitana, Juan Pablos editor.

Goleman, Daniel. 2001. "Un mapa del espacio interior". En *Más allá del ego. Textos de Psicología Transpersonal*, editado por Roger Walsh y Frances Vaughan, 215-228. Barcelona: Kairós.

Guerra, Cristián. 2008. "La música en las filosofías". En *Tiempo histórico, tiempo litúrgico, tiempo musical: Una escucha entre Paul Ricoeur y la Misa de Chileña*. Santiago: Universidad de Chile.

_____. 2008b. "Acerca de los conceptos de trama y ritmo: una aproximación desde Paul Ricoeur y otros autores". *Estudios-Resonancias* (25): 45-62.

Grebe Vicuña, María Ester. 1983. "Etnoestética: un replanteamiento antropológico del arte". *Revista Aisthesis* (15): 17-27.

Gyatso, Tenzin. 2004. *Adiestrar la mente*. Alicante: Ediciones Dharma.

Hernández, Oscar. 2012. "La semiótica musical como herramienta para el estudio social de la música". *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas* 7 (1): 39-77.

Hunter, Patrick y Glenn Schellenberg. 2010. "Music and emotion". En *Music Perception. Springer Handbook of auditory research*, editado por Richard M. F. Riess Jones y Arthur Popper, 129-164. New York: Springer.

Huron, David. 1999. "Music Cognition Handbook: A Dictionary of Concepts". *Music Cognition Resource Center*. <http://csml.som.ohio-state.edu/Resources/Handbook/>. Acceso: 20 de noviembre de 2013.

_____. 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 SACCUM* (2): 51-88.

Juslin, Patrik et al. 2011. "How Does Music Evoke Emotions?. Exploring the Underlying Mechanisms". En *Handbook of Music and Emotion. Theory, Research, Applications*, editado por Patrik Juslin y John Sloboda, 605-642. Oxford: Oxford University Press.

Juslin, Patrik y Daniel Västfjäll. 2008. "Emotional Responses to Music: The Need to Consider Underlying Mechanisms". *Behavioral and Brain Sciences* (31): 559-621.

Kelsang Gyatso, Gueshe. 2011. "Budismo moderno". En *El camino de la compasión y la sabiduría*. Málaga: Editorial Tharpa.

Kong, Lily. 1995. "Popular Music in Geographical Analysis". *Progress in Human Geography* 19 (2): 183-198.

Krumhansl, Carol L. 2002. "Music: A Link Between Cognition and Emotion". *American Psychological Society* 11 (2): 45-50.

León, Diego. 2006. "¿Es explicable la conciencia sin emoción?: una aproximación biológico-afectiva a la experiencia consciente". *Revista latinoamericana de psicología* 38 (2): 361-381.

Léothaud, Gilles. "Ethnomusicologie Generale". *Cours de Licence LMUI*

Levitin, Daniel y Mona Lisa Chanda. 2013. "The neurochemistry of Music". *Trends in Cognitive Sciences* 17 (4): 179-193.

Lhalungpa, Lobsang. 1969. "Tibetan Music: Sacred and secular". *Studies in Comparative Religion* 3 (2): 1-9.

Lippuner, Agné. 2007. "Arte tibetano". *Parabólica* (5): 51-64.

Lowe, Bethany. 2011. "'In the heard, only the heard...': music, consciousness and Buddhism". En *Music and consciousness. Philosophical, psychological and cultural perspectives*, editado por Eric D. C. Clarke, 111-135. New York: Oxford University Press.

López Cano, Rubén. 2002. "Entre el giro lingüístico y el guiño hermenéutico: tópicos y competencia en la semiótica musical actual". *Cuicuilco* 9 (25): 1-40.

_____2005."Los cuerpos de la música: Introducción al dossier Música, cuerpo y cognición". *Revista Transcultural de Música* (9).

_____2007. "Semiótica, semiótica de la música y semiótica cognitivo-enactiva de la música. Notas para un manual de usuario". Texto didáctico (actualizado Junio 2007). www.lopezcano.net. Acceso: 14 de Julio de 2012.

_____2008. "Música y retórica. Encuentros y desencuentros de la música y el lenguaje". *Eufonía. Didáctica de la música* (43): 87-99. Versión on-line: www.lopezcano.net. Acceso: 20 de octubre de 2013.

_____2011a. "Cronoaesthética: Tiempo y estrategias de recepción en música del siglo XX". En *El tiempo en las músicas del siglo XX*, editado por M. V.-T. y Carlos Vega Rodríguez. Valladolid: Universidad de Valladolid.

_____2011b. "Música, mente y cuerpo. De la semiótica de la representación a una semiótica de la performatividad". En *De cerca de lejos. Miradas actuales en Musicología de/sobre América Latina*, editado por Marita Fornaro, (en prensa). Montevideo: Universidad de la República, Escuela Universitaria de Música.

- Luk, Charles.** 1976. *Los Secretos de la Meditación China*. Barcelona: Bruguera S.A.
- 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.
- Lyotard, Jean-Francois.** 1991. *La condición postmoderna. Informe sobre el saber*. Buenos Aires: Editorial REI S.A.
- Madrid, Alejandro L.** 2009. "¿Por qué música y estudios de performance? ¿Por qué ahora?: una introducción al dossier". *Revista Transcultural de música* (13).
- Malchiodi, Cathy** (ed). 2005. *Expressive Therapies*. New York: Guilford Publications.
- Malm, William.** 1985. *Culturas musicales del pacífico, el cercano oriente y Asia*. Madrid: Alianza Editorial.
- 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, 163-180. Valladolid: SITEM-Glares.
- Martí, Josep.** 1995. "La idea de "relevancia social" aplicada al estudio del fenómeno musical". *Revista Transcultural de música* (1).
- _____ 1996. "Música y etnicidad: una introducción a la problemática". *Revista Transcultural de música* (2).
- Maurel, Maryse.** 2009. "The Explicitation Interview. Examples and Applications". *Journal of Consciousness Studies* 16 (10-12): 58-89.
- Mc Auley, J. Devin.** 2010. "Tempo and Rhythm". En *Music Perception*, editado por Richard R. Fay, Mari Riess Jones y Arthur Popper, 165-199. New York: Springer.
- McClary, Susan.** 2004. "Rap, Minimalism, and Structures of Time in Late Twentieth-Century Culture". En *Audio Culture. Readings in Modern Music*. Editado por Christoph Cox y Daniel Warner, 289-298. New York: Continuum.
- Mc Guinness, Andy y Katie Overy.** 2011. "Music, consciousness and the brain: music as shared experience of an embodied present". En *Music and consciousness. Philosophical, psychological and cultural perspectives*, editado por Eric D. C. Clarke, 245-262. New York: Oxford University Press.
- Merriam, Alan.** 2001. "Usos y funciones". En *Las culturas musicales*, editado por Francisco Cruces, 275-296. Madrid: Trotta S.A. 1964.

Morin, Alain. 2006. "Levels of Consciousness and Self-awareness: A Comparison and Integration of Various Neurocognitive Views". *Consciousness and Cognition* 15 (2): 358-371.

Morley, Iain. 2011. "A Grand Gesture: Vocal and Corporeal Control in Melody, Rhythm, and Emotion". En *Language and Music as Cognitive Systems*, editado por P. Rebuschat, P. Rohrmeier, J. Hawkins and I. Cross, 110-120. Oxford: Oxford University Press

Morris, Charles. 1985. *Fundamentos de la teoría de los signos*. Buenos Aires: Ediciones Paidós. 1971

Nakkach, Silvia. 2007. "The Yoga of the Voice". *Vox Mundi Project*. www.voxmundiproject.com. Acceso: 3 de septiembre de 2013.

Naranjo, Claudio. 1992. *Psicología de la meditación*. Buenos Aires: Troquel.

Nussbaum, Charles. 2007. *The musical representation. Meaning, ontology and emotion*. Cambridge: The MIT Press.

Ochoa, Ana María. 2002. "El desplazamiento de los discursos de autenticidad: Una mirada desde la música". *Revista Transcultural de música* (6).

Olmos, Miguel. 2011. "El trance emocional o la alucinación simbólica". En *El chivo encantado. La estética del arte indígena en el noroeste de México.*, editado por E. c. d. I. F. N. A.C. Tijuana.

Orlando, Eleonora. 1997. "Contenido y conciencia: el debate en torno a los qualia". *Dianoia* (43): 1-29.

Pelinski, Ramón. 2005. "Corporeidad y experiencia musical". *Revista Transcultural de música* (9).

Perlovsky, Leonid. 2011. "Music. Cognitive function, origin and evolution of musicals emotions". *Webmed Central Psychology* 2 (2).

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): 229-269.

_____. 2006b. "L'Enaction Comme Expérience Vécue". *Intellectica* (43): 85-92.

_____. 2010. "La Dynamique Pré-Réfléchie de L'Expérience Vécue". *Alter - Revue de Phénoménologie* (18): 165-182.

_____. 2011. "Describing the Experience of Describing? The Blindspot of Introspection". *Journal of Consciousness Studies* 18 (1): 44-62.

Picard, Francois. 2008. "Parole, declamation, recitation, cantillation, psalmodie, chant". *Rtmam* (2): 1-16.

Pilch, John J. 2004. "Music and trance". *Music Therapy Today* 5 (2): 1-19.

Poch, Serafina. 2001. "Importancia de la Musicoterapia en el Área Emocional del Ser Humano". *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado* (42): 91-113.

Pratt, Mary Louise. 2006. Los imaginarios planetarios. En *De márgenes y silencios. Homenaje a Martín Lienhard*, editado por A. C. y M. Mendes. Madrid: Iberoamericana.

Rasmussen, Anne K. 2001. "The Qur'an in Indonesian Daily Life: The Public Project of Musical Oratory". *Ethnomusicology* 45 (1): 30-57.

Reybrouck, Mark. 2005. "Body, mind and music: musical semantics between experiential cognition and cognitive economy". *Revista Transcultural de Música* (9).

Rice, Timothy. 2004. "Tiempo, lugar y metáfora en la experiencia musical y en la etnografía". En *Los últimos diez años de la investigación musical*, editado por J. V.-T. y Martín Galán, C. Valladolid.

Rimpoché, Patrul. 1997. *Las Palabras de mi Maestro Perfecto*. Plazac: Editions Padmakara.

Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia Corrado. 2006. *Las Neuronas Espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Paidós Transiciones.

Roerich, Helena. 1971. *Los Fundamentos del Budismo*. New York: Agni Yoga Society, Inc.

Rowell, Lewis. 1999. *Introducción a la Filosofía de la Música: Antecedentes Históricos y Problemas Estéticos*. Barcelona: Gedisa.

Sadie, Stanley (ed). 2001. *The New Grove Dictionary of Music and Musicians*. London: Macmillan.

Shankar, Uma. 2012. "The Philosophical Perspectives in de Meditational practices of Tantric Buddhism". En *Buddhist Philosophy and Meditation Practice*, editado por Padmasiri de Silva et al., 466-476. Ayutthaya: IABU.

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.

- 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.
- Simón, Vicente.** 2006. "Mindfulness y neurobiología". *Revista de Psicoterapia* 17 (66): 5-30.
- Sloboda, John.** 2005. *Exploring the Musical Mind: Cognition, Emotion, Ability, Function*. Oxford: Oxford University Press.
- Stewart, John, ed.** 2010. *Enaction: Toward a New Paradigm for Cognitive Science*. London: The MIT Press.
- Studholme, Alexander.** 2002. *The Origins of Om Manipadme Hum. A Study of the Karandavyuha Sutra*. New York: State University of New York.
- Supicic, Ivo.** 1985. "Perspectives pluridisciplinaires: difficultés d'approche International". *Review of the Aesthetics and Sociology of Music* 16 (2): 125-151.
- Susanna i López, Elia.** 2007. "El conflicto del Tíbet: análisis histórico y violaciones de los derechos humanos". Mesa redonda organizada por el Institut de Drets Humans de Catalunya, España, 3 de mayo.
- Tan, Piya.** 2006. "Meditation and Consciousness. A random survey of recent developments". Acceso: 15 de diciembre de 2012, www.dharmafarer.org.
- Tirovolas, Anna y Daniel Levitin.** 2011. "Music, perception and cognition. Research from 1983 to 2010: A categorical and bibliometric analysis of empirical articles in music perception". *Music perception: An interdisciplinary Journal* 29 (1): 23-36.
- Trainor, L. J. y L. A. Schmidt.** 2003. "Processing Emotions Induced by Music". En *The Cognitive Neuroscience of Music*, editado por Isabelle Peretz y Robert Zatorre, 310-324. Oxford: Oxford University Press.
- Turow, Gabe.** 2005. "Auditory Driving as a Ritual Technology: A Review and Analysis". Tesis en Estudios Religiosos, Universidad de Stanford.
- Uzcanga M, et al.** 2006. "Voz Cantada". *Rev Med Univ Navarra* 50 (3): 49-55.
- Varela, Francisco, Evan Thompson y Eleanor Rosch.** 1997. *De cuerpo presente: las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Varela, Francisco.** 2000. *El fenómeno de la vida*. Santiago: Dolmen Ediciones S.A.
- Varela, Francisco Jonathan Shear.** 2005. "Metodologías en primera persona: qué, por qué, cómo". *Revista Gu* 1 (2): 148-160.

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., 273-282. Buenos Aires: SACCOM.

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

Wigram, Tony, Inge Nygaard y Lars Ole. 2002. *A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd.

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

"Unesco Declara Valparaíso Patrimonio Cultural de la Humanidad". *Fundación Valparaíso on line*, 2 de Julio de 2003. Acceso: 20 de noviembre de 2013. <http://www.fundacionvalparaiso.org/pags/noticias/site/pags/20030703115335.html>

"Nuevo Frente Cívico Ciudadano Organizado" *Fundación Defendamos la Ciudad*, 11 de septiembre de 2006. Acceso: 20 de noviembre de 2013. <http://www.defendamoslaciudad.cl/index.php/noticias/item/386-ciudadanos-por-valparaiso>

"El 28.10.2013 Valparaíso de Levanta – Puertazo – No al Mall Barón". *No al Mall Barón*, 10 de Noviembre de 2013. Acceso: 20 de noviembre de 2013. <http://noalmallbaron.cl/content/el-28102013-valpara%C3%ADso-se-levanta-puertazo-no-al-mall-bar%C3%B3n>

CAPITULO VIII: ANEXOS

ANEXO 1: PAUTA DE ENTREVISTA INDIVIDUAL

Individualización: Nombre, edad, ocupación, ciudad (con quién vive, hijos)

Pregunta de apertura: ¿Qué importancia crees que tiene el sonido, en relación al budismo tibetano?

- a. de qué modo crees que podría afectarte el sonido'
- b. Qué es para ti un estado de conciencia?
 - i. Qué sucede con el cuerpo, los pensamientos, las emociones
 - ii. Cómo se relaciona con las “frecuencias vibratorias”
- c. Cómo describirías un estado de conciencia más elevado?
- d. Qué son los mantras para ti, qué rol juegan?

I. Bienestar

1. ¿Cuál es tu relación con el budismo tibetano? ¿Cómo empezó?
 - a. Hace cuánto tiempo tienes una relación con el budismo tibetano? Cómo ha sido tu participación?
2. Qué ha pasado en tu vida por el hecho de pertenecer a la comunidad del budismo tibetano?
 - a. ¿Ha habido cambios? (grandes, pequeños)
 - b. ¿Beneficios?

II. Práctica de chenrezig y otras

1. ¿Cómo es la práctica de chenrezig? ¿Qué importancia crees que tiene?
 - a. Hace cuánto tiempo realizas la práctica de chenrezig
 - i. ¿con qué frecuencia semanal la haces?
 - b. ¿Qué diferencias notas cuando la realizas en grupo vs cuando practicas solo(a)?
2. ¿Qué ha pasado en tu vida por el hecho de realizar la práctica de chenrezig?
 - a. ¿Ha habido cambios? (grandes, pequeños)
 - b. ¿Beneficios?
3. ¿Qué otras prácticas del budismo tibetano realizas?
 - a. ¿Con qué frecuencia?
 - b. ¿Dónde, en grupo o solo?
4. ¿De las que realizas, cuál es la práctica que consideras más importante? ¿Por qué?

III. Cuerpo / mente / ambiente (conciencia)

1. ¿Qué sucede cuando realizas la práctica de chenrezig? ¿qué cosas te pasan?
 - a. ¿Tienes **pensamientos**? ¿Cuáles son?
 - b. ¿Cómo son tus **visualizaciones**?
 - i. ¿Qué experimentas al sentir que “eres chenrezig”, que tienes “su cuerpo”?
 - ii. ¿Sientes algo más **corporalmente** con cualquiera de tus sentidos?
 - c. ¿Qué experimentas en cuanto a lo que transcurre **fuera** de ti?
 - d. ¿Qué sucede en tu relación con los **otros** cuando realizas la práctica?
 - e. ¿Cómo describirías tus **emociones**?

- i. ¿Cómo te va con la consigna de derramar amor y compasión?
 - f. Todo esto ha sido siempre igual o ha variado con el tiempo?
 - i. Te sientes diferente cuando termina?
 - ii. Que sucede con tu conciencia (cuerpo-mente-ambiente)?
- 2. Si piensas en cómo te sientes cuando entras a la práctica y en cómo te sientes cuando termina ¿hay algo que puedas decir al respecto?
 - i. Te sientes diferente cuando termina?
 - ii. Que sucede con tu conciencia (cuerpo-mente-ambiente)?

IV. Mantras

1. ¿cómo ha sido tu experiencia con el canto de mantras en general?
 - a. qué elementos crees que son importantes a la hora de cantarlos?
 - b. Qué otras experiencias has tenido con el canto? De mantras u otros?
 - c. Te resulta fácil, difícil? En qué grado de agrada cantarlos? Preferirías que la meditación fuera sin cantos? Por qué?
2. Crees que los mantras son música? Cuando se cantan? Cuando se recitan?
3. ¿Qué podrías decir del mantra om mani peme hung que utilizas en la práctica de chenrezig?
 - a. ¿Cómo es para ti la experiencia de **cantar** el mantra om mani..?(Cuerpo/mente/emoción/ambiente) ¿ha ido cambiando con el paso del tiempo?
 - b. Cómo es para ti la experiencia de **recitar** el mantra om mani..? Cuerpo/mente/emoción/ambiente ¿ha ido cambiando con el paso del tiempo?
 - c. ¿Cuál es el **rol del sonido** y de om mani..en la práctica de chenrezig?

ANEXO 2: ENTREVISTA LAMA DRUBPON

1. ¿Qué importancia cree que tiene el sonido, en relación al budismo tibetano?
 - a) de qué modo cree que podría afectar el sonido
 - b) Qué es para ud un estado de conciencia?
 - c) Qué sucede con el cuerpo, los pensamientos, las emociones
 - d) Cómo describiría un estado de conciencia más elevado?
2. Qué son los mantras para ud, qué rol juegan?
3. qué elementos musicales (ritmo, melodía, u otro) son importantes en la meditación con mantras? Por qué?
4. ¿Qué importancia cree que tiene la práctica de chenrezig?
5. ¿cómo cree que afecta el hecho de que el mantra om mani peme hung de la práctica de chenrezig se **cante** distinto dentro de una misma escuela? Interfiere el cambio en lo melódico, lo rítmico u otro elemento?
6. ¿hace alguna diferencia el hecho de que el mantra se **cante** (con una melodía que se canta al unísono) en lugar de “**recitarse**” (como un rezo o letanía que cada cual ejecuta a su ritmo)? Por qué algunos sólo lo recitan o sólo lo cantan, o ambas?
7. ¿Cree que los mantras son música? Cuando se cantan? Cuando se recitan? ¿qué tipo de música sería?
8. ¿Qué podría decir del mantra om mani peme hung que se utiliza en la práctica de chenrezig?

Valparaíso, agosto de 2013

ANEXO 3: CARTA DE AUTORIZACION

La entrevista en que participó _____ rut _____

fue realizada en el marco de una investigación de tesis de Magíster, de la Universidad de Chile, titulada “Conciencia y emoción en la meditación con mantras del budismo tibetano”. A través de este documento quien firma señala estar de acuerdo con su transcripción y con el uso de la información para fines académicos. Por su parte, la investigadora Verónica Hurtado Cid, rut 10.611342-4, se compromete a estar disponible en todo momento para facilitar al (la) entrevistada (o) el material que se derive del estudio.

Firma entrevistada (o)

ANEXO 4: PAUTA GENERAL ENTREVISTA DE EXPLICITACION

Objetivo de la entrevista: explorar el cómo se focaliza la atención, cómo se produce la desconcentración, cómo incide la música en todo ello (sonido cantado y recitado), cómo se produce-vivencia el estado meditativo y cómo participa la música en ello.

Consigna: Esta entrevista tiene como objetivo profundizar en tu experiencia y en ese sentido en lugar de “lo que sucede” interesa más el “cómo sucede” eso. Entonces, te propongo que te tomes un tiempo para dejar venir una práctica de chenrezig que hayas vivido, correspondiente a la parte del canto y luego recitación del mantra *Om Mani Padme Hum*, que por alguna razón te sea más vívida...puedes ir hacia esa experiencia o dejar que venga a ti...partamos con el momento en que comienza el canto del mantra

- Tal vez puede ayudar describir la situación en presente, como si la estuvieras reviviendo...te parece?
- Puedes describir la situación cuando comienza el canto ?
- Dónde estás sentada?
- Cómo es el sonido que emites? Y el sonido que escuchas?
- Qué ocurre primero y qué después?
- En qué está puesta tu atención?
- Y cómo (haces eso)?...hay alguna imagen u otro sentido asociado?
- Y después de eso? y justo antes?
- Y cómo sabes (eso)?
- (reflejar resumiendo lo que acaba de decir la persona)
- (asociar los momentos clave con el sonido cantado y recitado)
- En ese momento, qué pasa? Y qué más?
- trata de volver al momento para aclarar qué pasa (retomar la focalización en el momento para profundizar en la experiencia)
- qué está ocurriendo en ese momento con el canto /recitación del mantra?

- Me puedes describir (eso: sensación, sonido, imagen)?...dónde, cómo es..
- Puedes ir al momento justo antes y justo después que eso (estado meditativo) ocurre?
- Algo...qué?
- Vayamos ahora al momento de la recitación del mantra...(Ídem que mantra cantado)

ANEXO 5: Tabla con síntesis de respuestas de entrevistas de explicitación

CANTO

	Interferencias	Metáforas sobre el proceso	Movimiento interior para meditar	Estrategias conducta (movimiento exterior)	Emoción
1	<p>Picazón de nariz</p> <p>Pensamientos</p>	<p>Shamata (práctica previa de calma mental) como precalentamiento y el canto y recit como “el ejercicio”</p> <p>Tranquilizar como bajar la frecuencia</p> <p>Canto como una canción de cuna agradable</p>	<p>Concreta más el proceso de visualiz de la práctica, donde a ratos se siente a sí mismo como chenrezig y a ratos ve la imagen desde afuera</p> <p>A medida que canta el mantra va girando en la visualiz y derrama luz</p> <p>En shamata previo, observa flujo mental e intenta reposar y permanecer, sin forzar, entre uno y otro pensamiento, para disminuir el flujo</p> <p>Reconstruir visualiz cuando se distrae</p>	<p>Posición de meditación</p> <p>Disminuir el ritmo de la respiración</p> <p>Relajo corporal (causa y efecto)</p> <p>Usar el mala</p>	<p>El canto lo “predispone” como un condicionamiento, a la compasión de la visualiz</p> <p>Paz, quietud mental y física</p> <p>Ritmo lento del canto es tranquilizante..la melodía, las voces y el ritmo dulcifican</p>

2	<p>Pensamientos “errores” de los otros</p> <p>Escuchar y pensar a raíz de lo que se escucha</p> <p>Dolor en el cuerpo (desconcentra menos)</p>	<p>El intentar como un “obligarse”</p> <p>Escaparse de la meditación (dejar de cantar)</p> <p>Pensamiento loco que se maneja solo, la ataca</p> <p>Aterrizar en el mantra</p> <p>Estar dentro del mantra</p> <p>Neblina como vacío</p>	<p>Imaginar texto cuando viene una idea distinta</p> <p>Texto va pasando rente a ella (con ojos cerrados), pero no es una imagen tal cual, sí una grafía</p> <p>Imagina banderines con mantra (con colores) que pasan, pero no pegados</p> <p>Visualiza neblina alrededor suyo, está metida en ella, son sólo sus ojos y la neblina</p> <p>Una niña que es ella le da vuelo a una campana gigante, en un lugar abierto, lo integra al canto</p>	<p>Sólo escucharse a sí misma y otros en el canto</p> <p>Focaliza las cuentas del mala, lo siente</p> <p>Trata de que la voz vibre escuchándosela con atención</p> <p>Cuando duele, sentir el dolor y estirar</p> <p>Tratar de disfrutar, visualizando neblina y escuchando</p>	
---	--	--	---	---	--

3	Ruidos externos	<p>El proceso de canto y visualiz como un “entrar en sintonía”, dejando fuera lo que no es de la práctica</p> <p>La desconcentración como una “mente que se va”</p> <p>El canto como un “afinar el cuerpo” para entrar en sintonía, como una guitarra</p> <p>El canto permite una “unión con”, que tiene que ver con un “sentir el calor al amanecer”, como una energía</p> <p>El sentimiento de felicidad como “las células del cuerpo cantando”</p>	Comienza la visualizac de chenrezig, se transforma en él y hace girar el mantra al tiempo que canta	<p>Concentrarse en la respiración durante shamata, observándola, así la mente se aquieta al centrarse</p> <p>El volver a concentrarse pasa por una especie de orden a la mente de volver a focalizarse, es decir retomar la observación y escucha de la respiración y el sentirla, pero suavemente, sin lucha</p> <p>Atención a “lo” que se canta</p> <p>La postura y la respiración ayudan a bajar los ritmos biológicos</p>	<p>En shamata previo se concentra en el presente y logra un estado de paz, de preparación para la visualiz</p> <p>Se siente (un sentir) una energía distinta, amorosa y de encuentro, unión, que la hace sentir feliz y quiere que no termine</p>
---	-----------------	---	---	---	---

4		<p>Un “irse” un “dejarse llevar” por el canto de modo meditativo, por una acción común</p> <p>Ser “vehículo” de la sensación de amor</p> <p>El cuerpo “enraizado” firme “como una montaña”</p>	<p>Visualizar el irradiar compasión siguiendo el ritmo del canto</p>	<p>Imitar la melodía y anticiparla para seguirla</p> <p>Calor en el pecho asociado a irradiar amor</p> <p>Pesadez en las caderas por la columna erguida, asociado a una firmeza</p>	<p>Le gustó el canto, escuchar el ritmo, su voz y la de los otros y cantarlo; sensación de alegría y emoción tranquila</p> <p>Conmovida (en el pecho) al conectar con la compasión de la práctica y su potencia</p> <p>Curiosidad sorpresa por lo nuevo</p> <p>Tranquilidad como un anclaje sólido firme, del cuerpo</p> <p>Bienestar asociado al “hacerlo bien” (canto y visualiz)</p>
---	--	--	--	---	---

5	<p>Incomodidad del cuerpo, sed, cansancio</p> <p>Observar otra cosa y preguntarse ¿por qué es así?</p>	<p>Sensación de “unificarse” al cantar</p> <p>El revisarse como un “pasarse lista” “pasarse vistos buenos”</p> <p>“Soltar” lo que distrae</p> <p>“Entregarse al mantra”</p> <p>El desconcentrarse como un “volarse”</p> <p>Esta la idea de “obedecer al mantra”, de no resistirse a él y seguir las instrucciones</p>	<p>La actitud de entrega como un dejar de estar pendiente de la técnica del canto del mantra</p> <p>La actitud de entrega implicaría un “escucharse emocionalmente”, colocando una carga emocional al mantra, creer que se le pone cariño, visualizando que pasa por el corazón el canto</p>	<p>Mira las sílabas en el texto y repite el mantra para concentrarse o se ocupa de decir bien la melodía (técnica)</p> <p>Se revisa (para estar consciente) observándose, escuchándose, sintiéndose (es sensorial, del cuerpo) de ese modo se concentra</p> <p>Mantener una posición correcta</p>	<p>Tranquilidad, asociada a relajación, disminución de pensamientos, concentración y entrega.</p> <p>Canta el mantra para que los demás se beneficien</p>
---	--	---	--	---	---

RECITACION

	Interferencias	Metáforas sobre el proceso	Movimiento interior para meditar	Estrategias conducta (movimiento exterior)	Emoción
1	<p>Ruidos externos, pero más los pensamientos, aunque aquí es mucho más difícil que esto ocurra</p> <p>Cuando hay desconcentración es menor..se sigue repitiendo el mantra, pero la visualiz pierde claridad</p> <p>Recuerdos, preocupaciones</p>	<p>Habla de “entrar” en el recitado...o de “irse” cuando se desconcentra</p> <p>El recitado rápido “no abre la puerta” para que entre otra cosa</p> <p>El recitado como una “carrera mental” donde los otros pensamientos “no te alcanzan”...la mente ya “va en el tren”</p>	<p>La velocidad le facilita la visualiz (más nítida) y favorece la concentración y por tanto permanecer “dentro”</p> <p>Al aumentar la veloc de recitac (va aumentando) aumenta la velocidad en que gira el mantra en la visualiz</p> <p>Construir la visualiz por parte le ayuda</p>	<p>Repetir rápido el mantra (y visualizar más rápido el giro del mantra en la visualiz), no deja espacios para otra cosa</p>	<p>Durante todo el tiempo hay un “hacer” y al final hay una entrega, una plenitud que coincide con la disolución en la luz, de la visualiz. Al final ya se logró una conexión total con la visualiz y por ende con la práctica</p>

2	<p>Escuchar el sonido del mantra de los otros (cree que lo dicen mal, "no les cree", se enoja). Es sólo al comienzo y es breve</p> <p>El grupo la distrae</p> <p>La aceleración inicial del mantra no le es natural</p>	<p>El sonido de los otros le quiebra todo</p> <p>Cuando escucha a los otros "se va"</p> <p>Visualizar es imaginar, "dar la orden" (no verbal), intencionar</p> <p>Cuando visualiza logra estar "metida en el mantra"</p>	<p>Se dice "tengo que hacer esto" "acá voy"</p> <p>Luego de escuchar a los otros y enojarse viene la visualización de las luces (chenrezig).</p> <p>La visualización le aumenta las ganas de recitar más rápido</p> <p>Se "obliga" a visualizar</p>	<p>Estar pendiente del mala, sentirlo</p> <p>El "ruidito" de la recitación va muy unido a la visualización, entonces la mente está concentrada</p>	<p>Al hacer la visualiz del mantra girando siente que puede seguir su propio ritmo</p> <p>El estar metida en el mantra es un "estar" sin emociones, muy sutil y efímero. Esta fase es más potente para ella.</p>
---	---	--	---	--	--

3	<p>Más difícil distraerse y más fácil volver</p> <p>La recitac le dificulta realizar la visualiz completa, pero siente igualmente la unión y está concentrada.</p>	<p>Es como hacer un acorde de guitarra “impecable”, ni tosco ni con falta de énfasis, lo que la conecta con una dimensión espiritual</p> <p>Es como si su alma “le hablara”</p> <p>Es como “subir la palanca de la energía al máximo”</p>		<p>La repetición rápida potencia el proceso</p>	<p>Imagina-siente que la energía los recorre a todos, quedando conectados por esa corriente, lo que se conecta con una emoción de gozo especial, que es corporal y más sutil</p> <p>Se potencia el proceso al tratarse de un grupo realiz la misma visualiz, lo que aumenta la energía que circula, lo que genera una unión mayor</p>
---	--	---	--	---	---

4	<p>Esfuerzo infructuoso por hacerlo bien, de donde surgen las preguntas y dudas sobre la forma correcta de hacerlo; todo ello agota</p> <p>Dificultad en la pronunciación</p> <p>Dudas sobre la forma correcta de respirar, se seca la garganta, se descoordina la respiración,</p> <p>Comparación e impresión de hacerlo mal</p> <p>Al final cuerpo adolorido, agarrotado</p>	<p>La recitación como un mar de distintas densidades y como un “enjambre”, como una cosa densa que ocupaba el espacio y la envolvía</p> <p>Seguir la recitación como un “subirse a la marea o a un caballo”</p> <p>Sensación de algo que “queda sin cuadrar”, con “cabos sueltos”, pero breve</p> <p>En algún momento es como “ir corriendo detrás del mantra”, porque la recitación es muy rápida</p>		<p>Intentar seguir la recitación y el zumbido (sin pensar en cómo decirlo bien), sólo hacer</p> <p>Dejarse llevar por el ritmo, concentrada en el hacer repitiendo el mantra</p>	<p>Sensación de curiosidad y sorpresa (un decirse “qué raro”), por el cambio a la recitac, luego cansancio (físico y mental) y finalmente alivio físico (cuando termina)</p> <p>Alivio como relajo físico</p>
---	--	--	--	--	---

5	<p>Los distintos planos sonoros de las voces de los otros a veces la agotan físicamente y/o estresan</p> <p>No le queda claro el fin de la recitación</p>	<p>“ponerle pino” a la recitación para que le haga bien</p> <p>En ocasiones recitar rápido es como “subir a una ruleta y marearse”</p>		<p>Articular bien las sílabas, escuchándose y respetando su pulso (velocidad)</p> <p>Se aísla de los otros concentrándose sólo en cómo lo hace ella (se escucha)</p>	<p>Los distintos planos sonoros de las voces de los otros a veces la vitalizan (la llenan de energía, de fuerza) o la hacen querer parar</p> <p>No siente entrega hacia los demás (lo siente más individual)</p>
---	---	--	--	--	--

CD con anexos