

Música, Misterio, y el Proceso Onírico (dreaming process)

Por Amy Mindell

Publicado originalmente en "Dream Network, a Journal for Exploring Dreams and Mythology", Vol. 21, #1, 2002, pp. 7-11, <http://www.dreamnetwork.net>.

Cuando era niña aprendí a tocar la guitarra y el piano, y adoraba cantar y bailar. Como una niña pequeña giraba y bailaba al ritmo del rock&roll, "Oh shake it baby now, twist and shout!" A medida que fui creciendo, la música y el movimiento se convirtieron en mi línea de vida; un hogar donde volver para darle sentido al mundo cotidiano. Hoy, cada vez que me siento confundida con respecto a qué dirección tomar, curiosa acerca del mundo, o desilusionada por algo que ha sucedido, me encuentro sentada espontáneamente al frente del piano permitiendo que la música me lleve como en una alfombra mágica a tierras de mayores perspectivas, a mis sueños interiores, a mis más profundos anhelos y a mi sentido de conexión con otros. Sin embargo, durante los primeros 40 años de mi vida nunca pude encontrar el hilo de mis propias canciones en mi interior. No sé exactamente qué me permitió desde hace algunos años, de repente comenzar a escribir mi propia música, pero lo que sí sé, es que está relacionado con mi creciente apertura hacia y la fluidez con mis sueños y mi proceso onírico(dreaming process).

Hay algo tan inexpresable, tan profundamente estimulante en la música y en el proceso creativo, que me hace estar completamente agradecida cada vez que una pieza musical se manifiesta a través de mí. A veces una canción comienza con la imagen de un sueño, a veces con una pequeña sensación física, otras veces con una vaga melodía que luego se despliega en una canción. Hay veces que no logro rastrear que ha pasado. Se siente como si la pieza musical hubiera estado siempre ahí y yo simplemente le permitiera manifestarse a través de notas y acordes.

Por esta razón, me siento un poco tímida al querer describir de alguna forma clara o definida, mi propio proceso de escritura musical. Sin embargo, en mi trabajo como trabajadora de procesos(1), una forma de psicoterapia y resolución de conflictos desarrollada por mi compañero y esposo Arny Mindell, he encontrado el vocabulario para explicar tan inefable experiencia. Este entendimiento me ha llevado a mí y a mis clientes a acceder más profundamente al proceso creativo. Tal vez pueda compartir algunos de estos conceptos aquí.

El proceso de Onírico (Dreaming Process)

Una idea central del Trabajo de Proceso (Process Work), es que nosotros no solo soñamos en la noche sino que soñamos durante el día también. La fuente de estas experiencias es lo que nosotros llamamos, el proceso onírico(dreaming process). El proceso onírico(dreaming process) es como un manantial de agua que continuamente genera experiencias de tipo onírico, estemos dormidos o despiertos. Los movimientos y gestos espontáneos, síntomas corporales, experiencias intermitentes, son algunas de las formas en que el proceso onírico(dreaming process) se manifiesta en la vida diaria. Si seguimos y desarrollamos dichos sucesos, éstos en realidad reflejan imágenes de nuestros sueños nocturnos. Cuando yo sintonizo con esta fuente onírica en todas sus manifestaciones, yo accedo a una fuente de creatividad y expresión.

Niveles de Experiencia

Para poder entender mejor el Proceso Onírico (Dreaming Process), permítanme describir varios niveles de experiencia.(2) Un nivel se conoce como “La Realidad Consensuada”(Consensus Reality) e incluye aquellas cosas con las que me identifico, mi profesión, mi peso, mi estatura, mis gestos corporales, el sonido de mi voz, la música que yo puedo escribir, etc. Estos son aspectos que la mayoría de nosotros consensuaríamos, o estaríamos de acuerdo con. Un segundo nivel es lo que nosotros llamamos el “mundo onírico”(dreamland). En este reino descansan sentimientos profundos, nuestras imágenes y figuras oníricas. Un nivel aún más profundo es lo que nosotros llamamos “la esencia” o el nivel de “la esencia sintiente”. Aquí se encuentran las tendencias sutiles que ocurren antes de que algo se manifieste como una imagen onírica visual, un sentimiento no identificable, o una tonada o melodía exacta. En el Taoísmo, este ámbito sería llamado “el Tao que no puede ser nombrado”, eso que surge antes de poder ser nombrado. Los aborígenes llaman a esto, el área del “Sueño” la cual da origen a todos los otros niveles incluyendo el mundo material. En el Trabajo de Proceso (Process Work), en este nivel se produce el Proceso Onírico (Dreaming Process)

El proceso onírico(dreaming process) es la fuente profunda de donde todos los otros niveles surgen. Podemos visualizarlo como las raíces subterráneas de un árbol de donde emergen las partes visibles de éste. En otras palabras, a medida que la esencia comienza a expresarse, ésta aparece como experiencias intermitentes que atrapan nuestra atención, como por ejemplo algo que de repente vemos, o una sensación fugaz en nuestro cuerpo, o un sonido que llama nuestra atención. Cuando estas experiencias se amplían y desarrollan, se expresan como sentimientos identificables y como las imágenes y figuras de nuestros sueños. De hecho, si prestamos atención a estas sutiles tendencias durante el día, podemos frecuentemente predecir los sueños que tendremos en la noche. Cuando se amplían y desarrollan las imágenes oníricas, éstas aparecen algunas veces en la realidad consensuada como experiencias perturbadoras, por ejemplo síntomas corporales, gesticulaciones

espontáneas, lapsus verbales, etc. O, si seguimos el desarrollo de éstas tendencias con conciencia, éstas aparecen en forma de canciones, arte, y danza. Estos niveles no están realmente separados sino que son parte de un espectro más fluido. Al juntar el fluir de los sueños con este espectro podemos acceder a una gran cantidad de inspiración.

El cielo está abierto

Pensemos en mi experiencia al crear mi canción “El cielo está abierto”. Cuando “El cielo está abierto” comenzó a desarrollarse yo sentí un gran descanso. Era como si algo dentro mío hubiera querido escribir esta canción durante muchos años y que finalmente estaba dando a luz a una melodía y letras. El proceso de escribir la música comenzó con un sueño y con una experiencia corporal intermitente.

Hace como un año y medio, tuve un sueño en el que estaba un poco triste y estaba sentada al frente del océano. En el sueño yo me acostaba y permitía que el agua me llevara. Cuando desperté escribí mi sueño y continué mi día normalmente. Unas horas más tarde noté una sutil y extraña sensación en mi pecho, una pequeña sensación como si mi pecho estuviera moviéndose hacia atrás, expandiéndose, abriéndose. Como la sensación era tan vaga y no tenía mucho sentido para mí, iba a ignorarla. Sin embargo, decidí quedarme con ella y meditar un poco sobre la misma. Mientras lo hacía, de repente vino la imagen de oro cayendo en mi pecho desde el cielo. En ese momento comencé a escuchar el principio de la melodía de lo que hoy es El cielo está Abierto. Luego recordé las imágenes oníricas de la noche anterior. Me senté frente al piano y la canción fluyó como mantequilla derretida: “Pensé que estaba vacía, al borde del océano, me recosté y dejé que me llevara. Y el cielo está abierto, cada día...”(3) (Pueden escuchar la canción en la página de música de este website.)

Cada vez que canto esta canción, siento esa sensación de apertura a algo más grande que yo. Mi pecho se expande, suelto a mi yo cotidiano y soy tomada por las alas de la eternidad. De donde vino la canción es un misterio para mí y ojalá siempre lo sea. Fluyó desde la inconmensurable esencia de mi experiencia. Lo que sí sé, es que al notar una fugaz sensación en mi cuerpo y al conectarla con mis imágenes oníricas, fui capaz de agarrar el proceso onírico, permitirle desplegarse en una melodía con palabras, y finalmente compartirla con otros en la realidad cotidiana.

Canciones de la tierra

Cuando yo era niña, amaba cantar “The hills are alive with the sound of music!” Para mí, las plantas y la tierra estaban llenas de sueños y canciones. Hacía piruetas alrededor de los árboles bailando y cantando e imaginaba que ellas me cantaban devuelta en conjunto. A través del tiempo, muchas personas han dicho que el mundo consensual, material, se origina en los sueños y que la

esencia básica de la tierra y del universo es el sonido. Los aborígenes australianos dicen que la tierra material se manifestó del Sueño y que seres legendarios cantaron el mundo a su existencia. Estas canciones o líneas musicales, senderos invisibles que fluyen a través de Australia, narran la creación de la tierra.(4) Los místicos sufís entienden el universo como un médium inmenso y vibrante.(5). Para Pythagoras, el tono y el ritmo de la música eran un microcosmos de las leyes matemáticas del universo.(6) De igual manera, desde mi limitada comprensión, la física cuántica nos enseña que la base de toda materia puede ser entendida como vibraciones o ondas.(7) Esto, por supuesto, es la base de la música también.

Durante los últimos años, he tenido algunas experiencias en las que sentí escuchar el sonido de la tierra. Recuerdo estar caminando en las hermosas montañas del oeste de Oregón hace un año. Mientras caminaba pensé escuchar un ligero sonido viniendo de las montañas. Escuché con más atención a lo que parecía el rítmico redoblar de un tambor. Para mí sonaba como una marcha de guerra. A medida que el sonido reverberaba dentro de mí, comencé a caminar a su ritmo. Eventualmente, comencé a escuchar las primeras palabras de una canción. Escuché, “Parados en esta montaña, lejos de nuestra casa, peleando por nuestra libertad, en esta tierra que deambulamos...” La canción continuó y cuando regresé a casa escribí la música y las palabras.

Cerca de una semana después, estaba leyendo un libro acerca de la apremiante situación de los Nativos Americanos Nez Perce, quienes habitaron esa misma tierra años atrás y quienes fueron forzados por el ejército americano a retirarse. (8) Estos fueron perseguidos hasta la frontera Canadiense donde fueron finalmente acabados.

Estaba sorprendida al leer que muchas de las imágenes de la canción que había escrito correspondían con la historia de lo que había ocurrido. Me siento un poco tímida al hablar de esto porque no soy una Nez Perce. Sin embargo, esta música vino a través de mí mientras escuchaba el sonido de las montañas e intenté quitarme del camino para permitir que ésta se expresara. Me di cuenta que la tierra carga historia y sueños, las historias de los ancestros, si escuchamos sus canciones.

El sueño de Kermit's

Me parece que algunas canciones vienen a mí de forma muy divertida. Una noche soñé que el famoso títere La Rana René, estaba cantándome acerca de sus propios sueños. La rana René estaba en un estado de frustración y terriblemente confundido porque había soñado que se había transformado en un perro! La rana René había empezado a preguntarse quién era él realmente! Cuando desperté, Arny y yo nos reímos bastante acerca del sueño y yo me

encontré escribiendo “Frog Song” (la canción de la rana) la cual habla de la impermanencia de la vida. (Pueden escuchar esta canción en la página de la música de este website). Estoy agradecida con La Rana René por impartir tal sabiduría y con el proceso onírico por sus infinitos y generosos regalos.

1 Para una introducción al Trabajo de Proceso vea mi libro *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*, New Falcon, Tempe, AZ, 1995/Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2001, Arnold Mindell's *River's Way: The Process Science of the Dreambody*, Penguin, London, 1984 y su libro *Working with the Dreaming Body*, Penguin/Arkana, London 1984/Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2001.

Para más información sobre métodos orientados al proceso para conectar con sueños y música, vea el Capítulo 11 del libro de Arnold Midell, *Dreammaker's Apprentice*, Hampton Roads, Charlottesville, VA, 2001 y para más información sobre las aplicaciones del Trabajo de Proceso con música vea el libro de Lane Arye's, *Unintentional Music: Releasing Your Deepest Creativity*, Hampton Roads, 2001.

2 Vea el libro de Arnold Mindell - *Dreaming While Awake: Techniques for 24 Hour Lucid Dreaming*, Hampton Roads, Charlottesville, Va., 2001 para descripciones detalladas y ejemplos de los varios niveles de experiencia.

3 *Heaven is Open* (El cielo está abierto) puede ser escuchada en nuestro website, www.aamindell.net.

4 Bruce Chatwin, *The Songlines*, Cape, London, 1987.

5 Vea el hermoso libro, *The Mysticism of Sound and Music: The Sufi Teaching of Hazrat Inayat Khan*, Shambhala , Boston and London 1996 para más información sobre la conexión entre sonido, el universe y misticismo.

6 Donald Jay Grout and Claude V. Palisca, *A History of Western Music*, 4th ed, W.W. Norton, New York, 1980, p.7.

7 Vea el libro de Arnold Mindell - *Quantum Mind: Journey to the Edge of Psychology and Physics*, Lao Tse Press, Portland, Oregon, 2000 para más información sobre las bases de la física cuántica y sus conexiones con la psicología.

8 Diana Yates, *Chief Joseph: Thunder Rolling Down from the Mountains*, Ward Hill Press, NY, 1992.