



Considerando el cambio o el flujo-
De hecho ¿quiénes somos?

Carta 22

¿Quiénes somos, cuando consideramos el cambio?

Querido amigo,

Una investigación cuidadosa del cambio hace que profundicemos cada vez más en el descubrimiento de la realidad; por eso el Buda insistió tanto sobre este punto. Descubrir el cambio, la naturaleza cambiante de la vida, es sinónimo de descubrir la realidad. Entender el cambio significa entender la vida.

En los últimos ejercicios, nos focalizamos sobre la investigación del cambio, moviéndonos del cambio externo en el mundo hacia todas las áreas de nuestra percepción sensorial. Hemos analizado nuestros cinco sentidos – el tacto con las sensaciones del cuerpo, el oído, la vista, el gusto, el olfato y en cierta medida hemos observado el sexto sentido con la percepción mental y su infinidad de movimientos mentales tales como pensar, saber, recordar o simplemente estar consciente cuando no hay pensamiento. Dondequiera que miremos, en todas las experiencias de la vida, hay cambio, movimiento constante, conciencia que fluye.

Obviamente surge esta pregunta: cuando todo está siempre cambiando, ¿quién soy yo al final? ¿Existe algo como un ego consistente?

No saquemos una conclusión prematura y continuemos nuestra investigación. Esta persona que llamamos “yo” parece ser la reunión de experiencias constantemente cambiantes de nuestros seis campos sensoriales. Los cinco sentidos externos nutren el sexto sentido, la facultad mental. En el mental, las experiencias sensoriales toman sentido después de un elaborado proceso de comparación de las múltiples impresiones sensoriales con previas impresiones. Y obviamente se agregan progresivamente nuevas impresiones que se van a añadir a nuestra creciente experiencia de vida.

Intentaré ilustrar esto con el ejemplo de escuchar una voz. Veamos como la facultad mental forma constantemente imágenes internas de todos los datos sensoriales que le llegan y les da sentido. Lo que llamamos oír es de hecho un proceso elaborado de decodificación de datos sensoriales. El flujo entrante de olas sonoras - digamos de una voz humana – provoca despolarizaciones sucesivas de las membranas de las células sensoriales, dentro de nuestros

oídos. Entonces el estímulo sonoro producido por la voz se transforma en cargas eléctricas que las neuronas transmiten a células especializadas del cerebro donde esta información se compara a previas experiencias. Ruidos de fondo considerados irrelevantes, como por ejemplo un tren que pasa, son eliminados y se retiene la información más importante. Esta información se vuelve una post-imagen o un post-sonido mental de este momento inicial de oír. Este post-sonido ya no es la ola sonora original sino una huella ulterior en la memoria de esta impresión sonora original que ya cesó. Siendo una imprenta distinta, el post-sonido se puede ahora comparar a otras imprentas en la memoria de sonidos oídos durante toda nuestra vida. Y luego ser identificado como cierto tipo de sonido – en este caso una voz humana. A través del mismo proceso de comparación con experiencias anteriores de oído, se puede dar un sentido adicional a las fluctuaciones de esta voz humana. Justo al final de este proceso de análisis, tenemos la clara impresión de no sólo oír una voz humana sino la voz de una persona específica produciendo sonidos que son identificados como palabras con un sentido definido. Se les puede dar sentido a estas combinaciones de sonido gracias a un largo aprendizaje de la comunicación a través del lenguaje. La conciencia del oído habrá entonces nutrido la conciencia mental con su primaria información sensorial. En la conciencia mental la información empezará a tomar sentido y entenderemos lo que la persona está diciendo.

De la misma manera que apenas exploramos el proceso de oír, estamos constantemente descodificando información visual, táctil, olfativa, gustativa y conceptual. En todas las áreas, la mente distingue impresiones sensoriales específicas de otras similares y las compara con imágenes memorizadas de previas experiencias. También combina la información de los diferentes sentidos para formar una imagen coherente y global de la situación que vivimos en cada momento. Afortunadamente, estos billones de procesos tienen lugar sin que tengamos que estimularlos individualmente. Ocurre casi automáticamente según nuestros patrones habituales de conducta.

Sin embargo, esta descripción de los procesos de la percepción no pretende cubrir todo lo que somos: ¡un ser humano no es sólo una máquina para descodificar datos sensoriales! También podemos describir a un humano como siendo un flujo ininterrumpido y espontáneo de cualidades en acción. Varias perspectivas son posibles. Tendremos que averiguar más profundamente esta pregunta de “¿Quién soy?” y por ejemplo ¿por qué este proceso de descodificar e interpretar datos sensoriales da resultados diferentes en cada individuo?

Bueno, el punto importante ahora es bastante sencillo: volvernóscos conscientes de este flujo constante de micro-operaciones de nuestros seis sentidos y entender que la imagen global de una vida bastante coherente y “estable” nace sobre la base de este flujo constante.

De hecho, nada es realmente estable dentro de las seis conciencias sensoriales. Constantes procesos de descodificación y de interpretación dan sentido al flujo de experiencias de vida. Cómo descodificar e interpretar estas experiencias de vida parece ser el factor esencial para entender las diferencias entre la gente.

Una diferencia importante entre las personas es cuánto creemos en la impresión de aparente estabilidad. Una creencia excesiva en esta estabilidad llevará a la frustración cuando uno encontrará el inevitable cambio. Tenemos que corregir esta confianza injustificada en la estabilidad aumentando nuestra conciencia del cambio. Es lo que estamos haciendo en este preciso momento.

Ejercicio: Para volvernos cada vez más conscientes del flujo de micro-operaciones que componen nuestra vida, investiguemos el proceso de ver. Coloquen una página escrita en frente de ustedes (o simplemente usen el texto que están leyendo en la computadora ahora). Dejen sus ojos descansar sobre esta superficie. Intenten ver el conjunto del texto sin leerlo. De forma alternada y repetida, relajen y agudicen su focalización para volverse conscientes de los diminutos procesos que permiten diferenciar el fondo blanco de la página del cuerpo del texto y cómo grupos del mismo color son interpretados como una escritura con líneas individuales que corren a través de la página, en las cuales formas individuales son interpretadas como letras.

Durante este ejercicio, absténganse de leer el texto, intenten detener la máquina de descodificar por un momento. Sólo miren y observen esta voluntad de dar sentido. Observen el repetido, casi automático para no decir obsesivo impulso para leer. Permítanse descansar sobre una sola palabra con sus letras individuales, intenten ver a las letras como simples formas o líneas que no tienen un sentido intrínseco. Luego vean cómo mentalmente estas formas van a ser consideradas como letras, agrupadas en sílabas y palabras a los cuales se les va a atribuir un sentido. Muévanse una y otra vez de la simple impresión visual hasta el entendimiento conceptual de lo que está escrito, hasta tener un claro entendimiento de las numerosas micro-operaciones involucradas en el acto de leer.

Luego, observen el cuarto en el cual están sentados y hagan lo mismo. Vayan de la mera percepción visual hasta la “lectura” conceptual de su entorno, en el cual una silla es identificada como una silla para sentarse, una mesa es una mesa, y cuando ven por la ventana saben que lo que están viendo está mucho más lejos que la pintura en la pared. Todo esto forma parte del constante proceso de descodificación e interpretación que da forma a nuestra vida. Y mucho de esto es muy personal, especialmente cuando nos damos cuenta cómo nuestros gustos y disgustos de ciertas formas, colores, olores y sensaciones táctiles... se inscriben en un juego de interpretaciones.

Repetimos esto una y otra vez con todas las experiencias sensoriales hasta tener una “visión” profunda de este proceso que caracteriza la naturaleza de la vida y que nos lleva a un contacto directo con la experiencia unificada de la conciencia que fluye.

Con mis deseos de corazón para que todos nosotros nos volvamos el flujo de conciencia unificada,

Tilman Lhundrup