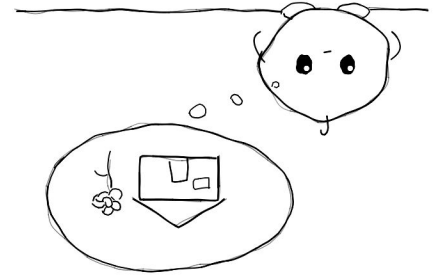


¿Alguna vez lo viste distinto de como lo recordabas?

Este libro dice que no: el mundo no viene ya hecho.

Y el mundo, mientras tanto, esperando quieto a que lo copien.

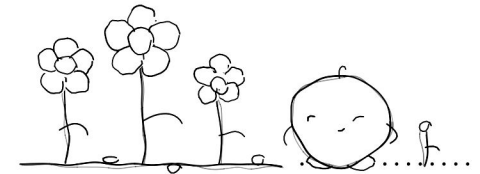


Mucha gente cree que la cabeza es como un espejo: guarda una foto del mundo, ya hecho.

① un espejo

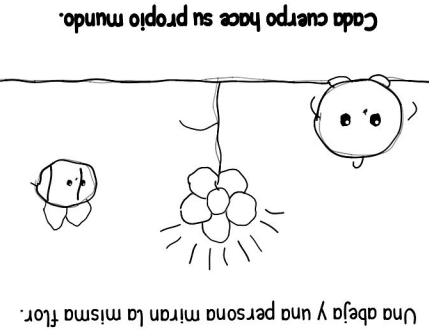
Cuerpito

el mundo se hace contigo



Lo que hay adelante aparece al andar

② cada cuerpo



Cada cuerpo hace su propio mundo.

dato
Los Dani, de Nueva Guinea, tienen solo dos palabras básicas para el color: «mola», claro y «mili», oscuro y frío. El libro y «cálido», y «mili», oscuro y frío. El libro cuenta que no ven menos colores: hacen un mundo de color distinto al de quien tiene once.

para llevar



Esta semana, camina cinco minutos por un lugar de siempre.

Fíjate en cómo lo vas armando: qué miras, qué tocas, qué esquivas.

Ese lugar no estaba hecho: lo haces al andarlo.

A partir de «De cuerpo presente», de Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch.

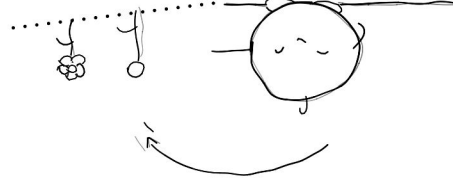
Cuerpito · de Varela, Thompson y Rosch

Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

③ moverse



Ni tú mandas al mundo ni el a ti: se van moldeando juntos.

¿Ves tu casa como la veías siendo bebé?

Lo que puedes tocar y hacer cambia, y con eso, el mundo.

tres trampas



«Todo está en tu cabeza.»

El color no está solo en la cosa ni solo en ti: nace en el encuentro.



«Entonces nada es real.»

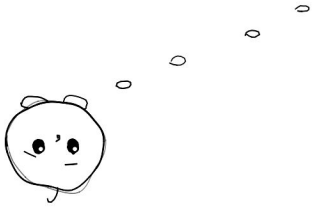
Las cosas están ahí. Lo que no tienen es un ser propio, aparte de todo lo demás.



«Es para volverte budista.»

El libro no invita a eso: pide que la ciencia tome en serio la experiencia.

④ sin suelo



El bichito buscó el suelo de todo: el último, el que sostiene lo demás.

No hay un suelo último, y eso no es una calda: es donde el mundo se hace.

Ni adentro de él ni afuera, en el mundo: no lo encontró.

Y si no necesitas un suelo para caminar?

La atención se entrena, como un músculo.



Saber esto no basta. Una cosa es saberlo y otra vivirlo.

⑤ practicar

dato
En 2004, un estudio midió el cerebro de meditadores muy expertos mientras meditaban sobre la composición: mostraron ondas gamma de amplitud altísima.