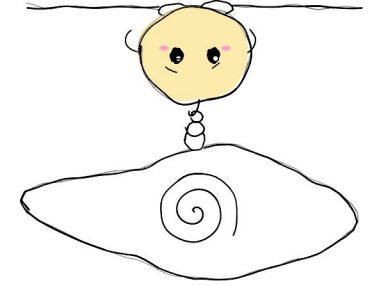


¿Cuántos reflejos como ese llevas hoy?

Casi todo lo que llamamos pensar es un reflejo aprendido, disfrazado de pensar.

No fue pensar: fue un reflejo vestido de pensar.



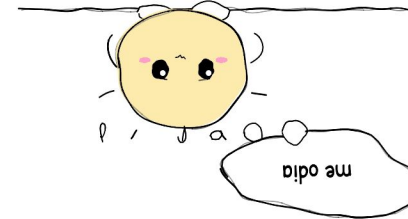
Alguien no contestó tu mensaje. Y en un segundo, tu cabeza ya tenía toda la historia.

1 el reflejo

¿Alguna vez sentiste en el cuerpo algo que solo pensaste?

El cuerpo se tensó porque lo pensaste, no porque el odio existiera.

Como lo sintió en el cuerpo, creyó que el odio era real.



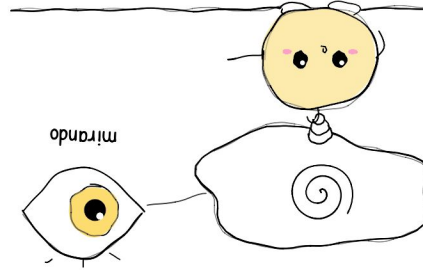
Pensó «esa persona me odia» y el cuerpo se le tensó.

2 el cuerpo lo cree

¿Qué pensabas justo antes de leer esto?

Igual que sabes dónde está tu mano sin mirarla, se puede aprender a sentir un pensamiento mientras pasa.

Verte pensando, mientras piensas, abre una puerta.



Un día, el bichito se vio pensando. En el momento en que pensaba, no después.

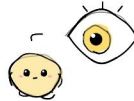
3 notarlo

tres trampas



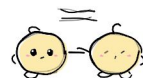
«Hay que dejar de pensar.»

Imposible, y no hace falta: se trata de ver el pensamiento mientras pasa.



«Es repasar lo que pensé.»

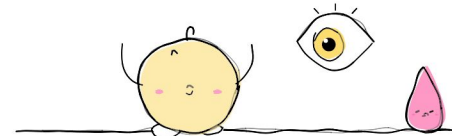
Mirar después es tarde. Se trata de notarlo mientras ocurre.



«El diálogo es para ponernos de acuerdo.»

No busca consensos ni decisiones: busca ver cómo pensamos juntos.

para llevar



Esta semana, cuando notes que el cuerpo se tensa, párate un segundo y pregúntate: ¿qué acabo de pensar?

Y en la próxima conversación difícil, cuelga tu idea en vez de defenderla.

Verte pensando ya es empezar a pensar.

a partir de Wholeness and the Implicate Order, Thought as a System y On Dialogue, de David Bohm

Gotita · verte pensando · de David Bohm

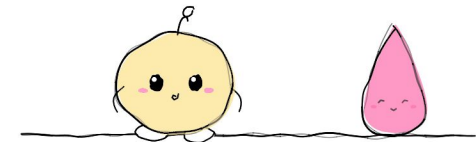
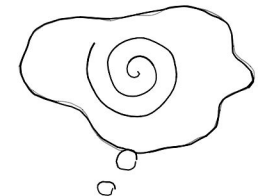
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

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

Gotita

verte pensando



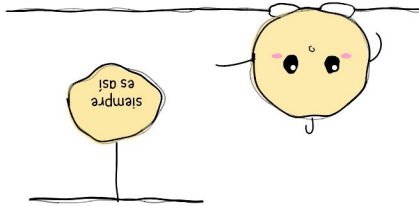
ya venía pensado

¿Qué idea tuya llevas hoy que nunca has mirado?

Bohm mostraba un frasco de glicerina: una gota de tinta se estira hasta desaparecer, y al girar al revés reaparece entera. Lo que no se ve no se fue.

datico

Suspender no es soltar lo que crees: es ponerlo donde se pueda ver.

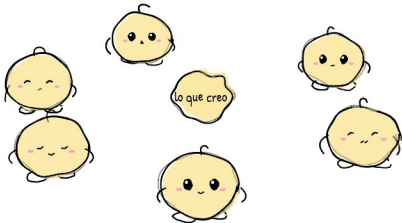


Ahora no defendió su idea ni la atacó. La colgó, a la vista.

4 suspender

5 en círculo

Solo cuesta verse. Así que se sentaron en círculo, sin jefe y sin nadie que ganar.



Diálogo es el sentido pasando a través de todos, sin dueño.

datico

Bohm reunía grupos de veinte a cuarenta personas en círculo, sin agenda. Al principio, frustración. Con el tiempo, silencios cargados y frases que nadie habría dicho solo.

¿Con quién podrías probarlo?