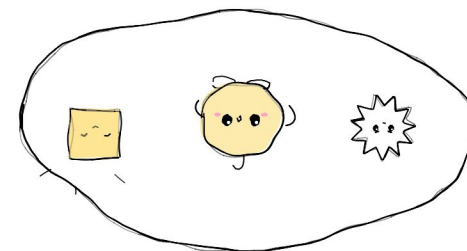


¿Qué distingues tú, sin darte cuenta, cada día?

Para seguir vivo, tenía que distinguir lo uno de lo otro.

Algo le servía. Algo le hacía daño.

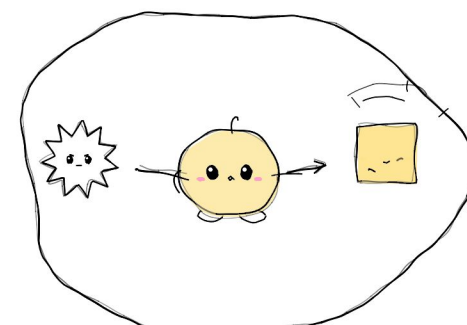


Había un bichito tan chiquito que vivía en una gota.

1 vivir

Sentidito

vivir es darle sentido al mundo

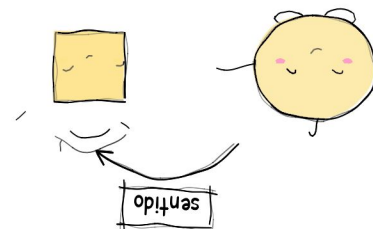


Lo que sirve, hacia acá

¿Qué es un tesoro para ti y le da igual a otra persona?

El sentido no viene dado: nace entre tú y lo que te rodea.

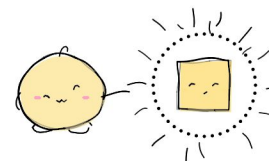
Nadie le explicó qué era bueno. Lo fue haciendo al arrimarse.



El azúcar no era rica por sí sola. Era rica para el bichito.

2 sentido

para llevar



Esta semana escoge una cosa de tu día (un café, una voz, tus pasos) y atiéndela entera, un minuto.

Fíjate qué cambia en tu mundo.

Atender también es darle sentido al mundo.

a partir de Mind in Life y Waking, Dreaming, Being, de Evan Thompson

Sentidito · darle sentido al mundo · de Evan Thompson

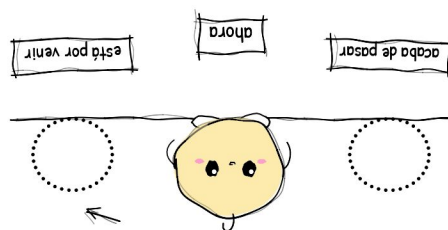
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

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

¿Qué estás esperando ahora mismo, sin darte cuenta?

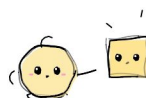
Tu ahora no es un puntico: incluye lo que acaba de pasar y lo que está por venir.



Y para seguir vivo no bastaba con mirar lo de ya: había que esperar lo que venía.

3 ahora

tres trampas



«El bichito piensa como tú.»

No trae un mapa del azúcar: se arrima o se aleja. Eso ya es darle sentido.



«Si eres un proceso, no eres nadie.»

Lo que se niega es un yo de piedra detrás de lo que sientes, no que sientas.



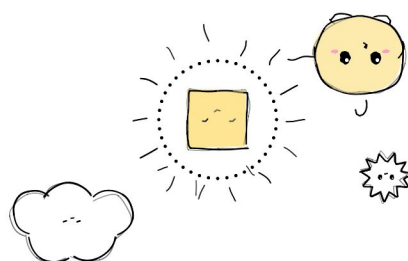
«Meditar es un truco para relajarse.»

Es cultivar la atención, con siglos de método. Vendida solo así, se empobrece.

La meditación tiene unos dos mil quinientos años de protocolos para entrenar justo eso: la atención.

datico

Lo que atiendes es lo que vives.



William James decía que tu experiencia es aquello a lo que aceptas atender.

4 atender

5 un hacer

Entonces, ¿qué eres tú? No una cosita quieta escondida en tu cabeza.

Lo que sientes

La historia que cuentas



quién te acompaña

Lo que haces

Ser tú es algo que se hace, no algo que se tiene.

datico

En un Laboratorio de Stanford, soñadores lúcidos supieron que soñaban y movieron los ojos en un patrón acordado. El aparato lo registró mientras el cuerpo seguía quieto.