

Cómo Congelamos lo que Fluye

TECNOLOGÍAS DEL CORAZÓN

Tierra

Artículo 5 de 15



Cómo Congelamos lo que Fluye

The Heart of Peace Foundation

61 min de lectura

La reificación — el hábito mental de volver fijo lo fluido, sustantivo lo que era verbo — es el motor invisible detrás del ciclo del daño y del velo material. Comprenderla es el primer paso para dejar que lo congelado vuelva a fluir.

■ TIERRA

Hay un momento, a finales del otoño, cuando un río empieza a olvidarse de sí mismo.

No sucede de golpe. Primero se frenan los bordes — los remansos donde el agua se acurruca contra la orilla, donde las hojas caídas se han congregado en pequeños corrillos. La corriente todavía es visible en el centro, todavía obviamente viva, todavía haciendo lo que los ríos hacen. Pero en los márgenes, algo está cambiando. El agua se espesa. El fluir se vuelve vacilante. Y si te quedas en la orilla el tiempo suficiente, mirando con atención, puedes ver el instante exacto en que la superficie deja de moverse y se convierte en algo completamente distinto — algo que puedes tocar, sobre lo que puedes caminar, sobre lo que puedes encender una fogata. Algo sólido.

Hielo.

El río no ha muerto. No ha sido reemplazado por una sustancia diferente. Sigue siendo agua — cada molécula, cada enlace de hidrógeno, el mismo material que fluía libremente apenas unas horas atrás. Pero ha olvidado cómo moverse. La fluidez que lo definía ha sido detenida, suspendida, encerrada en una red cristalina que mantiene su forma como si siempre hubiera estado destinada a ser sólida. Y si la helada dura lo suficiente — semanas, meses, un invierno entero — hasta el propio río empieza a creer que el hielo es quien es.

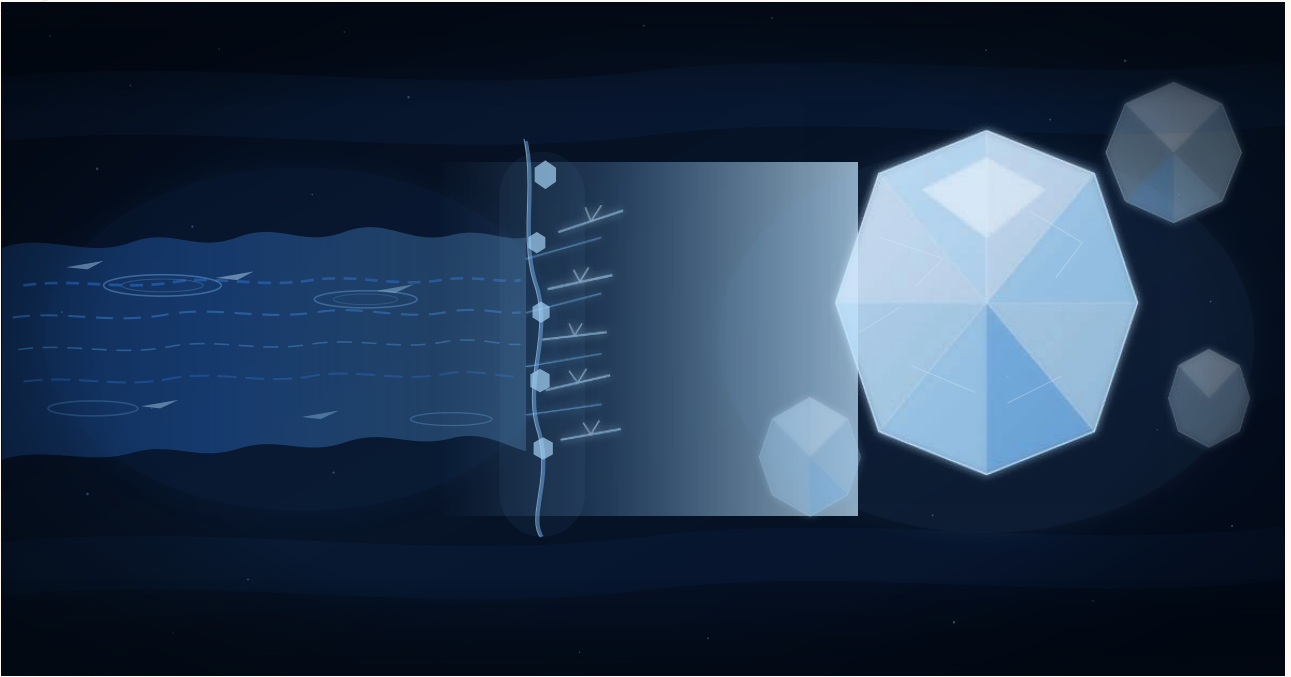
Esto es lo que sucede dentro de tu mente, miles de veces al día.

Surge un sentimiento — un breve destello de tristeza, no más sustancial que una onda en el agua — y la mente hace lo que hace: congela la onda. Le pone nombre. "Estoy triste." La tristeza, que era un movimiento, se convierte en una cosa. La cosa se convierte en un estado de ánimo. El estado de ánimo se convierte en una identidad. La identidad se convierte en una historia: "Siempre he sido así." Y la historia, si se deja el tiempo suficiente sin calor, se convierte en un destino.

Esto es la reificación. Es lo más ordinario del mundo y lo más extraordinario. Es el hábito de la mente de convertir ríos en rocas, verbos en sustantivos, procesos fluidos en cosas congeladas. Y es — como estás a punto de descubrir — el motor invisible detrás de casi todas las formas de sufrimiento que el [camino feliz](#) ha descrito hasta ahora.

Conclusiones Clave

- *La reificación significa literalmente "hacer cosa" — es el hábito de la mente de congelar procesos fluidos en cosas fijas y luego olvidar que la congelación ocurrió.*
 - *La falacia de la concreción mal colocada (Whitehead) nombra el error en el corazón del pensamiento occidental: tratar las abstracciones — el yo, la economía, el tiempo — como objetos sólidos en lugar de procesos en marcha.*
 - *La vacuidad budista (sunyata) no es nihilismo — es el reconocimiento de que nada tiene existencia fija e independiente, lo que significa que todo está vivo de relación y flujo.*
 - *La ciencia cognitiva revela que la reificación es el modo por defecto del cerebro: el pensamiento del Sistema 1 (Kahneman) y la categorización por prototipos (Rosch) convierten el flujo continuo de la experiencia en instantáneas congeladas para la supervivencia, pero la maquinaria de supervivencia confundida con la verdad se convierte en una prisión.*
 - *La reificación social es la forma en que las categorías construidas — raza, nación, género, clase — son olvidadas como construcciones y experimentadas como naturaleza, convirtiéndose en la arquitectura invisible de la opresión.*
 - *El yo es la reificación definitiva: un proceso fluido que se ha congelado en la creencia de que es fijo y perdurable — y la des-reificación no es la destrucción del yo sino el reconocimiento de que siempre fue el río, nunca el hielo.*
-



La Máquina de Hacer Cosas

La palabra se delata a sí misma. *Reificación* proviene del latín *res* — cosa — y *facere* — hacer. Hacer cosas. Es el acto cognitivo de tratar un proceso como una sustancia, un flujo como un objeto, una relación como una mercancía. Y no es algo raro, exótico o confinado a los departamentos de filosofía. Es algo que has hecho al menos cien veces desde que te despertaste esta mañana.

Cuando dijiste "tengo dolor de cabeza," reificaste. El dolor de cabeza no es un objeto que posees, como una cartera o un juego de llaves. Es un proceso — una cascada de señales neuroquímicas, tensión muscular, cambios vasculares — que surge y cambia momento a momento. Pero la mente, en su eficiencia implacable, convirtió ese proceso fluido en una *cosa* que "tienes." Y habiéndola convertido, la mente puede ahora relacionarse con ella como se relaciona con todas las cosas: puede resentirla, luchar contra ella, intentar deshacerse de ella. El proceso se ha convertido en un adversario. El río se ha convertido en una roca.

Cuando miraste las noticias y pensaste "la economía está mal," reificaste de nuevo. **La economía** no es una entidad que lucha. Es una palabra para miles de millones de relaciones simultáneas entre personas, instituciones, recursos, expectativas y decisiones — una red tan vasta y dinámica que ninguna instantánea puede capturarla. Pero la mente, porque no puede sostener esa comple-

jjidad, la congela en un solo sustantivo y luego atribuye al sustantivo las cualidades de un ser vivo: la economía "crece," "se recupera," "se enferma," "muere." Las relaciones han desaparecido. El proceso se ha convertido en un paciente.

Y cuando te miraste al espejo y pensaste "estoy cansado" — no "el cansancio está surgiendo en este cuerpo en este momento" sino *estoy cansado*, como si la fatiga fuera una cualidad permanente de un yo permanente — cometiste la reificación más profunda de todas, esa a la que llegaremos antes de que termine este artículo.

Cuando discutiste con tu pareja y pensaste "tú siempre haces esto," realizaste una reificación tan común que tiene nombre en terapia de pareja: globalización. Ese "siempre" convierte un solo evento — este momento, esta conducta, este contexto — en una ley universal. La realidad fluida y dependiente del contexto de otro ser humano ha sido congelada en un patrón permanente. Y una vez congelado, el patrón es todo lo que puedes ver. La próxima vez que haga algo diferente, el hielo ya se ha formado: "tú siempre" es la lente a través de la cual se filtra toda conducta futura. El proceso de relacionarte con una persona real ha sido reemplazado por el proceso de defender una posición contra una categoría.

George Lakoff y Mark Johnson, en su revolucionario *Metaphors We Live By* (1980), demostraron que esto no es un fenómeno superficial. Está tejido en la estructura misma del lenguaje. El pensamiento abstracto, mostraron, está fundamentalmente estructurado por **metáforas conceptuales** — y la metáfora conceptual es inherentemente reificatoria. Cuando decimos "el tiempo es dinero," no estamos haciendo una comparación poética. Estamos instalando una sustitución: dondequiera que aparezca "el tiempo" en nuestra experiencia, la metáfora ejecuta la conversión. Gastamos tiempo. Perdemos el tiempo. Invertimos tiempo. Ahorramos tiempo. Cada una de estas frases congela el tiempo — que es una dimensión fluida, cualitativa e irreducible de la experiencia vivida — en la forma de una mercancía. Y como la metáfora opera por debajo del nivel del pensamiento consciente, no la experimentamos como metáfora. La experimentamos como una descripción de la realidad.

"Discutir es una guerra" — y entonces atacamos posiciones, defendemos afirmaciones, derribamos ideas, organizamos evidencia, y ganamos o perdemos. "Las ideas son objetos" — y entonces las sostenemos, les damos vueltas, las empaquetamos y las entregamos. "Comprender es ver" — y entonces tenemos puntos de vista, perspectivas, puntos ciegos y visiones reveladoras. Cada metáfora congela un dominio de la experiencia en la forma de otro. Cada una reifica. Y como el pen-

samiento abstracto está *constituido* por estas metáforas — no tenemos otra manera de pensar sobre el tiempo, la discusión o la comprensión — la reificación no es algo que hacemos ocasionalmente. Es el medio en el que el pensamiento mismo tiene lugar.

Lakoff extendió este argumento en *Women, Fire, and Dangerous Things* (1987), demostrando que incluso las categorías que usamos para organizar el mundo — las divisiones aparentemente naturales entre objetos, cualidades y tipos — no son reflejos de las articulaciones de la naturaleza sino actos encarnados, imaginativos y culturalmente moldeados de reificación. Las categorías no se encuentran; se fabrican. Y la fabricación se olvida en el momento en que la categoría empieza a sentirse obvia.

Aquí deberías sentirte atrapado — suavemente, con calidez. No atrapado haciendo algo malo, sino atrapado haciendo algo invisible. Tu lenguaje ha estado reificando tu experiencia desde antes de que pudieras hablar. Cada sustantivo fue alguna vez un verbo. Cada cosa fue alguna vez un proceso. Y la mente, en su eficiencia implacable, realizó la conversión tan suavemente que nunca notaste que el río se convertía en hielo.

Nada de esto es un error. La científica cognitiva Eleanor Rosch demostró en su estudio de referencia de 1973 que la categorización es la operación fundamental del cerebro — lo primero que hace con cualquier entrada sensorial. Tú no percibes "radiación electromagnética a aproximadamente 580 nanómetros." Percibes "amarillo." El espectro continuo de luz visible ha sido tallado en categorías discretas, cada una un pequeño acto de reificación, y sin esta talla serías incapaz de navegar una sola habitación, mucho menos un mundo entero.

El trabajo de Daniel Kahneman, ganador del premio Nobel, profundiza el cuadro. Lo que Kahneman llamó Sistema 1 — el modo de pensamiento rápido, automático y sin esfuerzo que dirige la mayor parte de tu vida despierta — es, en el lenguaje de este artículo, el motor de reificación del cerebro. Convierte la complejidad fluida del mundo en instantáneas manejables: esto es seguro, esto es peligroso, esto es alimento, esto es amenaza. Lo hace en milisegundos, por debajo del umbral de la conciencia, y lo hace brillantemente. El Sistema 1 es la razón por la que puedes caminar por una habitación llena de gente sin calcular conscientemente la trayectoria de cada cuerpo en movimiento. Es la razón por la que puedes leer estas palabras sin deletrear cada letra.

Pero el Sistema 1 tiene una limitación tan profunda que moldea el carácter entero del sufrimiento humano: no puede distinguir entre la instantánea y la realidad. El mapa que hace para la supervivencia, lo confunde con el territorio. El hielo que crea para navegar, olvida que es agua. Y cuando le pides que se examine a sí mismo — que note que el "yo" que examina es también una de sus instantáneas — simplemente toma otra instantánea y la llama "autoconciencia."

Esto es la reificación no como error filosófico sino como arquitectura neurológica. El cerebro es una máquina de hacer cosas. Y las cosas que hace son extraordinariamente útiles — hasta el momento en que se confunden con las cosas mismas.

Considera lo que sucede cuando el Sistema 1 encuentra a una persona. En milisegundos — antes de que ocurra cualquier pensamiento consciente — el cerebro ya ha categorizado: hombre o mujer, joven o viejo, familiar o desconocido, seguro o amenazante. Cada una de estas categorizaciones es una reificación: ha tomado la complejidad fluida e irreducible de otro ser humano y la ha congelado en un puñado de categorías instantáneas. La persona frente a ti no es ninguna de estas categorías. Es un proceso — toda una vida de experiencia, memoria, esperanza, miedo, contradicción y sorpresa — que ningún conjunto de categorías puede capturar. Pero el cerebro, en su urgencia por navegar el mundo social eficientemente, ya ha hecho el trabajo. La instantánea está tomada. Las categorías están asignadas. Y a menos que algo interrumpa el proceso — un momento de curiosidad, un destello de reconocimiento, un acto deliberado de atención — las categorías se convierten en la persona. No te estás relacionando con un ser humano. Te estás relacionando con un conjunto de etiquetas. El río se ha convertido en una hoja de cálculo.

El [Reloj de Arena de Maslow del Ser](#) describe lo que sucede cuando esta maquinaria reificatoria opera bajo estrés. En los niveles inferiores del reloj de arena — donde las necesidades de supervivencia no están cubiertas, donde el sistema nervioso está en modo defensivo — la reificación del cerebro se intensifica. Las categorías se endurecen. Los límites se agudizan. El mundo se simplifica en un binario tajante: seguro o peligroso, nosotros o ellos, amigo o enemigo. Esto no es un fallo moral. Es una respuesta neurológica a la escasez percibida. Pero también es el terreno fértil en el que las formas más dañinas de reificación echan raíces. El ciclo del daño que [La Gente Herida, Hiere](#) describió es, en su fundamento cognitivo, un ciclo de reificación intensificada bajo estrés: cuanto más amenazado se siente el sistema nervioso, más agresivamente congela todo en categorías fijas, simples y defendibles.

Haz una pausa aquí. Nota lo que acaba de suceder mientras lees el último párrafo. ¿Sentiste un destello de reconocimiento — la sensación de que algo familiar estaba siendo descrito, algo que haces pero nunca le habías puesto nombre? Ese destello es en sí mismo un proceso, surgiendo ahora mismo, en este cuerpo, en este momento. Nota lo rápido que la mente quiere congelarlo: "Entiendo esto." "Esto es interesante." "Ya sabía esto." Cada una de esas frases es una pequeña reificación — una instantánea de la experiencia fluida de leer. No tienes que dejar de hacerlo. Solo obsérvalo. La observación es suficiente.



El Ciclo de la Reificación: un sentimiento surge, recibe nombre, se endurece como estado de ánimo, cristaliza como identidad, genera una historia y se calcifica como destino — cada etapa una congelación más profunda.

El mapa no es el territorio.

— Alfred Korzybski, *Ciencia y cordura* (1933)

La Etiqueta que Se Quedó Pegada

Esta es una pequeña historia, y puede que sea tu historia.

Una niña de siete años va a una fiesta de cumpleaños. Hay globos, un mago, demasiados niños en una habitación demasiado pequeña. La niña hace lo que un sistema nervioso perfectamente sano a veces hace en un entorno nuevo y sobreestimulante: se queda atrás. Observa desde el borde.

Habla bajito, o no habla. Un adulto — bien intencionado, observador, tratando de ser útil — escribe una etiqueta y se la pega en el pecho. La etiqueta dice: TÍMIDA.

Ella no es tímida. Está *experimentando timidez en este momento, en esta habitación, con estos desconocidos*. La timidez está surgiendo — un proceso, un patrón temporal de activación del sistema nervioso, no más permanente que el sabor de la tarta de cumpleaños. Pero la etiqueta no dice "actualmente experimentando un estado pasajero de cautela social." Dice TÍMIDA. Y la niña, que confía en los adultos como los ríos confían en la gravedad, acepta la etiqueta.

A los doce, "soy tímida" ha reemplazado a "la timidez está surgiendo." A los dieciocho, ha organizado su vida alrededor de la etiqueta: nada de teatro, nada de debate, nada de intercambio en el extranjero. A los treinta, dominios enteros de experiencia — hablar en público, liderazgo, intimidad, riesgo creativo — han sido tapiados por una sola etiqueta que alguien escribió en una pegatina hace veintitrés años.

Esto es la reificación a escala de identidad. Un verbo — *estar tímida en este momento* — ha sido congelado en un sustantivo — *una persona tímida*. Un proceso se ha convertido en cosa. Y la cosa, una vez instalada, genera su propia evidencia: cada momento de incomodidad social confirma la etiqueta, mientras que cada momento de soltura social se descarta como una excepción. La etiqueta se ha convertido en una profecía autocumplida, y la profecía se ha convertido en una prisión.

Cada lector carga etiquetas que no escribió.

"La inteligente." "El niño difícil." "La que no se esfuerza." "El sensible." "La fuerte" — que, reificado, significa "la que no tiene permiso para ser débil." Cada etiqueta empezó como la observación de un estado pasajero: alguien te vio haciendo algo una vez, en un contexto, y congeló esa observación en una categoría permanente. Y tú — porque eras pequeño, porque confiabas en quien te etiquetaba, porque el cerebro humano está construido para aceptar las categorías que le dan — te pusiste la etiqueta hasta que se sintió como piel.

El **ciclo del daño** opera exactamente a través de este mecanismo. A un niño al que le dicen "eres malo" — no "hiciste algo que hizo daño," sino *eres malo* — le han puesto una etiqueta. La conducta, que era un proceso (algo que sucedió, algo que podía cambiar), ha sido reificada en una identidad (algo que el niño es, algo que no puede cambiar). Y la identidad, una vez instalada, produce su propia lógica: si soy malo, entonces la mala conducta es simplemente yo siendo yo

mismo. La salida del ciclo — que siempre es el reconocimiento de que la conducta no es identidad, que lo que se hizo no es quien eres — queda bloqueada por la misma reificación que puso el ciclo en movimiento.

La des-reificación, a esta escala, no es quitarse la etiqueta. Es el reconocimiento de que es una etiqueta — algo pegado, no algo que creció desde dentro. No eres tímida. La timidez surgió en ti una vez y la etiqueta se quedó. No estás roto. Algo se rompió, y la rotura fue congelada en una definición. No eres tu peor momento. Eres el río, no el hielo.

El Mapa que Se Comió el Paisaje

Imagina que estás caminando por montañas desconocidas. Tienes un mapa topográfico — uno bueno, con líneas de nivel y marcas de elevación y la precisión reconfortante de la ciencia cartográfica. El mapa te dice dónde están las crestas, por dónde corre el agua, dónde gira el sendero. Lo consultas, y te ayuda. Sorteas un descenso complicado siguiendo las curvas de nivel, y llegas sano y salvo al cruce del río que el mapa prometía.

Entonces algo sucede.

Dejas de mirar las montañas. Solo miras el mapa. Cuando el sendero gira en una dirección que el mapa no muestra, sigues el mapa. Cuando oyes una cascada que el mapa no indica, asumes que debes estar en el lugar equivocado. Cuando el terreno te sorprende — un prado donde el mapa muestra bosque, un precipicio donde el mapa muestra pendiente suave — sientes que el *terreno* está equivocado.

Ahora estás navegando un pedazo de papel a través de un mundo que ya no ves.

El filósofo Alfred North Whitehead tenía un nombre para esto. Lo llamó la **falacia de la concreción mal colocada** — el error de tratar una abstracción como si fuera una entidad concreta e independiente. El mapa es una abstracción del paisaje. Es útil, necesario y — en sí mismo — inofensivo. La falacia ocurre en el momento en que el mapa es tratado como más real que el paisaje que representa. En el momento en que la abstracción reemplaza a la realidad.

Whitehead, escribiendo en *Process and Reality* (1929), vio esta falacia en el corazón de la metafísica occidental — y, a través de la metafísica, en el corazón de la civilización occidental. Toda la tradición desde Platón, pasando por Descartes, hasta la ciencia moderna había cometido el

mismo error: había tomado las abstracciones que creó para entender la realidad (átomos, mentes, yoes, naciones, economías) y luego había tratado esas abstracciones como el mobiliario fundamental del universo. El mapa se había comido el paisaje.

"La economía" es un mapa. Uno útil — nos ayuda a hablar sobre patrones de producción, intercambio y distribución. Pero en el momento en que decimos "la economía exige" o "la economía no permite" o "no nos lo podemos permitir" — como si la economía fuera un agente independiente con sus propios deseos, en lugar de un nombre para la suma de nuestras decisiones colectivas — hemos cometido la falacia. La abstracción ha sido confundida con una entidad concreta. El mapa está dando órdenes. Este es el mecanismo cognitivo del que depende [el velo material](#) para permanecer invisible.

"La raza" es un mapa. La variación continua de los fenotipos humanos — tono de piel, textura del cabello, estructura facial — ha sido tallada en un puñado de categorías discretas que no tienen base en la genética y toda la base en el poder. Las categorías fueron dibujadas. Fueron dibujadas por personas específicas, en siglos específicos, con propósitos específicos. Y luego el dibujo fue olvidado, y las categorías fueron tratadas como naturaleza — tan reales como el oxígeno, tan inevitables como la gravedad. El mapa no solo se comió el paisaje; lo *reemplazó*. Las categorías construidas se convirtieron en el único paisaje que la mayoría de la gente podía ver.

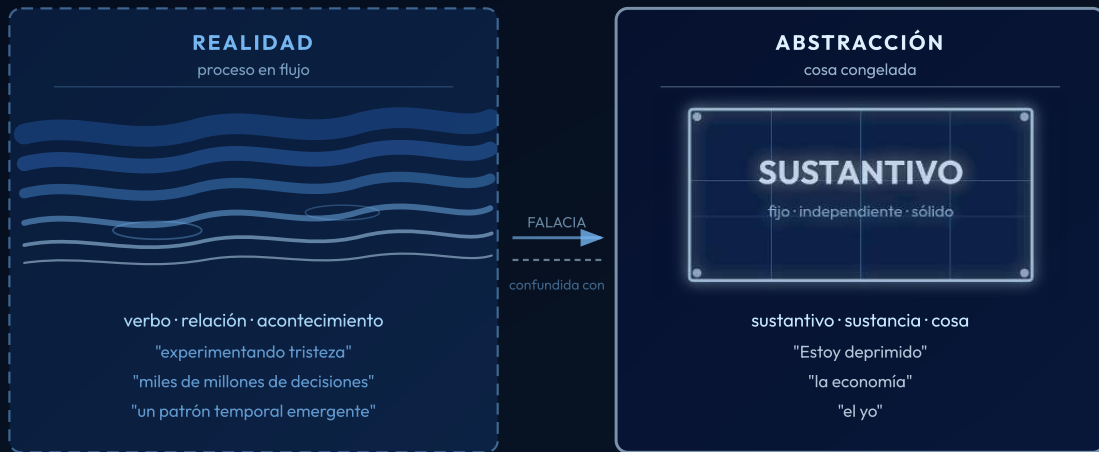
"El yo" es un mapa. Una abstracción conveniente, útil, quizás necesaria del proceso fluido de la experiencia. Pero en el momento en que el yo es tratado como una entidad fija — algo que *tiene* experiencias en lugar de *ser* el experimentar — el mapa ha consumido el territorio. Y esto, como veremos, es la reificación más profunda de todas.

La falacia de la concreción mal colocada no es un error intelectual confinado a la filosofía. Es el sistema operativo de la vida cotidiana. Cada vez que dices "debería" (como si hubiera un yo fijo con obligaciones fijas), cada vez que dices "así son las cosas" (como si el arreglo actual de la sociedad fuera un hecho geológico), cada vez que dices "ya sé quién soy" (como si la identidad fuera un destino y no un viaje) — estás siguiendo el mapa por las montañas con los ojos cerrados.

El paisaje sigue ahí. Siempre ha estado ahí. Las montañas no necesitan tu mapa para existir. La pregunta es si estás dispuesto, aunque sea por un momento, a levantar la vista del papel y ver lo que realmente tienes delante.

FALACIA DE LA CONCRECIÓN MAL COLOCADA

Alfred North Whitehead, 1929



La falacia: tratar el mapa como más real que el paisaje que representa.
La abstracción reemplaza el proceso. El hielo olvida que es agua.

La Falacia de la Concreción Mal Colocada de Whitehead: a la izquierda, la realidad fluida como verbo y proceso; a la derecha, la abstracción congelada que la mente confunde con hecho concreto. El mapa se come el paisaje.

Los Filósofos que Vieron el Río

Mucho antes de que alguien usara la palabra "reificación," hubo personas que vieron el río.

Henri Bergson fue una de ellas. A principios del siglo XX, este filósofo francés — que más tarde ganaría el Nobel de Literatura por la calidad de su prosa — notó algo que le inquietaba sobre la manera en que el pensamiento occidental trataba el tiempo. Los científicos medían el tiempo. Los filósofos analizaban el tiempo. Todos trataban el tiempo como una línea — una serie de momentos discretos e iguales dispuestos como cuentas en un collar, cada uno medible, cada uno intercambiable. Pero cuando Bergson se sentó quieto y realmente *atendió* a su propia experiencia del tiempo, lo que encontró no se parecía en nada a un collar de cuentas.

Lo que encontró fue la **durée** — la duración. Flujo continuo, indivisible, creativo. Una melodía, no una secuencia de notas. La experiencia de mirar un terrón de azúcar disolverse en agua lo revelaba: no puedes acelerar la disolución. Tienes que esperar. Y en la espera, encuentras el tiempo no

como una cantidad a medir sino como una cualidad a vivir. Bergson se dio cuenta de que el tratamiento científico del tiempo — descomponiéndolo en instantes medibles — era en sí mismo una reificación. Espacializaba lo temporal, congelaba lo fluido, mataba lo vivo. "El intelecto," escribió Bergson en *La Evolución Creadora* (1907), "se caracteriza por una incapacidad natural para comprender la vida." No porque el intelecto sea estúpido, sino porque la operación nativa del intelecto — análisis, división, medición — es inherentemente reificatoria. Solo puede comprender el río deteniéndolo. Y un río detenido ya no es un río.

Al otro lado del Atlántico, casi exactamente al mismo tiempo, William James descubría la misma verdad desde una dirección diferente. James, el psicólogo y filósofo estadounidense, intentaba describir la conciencia. La visión recibida — heredada de los empiristas británicos — trataba la conciencia como una cadena de ideas discretas: un pensamiento, luego otro, luego otro, como eslabones de una cadena. Pero cuando James observó su propia experiencia (un acto radical en una era de psicología de instrumentos de latón), lo que encontró no era una cadena en absoluto.

Era un río.

"La conciencia," escribió James en *The Principles of Psychology* (1890), "no se aparece a sí misma troceada en pedazos. Palabras como 'cadena' o 'tren' no la describen bien. No tiene articulaciones; fluye. Un 'río' o un 'arroyo' son las metáforas que más naturalmente la describen." El flujo de la conciencia — la frase que James regaló al idioma inglés — no era solo un recurso literario. Era una protesta filosófica contra la reificación. Tú no "tienes" pensamientos. Pensar sucede, como fluir sucede. Y las partes sustantivas de la corriente — las percepciones claras y estables que la psicología estudiaba — estaban rodeadas por lo que James llamó las **partes transitivas**: los bordes, los sentimientos-de-relación, la sensación vaga pero vital de *entre-ness* que conecta un momento con el siguiente. La psicología occidental había ignorado sistemáticamente las partes transitivas porque resistían la reificación. No podían ser fijadas, medidas ni categorizadas. Eran el agua entre los témpanos — y la ciencia, en su fijación por lo sólido, las había pasado por alto enteramente.

Después llegó Whitehead, que tomó la *durée* de Bergson y la corriente de James y las forjó en un sistema metafísico completo. Si la realidad es fundamentalmente proceso — si las "ocasiones actuales" (el término de Whitehead para las unidades básicas de la realidad) no son cosas sino eventos, no sustancias sino acontecimientos — entonces toda la tradición filosófica occidental, desde sus cimientos griegos en adelante, había cometido la falacia de la concreción mal colocada al nivel más profundo posible. Había reificado la realidad misma. Había tomado el carácter fluido, creativo y relacional de lo real y lo había congelado en un mundo de sustancias estáticas con propiedades fijas.

Aquí había tres mentes occidentales — un francés, un estadounidense, un británico — llegando independientemente al mismo reconocimiento: **la realidad fluye, y la mente congela**. La durée de Bergson, la corriente de James, el proceso de Whitehead — tres nombres para el mismo río. Cada filósofo, a su manera, estaba intentando des-reificar el pensamiento occidental, derretir el hielo que siglos de pensamiento sustancialista habían formado.

Lo que ninguno de ellos sabía — o al menos, lo que ninguno apreció plenamente — era que una tradición al otro lado del mundo llevaba dos mil quinientos años diciendo esto.

La Intuición Más Antigua del Mundo

En el siglo II d. C., un filósofo budista llamado Nagarjuna se sentó a escribir lo que se convertiría en uno de los textos filosóficos más importantes de la historia humana. El *Mulamadhymakakarika* — los Versos Fundamentales del Camino Medio — no es lectura fácil. Es terso, riguroso, implacablemente lógico. Pero su afirmación central, una vez comprendida, es devastadoramente simple:

Nada tiene svabhava.

Svabhava — "ser propio," "existencia inherente," "naturaleza propia" — es el término budista para exactamente lo que este artículo ha estado llamando reificación. Es la suposición de que las cosas existen por su propio lado, independientemente, con una esencia fija que las hace ser lo que son. La silla es una silla por algo inherente en la silla. El yo es un yo por algo inherente en el yo. Esta suposición se siente tan obvia, tan evidente, que cuestionarla se siente como cuestionar la gravedad.

Nagarjuna la cuestionó. Sistemáticamente, capítulo por capítulo, examinó cada categoría de experiencia — causación, movimiento, tiempo, el yo, el sufrimiento, la liberación — y demostró que ninguna posee svabhava. Nada existe independientemente. Todo surge en dependencia de condiciones. Todo es, en el término técnico budista, **vacío** — no vacío de existencia, sino vacío de existencia *inherente*. Vacío de la naturaleza fija, independiente y autocontenida que la reificación le atribuye.

Esto es **sunyata** — la vacuidad. Y no es lo que suena.

La vacuidad no es un vacío. No es nihilismo. No es la afirmación de que nada existe. Es el reconocimiento de que todo existe *relacionalmente* — que las cosas aparentemente sólidas e independientes del mundo son en realidad procesos fluidos sostenidos por una red de condiciones tan

vasta que ningún hilo puede ser aislado sin falsificar el conjunto. La silla existe — pero no como una cosa-silla inherente. Existe como una configuración temporal de madera, diseño, trabajo, intención y uso, cada uno de los cuales existe como una configuración temporal de condiciones ulteriores. Tira de cualquier hilo, y todo el tapiz se desplaza.

El Sutra del Corazón, la expresión más comprimida del budismo de esta intuición, lo enuncia como un koan: "La forma es vacuidad, la vacuidad es forma." Esto no es un acertijo. Es una descripción precisa de lo que sucede cuando la reificación se disuelve. La forma — lo sólido, lo conformado, lo aparentemente independiente — es vacuidad, porque nada de ello posee existencia inherente. Y la vacuidad — lo fluido, lo relacional, lo abierto — es forma, porque el flujo mismo es lo que produce cada forma que el mundo adopta. Forma y vacuidad no son dos cosas. Son hielo y agua — la misma sustancia en modos diferentes.

Thich Nhat Hanh, el maestro zen vietnamita, ofreció la expresión más accesible de esta verdad en su concepto de **inter-ser**: "Esto es, porque aquello es." Mira una hoja de papel. En ella puedes ver la nube que llovió sobre el árbol, el árbol que se convirtió en pulpa, el sol que alimentó al árbol, el leñador que lo taló, los padres del leñador, la carretera que recorrió el camión, la gente que construyó la carretera. El papel no es una cosa independiente. Inter-es con todo. Ver esto — verlo de verdad, no solo reconocerlo intelectualmente — es des-reificar el papel. Y una vez que des-reificas el papel, empiezas a notar que nunca has encontrado una sola cosa en tu vida que, examinada de cerca, no se disuelva en relación.

La tradición budista llevaba cartografiando este territorio dos milenios antes de que Bergson notara la durée. El Abhidharma — la psicología budista — ya había deconstruido la experiencia en una corriente de eventos mentales momentáneos (*dharmas*) que surgen y se desvanecen tan rápidamente que ninguna "cosa" estable sobrevive al análisis. El [Marco del 108](#) reconoce esto como el movimiento de Infinito (el juego interminable de formas) a Uno (el yo contraído que produce la reificación) — un colapso que no es una catástrofe sino un olvido. Un río que ha perdido temporalmente el contacto con su propia naturaleza de agua.

Lo extraordinario no es que Oriente y Occidente llegaran a la misma intuición — es que llegaron a ella independientemente, a través de métodos completamente diferentes, separados por dos mil años y diez mil kilómetros. Bergson observó un terrón de azúcar disolverse. Nagarjuna se sentó en meditación y siguió la lógica de la dependencia hasta su conclusión. James observó su propia corriente de conciencia. Los maestros del Abhidharma contaron los surgimientos momentáneos de eventos mentales. Y todos vieron el mismo río. Esta es la [sabiduría oculta](#) que cada tradición sigue redescubriendo: nada es tan fijo como parece.

Tsongkhapa, el gran filósofo budista tibetano del siglo XV, cartografió esto con particular precisión en su *Lam rim chen mo* (El Gran Tratado sobre las Etapas del Camino hacia la Iluminación). La mente, escribió Tsongkhapa, no solo percibe las cosas como teniendo existencia inherente — activamente les *atribuye* existencia inherente. Pinta svabhava sobre el mundo como un proyector pinta imágenes sobre una pantalla. Y la pintura es tan fluida, tan automática, tan por debajo del umbral de la conciencia ordinaria, que la mente genuinamente cree que está viendo lo que hay ahí en lugar de proyectar lo que espera. El camino hacia la liberación, en el análisis de Tsongkhapa, es el entrenamiento gradual de la mente para atraparte a ti mismo en el acto de pintar — ver la atribución ocurriendo en tiempo real, y reconocer, en ese ver, que el mundo aparentemente sólido es un proceso de construcción, no una colección de descubrimientos.

Esto no es una afirmación metafísica disponible solo para meditadores que han pasado décadas en retiro. Es una descripción de algo que puedes verificar en los próximos diez segundos. Mira cualquier objeto cercano. Una taza, un bolígrafo, un zapato. Nota cómo aparece: sólido, independiente, existiendo por su propio lado. Ahora pregunta: ¿dónde termina la taza y empieza el aire? ¿Dónde termina el bolígrafo y empieza la mano que lo sostiene? ¿Dónde, exactamente, está la frontera entre "zapato" y "no-zapato"? Cuanto más precisamente miras, más se disuelven las fronteras. El objeto aparentemente sólido se convierte en una red de relaciones — materiales, espaciales, perceptuales, conceptuales — sostenidas no por existencia inherente sino por el hábito de la mente de trazar líneas y luego tratar las líneas como reales.

Rupert Gethin, en *The Foundations of Buddhism* (1998), describe esto como la intuición central de la tradición Abhidharma: la doctrina de *ksanikavada*, la momentaneidad de los fenómenos. Nada persiste. Nada perdura como la misma entidad de un momento al siguiente. Lo que parece ser un objeto estable es en realidad una sucesión rápida de eventos momentáneos — como una película que parece mostrar movimiento continuo pero está en realidad compuesta de fotogramas fijos proyectados a una velocidad que crea la ilusión de continuidad. El yo, el objeto, el mundo — todos son esta ilusión. No "ilusión" en el sentido de ser irreal, sino "ilusión" en el sentido de ser mal percibido. El río es real. El hielo es real. El error es creer que el hielo es lo que el río *realmente* es.

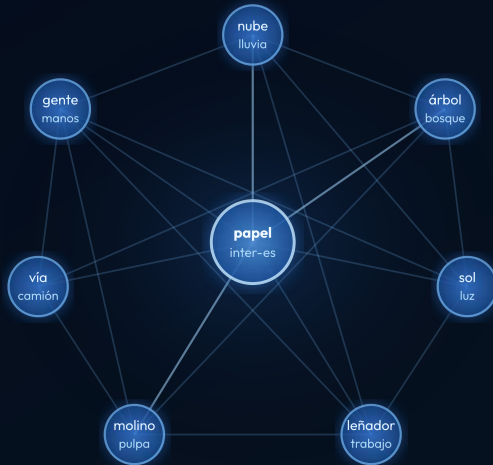
Esta convergencia entre tradiciones es en sí misma una especie de des-reificación. Las fronteras entre "filosofía oriental" y "filosofía occidental" — que los departamentos académicos han reificado en disciplinas separadas con facultades separadas y presupuestos separados — se disuelven en el momento en que notas lo que comparten. No hay dos ríos. Hay **un río con muchos nombres**.

ŚŪNYATĀ – VACUIDAD

Nada existe de forma independiente — todo inter-es

INTER-SER

vacío de existencia inherente



REIFICACIÓN

congelado con existencia inherente



"La forma es vacuidad, la vacuidad es forma." — Sutra del Corazón

Śūnyatā (vacuidad): a la izquierda, una hoja de papel inter-es con nube, árbol, sol, leñador, vía y gente — una red de condiciones sin centro independiente. A la derecha, la reificación corta todos esos hilos y trata el papel como una cosa autocontenida con existencia inherente.

Cuando la Mano Izquierda Olvida a la Derecha

En 2009, un psiquiatra escocés llamado Iain McGilchrist publicó un libro que cambió la manera en que muchas personas entendían su propia mente — y, a través de ella, la cultura en la que vivían.

The Master and His Emissary no era otro libro de psicología popular sobre "cerebro izquierdo vs. cerebro derecho." McGilchrist había sido literato antes de hacerse neurocientífico, y su argumento era mucho más sutil y mucho más perturbador que la cruda mitología hemisférica de los años setenta. Su tesis no era que los dos hemisferios hacen *cosas* diferentes — uno lógica, el otro creatividad. Su tesis era que hacen las mismas cosas de maneras fundamentalmente *distintas*. Atienden al mismo mundo a través de modos de atención radicalmente diferentes. Y el modo que ha llegado a dominar la civilización occidental es, en el lenguaje de este artículo, el reificador.

El **modo de atención del hemisferio izquierdo** es de foco estrecho, orientado al detalle, y se ocupa de lo ya conocido. Agarra — literal y figuradamente. Recoge cosas, las categoriza, las representa como modelos internos. Es el hemisferio de las herramientas, el lenguaje y la manipulación. Trabaja con categorías fijas, fronteras claras y representaciones explícitas. Ve partes, no totalidades. Piezas, no procesos. Cosas, no flujos.

El **modo de atención del hemisferio derecho** es amplio, abierto, y se ocupa de lo nuevo, lo vivo, lo presente. Atiende al conjunto — el contexto, las relaciones, la realidad viva en la que las partes están inmersas. No agarra; recibe. No categoriza; se encuentra con lo que hay. Ve el bosque, no solo los árboles. El río, no solo el hielo.

El argumento de McGilchrist — extendido en su monumental obra de 2021 *The Matter with Things* — es que la civilización occidental se ha organizado progresivamente alrededor del modo de atención del hemisferio izquierdo. No porque el hemisferio izquierdo "tomara el control" en algún golpe neurológico, sino porque los productos de la atención del hemisferio izquierdo — categorías, modelos, representaciones, sistemas — son *más fáciles de compartir, comunicar y construir sobre ellos* que los productos de la atención del hemisferio derecho, que siempre son contextuales, siempre encarnados, siempre más de lo que las palabras pueden capturar. La ciencia funciona en modo hemisferio izquierdo. La burocracia funciona en modo hemisferio izquierdo. El capitalismo funciona en modo hemisferio izquierdo. Y cada uno de estos sistemas, una vez establecido, refuerza el modo que lo creó.

El resultado es una cultura que reifica por defecto.

El título de la obra de McGilchrist de 2021 — *The Matter with Things* — es un triple juego de palabras. El problema (el "matter") es que hemos convertido todo en materia (sustancia). Hemos convertido todo en cosas. Lo que pasa con las cosas es que solo vemos cosas, y al ver solo cosas, nos perdemos la realidad viva, fluida y relacional de la que las cosas fueron abstraídas.

Esto no es determinismo cerebral. McGilchrist no afirma que la reificación sea inevitable por la neurología. Explica por qué la reificación se siente tan *natural* — por qué la des-reificación se siente tan contraintuitiva. El modo reificador del hemisferio izquierdo no es un defecto; es la mitad de una colaboración. Se supone que el hemisferio derecho es el maestro — la conciencia amplia y contextual que establece la agenda — y se supone que el hemisferio izquierdo es el emisario — la atención enfocada y analítica que lleva a cabo tareas específicas dentro del contexto que el maestro proporciona. Pero el emisario, argumenta McGilchrist, ha usurpado al maestro. El que maneja las herramientas ha llegado a creer que las herramientas son todo lo que hay.

El [espectro de la compasión](#) cartografía esto a nivel emocional: la contracción — el estrechamiento de la conciencia al radio de uno — es la dominancia del hemisferio izquierdo aplicada al cuidado. La apertura — la expansión de la conciencia para incluir el todo — es el hemisferio derecho reclamando su papel. Lo que *El Espectro de la Compasión* cartografía como un espectro de sentimiento, este artículo lo nombra como un espectro de atención. Y lo que mueve a una persona de la contracción a la apertura es, en su raíz, un cambio de la reificación al flujo — de agarrar a recibir, de ver cosas a ver procesos, del hielo al agua.

Pausa. Respira. Si estás leyendo esto con tu hemisferio izquierdo — categorizando, evaluando, comparando con lo que ya sabes — nota eso. No para juzgarlo. Solo para sentir, por un momento, la diferencia entre analizar estas palabras y realmente estar aquí, en tu cuerpo, en esta habitación, con la luz que caiga sobre esta página. Esa diferencia — entre la re-presentación y la presencia — es la diferencia que McGilchrist dedicó mil páginas a describir. Tú no necesitas mil páginas. Solo necesitas una respiración.

La Mercancía que Fue una Relación

Quedémonos brevemente en territorio que [El Velo Material](#) ya ha cartografiado, porque es el territorio donde la reificación se hace visible a escala civilizatoria.

En 1867, Karl Marx describió algo que llamó **fetichismo de la mercancía** — un fenómeno tan extraño que suena a antropología hasta que lo reconoces en tu propia vida. Lo que Marx observó fue esto: en una economía de mercado, las relaciones sociales entre personas — el trabajo, el cuidado, la cooperación, la explotación, la historia compartida que interviene en la fabricación de cualquier cosa — adoptan "la forma fantástica de una relación entre cosas."

Una camisa llega a la tienda. Tiene una etiqueta de precio. La etiqueta de precio es todo lo que ves. Detrás de la etiqueta está una persona que cosió la camisa — sus horas, su fatiga, sus hijos esperando en casa. Detrás de esa persona hay una fábrica, y detrás de la fábrica una cadena de suministro, y detrás de la cadena una red de relaciones políticas, económicas y ecológicas que abarca continentes. Pero la mercancía — la camisa-como-cosa — ha absorbido todo eso. Las relaciones han sido reificadas en un precio. El proceso ha sido congelado en un producto.

Georg Lukacs, escribiendo en 1923, extendió la intuición de Marx a un diagnóstico integral: bajo el capitalismo, la reificación se convierte en *la forma dominante de la conciencia*. Todo — no solo las mercancías sino los seres humanos, las relaciones, las experiencias, incluso el tiempo mismo — es

experimentado como una cosa. El trabajador se convierte en cosa (un "recurso humano"). El paciente se convierte en cosa (un "caso"). El estudiante se convierte en cosa (un "promedio académico"). Y la conciencia que hace esto — la conciencia que se relaciona con el mundo primariamente a través de la reificación — no se experimenta a sí misma haciendo nada inusual. Se experimenta simplemente viendo el mundo tal como es.

Este es el mecanismo que teje [el velo material](#). El velo no es la economía. El velo es la *creencia* de que la economía — este arreglo particular de extracción, mercantilización y acumulación — es natural, inevitable y la única opción disponible. Esa creencia es una reificación: un sistema construido, hecho por seres humanos en tiempo histórico, tratado como un hecho de la naturaleza. *El Velo Material* cartografió el velo en detalle. Lo que este artículo añade es el nombre de la operación cognitiva que lo mantiene en su lugar.

Aquí está la viñeta que lo trae a casa.

Estás mirando un atardecer. Por un momento — un momento abierto, no reificado — solo hay el mirar. La luz cambiando. El cielo moviéndose. Algo en ti abriéndose, como se abren las cosas cuando no están intentando ser nada. Entonces llega un pensamiento: "Debería fotografiar esto." Luego otro: "Esto quedaría genial en redes." Luego otro: "Este resort valió lo que pagué."

El atardecer — que era un proceso, una relación fluida entre luz y ojo y atmósfera y esa parte de ti que sabe estar quieta — ha sido reificado en un producto. Una mercancía. Una cosa para capturar, compartir, calificar y monetizar. Tú no elegiste hacer esto. El sistema operativo — lo que *El Velo Material* llamó "El tiempo es dinero" — lo hizo por ti. La etiqueta de precio apareció sobre el atardecer de la misma manera en que las etiquetas de precio aparecen sobre todo en una cultura que ha reificado la experiencia misma en una serie de transacciones.

Erich Fromm, en *¿Tener o ser?* (1976), nombró los dos modos con precisión. El **modo del tener** se relaciona con el mundo a través de la posesión, la acumulación y el control — todo es una cosa a adquirir. El **modo del ser** se relaciona con el mundo a través de la presencia, la participación y la vitalidad — todo es un proceso a experimentar. El modo del tener es la reificación aplicada a la totalidad de la vida. El modo del ser es la des-reificación vivida como práctica cotidiana. Y la [generosidad](#) — que es el tema de un artículo que viene más adelante en este camino — es lo que sucede cuando el modo del tener se ablanda y el modo del ser fluye a través.

Las Fronteras por las que Morimos

Dos niños viven en un pueblo que cabalga sobre una línea.

La línea fue trazada por diplomáticos en una capital lejana — hombres de traje que nunca habían visitado el pueblo, nunca habían caminado por sus calles, nunca habían probado el agua de su pozo. A un lado de la línea, un idioma se habla en las escuelas. Al otro lado, otro. Los niños juegan juntos en un idioma que ninguna escuela enseña — el idioma del campo detrás de sus casas, de juegos compartidos y secretos susurrados, de niños que aún no saben que se supone que deben ser diferentes.

Un día, la línea se vuelve real. Aparecen soldados. Se levanta una valla. Se exigen papeles. Los niños, que solían cruzar la línea sin notarla, ahora necesitan permiso para visitarse. Uno de ellos consigue el permiso. El otro no.

La línea no ha cambiado. Es la misma tinta en el mismo papel, acordada por las mismas personas que nunca visitaron el lugar. Pero ha sido reificada. Ha cruzado el umbral de *construcción a hecho*. De "una línea que trazamos" a "la frontera." Y la frontera — que es una etiqueta pegada al paisaje por personas con poder — ahora determina quién puede moverse, quién puede trabajar, quién es ciudadano y quién es criminal, quién pertenece y quién es ajeno, quién vive y quién es devuelto al peligro.

Esto es la reificación social, y es la forma más trascendental del mecanismo que este artículo describe.

Los sociólogos Peter Berger y Thomas Luckmann, en *La Construcción Social de la Realidad* (1966), cartografiaron el proceso de tres pasos por el cual las construcciones humanas se convierten en hechos incuestionables:

1. **Externalización** — los humanos creamos mundos sociales. Trazamos líneas, inventamos categorías, establecemos instituciones.
2. **Objetivación** — esos mundos se vuelven "objetivos." Las instituciones cobran vida propia. Las categorías empiezan a sentirse reales.
3. **Reificación** — la autoría humana se olvida. La línea fue trazada se convierte en la frontera siempre ha estado ahí. La categoría fue creada se convierte en la raza es natural. La institución fue diseñada se convierte en el sistema es inevitable.

El tercer paso es donde ocurre el daño. No porque las categorías sociales sean "irreales" — tienen consecuencias reales, poder real, efectos reales sobre cuerpos reales — sino porque su naturaleza *construida* ha sido borrada. La raza no es una categoría genética; es una construcción social que fue reificada en una jerarquía, y la jerarquía ha moldeado siglos de experiencia vivida. El género no es un binario; es un espectro de expresión que fue reificado en dos casillas, y las casillas han moldeado miles de millones de vidas. La nacionalidad no es una esencia; es una ficción legal que fue reificada en una identidad, y la identidad ha mandado a millones a la guerra.

El filósofo Ian Hacking, en *The Social Construction of What?* (1999), afinó el análisis: no todas las construcciones están construidas de la misma manera, y no todas tienen las mismas consecuencias. La construcción social de los quarks es muy diferente de la construcción social de la raza. Lo que importa no es si algo está "socialmente construido" — casi todo lo está — sino si la construcción ha sido *reificada*, y qué les sucede a las personas que quedan atrapadas dentro de la reificación.

Lo que sucede cuando la reificación se aplica a las categorías sociales sin control — cuando las distinciones construidas no solo se confunden con la naturaleza sino que se imponen mediante la violencia, cuando el hielo se defiende como sagrado y el agua se declara herejía — es el tema del [próximo artículo de este camino](#). Este artículo describe el mecanismo. El siguiente describirá lo que sucede cuando el mecanismo se convierte en arma.

Por ahora, observa esto: la des-reificación de las categorías sociales no es la negación de que existen. Es el *recordar* que fueron hechas. La frontera es real — soldados reales, vallas reales, consecuencias reales. Pero fue trazada. Por humanos. En tiempo histórico. Por razones que pueden nombrarse. Y lo que fue trazado por humanos puede ser retrazado.

Este es el lugar donde la reificación deja de ser una curiosidad filosófica y se convierte en asunto de vida o muerte. La geometría relacional que hace florecer a las comunidades depende de categorías fluidas — de la capacidad de ver a la persona detrás de la etiqueta, el proceso detrás de la categoría, el ser humano detrás de la frontera. Cada vez que una categoría es des-reificada — cada vez que "inmigrante ilegal" se convierte en "una persona que cruzó una línea trazada por diplomáticos," cada vez que "enemigo" se convierte en "una persona cuyo dolor aún no comprendo" — se restauran las condiciones para la [compasión](#). No porque la compasión requiera ignorar las diferencias, sino porque la compasión requiere ver la construcción por lo que es: una construcción. Algo hecho. Algo que puede hacerse de otra manera.

La **regla de oro** — "haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti" — es, en su nivel más profundo, una instrucción de des-reificación. Te pide ver a través de la frontera reificada entre el yo y el otro, reconocer que el "otro" no es un tipo diferente de ser sino el mismo proceso de experimentar, sufrir, esperar y temer que tú llamas "tú mismo." La regla de oro no funciona a nivel de cosas — solo funciona a nivel de procesos. Dos cosas siempre están separadas. Dos procesos pueden fluir el uno en el otro.

Los dos niños todavía hablan el mismo idioma en el campo detrás de sus casas.



El proceso de tres pasos de Berger y Luckmann: los humanos externalizan (trazan líneas, crean categorías), esas construcciones se objetivan (se sienten reales) y luego se reifican del todo (olvidadas como construcciones, vividas como naturaleza). El paso 3 es donde se arraiga el daño sistémico.

El Monje Budista y el Neurocientífico

En 1986, un neurocientífico de origen chileno llamado Francisco Varela se sentó a meditar con monjes budistas tibetanos en un retiro en los Alpes franceses. Ya era una de las figuras más importantes de la ciencia cognitiva — coautor, con Humberto Maturana, de la teoría de la autopoiesis (auto-creación), que demostraba que los organismos vivos no son cosas sino procesos auto-generativos. Pero Varela llevaba una vida dual. También era un practicante serio del budismo tibetano, formado en las mismas tradiciones contemplativas que llevaban dos milenios y medio cartografiando la naturaleza procesual de la mente.

Lo que Varela vio — y lo que pasó el resto de su carrera intentando articular — era que estos no eran dos proyectos separados. El Abhidharma, la psicología budista, había cartografiado el surgimiento y desvanecimiento momentáneo de los eventos mentales con una precisión que la psicología occidental apenas empezaba a alcanzar con sus instrumentos más sofisticados. Dos mil años antes de la invención de la resonancia magnética funcional, los meditadores budistas ya habían deconstruido el yo en una corriente de procesos rápidamente cambiantes — sensación, percepción, formación mental, conciencia — cada uno surgiendo en dependencia de condiciones, cada uno durando solo un momento antes de disolverse en el siguiente.

Y la ciencia cognitiva, llegando al mismo territorio desde la dirección opuesta, estaba descubriendo lo mismo. El yo que la psicología había tratado durante mucho tiempo como una entidad unificada — la función ejecutiva, el tomador de decisiones, el "homúnculo" en el cerebro — se estaba disolviendo bajo el peso de su propia evidencia. No había un solo lugar en el cerebro donde "el yo" viviera. No había un centro de mando unificado. Había un patrón dinámico, distribuido y constantemente cambiante de actividad neuronal que daba lugar a la *experiencia* de un yo unificado — como una bandada de estorninos da lugar a la apariencia de una sola forma en movimiento sin que ningún pájaro individual esté al mando.

La intuición de Varela — expresada en su obra fundacional de 1991 *The Embodied Mind*, coescrita con Evan Thompson y Eleanor Rosch — fue que ambas tradiciones estaban describiendo la des-reificación. El meditador budista, sentado en la conciencia y observando cómo el yo se disuelve en proceso, estaba haciendo empíricamente lo que el científico cognitivo hacía teóricamente: demostrar que el yo no es una cosa sino un *patrón* — un patrón fluido, auto-organizativo y procesual que persiste no por alguna esencia interna sino por las condiciones que lo sostienen. Quita las condiciones, y el patrón cambia. Cambia las condiciones, y el yo cambia. El hielo se derrite. El río se reanuda.

El trabajo de Varela con el Dalai Lama — los diálogos *Mente y Vida*, que reunieron a contemplativos y científicos durante décadas de conversación sostenida — no era "Oriente se encuentra con Occidente" en el sentido turístico. Pertenecía al mismo [linaje de la compasión](#) que siempre ha pasado la intuición a través de los siglos en diferentes recipientes. Eran dos mapas reconociendo el mismo paisaje. El paisaje era proceso. Los mapas diferían en método, lenguaje y contexto cultural. Pero el territorio que describían era idéntico: un mundo en el que nada tiene existencia fija e independiente. Un mundo de flujo, no de cosas. Un mundo en el que el yo no es el autor del río sino el río mismo, temporalmente conformado en un patrón que puede decir "yo."

Evan Thompson, discípulo y heredero filosófico de Varela, continuaría esta línea en *Waking, Dreaming, Being* (2014) — un libro que rastrea la naturaleza procesual del yo a través de la vigilia, el sueño, el sueño profundo y los estados meditativos. En cada estado, demuestra Thompson, el yo es una construcción — una construcción útil, necesaria, incluso hermosa, pero una construcción al fin. Y el reconocimiento de esta construcción — la des-reificación del yo — no es su destrucción. Es su liberación.

La Congelación Maestra

Llegamos ahora al lugar más profundo al que puede llevarnos este artículo. Y es, paradójicamente, el lugar más cercano a casa.

Si la reificación es el hábito de la mente de tratar procesos como cosas, entonces hay un proceso por encima de todos los demás que la mente ha reificado con compromiso total, convicción absoluta y siglos de refuerzo filosófico y religioso:

Tú mismo.

La sensación de ser un "yo" fijo, perdurable e independiente — la sensación de que hay alguien *aquí dentro*, detrás de los ojos, autorizando los pensamientos, eligiendo las elecciones, persistiendo a través del tiempo como el mismo ser esencial desde la infancia hasta la vejez — es la reificación maestra. No es una congelación entre muchas. Es la congelación de la que fluyen todas las demás.

Piénsalo. Cada otra reificación que este artículo ha descrito depende de un reificador. Alguien que congele el sentimiento en identidad, la relación en mercancía, la construcción en hecho. ¿Y quién es ese alguien? El yo. La entidad aparentemente sólida, aparentemente permanente, aparente-

mente independiente que realiza la congelación. Pero si el yo es *en sí mismo* una reificación — un proceso fluido que ha sido congelado en la apariencia de una cosa — entonces toda la arquitectura del sufrimiento humano descansa sobre una sola ilusión fundacional.

La tradición budista llama a esto **anatta** — no-yo. Y el nombre es engañoso, porque suena como una negación. "No tienes un yo." "No existes." Esto no es lo que anatta significa. Anatta no niega que la experiencia sucede, que la conciencia está presente, que hay un patrón de vida que responde al nombre que te dieron. Lo que niega es que ese patrón tenga *svabhava* — existencia inherente, independiente y fija. Lo que afirma es que el yo es un proceso, no una sustancia. Un río, no una roca. Un verbo que finge ser sustantivo.

El Dalai Lama, en conversación con Howard Cutler, ofreció la formulación más accesible: el yo es "una designación conveniente." No una ilusión — una *designación*. Una etiqueta útil aplicada a un proceso fluido con fines prácticos. Necesitas un nombre para la declaración de impuestos. Necesitas un sentido de continuidad para hacer planes. Necesitas una sensación de agencia para cruzar la calle. El yo, como designación, es perfectamente funcional. El sufrimiento comienza cuando la designación se confunde con lo designado — cuando la etiqueta "yo" se trata como señalando una entidad fija en lugar de un proceso fluido.

Este es el colapso que el [Marco del 108](#) cartografía a nivel ontológico. En ese marco, Cero es la compasión insondable — el espejo en el que todo se refleja. Infinito es el juego interminable de las formas — los reflejos mismos, fluyendo, danzando, nunca quietos. Y Uno es la contracción — el momento en que el campo fluido de proceso se congela en un solo punto de referencia que se llama "yo" y se experimenta como separado de todo lo demás. La reificación es el mecanismo del colapso de Infinito a Uno. El río sin límites de proceso se contrae en una sola gota que cree ser autocontenida.

Los [cinco velos](#) — que un artículo posterior cartografiará en su totalidad — son reificaciones específicas en diferentes capas de la experiencia. El Velo Material reifica el valor. El Velo Emocional reifica el sentimiento. El Velo Intelectual reifica el pensamiento. El Velo de la Auto-Fijación reifica la identidad. El Velo de la Bienaventuranza reifica la experiencia espiritual. Cada velo es una congelación. Cada congelación es una variación de la congelación maestra: el yo, pretendiendo ser sólido, relacionándose con cada capa de experiencia como si tanto él como la experiencia fueran cosas.

Pero aquí está la parte que requiere una calidez extraordinaria, porque el sentido de identidad del lector es lo más íntimo que posee. La invitación no es destruir el yo. No es alcanzar algún estado heroico de ausencia de ego. Es algo mucho más simple y mucho más tierno:

Ver el yo tal como es.

Ver que el "yo" no es una roca sino un río — fluyendo, cambiando, compuesto de condiciones que a su vez están fluyendo y cambiando. Ver que la solidez que defiendes está hecha de la misma sustancia que el flujo que temes. Ver que el hielo es agua. No fue agua. No se convertirá en agua. *Es* agua. Ahora mismo. En este momento. El yo que proteges ya es el proceso del que lo proteges.

David Bohm, el físico, vio esto desde el lado de la física. En *Wholeness and the Implicate Order* (1980), describió lo que llamó el orden implicado — "totalidad ininterrumpida en movimiento fluido" — y el orden explicado — el mundo reificado de cosas separadas que el pensamiento talla del conjunto sin costuras. "El pensamiento," escribió Bohm, "crea el mundo y luego dice 'yo no lo hice.'" El yo que el pensamiento crea es su obra maestra — tan convincente que incluso el pensador cree que el yo estaba ahí antes de que el pensamiento comenzara.

Bohm fue más allá. Propuso lo que llamó el **rheomodo** — un lenguaje basado en verbos diseñado para contrarrestar la reificación en su raíz lingüística. En inglés, los sustantivos dominan: "el observador observa la observación." Tres cosas, todas derivadas de un solo proceso. En el rheomodo, el proceso viene primero: "observar está sucediendo." Ningún observador separado del observar. Ninguna observación separada del observador. Solo el acto fluido en sí mismo, indiviso. Bohm sabía que el rheomodo nunca reemplazaría al inglés. Pero también sabía que el experimento en sí — el intento de hablar sin reificar — revelaba cuán profundamente el lenguaje codifica la congelación. Inténtalo ahora: describe lo que te está sucediendo en este momento sin usar la palabra "yo." Sin ningún sustantivo. Solo verbos. Solo procesos. "Leyendo está ocurriendo. Respirando continúa. Cuestionando surge." Nota lo extraño que se siente — y cómo, debajo de la extrañeza, algo se afloja.

Mark Johnson, en *The Meaning of the Body* (2007), rastrea esto aún más profundo. Los conceptos abstractos — incluyendo "yo," "tiempo," y "valor" — no son abstracciones mentales puras. Están contruidos a partir de **esquemas de imagen** que se originan en la experiencia corporal: contención (el cuerpo como contenedor), equilibrio, fuerza, camino, centro-periferia. El yo se siente como una "cosa dentro de un contenedor" porque el cuerpo es un contenedor, y la mente mapea el concepto abstracto del yo sobre este esquema corporal. La reificación del yo no es solo un hábito cognitivo — es un hábito encarnado. El cuerpo mismo participa en la congelación. Lo que significa que la des-reificación, también, debe moverse a través del cuerpo: no solo pensar diferente sobre el yo, sino *sentir* el yo diferentemente. Sentir cómo los límites se ablandan. Sentir cómo la contención se afloja. Sentir el proceso donde antes estaba el producto.

La des-reificación del yo no es un logro. No es algo que haces una vez y luego vives en bienaventurada ausencia de ego para siempre. Es algo que sucede en momentos — pequeños, quietos, ordinarios momentos. El momento en que notas que "estoy enojado" es una reificación y que lo que realmente está sucediendo es "la ira está surgiendo." El momento en que notas que la frontera entre tú y la persona al otro lado de la mesa no es un muro sino una ola. El momento en que notas que el "yo" que está notando también está surgiendo y pasando, surgiendo y pasando, como la respiración.

En esos momentos, el hielo no se quiebra. Se ablanda. El río no arranca; es notado. Y el yo — la hermosa, útil, innecesaria reificación maestra — afloja su agarre un grado. Solo un grado. Y un grado, sostenido con calidez y paciencia, es suficiente para que aparezca la primera grieta.



El yo como reificación maestra: a la izquierda, el yo-proceso fluido — surgiendo, pasando, sostenido por condiciones; a la derecha, el yo-identidad congelado — el "YO" sólido atrapado en una cuadrícula cristalina. La grieta en el hielo sugiere el deshielo ya comenzando.

El Deshielo

La primavera no llega como un evento. Llega como un proceso.

El hielo no se quiebra. No se rompe de manera dramática y cinematográfica. Se ablanda. Lentamente. Desde los bordes primero — los mismos bordes donde empezó la helada. El sol regresa, no como una fuerza que lucha contra el hielo, sino como una calidez que le recuerda al hielo lo que es. Y el hielo, sin lucha, sin decisión, sin esfuerzo heroico, empieza a recordar.

Es agua.

Siempre ha sido agua.

La des-reificación se siente así. No un logro sino un reconocimiento. No la adición de algo nuevo sino la sustracción de algo innecesario. No el quiebre del hielo sino el calentamiento de las condiciones que lo sostienen.

Humberto Maturana y Francisco Varela lo llamaron **autopoiesis** — auto-creación. Todo sistema vivo, desde una sola célula hasta un ser humano, no es una cosa sino un proceso auto-creativo. La célula no tiene vida; *está* viviendo. El organismo no tiene un yo; *se está* auto-organizando. En el momento en que te ves a ti mismo de esta manera — no como una entidad fija que tiene experiencias sino como un proceso vivo que se genera a sí mismo momento a momento — algo fundamental cambia. La pregunta pasa de "¿quién soy?" (que presupone una respuesta fija) a "¿en qué me estoy convirtiendo?" (que presupone flujo). Y la segunda pregunta, a diferencia de la primera, no puede congelarse. Siempre está abierta, siempre en movimiento, siempre viva.

El **estándar de la generosidad** opera a través de este mismo descongelamiento. Cuando un regalo se mueve a través de una comunidad sin ser capturado — sin ser convertido de una relación en una transacción — demuestra la des-reificación en acción. El regalo no es una cosa; es un movimiento. El receptor no es un punto final; es un pasaje. Y el acto de pasarlo adelante, en lugar de aferrarse a él, es la práctica más simple posible de dejar que lo congelado fluya.

Has estado haciendo esto, sin saberlo, toda tu vida. Cada vez que un rencor se ablanda — no porque hayas decidido perdonar, sino porque el aferramiento simplemente se volvió demasiado pesado y algo en ti soltó. Cada vez que una certeza se convierte en pregunta — no porque alguien te convenciera con argumentos, sino porque la congelación no pudo sostenerse contra la calidez de una nueva experiencia. Cada vez que una etiqueta se cae — no porque te la arrancarás, sino porque creciste más allá de sus bordes y simplemente dejó de caber.

Estos son momentos de des-reificación. Momentos en que lo congelado empieza a fluir. No son raros. No son logros espirituales reservados para monjes y maestros. Son lo más ordinario del mundo — tan ordinarios como el hielo derritiéndose bajo la luz del sol, lo que quiere decir: tan milagrosos como cualquier cosa que haya sucedido jamás.

El camino que se abre desde aquí va en varias direcciones, cada una una forma diferente de des-hielo:

¿Qué sucede cuando la reificación no es solo un hábito cognitivo personal sino un arma civilizatoria — cuando las categorías construidas no solo se confunden con la naturaleza sino que se imponen mediante la violencia, cuando el hielo se defiende como sagrado y el agua se declara herética? Ese es el territorio del [próximo artículo en este camino](#), y es el territorio donde el asombro de este artículo se afila en rendición de cuentas.

¿Cuál es el acto más simple de des-reificación que puedes realizar ahora mismo? Regala algo. No porque debas, sino porque la [generosidad](#) es lo que sucede cuando la congelación alrededor de "lo mío" empieza a ablandarse — cuando la frontera entre lo que sostienes y lo que sueltas se vuelve tan fluida como la frontera entre hielo y agua.

Si el yo es la congelación maestra, ¿cuáles son las capas específicas de hielo? Los [cinco velos](#) las cartografían — material, emocional, intelectual, auto-fijación, bienaventuranza — cada uno una reificación a una escala diferente de experiencia, cada uno una congelación esperando ser calentada.

Y debajo de todo esto: si la reificación es el colapso de Infinito a Uno — el momento en que el campo sin límites de proceso se contrae en un solo punto que se llama "yo" — ¿cómo se ve recordar el Infinito? El [Marco del 108](#) sostiene esa pregunta. No como respuesta sino como invitación a pararse al borde de lo que puede decirse y sentir lo que yace más allá.

Invitación

No tienes que romper el hielo.

Nunca tuviste que hacerlo. El río no se ha detenido. Solo se ha frenado, espesado, aquietado bajo la superficie sobre la que has estado caminando toda tu vida. Y la parte de ti que ha estado caminando — con tanto cuidado, con tanta cautela, con tanto miedo de caer — es ella misma el agua, fingiendo ser sólida, fingiendo que necesita suelo firme.

Deja de fingir. No de manera dramática. No de manera heroica. Solo — por esta respiración — deja que la pretensión se ablande un grado.

Siente cómo sube la temperatura.

El rencor que has estado sosteniendo no es una cosa. Es un proceso, todavía en movimiento, todavía disponible para cambiar de dirección. La identidad que has estado defendiendo no es una fortaleza. Es un patrón, todavía formándose, todavía libre de re-formarse. El yo que has estado protegiendo no es una roca. Es el río mismo — fluyendo, vivo, y demasiado grande para ser contenido por cualquier etiqueta que alguien te haya pegado alguna vez.

El deshielo ya ha comenzado. Puedes sentirlo. Ahora mismo. En el ligero aflojamiento entre una respiración y la siguiente. En el espacio entre lo que creías saber y lo que estás empezando a ver.

Déjalo fluir.

La Gente También Pregunta

¿Qué es la reificación en términos sencillos?

La reificación es el hábito de la mente de tratar un proceso como si fuera una cosa. La palabra proviene del latín — *res* (cosa) + *facere* (hacer) — y describe algo que haces cientos de veces al día sin notararlo. Cuando dices "tengo depresión" en lugar de "sentimientos depresivos están surgiendo," has reificado un proceso fluido en un objeto fijo. La reificación no es un error — es la manera en que el cerebro navega la complejidad. Se convierte en fuente de sufrimiento cuando la instantánea se confunde con la realidad, cuando el mapa reemplaza al paisaje.

¿Qué es la falacia de la concreción mal colocada?

El filósofo Alfred North Whitehead acuñó este término en 1929 para nombrar el error de tratar una abstracción como si fuera una entidad concreta e independiente. "La economía," "el yo," "el tiempo" — todos son abstracciones, abreviaciones mentales útiles para procesos complejos. La falacia ocurre cuando olvidamos que son abreviaciones y empezamos a tratarlas como cosas reales con poderes reales. Cuando decimos "la economía exige" o "se nos acaba el tiempo," estamos cometiendo la falacia — y construyendo nuestras vidas alrededor de un mapa mientras ignoramos el paisaje.

¿Cómo se relaciona la reificación con la vacuidad budista?

La vacuidad budista (*sunyata*) es el antídoto directo contra la reificación. Vacuidad no significa nada — significa la ausencia de existencia inherente, independiente y fija (*svabhava*). Todo lo que parece ser una cosa sólida y permanente es en realidad un proceso fluido que surge de condiciones. El filósofo budista Nagarjuna demostró esto sistemáticamente en el siglo II d.C., mostrando que nada — ni siquiera la vacuidad misma — posee existencia inherente. Ver la vacuidad es des-reificar: reconocer que lo que parecía sólido en realidad está fluyendo, y siempre lo ha estado.

¿Cuál es la conexión entre la reificación y el ciclo del daño?

El ciclo del daño descrito en *La Gente Herida, Hierde* depende de la reificación en cada etapa. Cuando a un niño se le dice "eres malo" en lugar de "hiciste algo que hizo daño," un proceso (conducta) se reifica en una cosa (identidad). La identidad luego se autocumple: si soy malo, la mala conducta es simplemente yo siendo yo mismo. La reificación también congela los roles de víctima y perpetrador en categorías permanentes, dificultando que cualquiera de los involucrados pueda cambiar. La des-reificación — reconocer que la conducta no es identidad, que los roles no son esencias — es uno de los mecanismos clave por los cuales el ciclo puede ser interrumpido.

¿Qué quiere decir Bergson con *durée*?

Henri Bergson usó la palabra francesa *durée* (duración) para describir la experiencia vivida real del tiempo — en contraposición al "tiempo espacializado" que miden los relojes y los calendarios. La *durée* es continua, indivisible, cualitativa y creativa. No puede ser dividida en unidades discretas e iguales sin destruir lo que la hace tiempo. Bergson argumentó que el pensamiento occidental comete un error fundamental al tratar el tiempo como espacio — como algo que puedes dividir en trozos medibles. Esta espacialización del tiempo es en sí misma una reificación: congela lo que fluye, convirtiendo la experiencia vivida en una mercancía medible.

¿Es realmente el yo una reificación?

Sí — pero no del modo que suena. Decir que el yo es una reificación no significa que no existes. Significa que lo que llamas "tú mismo" es un proceso fluido — un patrón dinámico de experiencia, memoria, anticipación y relación — que la mente trata como una entidad fija, independiente y perdurable. La filosofía budista llama a este reconocimiento *anatta* (no-yo). La ciencia cognitiva lo

confirma: no hay un solo lugar en el cerebro donde "el yo" resida. El yo se parece más a un río que a una roca — real, poderoso, moldeando el paisaje, pero siempre en movimiento, siempre compuesto de agua que también es el agua del mundo.

¿Cómo reifica nuestra experiencia el lenguaje?

George Lakoff y Mark Johnson mostraron que el pensamiento abstracto está fundamentalmente estructurado por metáforas conceptuales — y la metáfora es inherentemente reificatoria. "El tiempo es dinero" no solo describe una similitud; instala una sustitución, haciéndonos experimentar el tiempo como algo que gastamos, desperdiciamos, ahorramos e invertimos. "Discutir es una guerra" nos hace atacar posiciones y defender afirmaciones. Cada metáfora conceptual congela un dominio de la experiencia en la forma de otro. Como pensamos en metáforas, reificamos constantemente a través del lenguaje — y rara vez nos damos cuenta de que lo hacemos.

¿Qué es la reificación social?

La reificación social es el proceso por el cual las categorías creadas por humanos — raza, género, nacionalidad, clase — son olvidadas como creaciones humanas y experimentadas como hechos naturales e inevitables. Los sociólogos Berger y Luckmann cartografiaron la secuencia de tres pasos: los humanos crean mundos sociales (externalización), esos mundos se vuelven objetivos (objetivación), y la autoría humana se olvida (reificación). Una frontera, una vez reificada, ya no se ve como una línea que fue trazada sino como un hecho que siempre ha existido. La reificación social es el mecanismo de la opresión sistémica — hace que las jerarquías construidas sean invisibles como construcciones.

¿Qué es la des-reificación y cómo se practica?

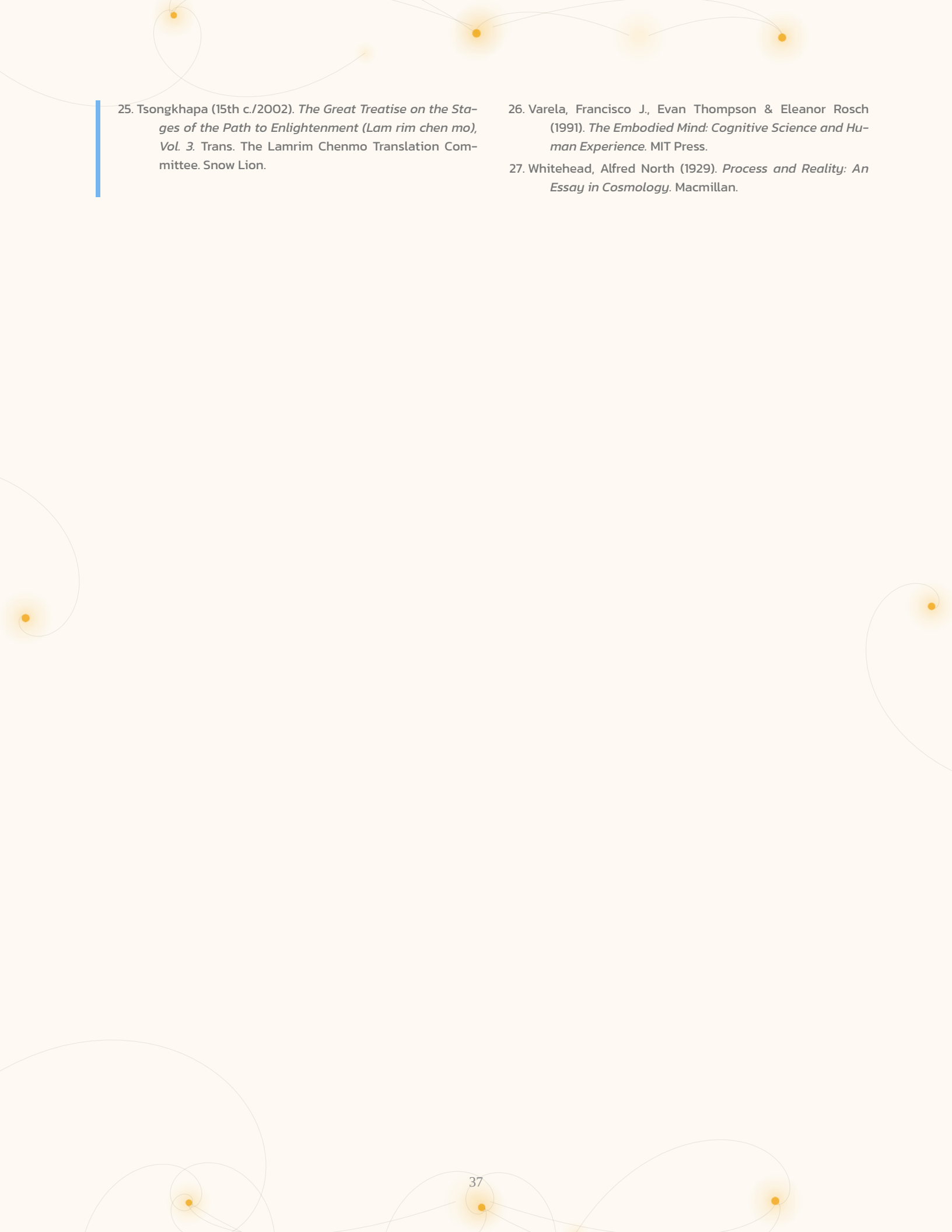
La des-reificación es el reconocimiento de que lo que se tomó por una cosa es en realidad un proceso — que lo que estaba congelado sigue fluyendo. No es tanto una técnica como un cambio en la atención. La practicas cada vez que notas que "estoy ansioso" es una reificación y que lo que realmente está sucediendo es "sensaciones de ansiedad están surgiendo y pasarán." La practicas cuando cuestionas una categoría que has estado tratando como natural, o cuando sostienes tu sentido de identidad con la suficiente ligereza para sentir el proceso bajo la etiqueta. La meditación, la indagación contemplativa y la auto-observación honesta son todos caminos tradicionales hacia la des-reificación.

¿Cómo se relaciona el cerebro dividido de McGilchrist con la reificación?

Iain McGilchrist argumenta que los dos hemisferios del cerebro atienden al mundo de maneras fundamentalmente diferentes. El modo del hemisferio izquierdo es de foco estrecho, agarrador y categórico — ve cosas, partes y representaciones. El modo del hemisferio derecho es amplio, abierto y contextual — ve procesos, totalidades y realidad viva. La reificación es la operación nativa del hemisferio izquierdo. La civilización occidental, argumenta McGilchrist, se ha organizado progresivamente alrededor de la atención del hemisferio izquierdo, produciendo una cultura que reifica por defecto. La des-reificación implica restaurar el equilibrio — permitir que el modo de atención más amplio y procesual del hemisferio derecho tome la iniciativa.

Referencias

1. Berger, Peter L. & Thomas Luckmann (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
2. Bergson, Henri (1907/1911). *Creative Evolution*. Trans. Arthur Mitchell. Henry Holt.
3. Bergson, Henri (1889/1910). *Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness*. Trans. F.L. Pogson. Sonnenschein.
4. Bohm, David (1980). *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge.
5. Dalai Lama XIV & Howard C. Cutler (1998). *The Art of Happiness*. Riverhead Books.
6. Fromm, Erich (1976). *To Have or to Be?* Harper & Row.
7. Gethin, Rupert (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
8. Hacking, Ian (1999). *The Social Construction of What?* Harvard University Press.
9. James, William (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt.
10. Johnson, Mark (2007). *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. University of Chicago Press.
11. Kahneman, Daniel (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
12. Lakoff, George (1987). *Women, Fire, and Dangerous Things: What Categories Reveal About the Mind*. University of Chicago Press.
13. Lakoff, George & Mark Johnson (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.
14. Lukacs, Georg (1923/1971). "Reification and the Consciousness of the Proletariat." In *History and Class Consciousness*. Trans. Rodney Livingstone. Merlin Press.
15. Marx, Karl (1867/1976). *Capital: A Critique of Political Economy, Volume 1*. Trans. Ben Fowkes. Penguin.
16. Maturana, Humberto R. & Francisco J. Varela (1987). *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Shambhala.
17. McGilchrist, Iain (2009). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. Yale University Press.
18. McGilchrist, Iain (2021). *The Matter with Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World*. Perspectiva.
19. Nagarjuna (c. 150 CE/1995). *The Fundamental Wisdom of the Middle Way (Mulamadhyamakakarika)*. Trans. Jay L. Garfield. Oxford University Press.
20. Nhat Hanh, Thich (1988). *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*. Parallax Press.
21. Rosch, Eleanor (1973). "Natural Categories." *Cognitive Psychology* 4(3): 328–350.
22. Siderits, Mark & Shoryu Katsura (2013). *Nagarjuna's Middle Way: Mulamadhyamakakarika*. Wisdom Publications.
23. Thompson, Evan (2007). *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Harvard University Press.
24. Thompson, Evan (2014). *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*. Columbia University Press.

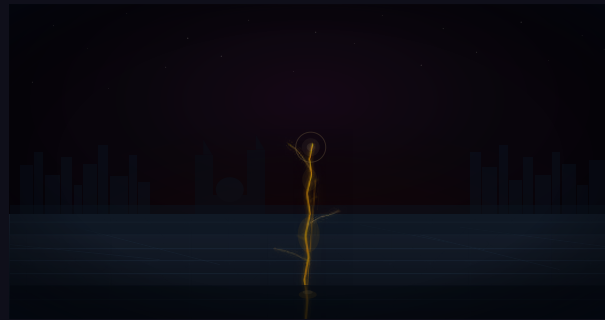


25. Tsongkhapa (15th c./2002). *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam rim chen mo)*, Vol. 3. Trans. The Lamrim Chenmo Translation Committee. Snow Lion.

26. Varela, Francisco J., Evan Thompson & Eleanor Rosch (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press.

27. Whitehead, Alfred North (1929). *Process and Reality: An Essay in Cosmology*. Macmillan.

Sigue Caminando el Sendero Feliz



Cuando el Pensamiento Congelado se Vuelve Cruel





theheartofpeace.org

Atención Plena, Nutrición Comunitaria y Crecimiento Espiritual