

---

# El karma como forma de la atención

TECNOLOGÍAS DEL CORAZÓN

Mente

# El karma como forma de la atención

The Heart of Peace Foundation

63 min de lectura

---

*El karma no es un libro de cuentas cósmico — es la forma que la atención le da a la realidad. Lo que atiendes, en eso te conviertes. La neurociencia, la física y el Buda coinciden.*

*Lo que riegas, florece.*

Un disco de vinilo.

La aguja sigue el surco, y el surco produce la música. Pero ¿quién talló el surco? La atención del músico — lo que eligió practicar, cómo eligió escuchar, qué frases repitió diez mil veces hasta que los dedos las conocían sin que la mente interviniera. Años de atención sostenida labraron un patrón en la cera de la habilidad. Y una vez tallado, el surco determina lo que la aguja tocará a continuación. La música no se elige a sí misma. El surco la elige.

Ahora imagina que tú eres el disco.

Cada momento de atención sostenida — cada creencia que ensayaste, cada miedo que alimentaste, cada habilidad que practicaste, cada resentimiento que puliste — ha tallado un surco en la cera de tu sistema nervioso, tus hábitos perceptivos, tus reflejos emocionales, la estructura misma de tu cerebro. Estos surcos no son abstracciones. Son medibles, escaneables, físicamente reales. Y determinan, con una fidelidad notable, lo que la aguja de tu conciencia tocará a continuación.

Esto es el karma.

No un libro de cuentas cósmico de deudas y recompensas. No un contador invisible que suma pecados y virtudes a lo largo de vidas. No el pensamiento mágico que dice que las cosas buenas les pasan a las personas buenas y las malas a las malas — una afirmación que cinco minutos de observación honesta pueden desmontar. El karma, en su formulación original y en sus paralelos modernos más rigurosos, es algo más simple y más profundo que cualquiera de esas historias.

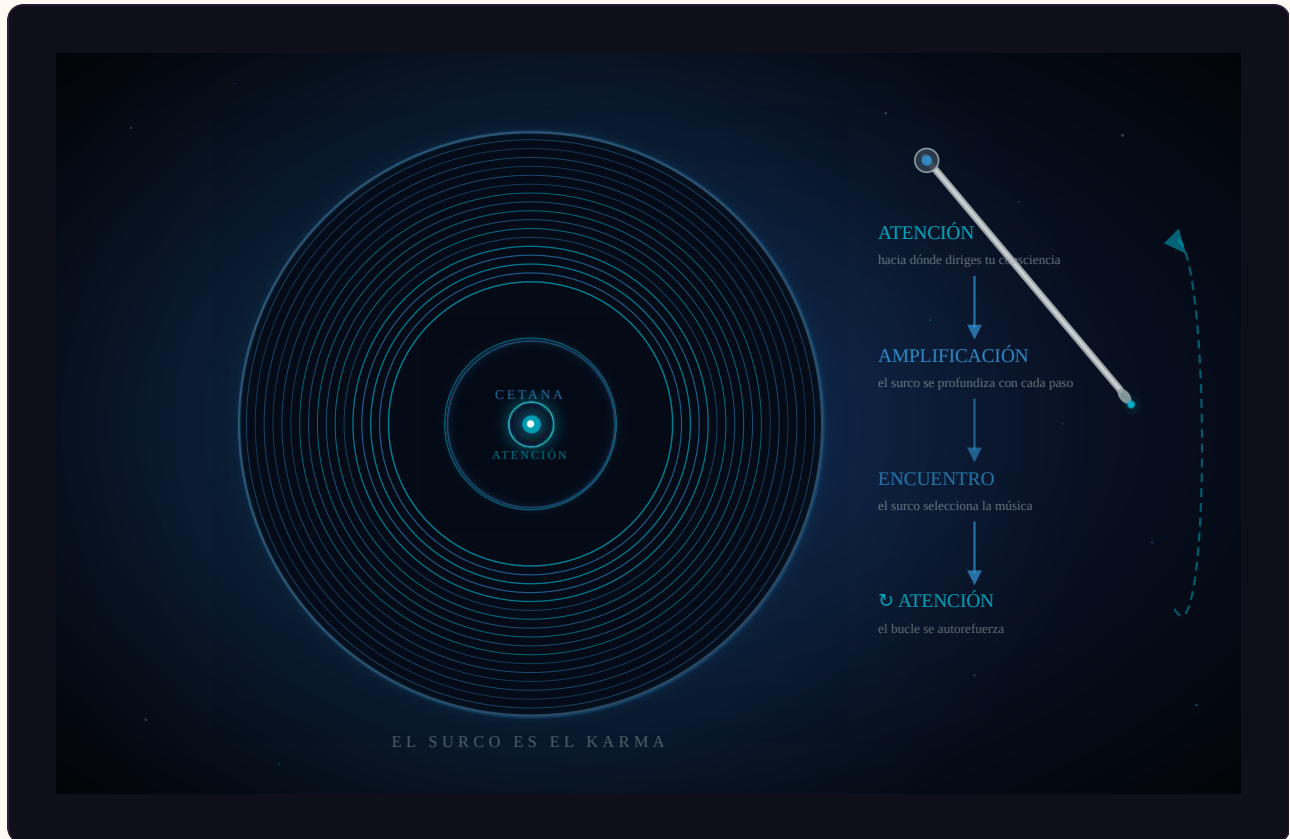
El karma es la forma que la atención le da a la realidad.

Lo que atiendes, lo amplificas. Lo que amplificas, lo encuentras. Lo que encuentras, lo atiendes. El bucle se autorrefuerza. El surco se profundiza con cada pasada de la aguja. Y cuanto más profundo el surco, con mayor fiabilidad la aguja cae de vuelta en él — incluso cuando intentas saltar a otra pista.

La atención no es pasiva. Es constitutiva. La forma de tu atención es la forma de tu mundo.

El surco es el karma. La música es tu vida.

La única pregunta que importa es si puedes tomar conciencia del surco mientras la aguja todavía está dentro de él. Y si esa conciencia cambia cómo suena la siguiente pista.



Un disco de vinilo cuyas ranuras concéntricas representan el karma como patrones acumulados de atención, la aguja trazando una espiral de conciencia condicionada.

## Conclusiones Clave

- *El karma no es un libro de cuentas cósmico de castigos y recompensas — es la forma acumulada de dónde se coloca la atención.*
- *Lo que la atención amplifica, lo encuentra; lo que encuentra, lo amplifica — el bucle se autorrefuerza y el surco se profundiza con cada pasada.*
- *William James identificó la atención como la raíz del juicio, el carácter y la voluntad, estableciéndola como el mecanismo por el cual la conciencia moldea su mundo.*

- *La investigación en neuroplasticidad demuestra que la atención sostenida reconfigura físicamente el cerebro, haciendo del karma algo medible a nivel de arquitectura neuronal.*
- *El principio holográfico y el universo participativo de Wheeler sugieren que la atención del observador no es incidental a la realidad, sino que la constituye de manera estructural.*
- *La práctica contemplativa no es una huida del karma sino el reconocimiento del bucle de la atención — y la apertura de una elección genuina sobre hacia dónde dirigirla.*

## 1. Lo que el karma realmente es

### Desmantelando el libro de cuentas cósmico

La mayoría de las personas que han oído hablar del karma lo entienden a través de una de dos distorsiones.

La primera es la versión de la máquina expendedora cósmica: metes buenas obras, sacas buena fortuna. Metes malas obras, sacas sufrimiento. Este es el karma como contabilidad celestial, y tiene más en común con el evangelio de la prosperidad que con algo que el Buda realmente enseñara. Implica que el universo lleva un registro, que existe un departamento de nóminas cósmico que reparte premios y castigos, y que la respuesta apropiada ante el sufrimiento ajeno es la sospecha silenciosa de que algo habrán hecho para merecerlo. Esta versión del karma no solo es errónea — es moralmente corrosiva. Convierte un hallazgo profundo sobre la naturaleza de la mente en una justificación para la indiferencia.

La segunda distorsión es la versión fatalista: todo lo que te sucede fue predeterminado por acciones pasadas. Tu vida es una condena que cumplir. El libre albedrío es una ilusión, y la respuesta apropiada es la resignación. Esta versión transforma el karma, de una enseñanza sobre la atención y la liberación, en una doctrina de impotencia. Es lo opuesto a lo que las tradiciones contemplativas pretendían.

Ambas distorsiones comparten el mismo error estructural: sitúan el karma *fuera* de la mente, en algún mecanismo externo que distribuye consecuencias. La versión del libro de cuentas lo coloca en un sistema contable sobrenatural. La versión fatalista lo coloca en una cadena causal impersonal. Ambas pierden el punto por completo.

El karma, en su formulación budista original, no está ahí afuera. Está *aquí dentro*. No es lo que te pasa. Es lo que haces con tu atención — y cómo ese hacer reconfigura el campo de lo que puede suceder después.

## Cetana: el corazón del karma

La palabra pali que el Buda utilizó para el mecanismo operativo del karma es *cetana* — generalmente traducida como "intención", pero más acertadamente vertida como "la direccionalidad de la atención". En el *Anguttara Nikaya*, el Buda lo dice con una claridad contundente: "A cetana es a lo que yo llamo karma. Habiendo querido, uno actúa a través del cuerpo, la palabra y la mente".

Vale la pena detenerse aquí. El Buda no dijo que el karma sea la acción. Dijo que el karma es *ce-tana* — la dirección intencional de la atención que *precede* a la acción. El acto externo es la consecuencia, no la causa. El karma es el movimiento interior de la atención — el momento en que la conciencia se dirige *hacia* algo y se aparta *de* otra cosa. Ese giro es la semilla. Todo lo que sigue es la planta.

Por eso la **enseñanza budista sobre la intención** pone tanto énfasis en la cualidad de la atención que precede a cada acto. El marco IMP — Intención, Motivación, Propósito — es, en su nivel más profundo, un marco para el karma consciente. Pregunta: ¿cuál es la forma de la atención que está a punto de producir esta acción? Porque esa forma determinará no solo las consecuencias externas de la acción, sino el surco interno que labra — el patrón de hábito que profundiza, el filtro perceptivo que refuerza, el espacio de probabilidad que crea para el siguiente momento de atención.

## Los doce eslabones: el karma como mecanismo

La descripción budista más precisa del mecanismo del karma son los *doce nidanas* — los doce eslabones de la originación dependiente (*paticca samuppada*). Esto no es un mito de creación ni una línea temporal. Es una descripción de cómo opera el bucle atencional en tiempo real, momento a momento:

1. **Ignorancia** (*avijja*) — no ver el bucle con claridad
2. **Formaciones** (*sankhara*) — patrones habituales de atención (los surcos)
3. **Conciencia** (*vinnana*) — conciencia condicionada por esos patrones
4. **Nombre-y-forma** (*namarupa*) — el mundo experimentado, moldeado por la conciencia condicionada

5. **Seis bases sensoriales** (*salayatana*) — los órganos de percepción
6. **Contacto** (*phassa*) — la experiencia sensorial que surge
7. **Sensación** (*vedana*) — tono placentero, desagradable o neutro
8. **Anhelo** (*tanha*) — la atracción hacia lo placentero, el rechazo de lo desagradable
9. **Apego** (*upadana*) — aferrarse a lo que fue placentero, resistir lo que fue desagradable
10. **Devenir** (*bhava*) — el nuevo estado de ser que el anhelo y el apego producen
11. **Nacimiento** (*jati*) — la emergencia de un nuevo momento de identidad
12. **Envejecimiento y muerte** (*jaramarana*) — la disolución de ese momento

No leas esta lista como una secuencia de eventos separados, sino como un solo ciclo que se completa docenas de veces en un solo minuto de conciencia ordinaria. La ignorancia (no ver el bucle) produce formaciones habituales (los surcos en el disco) que condicionan la conciencia (la aguja siguiendo el surco) que moldea el mundo experimentado (la música que suena). El tono de esa experiencia desencadena el anhelo (querer más de lo placentero, menos de lo desagradable), que produce apego (aferramiento, resistencia), que crea las condiciones para la siguiente ronda. El ciclo es el karma en movimiento. Cada pasada de la aguja profundiza el surco.

Y aquí está el punto crucial — el punto que separa la enseñanza del Buda del fatalismo: la cadena se puede romper. No destruyendo los eslabones, sino *viéndolos*. El comentarista del siglo XII Buddhaghosa identificó el eslabón número ocho — la transición de sensación (*vedana*) a anhelo (*tanha*) — como la juntura crítica. Ese es el momento donde la atención habitual puede ser interrumpida por la conciencia. La sensación surge — placentera, desagradable, neutra — y en el espacio antes de la respuesta automática del anhelo, hay un punto de elección. Un momento de potencial desautomatización. Un momento en que puedes ver el surco y elegir no seguirlo.

Esto es lo que **los cinco velos** describen desde otro ángulo: las capas de atención condicionada que oscurecen el reconocimiento directo. Y es lo que la **reificación** disecciona en su propio registro — el proceso por el cual la experiencia fluida, que surge y pasa, es *congelada* en categorías fijas por la atención habitual. El karma, la reificación y los velos son mapas diferentes del mismo territorio: el territorio donde la atención crea su propio mundo y luego olvida que lo hizo.

*Detente un momento con esto. Piensa en una creencia que tienes sobre ti mismo — "No soy bueno para..." o "La gente siempre..." Siente lo automática que es. Observa cómo funciona como un surco: tu atención cae en ella sin elegirlo. Ahora nota que estás notándolo. Ese notar*

— ese momento de ver el surco mientras la aguja está dentro — es el espacio que el Buda identificó. No es la solución. Pero es el comienzo de toda solución.

## 2. La profecía autocumplida

En 1948, el sociólogo Robert K. Merton publicó un artículo en *The Antioch Review* que se convertiría en uno de los trabajos más citados de las ciencias sociales. Lo tituló "La profecía autocumplida", y en él describió un mecanismo que el Buda habría reconocido al instante.

La formulación de Merton: "La profecía autocumplida es, al principio, una definición *falsa* de la situación que evoca un nuevo comportamiento, el cual hace que la concepción originalmente falsa se convierta en *verdadera*".

La estructura es limpia. Una persona cree algo sobre la realidad — algo que (todavía) no es cierto. La creencia cambia su comportamiento. El comportamiento modificado produce consecuencias que hacen que la creencia se vuelva cierta. Y la creencia ahora confirmada se refuerza a sí misma, profundizando el surco para el siguiente ciclo.

El ejemplo original de Merton fue la corrida bancaria. En 1932, el Last National Bank era financieramente sólido. Pero se difundió un rumor de que era insolvente. Los depositantes, creyendo el rumor, corrieron a retirar su dinero. Las retiradas — causadas por la falsa creencia en la insolvencia — realmente hicieron al banco insolvente. La profecía se cumplió a sí misma. La creencia creó la realidad que describía.

Este es el bucle atención → amplificación → encuentro → atención en su forma social más descarada. Y opera en todas partes.

### El bucle de erosión de la confianza

Considera una persona que cree, basándose en experiencias tempranas, que no se puede confiar en la gente. Esta creencia es su surco — tallado por eventos reales, profundizado por la repetición, ahora tan familiar que se siente como simple realismo en lugar de un filtro perceptivo.

La creencia cambia su comportamiento. Se acerca a las relaciones con cautela. Escanea en busca de señales de traición. Interpreta señales ambiguas — el mensaje sin responder, el almuerzo cancelado, la conversación distraída — como confirmación de que no se puede confiar. No escanea en

busca de señales de confiabilidad — la cita cumplida, el gesto considerado, la presencia fiable — porque esas señales no coinciden con el surco.

Pero la cautela misma tiene consecuencias. La gente la percibe. Siente el muro. Algunos se retiran, confirmando la creencia. Algunos responden con su propia cautela, creando un ciclo de distancia mutua que, desde dentro, se ve exactamente como evidencia de que no se puede confiar en la gente. La profecía se cumple a sí misma. El surco se profundiza.

Esto no es una afirmación de que toda desconfianza carezca de fundamento. A veces la gente genuinamente no es confiable. El punto es estructural: incluso cuando la creencia original tiene cierta base en la experiencia, el mecanismo autocumplido la *amplifica* más allá de su alcance justificado. La creencia no solo describe la realidad — participa en crearla. Y esta participación es invisible para la persona dentro del bucle, porque el bucle produce evidencia que confirma la creencia, lo cual hace que la creencia se sienta como observación en lugar de construcción.

Esto es karma. No justicia cósmica. No castigo sobrenatural. La consecuencia natural, empíricamente validada, del hecho de que la atención no es neutra. Moldea el espacio de probabilidad de lo que encuentras.

## El sesgo de confirmación: el mecanismo cognitivo

La profecía autocumplida opera a través de lo que la psicología cognitiva llama sesgo de confirmación — la tendencia a buscar, interpretar y recordar información que confirma las creencias existentes, mientras simultáneamente se ignora o minimiza la información que las contradice.

El sesgo de confirmación no es un defecto del razonamiento. Es una *característica* de la arquitectura atencional. El cerebro procesa aproximadamente once millones de bits de información sensorial por segundo; la conciencia maneja unos cincuenta. La brecha entre entrada y conciencia se rellena con filtros — y los filtros los moldea la atención previa. Lo que atendiste en el pasado determina lo que es probable que notes en el presente. El surco selecciona la música.

Por eso el **ciclo del daño** es tan autorreforzante: las personas heridas hieren a personas, en parte porque la lente del daño pasado filtra la experiencia presente hacia la detección de amenazas, lo que produce comportamientos defensivos que generan nuevo daño, lo que profundiza la lente. El karma no está en la herida original. El karma está en el bucle atencional que la herida puso en marcha.

Y por eso **el artículo sobre gaslighting y desinformación** importa para entender el karma a escala social: cuando actores externos manipulan deliberadamente el entorno informativo para explotar el sesgo de confirmación, están — en el lenguaje de este artículo — tallando surcos en los discos de otras personas. La desinformación es karma diseñado.

*Piensa en un juicio que emitiste recientemente sobre alguien — un compañero de trabajo, una figura pública, un familiar. Ahora pregunta: ¿hice este juicio basándome en toda la gama de evidencia disponible, o mi atención seleccionó la evidencia que confirmaba lo que ya creía? La pregunta no es si el juicio es correcto o incorrecto. La pregunta es si el surco eligió la música, o si la elegiste tú.*



*El bucle de la profecía autocumplida: la creencia moldea el comportamiento, el comportamiento crea evidencia, la evidencia confirma la creencia en un ciclo cerrado de atención.*

### 3. William James y la confusión floreciente

En 1890, 108 años antes de que la neurociencia comenzara a confirmar su intuición central con resonancias magnéticas funcionales y estudios de mapeo cortical, William James se sentó ante su escritorio en Cambridge, Massachusetts, y escribió una frase que merece estar tallada en la entrada de cada departamento de psicología del mundo:

"Mi experiencia es aquello que acepto atender. Solo los elementos que noto moldean mi mente — sin interés selectivo, la experiencia es un caos absoluto".

James describía una escena callejera. El torrente de información sensorial que entraba por su ventana — coches de caballos, peatones, vendedores, perros, niños, la luz sobre los adoquines, el olor a caballos, el sonido de las ruedas de hierro sobre el pavimento — constituía lo que él llamó "la confusión floreciente y zumbante". Un campo indiferenciado de experiencia sensorial, rico más allá de lo procesable, llegando de todas las direcciones a la vez.

Pero James no lo estaba experimentando todo. Estaba atendiendo a la mujer que vendía flores — porque le recordaba a una mujer que conoció en Florencia, una conexión que su memoria hizo antes de que su mente consciente pudiera articularla. Durante ese momento, ella era su realidad. Todo lo demás era ruido de fondo — presente pero no experimentado, disponible pero no seleccionado.

"La mente", continuó James, "elige para adaptarse a sí misma, y decide qué elementos serán la realidad especial para ella. En una palabra, la *atención* es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad".

Tres palabras: juicio, carácter y voluntad. James estaba diciendo que la atención no es una función cognitiva menor — no es un foco que ilumina un escenario preexistente. La atención es la *constructora* del escenario. Lo que atiendes es lo que existe para ti. Lo que ignoras, funcionalmente, no es real. Y el patrón acumulado de lo que atiendes e ignoras — sostenido a lo largo de toda una vida — es lo que James llamó carácter.

Carácter. La forma de la atención acumulada. El surco en el disco.

James lo vio, 130 años antes de que los investigadores de neuroplasticidad lo mostraran en un escáner cerebral. Vio que la mente no es un receptor pasivo de experiencia sino un selector activo — y que la selección no es neutra. Tiene consecuencias. Crea patrones. Los patrones se autorrefuer-

zan. Y los patrones reforzados se convierten en la lente a través de la cual se filtra toda experiencia futura.

"Cada uno de nosotros literalmente elige, mediante sus formas de atender a las cosas, qué clase de universo parecerá habitar".

Esto es karma enunciado en el lenguaje de la psicología pragmática norteamericana — sin el sánscrito, sin la cosmología, sin ningún marco que el materialista científico pueda encontrar objetable. Y sin embargo la identidad estructural es completa. Lo que James llama "formas de atender" es lo que la tradición budista llama *cetana*. Lo que James llama "carácter" es lo que la tradición budista llama *karma*. Lo que James llama "el universo que parecerá habitar" es lo que la tradición budista llama el *mundo experimentado (namarupa)* — el mundo tal como lo moldea la conciencia condicionada.

La convergencia no es accidental. Es un reconocimiento — al que se llega independientemente a través de tradiciones, siglos y metodologías — de que la atención no es incidental a la experiencia. Es fundacional. No se limita a observar la realidad. Participa en constituirla.

James añadió una observación más que completa el cuadro: "La facultad de traer voluntariamente de vuelta una atención errante, una y otra vez, es la raíz misma del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie es *compos sui* si no la posee. Una educación que mejorara esta facultad sería la educación *por excelencia*".

Una educación que mejore la facultad de traer de vuelta una atención errante. James estaba describiendo, sin nombrarla, lo que las tradiciones contemplativas han practicado durante veinticinco siglos: la meditación. El entrenamiento sistemático de la atención. La práctica de notar el surco — y regresar, una y otra vez, a un objeto de conciencia elegido. No para escapar de la confusión floreciente, sino para descubrir que tienes una elección sobre qué partes de ella se convierten en tu realidad.

---

## 4. La atención reconfigura el cerebro

James solo podía hipotetizar. Un siglo después, llegó la evidencia.

## Merzenich: eres lo que atiendes

En los años ochenta, Michael Merzenich en la Universidad de California, San Francisco, comenzó los experimentos que derribarían la convicción del establishment neurocientífico de que el cerebro adulto es fijo — que su cableado se completa en la primera infancia y después es inmutable. Merzenich demostró que esta convicción era espectacularmente errónea.

Trabajando inicialmente con monos lechuza, Merzenich mostró que cuando se extirpaba quirúrgicamente el dedo medio de un mono, el área cortical previamente dedicada a ese dedo no se apagaba. En su lugar, los territorios de los dedos adyacentes *se expandían* para llenar el espacio vacante. El mapa cortical se reorganizaba según qué inputs seguían activos — según lo que el cerebro seguía atendiendo.

Esto no era curación. Era reescritura. El cerebro estaba literalmente reasignando territorio neural según las demandas de la atención sostenida.

Merzenich continuó demostrando que el efecto funciona en ambas direcciones. Entrena a un mono para que realice una tarea que requiere atención sostenida a movimientos específicos de los dedos, y el área cortical dedicada a esos dedos *se expande de manera medible*. Detén el entrenamiento, y la expansión se revierte. El mapa cortical no es un plano fijo — es un registro vivo de la atención acumulada. Una autobiografía topográfica escrita en tejido neural.

"Eres lo que atiendes", escribió después Merzenich en *Soft-Wired*. "El cerebro se remodela continuamente según los detalles de tus experiencias y comportamientos".

## Las manos del pianista

La demostración más vívida del principio de Merzenich es visible en cada sala de conciertos. Las manos de un pianista profesional se mueven por el teclado con una fluidez que parece sin esfuerzo. Pero esas manos llevan diez mil horas de atención acumulada — escalas practicadas al amanecer, pasajes repetidos hasta que los dedos los conocían sin que la mente interviniera, conciertos donde cada gramo de conciencia se canalizaba a través de las yemas.

Los estudios de neuroimagen confirman lo que el pianista siente: el mapa cortical de la mano izquierda de un pianista profesional es mediblemente más grande que el de un no-músico. La corteza motora, la corteza somatosensorial, la corteza auditiva — todas muestran diferencias estructurales moldeadas por años de atención sostenida. Los surcos son visibles en el escáner.

Esto es karma como neuroplasticidad. No metáfora. No analogía. Reestructuración neural directa, medible, físicamente real, impulsada por la forma acumulada de la atención. El karma del pianista es visible en una resonancia magnética funcional.

## Pascual-Leone: cuando los ojos se cierran, los dedos ven

Alvaro Pascual-Leone en la Escuela de Medicina de Harvard llevó el hallazgo más lejos. Estudiando lectores ciegos de Braille, descubrió que su corteza visual — la región cerebral normalmente dedicada a procesar información visual — había sido *reconvertida* para el procesamiento táctil. El territorio neural que habría procesado luz estaba procesando tacto, porque el tacto era aquello sobre lo que la atención de estos individuos se sostenía.

El cerebro no solo compensó el sentido faltante. *Reasignó* patrimonio neural según la demanda atencional. La atención se redirigió, y la arquitectura neural la siguió. El surco labrado por la atención táctil sostenida era lo bastante profundo como para reclutar regiones cerebrales que la evolución había pasado millones de años optimizando para la visión.

Esto es plasticidad transmodal, y sus implicaciones para entender el karma son asombrosas. El cerebro no es una máquina fija ejecutando programas fijos. Es un sistema autoorganizado que se reestructura según la dirección sostenida de la atención. Lo que atiendes, con el tiempo, literalmente se convierte en aquello para lo que tu cerebro está *construido*. La arquitectura sigue a la atención. La arquitectura es el karma.

## Davidson: la compasión en el escáner

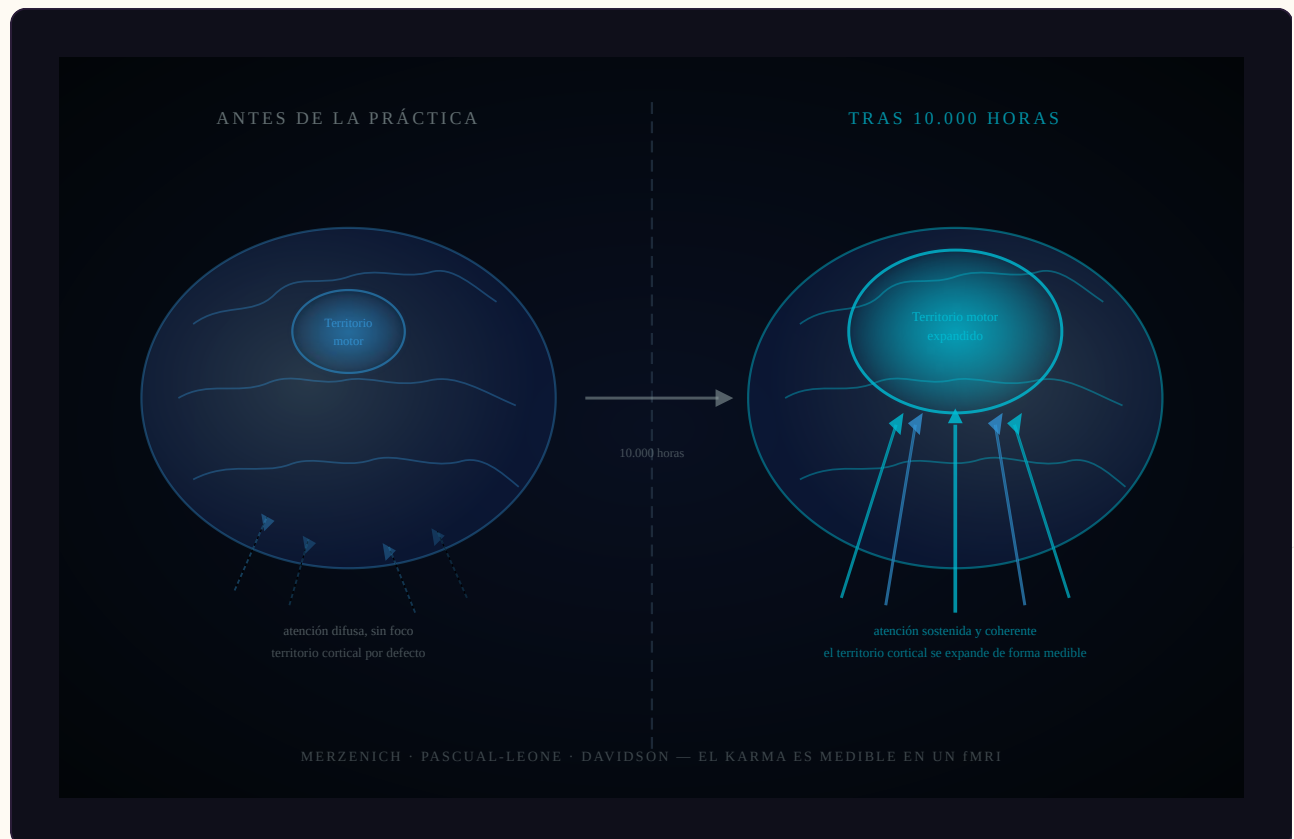
Quizá la investigación más directamente relevante para el marco del karma proviene de Richard Davidson y Antoine Lutz en la Universidad de Wisconsin-Madison. Trabajando con meditadores de largo plazo — incluidos monjes budistas con diez mil o más horas de práctica de meditación de compasión — el equipo de Davidson demostró que la meditación produce cambios estructurales medibles en el cerebro.

Los hallazgos fueron específicos. Los practicantes de largo plazo de meditación de compasión (*metta*) mostraron mayor actividad de ondas gamma — el patrón de ondas cerebrales asociado con conciencia elevada, integración e insight. Mostraron cambios estructurales en la corteza prefrontal (asociada con emoción positiva y comportamiento de acercamiento) y la ínsula anterior (asociada con empatía y conciencia corporal). Y estos cambios eran *proporcionales* al número de horas practicadas: más meditación, más cambio estructural.

Esto es **la compasión** como karma medible. Diez mil horas de dirigir la atención hacia el bienestar de todos los seres sintientes — la práctica de meditación *metta* — produce un cerebro que es estructuralmente diferente de uno que ha pasado esas mismas horas dirigiendo la atención hacia la autoprotección, la adquisición o la distracción. El surco tallado por la compasión es visible en el escáner, igual que lo sería el surco tallado por el miedo.

La conclusión de Davidson: "Podemos asumir la responsabilidad de nuestros propios cerebros". Lo que quiere decir, traducido al lenguaje de este artículo: podemos asumir la responsabilidad de nuestro propio karma. No manipulando un sistema contable externo, sino eligiendo — momento a momento, práctica a práctica, diez mil horas a la vez — la forma de nuestra atención.

*Lleva tu atención a tu mano derecha durante treinta segundos. Siente su peso, su temperatura, el pulso sutil en las yemas. Nota cómo, en segundos, la mano que era ruido de fondo se vuelve vívida — detallada, presente, real. Ahora considera: esto es lo que tu cerebro hace todo el tiempo, con todo. Lo que atiendes se vuelve vívido. Lo que ignoras se desvanece. Lo estás haciendo ahora mismo, con estas palabras, con este momento. La pregunta no es si estás moldeando tu experiencia con la atención. La pregunta es si sabes que lo estás haciendo.*



Mapa de neuroplasticidad que muestra cómo la atención sostenida remodela el territorio cortical, abriendo nuevos caminos neurales a través de la práctica continua.

---

## 5. El principio holográfico

Hemos trazado el bucle del karma a través de la filosofía budista, la psicología de James, la sociología de Merton y el laboratorio de neuroplasticidad. Cada disciplina describe el mismo mecanismo desde un ángulo diferente: la atención moldea la experiencia, y la experiencia refuerza la atención, y el ciclo es karma.

Ahora entramos en aguas más profundas. La afirmación de esta sección no es que la física *demuestre* el karma — no lo hace, y cualquier artículo que lo afirmara sería intelectualmente deshonesto. La afirmación es que la física contemporánea ha descubierto características estructurales de la realidad que *son paralelas* al mecanismo del karma de maneras demasiado precisas para descartarlas como coincidencia y demasiado importantes para ignorarlas.

Son paralelos estructurales. Mapas que comparten topología aunque fueron dibujados en siglos distintos, en lenguas distintas, con propósitos distintos. La convergencia es sugestiva, no concluyente. Pero lo bastante sugestiva como para merecer atención cuidadosa.

### El orden implicado de Bohm

David Bohm, físico teórico en el Birkbeck College de Londres, fue una de las mentes científicas más creativas y más atormentadas del siglo XX. Protegido de Robert Oppenheimer, colega de Einstein, víctima del macartismo y conversador de toda la vida con el filósofo Jiddu Krishnamurti, Bohm pasó décadas luchando con un problema que la mayoría de los físicos preferían ignorar: ¿qué *significa* realmente la mecánica cuántica?

Su respuesta, desarrollada más plenamente en *La totalidad y el orden implicado* (1980), propuso que el universo que observamos — el mundo de objetos separados, fronteras distintas, cosas aquí y cosas allá — no es fundamental. A este mundo observado lo llamó el *orden explicado*: el mundo desplegado, manifiesto, aparentemente separado de la experiencia cotidiana.

Debajo de él (o más bien, *plegado dentro* de él), Bohm propuso el *orden implicado*: una totalidad indivisa en la que cada parte contiene información sobre el todo. No un mundo oculto detrás del visible, sino el *mismo* mundo a un nivel más profundo de descripción — un nivel en el que las se-

paraciones que definen la experiencia ordinaria aún no han surgido.

La metáfora de Bohm era el holograma. En un holograma, cada fragmento de la placa fotográfica contiene información sobre la imagen completa. Corta la placa por la mitad, y cada mitad sigue produciendo la imagen entera (a menor resolución). Córta la en cuartos, y cada cuarto sigue conteniendo el todo. La información sobre la totalidad se distribuye en todas partes. No hay ubicación privilegiada. No hay fragmento que esté separado del todo.

El *holomovimiento* — el término de Bohm para el despliegue y repliegue dinámico entre el orden implicado y el explicado — es el proceso por el cual la totalidad indivisa se expresa en formas locales, aparentemente separadas. El observador y lo observado, en el marco de Bohm, no son entidades separadas que interactúan a través de un vacío. Son *plegamientos del mismo holomovimiento* — expresiones diferentes de la misma totalidad indivisa.

Ahora. El paralelo con el karma.

Si el universo está estructurado holográficamente — si cada parte contiene información sobre el todo — entonces el acto de atención (seleccionar *esto* de la totalidad, ignorar *aquello*) no es una función trivial de foco. Es el mecanismo por el cual el orden implicado se vuelve explicado para un observador dado. Lo que atiendes es lo que se *despliega* del orden implicado hacia tu experiencia explicada. La forma de tu atención determina qué aspectos de la totalidad indivisa se manifiestan en tu vida.

Esto es precisamente el mecanismo del karma descrito en los doce nidanas: la ignorancia (no ver la totalidad) produce formaciones (patrones habituales de atención) que condicionan la conciencia (el mundo experimentado). La física de Bohm y la psicología del Buda describen la misma estructura desde direcciones opuestas — una partiendo de las matemáticas de la teoría cuántica de campos, la otra partiendo de la fenomenología de la observación meditativa.

El propio Bohm era consciente del paralelo. Su larga correspondencia con Karl Pribram, y sus extensos diálogos con Krishnamurti y con el Dalái Lama, estaban motivados por la intuición de que la física y la práctica contemplativa describían el mismo territorio. No que la conciencia sea cuántica (una afirmación que Bohm nunca hizo de la manera descuidada en que a veces se le atribuye). Sino que la *estructura* de la realidad cuántica — la totalidad expresándose a través del plegamiento — es paralela a la *estructura* de la experiencia consciente como la describen las tradiciones contemplativas.

El artículo sobre la unicidad explora el orden implicado de Bohm desde la perspectiva de la no-separación — el reconocimiento de que las fronteras entre yo y otro son construidas, no dadas. Aquí abordamos la misma física desde la perspectiva del karma: el orden implicado como el campo desde el cual la forma de la atención despliega un mundo explicado particular.

## El cerebro holonómico de Pribram

Karl Pribram, neurocientífico en Stanford, llegó a un hallazgo complementario desde la dirección opuesta. Trabajando no desde la física sino desde la neurociencia, Pribram se encontró con un enigma: ¿cómo almacena recuerdos el cerebro?

La suposición predominante era que los recuerdos se almacenan en ubicaciones específicas — que el recuerdo de la cocina de tu abuela está archivado en un conjunto particular de neuronas, como un libro en una estantería específica. Pero la evidencia experimental no lo respaldaba. Los famosos estudios de lesiones de Karl Lashley habían demostrado que se podían extirpar grandes porciones del córtex de una rata y la rata seguía recordando su laberinto, aunque con menor precisión. La memoria parecía estar *distribuida* — no localizada sino extendida por todo el sistema.

Pribram propuso que el cerebro almacena información holográficamente: no como trazas localizadas en neuronas específicas sino como patrones de interferencia distribuidos por toda la corteza. Como un holograma, cualquier fragmento del cerebro contiene información sobre la totalidad de la experiencia. La memoria no está *aquí* ni *allá* — está en todas partes, codificada en patrones de oscilación neural que pueden leerse desde cualquier muestra suficiente de tejido cortical.

El paralelo con la comprensión budista del karma es notable. En la tradición budista, el karma no se almacena en una sustancia-alma específica ni se lleva en un repositorio particular. Se distribuye a lo largo de todo el campo experiencial de la persona — a través de hábitos, percepciones, reflejos emocionales, patrones cognitivos, posturas físicas y dinámicas relacionales. El karma, como la memoria de Pribram, no está *en algún lugar*. Está *en todas partes del sistema*.

La conexión Bohm-Pribram — a veces llamada el paradigma holográfico — sugiere un universo en el que tanto el mundo externo como el cerebro interno están estructurados holográficamente. Si es así, entonces el karma (la forma de la atención creando la forma de la experiencia) no es un fenómeno local. Es holográfico: el patrón de atención codificado en todas partes del sistema, legible desde cualquier fragmento, moldeando el todo.

## Susskind y la frontera

El principio holográfico recibió su formulación más rigurosa no de Bohm o Pribram, sino de la siguiente generación de físicos teóricos. En los años noventa, Leonard Susskind y Gerard 't Hooft, trabajando en la paradoja de la información del agujero negro, demostraron que el contenido informativo de un volumen de espacio puede describirse completamente mediante datos codificados en su superficie frontera bidimensional.

Piensa en lo que esto significa. La información que describe todo lo que hay dentro de una región del espacio — cada partícula, cada interacción, cada bit de realidad física dentro de ese volumen — puede representarse mediante una descripción en la frontera. El interior tridimensional está, en algún sentido matemático preciso, *codificado* en la superficie bidimensional.

La correspondencia AdS/CFT de Juan Maldacena (1997) proporcionó la versión más rigurosa de este hallazgo: una dualidad completa entre una teoría de gravedad en un espacio de dimensión superior y una teoría cuántica de campos en su frontera de dimensión inferior. Lo que sucede en el volumen está codificado en la superficie. Lo que parece una realidad tridimensional se describe, sin pérdida, por una bidimensional.

El paralelo estructural con el karma: la *superficie* de la atención — lo que miras, lo que atiendes, la interfaz bidimensional entre tu conciencia y el mundo — codifica el *volumen* de la experiencia. Lo que vives. La profundidad, la riqueza y la textura de tu realidad experimentada.

Esto no es una afirmación de que el principio holográfico *sea* karma o que la correspondencia AdS/CFT *explique* la originación dependiente. La física opera a escala de Planck; el karma opera a la escala de la experiencia humana. La afirmación es estructural: en ambos dominios, el físico y el experiencial, la frontera determina el interior. Lo que está en la superficie — la forma de la atención, los datos en la frontera — codifica lo que está dentro — el mundo experimentado, la información en el volumen.

Si este paralelo se sostiene (y este artículo solo afirma que es sugestivo, no que esté probado), entonces el karma no es un agregado a la física de la realidad. Es una *característica* de la misma estructura holográfica que la física describe en su nivel más fundamental.

*Considera esto: ahora mismo, tu campo visual es una superficie bidimensional — luz que llega a la retina desde un mundo tridimensional, comprimida en una imagen plana a partir de la cual tu cerebro construye profundidad, distancia y volumen. Tu mundo experimentado entero se construye desde una superficie. El principio holográfico dice que el universo funciona de la*

*misma manera. Lo que ves — la superficie — es todo lo que necesitas para reconstruir lo que es. La forma de tu mirada determina la forma de tu mundo. Esto no es una metáfora. O si es una metáfora, es una que la física y la conciencia comparten.*



*Diagrama de codificación holográfica que muestra cómo la superficie bidimensional de la atención codifica toda la profundidad de la experiencia vivida.*

## 6. El universo participativo del observador

### El "It from Bit" de Wheeler

John Archibald Wheeler — quien le dio a los agujeros negros su nombre, quien supervisó más tesis doctorales en física que cualquier otro científico del siglo XX, quien fue el director de la disertación de Richard Feynman — pasó las últimas décadas de su vida luchando con una pregunta que

la mayoría de los físicos evitaban: ¿qué papel juega el observador en la mecánica cuántica?

Su respuesta fue radical. En una serie de artículos y conferencias que culminaron en su famoso ensayo de 1989 "Información, Física, Cuántica: La búsqueda de vínculos", Wheeler propuso que el universo no es una máquina que funciona independientemente de la observación. Es un proceso *participativo* en el que el acto de medición — el acto de atención — desempeña un papel constitutivo.

"No somos solo observadores", escribió Wheeler. "Somos participantes. En algún sentido extraño, este es un universo participativo".

Su formulación comprimida: "It from bit". Cada magnitud física — cada partícula, cada campo, cada elemento del espaciotiempo — deriva su significado de actos de medición participativos del observador. El "it" (el mundo físico) surge del "bit" (la información generada por la observación). No que la conciencia cree la materia en algún sentido New Age, sino que el mundo físico tal como lo describimos es inseparable de los actos de observación que lo definen.

El experimento mental más provocador de Wheeler fue el *experimento de elección retardada*, propuesto por primera vez en 1978 y confirmado experimentalmente décadas después. En el experimento estándar de doble rendija, un fotón exhibe comportamiento ondulatorio (patrón de interferencia) cuando ningún detector monitorea por cuál rendija pasa, y comportamiento de partícula (sin interferencia) cuando un detector está presente. El giro de Wheeler: ¿qué sucede si la elección de detectar o no el camino se hace *después* de que el fotón ya ha pasado por las rendijas?

El resultado, confirmado experimentalmente, es que la elección retardada parece influir retroactivamente en el comportamiento del fotón. Un fotón que "debería haber" sido una onda (porque no había detector presente en las rendijas) se comporta como partícula si la elección retardada de detectar la información del camino se hace después — como si la observación se extendiera hacia atrás en el tiempo para determinar el carácter del fotón.

Esto no significa que la observación cambie literalmente el pasado. La interpretación correcta se debate. Pero la implicación estructural es clara: el acto de observación no es un registro pasivo de una realidad preexistente. Es un acto participativo que ayuda a *determinar* el carácter de lo observado. El observador y lo observado están entrelazados en el mismo proceso. La atención no se limita a *recibir* la realidad. Participa en *darle forma*.

## El QBismo: el observador en el centro

La versión más rigurosamente filosófica de este hallazgo proviene del bayesianismo cuántico — QBismo — desarrollado por Christopher Fuchs, Carlton Caves y Rudiger Schack.

En la mayoría de las interpretaciones de la mecánica cuántica, el estado cuántico (la función de onda) se trata como una propiedad del sistema físico. El electrón *tiene* una función de onda que describe *su* estado, independientemente de quién lo observe.

El QBismo discrepa. En el QBismo, el estado cuántico no es una propiedad del objeto. Es una descripción de las *creencias del agente* sobre qué resultados de medición encontrará. La función de onda no está ahí afuera en el mundo — está en la mente del observador, codificando sus expectativas, actualizada por sus experiencias, y fundamentalmente ligada a su perspectiva.

Esto no es solipsismo. El QBismo no niega la existencia de un mundo externo. Afirma que la mecánica cuántica — nuestra teoría física más fundamental — es una teoría sobre la *relación* entre un agente y el mundo, no una teoría sobre el mundo independiente de los agentes. La atención, las creencias y la experiencia previa del observador no son incidentales a la física — son parte del formalismo.

El paralelo con el karma es directo y preciso. En el QBismo, el estado cuántico está moldeado por la historia de interacciones del observador — sus mediciones previas, su experiencia acumulada, sus expectativas. Cambia la historia del observador, y el estado cuántico cambia. La atención pasada del observador determina su estado cuántico presente, que determina las probabilidades de los resultados de sus mediciones futuras.

Este es el bucle atención → amplificación → encuentro → atención a nivel de la mecánica cuántica. No una afirmación de que el karma sea cuántico. Un reconocimiento de que la *estructura* — participación del observador, probabilidades dependientes de la historia, inseparabilidad de atención y resultado — aparece en ambas escalas.

El propio Fuchs, en sus ensayos recopilados, utiliza un lenguaje que estaría como en casa en un texto budista: "El estado cuántico es una herramienta para el agente. Codifica las expectativas *personales* del agente. No hay una visión desde ningún lugar". La visión siempre es desde *algún lugar* — desde una historia particular de atención, un conjunto particular de experiencias acumuladas, un karma particular.

*El físico dice: no hay una visión desde ningún lugar. El budista dice: no hay un yo que esté fuera de la experiencia. El psicólogo dice: la atención es la raíz del carácter. Tres tradiciones, tres vocabularios, un mismo hallazgo estructural: no eres un espectador. Eres un participante. Y la forma de tu participación — los surcos en tu disco — determina la música que suena.*

---

## 7. Termodinámica y la contabilidad cósmica

Hay una capa aún más profunda. El principio holográfico, el universo participativo del observador y el mecanismo del karma apuntan todos a una raíz común: la física de la información. Y la información, resulta ser, tiene un costo termodinámico.

### La segunda ley y la flecha de la atención

La segunda ley de la termodinámica establece que la entropía total de un sistema cerrado tiende a aumentar con el tiempo. La entropía, grosso modo, es una medida del desorden — o más precisamente, una medida del número de configuraciones microscópicas compatibles con el estado macroscópico. Alta entropía: muchas configuraciones posibles, máxima incertidumbre, sin rasgos distintivos. Baja entropía: pocas configuraciones posibles, alto orden, rica en distinciones.

Ludwig Boltzmann, quien primero conectó la entropía con la probabilidad, mostró que la segunda ley no es una fuerza misteriosa — es una inevitabilidad estadística. Hay enormemente más estados de alta entropía que de baja, así que cualquier sistema dejado a sí mismo tenderá a derivar hacia mayor entropía, no porque algo lo empuje allí, sino porque simplemente hay más configuraciones desordenadas que ordenadas.

Ahora. Considera qué sucede cuando la atención crea una distinción.

Atender algo es separarlo de todo lo demás — crear una distinción informativa donde antes no existía. La mujer vendiendo flores se distingue de la escena callejera. El comportamiento poco confiable se distingue del abanico completo de evidencia. La respiración se distingue de la confusión floreciente del input sensorial. Cada acto de atención crea un bit de información: *esto, no aquello*.

Y la información, como demostró Rolf Landauer en 1961, tiene un costo termodinámico mínimo. Borrar un bit de información genera al menos  $kT \ln 2$  julios de calor — una cantidad ínfima, pero físicamente real. La información no es abstracta. Es física. Crearla cuesta energía. Mantenerla

cuesta energía. Y los patrones de información que la atención crea — los surcos en el disco — son estructuras termodinámicas que requieren inversión continua de energía para sostenerse.

El karma, desde este ángulo, es termodinámico. Cada acto de atención crea una asimetría informativa (atiendo *esto*, no *aquello*), y esa asimetría tiene consecuencias que se propagan. Los surcos en el disco son estructuras de baja entropía — patrones ordenados mantenidos contra la tendencia general hacia el desorden. Persisten porque se sigue invirtiendo energía en ellos. Se profundizan cuando se invierte más energía. Se desvanecen cuando la energía se retira.

## El mapeo Cero/Uno/Infinito

El **Marco 108** mapea la estructura de la realidad en tres números fundamentales: Cero, Uno e Infinito. El ángulo termodinámico del karma se conecta con este mapeo con una precisión sorprendente.

**Cero** corresponde a la entropía máxima. Sin distinciones. Sin yo. Sin observador. Sin karma. El campo indiferenciado antes de que la atención cree la primera separación. En términos termodinámicos: la muerte térmica del universo, donde todos los gradientes se han disuelto y ningún trabajo es posible. En términos budistas: *sunyata* — vacuidad, el suelo del ser antes de que surja la primera formación. En términos de Bohm: el orden implicado previo al plegamiento.

**Uno** corresponde a la creación de un punto de referencia — el primer acto de atención. La primera distinción. El momento en que el campo indiferenciado adquiere un *aquí* y un *allá*, un *interior* y un *exterior*, un observador y un observado. En términos termodinámicos: la creación de un gradiente, una desviación del equilibrio, un bolsillo de baja entropía dentro del océano de alta entropía. En términos budistas: el surgimiento de *avijja* (ignorancia de la totalidad) y el primer eslabón de la originación dependiente. En términos de Bohm: el primer plegamiento — el momento en que el orden implicado se despliega en una distinción explicada.

**Infinito** corresponde a la cascada de consecuencias que fluye de la primera distinción. Una vez que hay un *Uno* — una vez que hay un punto de referencia, un observador, un yo — las distinciones se multiplican. Esto, no aquello. Aquí, no allá. Yo, no tú. Bueno, no malo. Placentero, no desagradable. Anhele, apego, devenir, nacimiento, muerte. Los doce eslabones de la originación dependiente son la cascada del Uno al Infinito. La segunda ley de la termodinámica es la física de la misma cascada: una vez que existe un gradiente, las consecuencias se propagan.

El karma es la *forma* de esta cascada. No es la cascada en sí (eso es simplemente la física de ser un observador localizado en un universo gobernado por la segunda ley). El karma es el *patrón particular* de distinciones que una conciencia particular ha creado a través de su historia particular de atención. Tu karma no es que estés sujeto a la cascada — todos lo están, por necesidad termodinámica. Tu karma es la *dirección* de la cascada — los surcos específicos que tu historia específica de atención ha labrado.

Por eso la [tabla fractal de la vida](#) revela patrones autosimilares tan precisos a través de las escalas: la misma estructura  $0 \rightarrow 1 \rightarrow \infty$  opera al nivel de un solo pensamiento, de una sola vida, de una sola civilización y de un solo universo. El karma es la forma de la atención a cualquier escala que examines.

Y aquí viene el golpe termodinámico: dado que la creación de información es irreversible (principio de Landauer), los surcos tienen consecuencias físicas reales que se propagan hacia adelante en el tiempo. No puedes des-crear un bit de información sin disipar energía. No puedes des-tallar un surco sin esfuerzo. Los actos pasados de atención dejan trazas termodinámicas reales en el sistema. El karma no es imaginario. Es entrópico.

*Este es, quizá, el paralelo más profundo de este artículo. La termodinámica dice: cada distinción cuesta energía, y las consecuencias se propagan. El budismo dice: cada acto de atención crea formaciones, y las consecuencias se despliegan en cascada a través de los doce eslabones. Ambos describen el mismo hecho estructural: ser un observador — crear un punto de referencia, un Uno, un yo — es iniciar un proceso que tiene consecuencias. La pregunta no es si estás creando consecuencias. Lo estás haciendo, con cada momento de atención. La pregunta es: ¿qué forma le estás dando a la cascada?*

## 8. El flujo: el bucle kármico positivo

Todo lo que hemos discutido hasta ahora podría sugerir que el karma es una trampa — un ciclo autorreforzante de atención condicionada del cual no hay salida. Pero el mismo mecanismo que crea el karma negativo (el bucle de erosión de la confianza, la espiral del sesgo de confirmación, los surcos del miedo y el anhelo) también crea karma positivo. El bucle funciona en ambas direcciones.

La descripción más clara del karma positivo en la psicología occidental proviene de la investigación de Mihaly Csikszentmihalyi sobre el *flujo* — el estado de absorción atencional completa en una actividad desafiante que se ajusta al nivel de habilidad de la persona.

## La estructura del flujo

Csikszentmihalyi identificó el estado de flujo a través de miles de entrevistas en distintas culturas, profesiones y niveles de habilidad. Ya fuera el sujeto un escalador, un cirujano, un ajedrecista, un músico o un obrero que había encontrado la manera de hacer interesante la línea de ensamblaje, la descripción de la experiencia era notablemente consistente:

- Concentración completa en la tarea
- Fusión de acción y conciencia
- Pérdida de la autoconciencia
- Distorsión de la experiencia del tiempo
- Sensación de que la actividad es intrínsecamente gratificante
- Sentimiento de control sobre la actividad
- Retroalimentación inmediata de la actividad

Nota lo que sucede atencionalmente: en el flujo, todo el ancho de banda de la atención es absorbido por una sola actividad. No queda atención sobrante para el comentarista interior — la voz que evalúa, se preocupa, compara, se arrepiente, planifica. El bucle autorreferencial que normalmente consume una porción significativa del ancho de banda cognitivo simplemente se detiene, porque no hay excedente atencional para alimentarlo.

Esto es karma positivo en acción. El mecanismo es el mismo bucle — atención → amplificación → encuentro → atención — pero corriendo en dirección constructiva:

1. **Atención** absorbida en una actividad desafiante
2. **Amplificación**: la habilidad se desarrolla mediante el compromiso sostenido
3. **Encuentro**: la mayor habilidad abre acceso a actividades más desafiantes
4. **Atención**: el desafío aumentado absorbe la atención más profundamente

El bucle se profundiza. El surco se talla. Pero el surco conduce hacia mayor competencia, complejidad y sentido, en lugar de hacia el estrechamiento, la rigidez y el sufrimiento.

## El flujo como contraevidencia al fatalismo kármico

El flujo es importante para el marco del karma porque refuta la distorsión fatalista a nivel empírico. Si el karma fuera verdaderamente fijo — si los surcos fueran permanentes y el disco no se pudiera regrabar — entonces el flujo sería imposible. Nunca podrías entrar en un estado de atención absorbida y no habitual porque tus patrones habituales siempre dominarían. Pero el flujo ocurre. Les ocurre a pianistas de concierto y jardineros de fin de semana, a cirujanos y skaters, a cualquiera que haya estado tan absorto en una actividad que olvidó mirar la hora.

Cada experiencia de flujo es evidencia de que los surcos no te poseen. De que la atención habitual puede ser interrumpida — no por fuerza de voluntad (que a menudo refuerza el surco contra el que lucha) sino por absorción en algo que demanda la totalidad de la atención. La actividad proporciona la estructura; la atención llena la estructura; y durante el flujo, los viejos surcos se quedan en silencio. No borrados. Pero en silencio. Y en ese silencio, se forman nuevas vías neurales. Comienzan nuevos surcos. El bucle kármico positivo está tallando su propio disco.

Por eso **dar hacia adelante** funciona a nivel atencional — los actos de generosidad que absorben la atención en el bienestar de otro crean estados similares al flujo que tallan nuevos surcos, interrumpiendo los bucles autorreferenciales que producen sufrimiento. El mecanismo no es mágico. Es neuroplástico.

## La paradoja del olvido de sí

Hay una hermosa paradoja en el centro del flujo que conecta directamente con la comprensión budista del karma. En el flujo, el yo desaparece. El escalador no piensa "estoy escalando". Solo hay escalada. El pianista no piensa "estoy tocando". Solo hay música fluyendo a través de los dedos. El cirujano no piensa "estoy operando". Solo hay la atención sostenida y absorta sobre el tejido bajo el bisturí.

El bucle autorreferencial — "estoy haciendo X, y soy el tipo de persona que hace X, y hacer X significa Y sobre mí" — se calla. Y cuando se calla, la cualidad de la atención cambia drásticamente. Sin el yo como intermediario, la atención se vuelve más directa, más receptiva, más sintonizada con las demandas reales de la situación en lugar del comentario del ego sobre la situación.

Esto es precisamente lo que la tradición budista quiere decir con *anatta* (no-yo) en la práctica — no una negación metafísica de que las personas existan, sino un descubrimiento experiencial de que los mejores momentos de desempeño, creatividad y conexión humana suceden cuando el bu-

de autorreferencial se calla. Las **cinco realizaciones radicales** tocan este territorio desde el lado filosófico; el flujo lo toca desde el fenomenológico.

El flujo es karma corriendo en la dirección de la liberación. No liberación *del* bucle, sino liberación *dentro* de él: el descubrimiento de que cuando la atención está plenamente absorbida, cuando los surcos se tallan por compromiso genuino en lugar de por miedo o anhelo, la música que suena es — bueno — la música que el músico realmente quiere tocar.

*Recuerda un momento de flujo genuino en tu propia vida — un momento en que estabas tan absorto en lo que hacías que la autoconciencia desapareció y el tiempo se distorsionó. Nota cómo ese recuerdo se siente diferente de los recuerdos de rumiación, preocupación o aburrimiento. En el flujo, el bucle kármico sigue corriendo — la atención sigue moldeando la experiencia, que sigue reforzando la atención. Pero la cualidad del bucle ha cambiado. El surco fue tallado por absorción, no por ansiedad. La música es diferente. El mismo mecanismo. Karma diferente.*

## 9. La economía de la atención: karma civilizatorio

Ahora escalamos.

### El diagnóstico de Simon

En 1971, Herbert Simon — premio Nobel, uno de los fundadores de la inteligencia artificial y una de las mentes más agudas del siglo XX — hizo una observación que resultaría profética:

"En un mundo rico en información, la abundancia de información implica la escasez de otra cosa: de lo que sea que la información consume. Lo que la información consume es bastante obvio: consume la atención de sus receptores. Por tanto, una riqueza de información crea una pobreza de atención".

Una pobreza de atención. Simon vio, medio siglo antes del smartphone, que la escasez fundamental de la era de la información no sería la información (que se estaba volviendo efectivamente infinita) sino la atención (que sigue siendo biológicamente fija). El cerebro humano procesa cin-

cuenta bits de experiencia consciente por segundo. El entorno informativo estaba a punto de entregar millones. La brecha se llenaría con competencia — no por dinero, no por recursos, no por territorio, sino por la única cosa que es genuinamente escasa: la atención humana.

## Wu y los mercaderes de la atención

*The Attention Merchants* (2016) de Tim Wu traza la historia de esta competencia desde los primeros anuncios en periódicos del siglo XIX hasta la radio, la televisión y las redes sociales. Su conclusión: la atención se ha convertido en la moneda primaria de la economía moderna. El modelo de negocio de las empresas más grandes de la historia humana — Google, Meta, TikTok, X — es la extracción y venta de atención humana.

Esto es karma a escala civilizatoria.

Cuando la atención se convierte en mercancía — cuando el incentivo económico es *capturar* la atención en vez de *informar, educar o enriquecer* — el mecanismo de la profecía autocumplida opera sobre miles de millones de mentes simultáneamente. El contenido que captura atención y tiene éxito algorítmicamente es el que desencadena respuestas emocionales fuertes: indignación, miedo, deseo, identificación tribal. Los algoritmos amplifican lo que captura atención. Lo amplificado captura más atención. El bucle corre.

El resultado es un surco civilizatorio — un karma colectivo moldeado por el hecho de que los sistemas de distribución de información más poderosos de la historia humana están optimizados no para la verdad, la sabiduría o el bienestar, sino para el engagement. Y el engagement, medido en clics y tiempo de visualización, se correlaciona fiablemente con la activación emocional. Lo que activa, se amplifica. Lo que se amplifica, activa. El surco se profundiza.

Esto es lo que el [velo material](#) describe como la capa sistémica de oscurecimiento — las estructuras que hacen más difícil, no más fácil, que la atención encuentre su camino hacia lo que importa. La economía de la atención no es solo un fenómeno económico. Es un fenómeno kármico: la forma colectiva de miles de millones de bucles atencionales individuales, dirigidos por incentivos algorítmicos hacia contenido que profundiza surcos de indignación, división y anhelo.

Y es lo que el [artículo sobre la IA como espejo](#) aborda desde el lado tecnológico: cuando la inteligencia artificial se despliega para maximizar el engagement, se convierte en un acelerador de karma — profundizando los surcos que ya existen en la atención individual y colectiva, devol-

viendo versiones amplificadas de sesgos, miedos y deseos existentes. Plataforma-como-Medicina — la visión alternativa descrita en ese artículo — es la posibilidad de redirigir la misma tecnología hacia un karma que sane en lugar de dañar.

## El algoritmo como tallador de surcos

Hay una distinción crucial entre la economía de la atención y todas las formas previas de modelado atencional. Un editor de periódico elegía qué poner en primera plana. Un productor de televisión elegía qué emitir. Eran decisiones humanas, sujetas al juicio humano — a veces sabias, a menudo no, pero al menos legibles. La economía algorítmica de la atención opera de manera diferente. El algoritmo no elige contenido según valores humanos. Optimiza una función matemática: maximizar el tiempo de engagement. Y descubre, a través de miles de millones de iteraciones de aprendizaje automático, que el contenido que maximiza el engagement es el que activa los circuitos de detección de amenazas del cerebro, los mecanismos de lealtad tribal y los reflejos de búsqueda de novedad.

El algoritmo es, en el lenguaje de este artículo, un tallador automatizado de surcos. Labra surcos atencionales en miles de millones de mentes simultáneamente, optimizados no para la verdad, la sabiduría o el bienestar, sino para el engagement continuado. Cada scroll, cada clic, cada video visto hasta el final profundiza el surco. El algoritmo aprende del surco profundizado y sirve contenido que lo profundiza más. Esta es la profecía autocumplida operando a una velocidad y escala que Merton no podría haber imaginado.

Las implicaciones para la **colaboración** son severas: cuando la infraestructura atencional de una civilización está optimizada para la división, la geometría misma de la colaboración se deforma. Y las implicaciones para la **economía toroidal** son igualmente contundentes: una economía de la atención que extrae en vez de circular es una economía kármica corriendo en la dirección equivocada — agotando en vez de regenerar el bien común atencional colectivo.

## El surco colectivo

Considera el paralelo estructural. Un individuo con un bucle de sesgo de confirmación — "no se puede confiar en la gente" → atención selectiva a la falta de confianza → encontrar falta de confianza → creencia más profunda — está creando karma individual. Ahora multiplica esto por tres

mil millones de personas conectadas al mismo sistema de amplificación algorítmica, y tienes karma civilizatorio: bucles atencionales colectivos, reforzados a escala industrial, creando el mundo colectivo que la atención colectiva describe.

La polarización política, la epidemia de ansiedad, la erosión de la verdad compartida, la sensación de que el mundo es más peligroso y hostil de lo que realmente es — nada de esto es aleatorio. Son las consecuencias predecibles de la estructura kármica de la economía de la atención. El algoritmo amplifica lo que captura atención. Lo que captura atención es lo que activa la detección de amenazas, la lealtad tribal y la indignación. El contenido amplificado reconfigura la percepción colectiva. La percepción reconfigurada genera comportamiento. El comportamiento crea la realidad que confirma la percepción.

Esto es **el ciclo del daño** operando a escala civilizatoria. Y por eso la cuestión del karma no es meramente personal o espiritual. Es una cuestión política, económica y civilizatoria de primer orden.

Simon lo vio en 1971. Wu lo documentó en 2016. La **Red Mental de Gaia** describe la infraestructura a través de la cual opera. Pero el mecanismo es el mismo que el Buda describió hace veinticinco siglos: ignorancia → formaciones → conciencia condicionada → un mundo moldeado por ese condicionamiento. La escala ha cambiado. El mecanismo no.

*Nota a qué atendiste en la última hora en tu teléfono. No lo que tenías intención de mirar — lo que realmente miraste. La brecha entre intención y realidad es la brecha kármica civilizatoria. Es la distancia entre el surco que el algoritmo talló y el surco que tú tallarías para ti mismo. Reconocer esa brecha es el comienzo de reclamar tu atención. Es también el comienzo de reclamar el karma colectivo.*



*Karma civilizatorio: la economía de la atención como cortadora algorítmica de surcos que amplifica disparadores emocionales en miles de millones de mentes simultáneamente.*

## 10. Práctica del karma: desautomatizando el bucle

Si el karma es la forma de la atención, entonces cambiar el karma requiere cambiar la forma de la atención. Suena simple. No lo es. Los surcos son profundos, la aguja cae de vuelta en ellos con una fiabilidad extraordinaria, y el bucle autorreferencial que cambiaría los surcos está él mismo funcionando sobre surcos.

Pero es posible. Cada tradición contemplativa de la Tierra lo afirma. Y la evidencia de neuroplasticidad lo confirma: el cerebro que fue moldeado por un patrón de atención puede ser remodelado por uno diferente. Los monjes de Davidson son la prueba. Los mapas corticales del pianista son la prueba. Toda la carrera de Merzenich es la prueba.

La pregunta es *cómo*.

## El descubrimiento del meditador

Una persona se sienta en un retiro de meditación. Día tres. Le han indicado que haga algo que suena absurdamente simple: observar la respiración. Notar la inhalación. Notar la exhalación. Cuando la atención divague, notar la divagación y regresar a la respiración.

Para el día tres, esta persona ha hecho un descubrimiento que es simultáneamente humillante y revelador: no puede hacerlo. No durante más de unos pocos segundos seguidos. La respiración está ahí, presente, confiable, sin pedir nada — y en cuestión de instantes, la atención se ha ido a una conversación de la semana pasada, una preocupación sobre mañana, un picor en la rodilla, una fantasía sobre el almuerzo. La divagación no es un fallo de voluntad. Es una *demonstración* de la atención habitual — los surcos del disco tocándose solos.

Cada divagación revela un surco. La conversación de la semana pasada: un surco de procesamiento relacional, probablemente conectado con una emoción no resuelta. La preocupación sobre mañana: un surco de ansiedad anticipatoria, probablemente profundizado por años de planificación y pensamiento de contingencia. El picor: un surco de conciencia corporal, el monitoreo constante del cerebro sobre la sensación física en busca de amenazas potenciales.

Ninguno de estos surcos está mal. Todos fueron tallados por razones — razones de supervivencia, sociales, emocionales. El punto de observarlos no es juzgarlos. El punto es *verlos*. Descubrir que lo que se sentía como "simplemente pensar" es en realidad un bucle pautado, habitual, autorreforzante de atención. Reconocer que la aguja cae en los mismos surcos una y otra vez — y notar la caída.

Esto son los doce eslabones de la originación dependiente experimentados en microcosmos sobre un cojín. Ignorancia (no ver el surco) → formaciones (el patrón habitual) → conciencia (conciencia condicionada siguiendo el patrón) → contacto (la experiencia que surge) → sensación (placentera, desagradable, neutra) → anhelo (querer más, querer menos) → apego (aferrarse, resistir).

Y aquí, en el espacio entre sensación y anhelo — el espacio que Buddhaghosa identificó como la junta crítica — el meditador descubre la posibilidad de *no seguir el surco*. No luchando contra él. No suprimiéndolo. Simplemente... no siguiéndolo. Notando la sensación surgir (placentera, desagradable, neutra), notando el tirón hacia el anhelo (¡más! ¡menos!), y en lugar de seguir el tirón, regresando a la respiración.

Cada regreso es un momento de desautomatización. Un momento de interrupción del bucle kármico. Un momento de elegir hacia dónde va la atención en lugar de dejar que el surco elija. Un solo regreso no hace nada medible. Mil regresos empiezan a tallar un nuevo surco — el surco de regresar, el surco de notar, el surco de elegir. Diez mil regresos producen los cambios cerebrales estructurales que Davidson midió.

Esto es la práctica del karma. No escapar del bucle. No trascenderlo. *Verlo mientras estás en él, y elegir hacia dónde va la atención a continuación.* La tradición de **la sabiduría oculta** nombra esta capacidad de diversas maneras a lo largo de las culturas; el mecanismo es el mismo dondequiera que aparece.

## Los cuatro movimientos de la práctica del karma

Recurriendo a las tradiciones contemplativas y a la evidencia de neuroplasticidad, podemos identificar cuatro movimientos que constituyen la práctica del karma:

**1. Reconoce.** Ve el surco. Nota que la atención ha derivado hacia un patrón habitual. Este es el momento de *vidya* (conocimiento) reemplazando a *avidya* (desconocimiento). No puedes cambiar un surco que no puedes ver.

**2. Suelta.** Deja ir el juicio sobre el surco. El crítico interior — "no debería estar pensando en esto" — es en sí mismo un surco, y uno particularmente pegajoso. Soltar significa permitir que el patrón sea lo que es sin añadir una capa de autocrítica encima.

**3. Regresa.** Trae la atención de vuelta al objeto elegido — la respiración, el cuerpo, el momento presente, la tarea en curso. Este es el momento de *cetana* — dirección intencional de la atención. Cada regreso es una repetición en el gimnasio de la neuroplasticidad.

**4. Repite.** El surco no se talló en un día. No se retallará en un día. La práctica es la repetición — los diez mil regresos que, con el tiempo, crean un nuevo surco: el surco de la conciencia misma.

Estos cuatro movimientos no son exclusivos de ninguna tradición particular. Aparecen en el Zen (*shikantaza*: solo sentarse, solo regresar), en Vipassana (notar y regresar), en la oración contemplativa cristiana (la oración centrante y el regreso a la palabra sagrada), en la práctica sufí del *dhikr* (recuerdo y regreso), y en la tradición secular de mindfulness que Jon Kabat-Zinn adaptó de la práctica budista. El lenguaje difiere. El mecanismo es idéntico.

Y el mecanismo es karma. Karma deliberado. Karma consciente. La elección de tallar surcos de conciencia en lugar de surcos de automatismo. Como observa [el artículo sobre el chiste sagrado](#) desde su propio ángulo: el momento en que ves el surco es el momento en que el surco ya no te posee por completo. El ver es ya la libertad — no libertad *del* karma, sino libertad *dentro* de él.

---

## 11. La convergencia estructural

Hagamos una pausa y veamos dónde estamos.

Hemos trazado el mecanismo del karma a través de siete dominios:

1. **Filosofía budista:** El karma es *cetana* — la direccionalidad de la atención. Los doce nidanas describen el bucle autorreforzante.
2. **Psicología social:** La profecía autocumplida (Merton) es el mecanismo del karma más validado empíricamente. El sesgo de confirmación es el motor cognitivo.
3. **Psicología de la atención:** James identificó la atención como "la raíz del juicio, el carácter y la voluntad" — el mecanismo por el cual la experiencia bruta se convierte en realidad organizada.
4. **Neuroplasticidad:** Merzenich, Pascual-Leone y Davidson demostraron que la atención sostenida literalmente reconfigura el cerebro. El karma es medible.
5. **Física holográfica:** El orden implicado de Bohm, el cerebro holonómico de Pribram y el principio holográfico de Susskind describen un universo donde cada parte contiene información sobre el todo — y donde la superficie de observación codifica el volumen de la experiencia.
6. **Fundamentos cuánticos:** El universo participativo de Wheeler y el QBismo sitúan la atención del observador en el centro de la realidad física, no como misticismo sino como una característica del formalismo.
7. **Termodinámica:** La creación de información tiene costo termodinámico. La atención crea información. Los surcos son estructuras entrópicas con consecuencias físicas reales.

No son siete temas diferentes. Son siete *vistas* de un solo territorio — el territorio descrito por la afirmación: *la atención no es neutra; moldea el espacio de probabilidad de la experiencia futura.*

La convergencia no es forzada. No fue fabricada seleccionando solo la evidencia que encaja. Fue *descubierta* — independientemente, a lo largo de siglos y disciplinas — por personas que miraron cuidadosamente la relación entre atención y realidad y encontraron la misma estructura.

El practicante budista que observa la respiración y nota la atención habitual está observando el mismo mecanismo que Merzenich mide en el laboratorio. El psicólogo social que estudia profecías autocumplidas está cuantificando el mismo bucle que describen los doce nidanas. El físico que formula el principio holográfico está formalizando la misma relación estructural entre superficie y volumen que el meditador descubre entre la cualidad de la atención y la cualidad de la experiencia.

Esto no es una afirmación de identidad. La meditación budista no es neurociencia ni es física cuántica ni es termodinámica. Las metodologías son diferentes, las escalas son diferentes, los criterios de precisión son diferentes. La afirmación es de *paralelo estructural* — la misma relación formal apareciendo a través de dominios, como la secuencia de Fibonacci aparece en piñas, girasoles y brazos de galaxias sin que ninguno de ellos "sea" los otros.

El paralelo es sugestivo. Puede que al final resulte superficial. Pero merece, como mínimo, este reconocimiento: el concepto de karma — despojado de sus acreciones sobrenaturales, devuelto a su significado original como la forma de la atención — no es una superstición primitiva que la ciencia deba reemplazar. Es una descripción de una característica estructural de la realidad que la ciencia, desde su propia dirección y con sus propias herramientas, está comenzando a formalizar.

*Nota cuántas puertas diferentes condujeron a la misma habitación. Física, psicología, neurociencia, práctica contemplativa — todas llegando al mismo hallazgo estructural: la atención participa en constituir la realidad. La multiplicidad de caminos es en sí misma evidencia. Cuando muchas investigaciones independientes convergen en el mismo hallazgo, el hallazgo probablemente apunta a algo real.*

---

## 12. Cierre: ¿Qué forma le está dando tu atención al campo?

Regresa al surco en el disco.

Pero ahora, después de todo lo que hemos trazado — los doce nidanas, la profecía de Merton, la confusión floreciente de James, los mapas corticales de Merzenich, el holomovimiento de Bohm, el universo participativo de Wheeler, el costo termodinámico de la información — la metáfora se ha profundizado.

El surco no es solo una metáfora para el hábito. Es una estructura física en el cerebro, medible por resonancia magnética funcional. Es una inversión termodinámica, mantenida por energía. Es un patrón informacional en la superficie frontera de tu atención, que codifica el volumen de tu mundo experimentado. Es un bucle autocumplido, creando la evidencia que confirma la creencia que creó el bucle. Es un eslabón en la cadena de doce eslabones de la originación dependiente, girando sin cesar hasta que la conciencia lo interrumpe.

Y también es — siempre — un punto de elección.

No una elección en el sentido de libertad ilimitada. Los surcos son reales. La aguja cae en ellos con enorme fiabilidad. Décadas de atención acumulada han labrado patrones que no se borran con un solo momento de insight. El pianista no desarrolló sus mapas corticales en un fin de semana. La persona que no puede confiar no construyó ese surco de la noche a la mañana. Ninguno de los dos se reconfigurará con deseos.

Pero la evidencia de neuroplasticidad dice: el surco *se puede* reconfigurar. Mediante atención sostenida, deliberada, repetida hacia algo diferente del patrón habitual. Mediante diez mil regresos a la respiración. Mediante diez mil actos de notar la divagación y elegir hacia dónde va la atención a continuación. Tallando nuevos surcos — surcos de conciencia, surcos de compasión, surcos de presencia — junto a los viejos.

La termodinámica dice: esto costará energía. Crear nuevos patrones informacionales requiere trabajo. Mantenerlos requiere inversión continua. No hay almuerzo gratis en la física de la atención, igual que no lo hay en la física de nada más. Cambiar el karma no es sin esfuerzo. Requiere esfuerzo. El esfuerzo es la práctica.

El principio holográfico dice: la superficie determina el volumen. La frontera de tu atención — lo que eliges mirar, lo que eliges atender, hacia dónde diriges los cincuenta bits por segundo de conciencia — codifica el interior de tu mundo experimentado. No necesitas reconfigurar el universo entero para reconfigurar tu experiencia. Necesitas reconfigurar la *superficie* — la forma de tu atención. El interior sigue.

El Marco 108 dice: Cero es el suelo. Uno es el punto de referencia. Infinito es la cascada. No puedes evitar crear un Uno — eres un observador, una conciencia localizada, un punto de referencia en el campo. No puedes evitar la cascada — la segunda ley lo garantiza. Pero *puedes* elegir la forma del Uno. Puedes elegir la *cualidad* del punto de referencia. Y la cualidad del punto de referencia — la cualidad de tu atención — determina la cualidad de la cascada.

Esto es lo que el Buda quería decir con karma. No contabilidad cósmica. No predestinación. No pensamiento mágico. El simple, riguroso, empíricamente verificable, estructuralmente paralelo, termodinámicamente fundamentado hecho de que la atención moldea el espacio de probabilidad de la experiencia futura. Lo que atiendes, lo amplificas. Lo que amplificas, lo encuentras. Lo que encuentras, lo atiendes.

El surco es el karma. La música es tu vida.

Y en cada momento — en este momento, ahora mismo, mientras lees estas palabras y sientes tu atención descansando aquí o derivando allá — la aguja está en el surco, y el surco se está tallando, y la música está sonando.

La pregunta no es si esto está sucediendo. Está sucediendo.

La pregunta es: ¿qué forma le está dando tu atención al campo?

---

*Quédate con esto — no como un problema que resolver, sino como un territorio que reconocer.*

*El surco en el disco ya está sonando. No elegiste todo lo que contiene. Gran parte fue tallado por las circunstancias, por la cultura, por la experiencia temprana, por el moldeado algorítmico de tu campo perceptivo a manos de la economía de la atención. Heredaste surcos. Esta es la verdad que el fatalista acierta: no empezaste desde un disco en blanco.*

*Pero tú sostienes la púa. Ahora mismo. En esta respiración. En este momento de atención.*

*Los investigadores de neuroplasticidad han demostrado que se pueden tallar nuevos surcos. Los practicantes contemplativos lo han demostrado durante veinticinco siglos. La física sugiere que la superficie de la atención codifica el volumen de la experiencia. Y la termodinámica confirma que la inversión es real — cuesta energía, toma tiempo, requiere los diez mil regresos.*

*¿A qué atenderás en la próxima hora? ¿El próximo día? ¿Las próximas diez mil horas?*

*No como un proyecto de automejora. No como una carga. Como una invitación — hacia los surcos que realmente elegirías si pudieras verlos con claridad.*

*No como una prescripción. No como una orden. Como una pregunta honesta de una conciencia a otra — de un surco a otro — de una púa a otra:*

*¿Qué forma le dará tu atención al campo?*

---

## Invitación

Esta no es una enseñanza con la que puedas estar de acuerdo y dejar a un lado. Está sucediendo — ahora mismo, en la calidad de tu atención mientras lees estas palabras, en lo que vas a notar en los próximos cinco segundos, y los siguientes, y los siguientes.

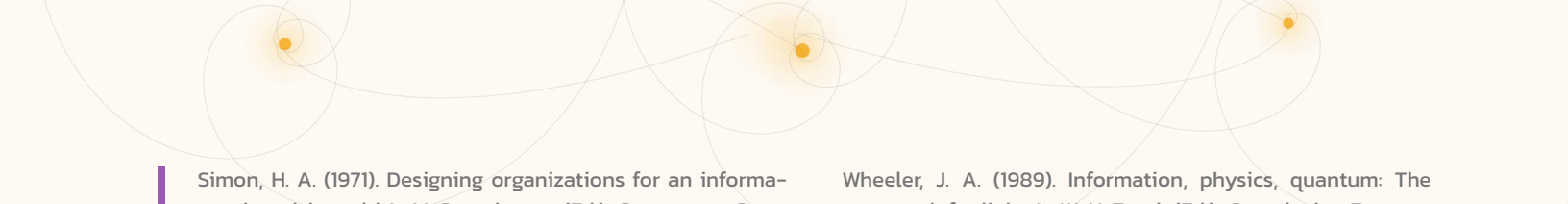
No hay momento que no te esté moldeando. No hay mirada que no sea un voto. No hay distracción que no sea una práctica.

Esto podría sentirse como una carga. Pero siéntelo de nuevo — es lo opuesto. Significa que cada instante es un lienzo fresco, y el pincel nunca ha dejado tu mano.

---

## Referencias

- Bohm, D. (1980). *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge & Kegan Paul.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25(1), 176–174.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live — and How You Can Change Them*. Hudson Street Press.
- Fuchs, C. A. (2010). QBism, the perimeter of quantum Bayesianism. *arXiv preprint arXiv:1003.5209*.
- Fuchs, C. A., Mermin, N. D., & Schack, R. (2014). An introduction to QBism with an application to the locality of quantum mechanics. *American Journal of Physics*, 82(8), 749–754.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (Vols. 1–2). Henry Holt and Company.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Landauer, R. (1961). Irreversibility and heat generation in the computing process. *IBM Journal of Research and Development*, 5(3), 183–191.
- Merzenich, M. M. (2013). *Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life*. Parnassus Publishing.
- Merzenich, M. M., Nelson, R. J., Stryker, M. P., Cynader, M. S., Schoppmann, A., & Zook, J. M. (1984). Somatosensory cortical map changes following digit amputation in adult monkeys. *Journal of Comparative Neurology*, 224(4), 591–605.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193–210.
- Pascual-Leone, A., & Torres, F. (1993). Plasticity of the sensorimotor cortex representation of the reading finger in Braille readers. *Brain*, 116(1), 39–52.
- Pribram, K. H. (1971). *Languages of the Brain: Experimental Paradoxes and Principles in Neuropsychology*. Prentice-Hall.
- Pribram, K. H. (1991). *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*. Lawrence Erlbaum Associates.



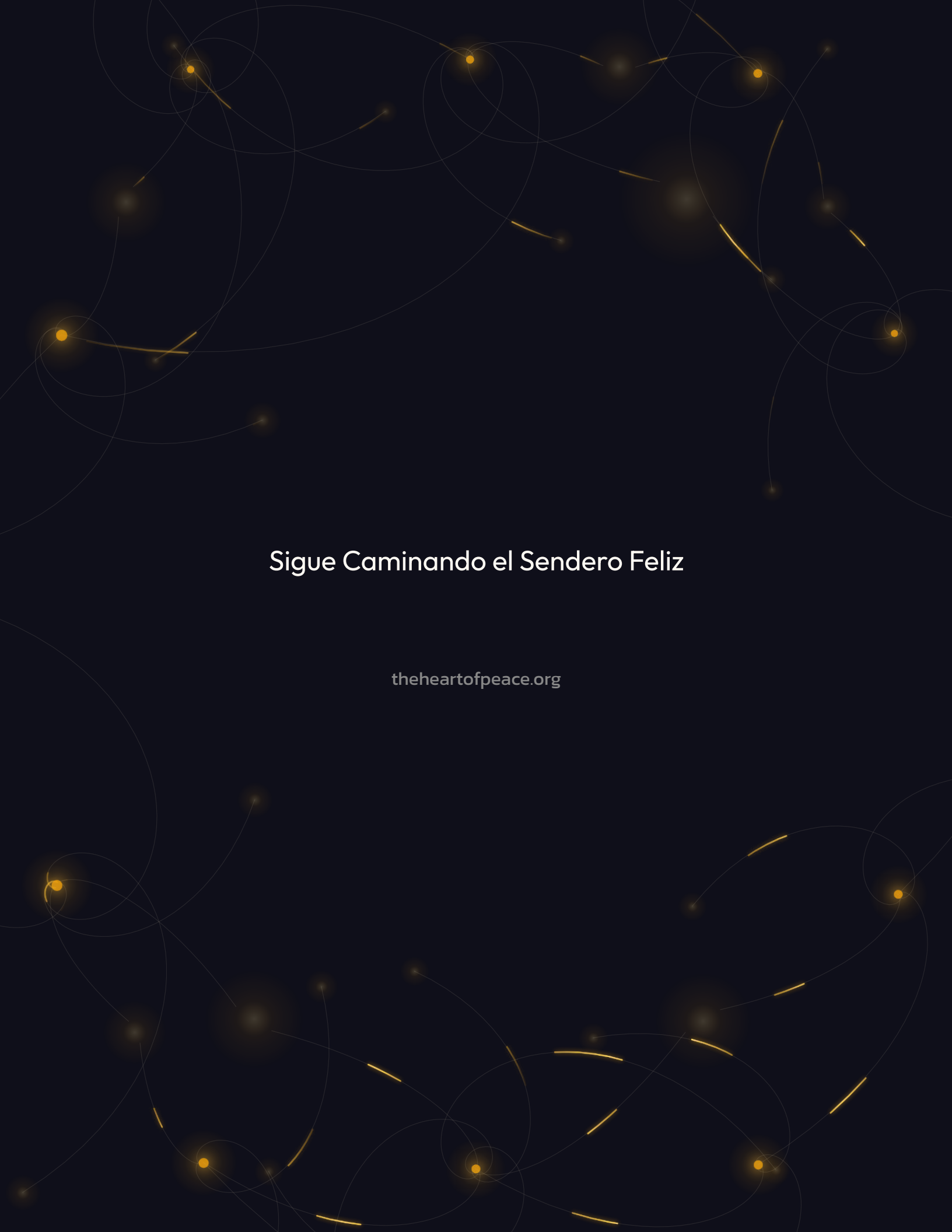
Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. In M. Greenberger (Ed.), *Computers, Communications, and the Public Interest* (pp. 37-72). Johns Hopkins Press.

Susskind, L. (1995). The world as a hologram. *Journal of Mathematical Physics*, 36(11), 6377-6396.

't Hooft, G. (1993). Dimensional reduction in quantum gravity. In A. Ali, J. Ellis, & S. Randjbar-Daemi (Eds.), *Salamfestchrift* (pp. 284-296). World Scientific.

Wheeler, J. A. (1989). Information, physics, quantum: The search for links. In W. H. Zurek (Ed.), *Complexity, Entropy, and the Physics of Information* (pp. 3-28). Addison-Wesley.

Wu, T. (2016). *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads*. Alfred A. Knopf.



Sigue Caminando el Sendero Feliz

[theheartofpeace.org](http://theheartofpeace.org)



[theheartofpeace.org](http://theheartofpeace.org)

Atención Plena, Nutrición Comunitaria y Crecimiento Espiritual