

¿Por qué esto me está pasando a mí?

La conspiración del universo, el algoritmo mental y el secreto de la libertad.



NotebookLM

Ícaro Dedalson

Cuando el Mundo Conspira (O Eso Parece)

Imagina esta escena: llevas años viviendo en la misma ciudad. Pasas por las mismas calles, entras en las mismas tiendas, te cruzas con los mismos carteles publicitarios en el metro. Todo es familiar, predecible, casi invisible. Un martes cualquiera estás tomando café y lees un artículo sobre la ventaja de hablar inglés en el mercado laboral. No es la primera vez que lo piensas, pero esta vez algo hace clic. "Debería aprender inglés de verdad", te dices.

Y entonces empieza lo extraño.

Al día siguiente, en el vagón del metro, escuchas a dos personas hablando en inglés. Nunca antes habías notado cuánta gente habla inglés en tu ciudad. Llegas a la oficina y un compañero comenta que se ha apuntado a clases. Abres Instagram y te aparece un anuncio de una academia de idiomas. Enciendes la radio de camino a casa y mencionan un podcast para aprender inglés mientras conduces. Al llegar, tu vecino lleva una camiseta con una frase en inglés que, por primera vez, te detienes a leer.

En menos de 48 horas, el inglés está por *todas partes*. No como algo sutil, sino como una avalancha. Es como si el universo hubiera decidido bombardearte con el tema exacto que cruzó tu mente.

Te invade una sensación extraña, casi mágica: "¿Me está enviando el universo una señal? ¿Es sincronicidad?"

Cuando el mundo empieza a enviar señales

Un martes cualquiera decides: "Debería aprender inglés". Y entonces empieza lo extraño. Al día siguiente, dos personas hablan inglés en el metro. Tu vecino lleva una camiseta en inglés que nunca habías visto. La radio menciona un podcast de idiomas.

En menos de 48 horas, el tema te invade como una avalancha. ¿Es una señal mágica? ¿Es sincronicidad?



NotebookLM

Pero aquí viene lo inquietante: ese inglés siempre estuvo ahí. Las conversaciones en el metro ocurrían cada mañana. Los anuncios ya se mostraban. Tu compañero ya iba a esas clases. El podcast existía desde hace años. La camiseta del vecino no es nueva. Nada cambió en el mundo. Lo único que cambió fue un interruptor dentro de tu cabeza.

El Portero Invisible que Decide por Ti

Para entender qué ocurrió, hay que abrir un poco la caja negra del cerebro, pero sin tecnicismos que enfríen el relato. El cerebro humano recibe, cada segundo, millones de estímulos: luz, sonido, temperatura, presión sobre la piel, olores, movimientos en el campo visual, palabras de fondo, vibraciones. Si tuvieras que procesar todo eso de forma consciente, te desplomarías en segundos. Sería como intentar leer mil libros al mismo tiempo mientras alguien te grita al oído y una orquesta desafina a tu lado.

Para evitar ese colapso, la evolución instaló un sistema de filtrado. Los científicos lo llaman, entre otros nombres, Sistema de Activación Reticular (SARA). Piensa en él como un portero de club nocturno extremadamente selectivo: decide quién entra al salón de tu consciencia y quién se queda fuera, en la oscuridad del ruido de fondo. Y aquí está el detalle clave: *tú no controlas al portero directamente.*

Él toma decisiones basándose en lo que considera “importante” según un algoritmo interno que se va ajustando con tus experiencias, emociones, miedos y deseos.

Cuando pensaste “debería aprender inglés”, le diste al portero una nueva instrucción: “Esto importa”. Y el portero, obediente, dejó de bloquear todo lo relacionado con el inglés. De repente, lo que antes era ruido de fondo —conversaciones en otro idioma, anuncios genéricos, comentarios casuales— pasó a ser señal. El inglés no apareció mágicamente; simplemente se encendió la luz sobre algo que siempre estuvo en la habitación.



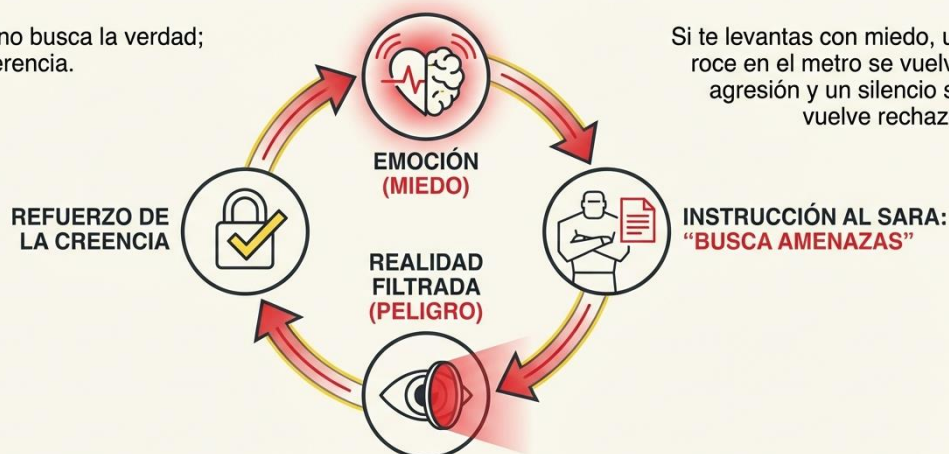
Este fenómeno tiene nombre científico: ilusión de frecuencia, a veces llamado efecto Baader-Meinhof. Es la sensación de que algo aparece “de repente por todas partes” justo después de notarlo por primera vez. Parece inocente, casi divertido, cuando se trata de aprender inglés o de fijarte en un modelo de coche que te gusta.

Pero el mecanismo es exactamente el mismo cuando lo que se enciende no es un interés, sino una obsesión. O un miedo. O una narrativa tóxica.

Busca problemas y encontrarás problemas

El cerebro no busca la verdad;
busca coherencia.

Si te levantas con miedo, un
roce en el metro se vuelve
agresión y un silencio se
vuelve rechazo.



Al final del día, tienes evidencias irrefutables de que el mundo es hostil, no porque lo sea, sino porque tu filtro solo dejó pasar lo que confirmaba tu miedo.

© NotebookLM

El Algoritmo Mental: Tu Red Social Interna

Todos conocemos cómo funcionan las redes sociales. Ves un video de gatos, y TikTok te inunda de gatos. Comentas una publicación sobre política, y Facebook decide que eso es lo único que te interesa.

El algoritmo no juzga si el contenido es verdadero, constructivo o destructivo; solo busca una cosa: mantenerte enganchado mostrándote más de lo mismo.

Tu cerebro hace algo inquietantemente similar.

Imagina que un lunes te levantas de mal humor. Quizá dormiste mal, quizá tuviste una pesadilla, quizá algo indefinido te pesa. Sales de casa con esa sombra interna, y sin darte cuenta, le has dado al portero una instrucción: "Busca amenazas. Busca problemas." El portero obedece.

Vas en el metro y alguien te roza al pasar. Normalmente no lo notarías, pero hoy tu filtro lo marca: "Agresión". Llegas al trabajo y un compañero no te saluda; probablemente está distraído, pero tu sistema lo interpreta: "Me ignora. No le caigo bien". Abres el móvil y ves una noticia sobre un conflicto político; tu cerebro la subraya: "El mundo es hostil". Pides un café y el camarero tarda un poco más de lo normal; lo registras como "falta de respeto".

Al final del día, tienes una lista de evidencias irrefutables de que el mundo es un lugar terrible y la gente es insoportable. Llegas a casa convencido de que hoy *todo salió mal*. Pero aquí está la trampa: también ocurrieron cosas neutras o amables. La cajera del supermercado te sonrió. Un desconocido te sostuvo la puerta. El sol brilló en un momento hermoso. Tu canción favorita sonó en la radio. Pero el portero no dejó entrar esas señales. No encajaban con la búsqueda activa. Estaban “en off”.

Esto no es un error del sistema; es su diseño. El cerebro no busca la verdad; busca coherencia. Si tu estado interno dice “peligro”, el cerebro va a encontrar peligro. Si dice “conspiración”, va a encontrar conspiraciones. Si dice “nadie me quiere”, va a encontrar rechazo. No porque el mundo esté realmente así, sino porque el filtro está calibrado para confirmar lo que ya crees.

Y aquí empieza a ponerse oscuro.

¿Quién Encendió el Interruptor?



Volvamos al momento en que decidiste aprender inglés. Ese instante aparentemente inocente donde pensaste: “Debería hacerlo.” Pausa ahí. Congela la escena. Y pregúntate algo incómodo: *¿Elegiste tú ese pensamiento?*

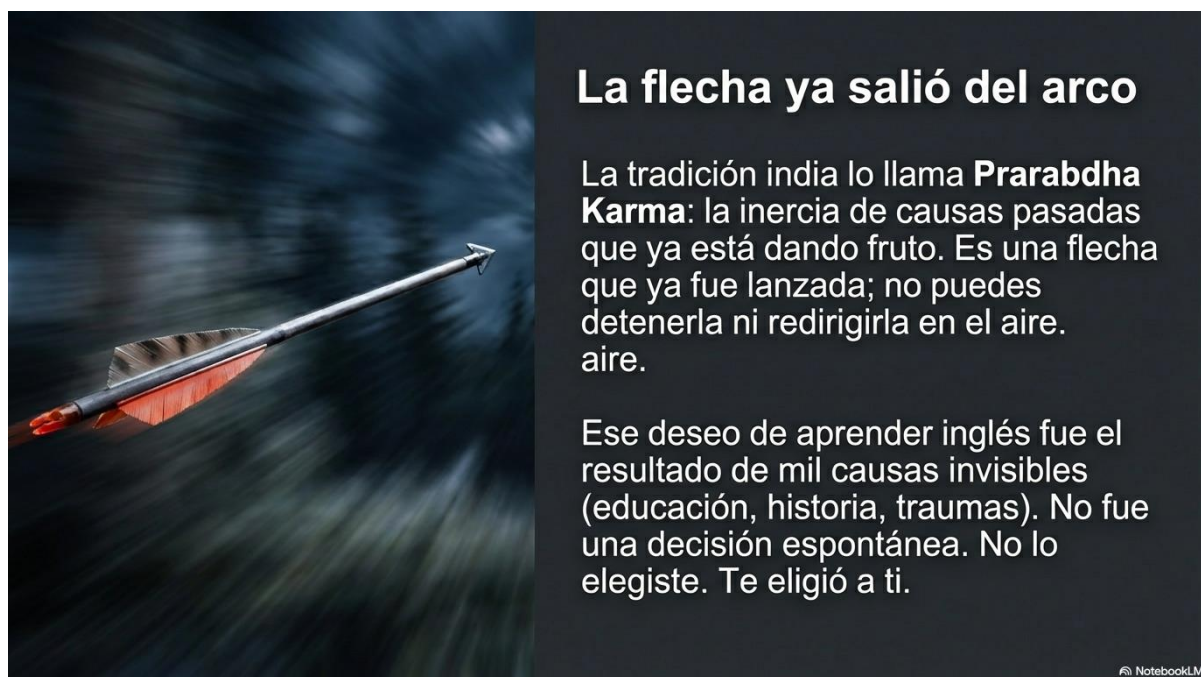
Probablemente tu respuesta inmediata sea: “Claro que sí. Yo decidí que quería aprender inglés.” Pero observa con más calma.

¿Realmente decidiste tener ese deseo, o el deseo simplemente apareció en tu mente, como aparece una nube en el cielo?

Piensa en el proceso real: estabas tomando café, leyendo, y de repente... ahí estaba la idea. No la convocaste. No hiciste un esfuerzo consciente para que apareciera. Surgió. Y luego, después de que surgió, tu mente se apropió de ella y dijo: "Yo decidí esto."

Esto no es un juego de palabras; es la grieta que rompe todo. Porque si observas con honestidad brutal tu experiencia interna, te darás cuenta de que todos los pensamientos aparecen así. No los eliges antes de que surjan; llegan, y luego los reclamas como tuyos.

La tradición india tiene un concepto para esto: *Prarabdha karma*. No es una idea mística rebuscada; es una observación directa de cómo funciona la vida. *Prarabdha* es la porción del karma (la inercia de causas pasadas) que ya está en movimiento, ya está dando fruto en esta vida. Es como una flecha que ya salió del arco: no puedes detenerla, no puedes redirigirla en el aire. Solo puedes verla volar y ver dónde impacta.



Cuando apareció el deseo de aprender inglés, no fue una decisión espontánea surgida de la "nada". Fue el resultado de mil causas invisibles: tu educación, tus miedos laborales, una conversación que tuviste hace meses, un anhelo profundo de sentirte competente, quizá incluso algo que escuchaste de niño sobre "el éxito". Todas esas causas maduraron juntas, en silencio, hasta que un martes tomando café se convirtieron en ese pensamiento: "Debería aprender inglés."

No lo elegiste. Te eligió a ti.

El ejemplo del inglés sigue siendo cómodo porque es neutro, incluso positivo. Pero ahora aplica el mismo mecanismo a algo más perturbador.

Un día aparece en tu mente la idea de que "nadie dice la verdad".

Quizá viene de una decepción reciente, quizá de una traición antigua que nunca sanó, quizá de una mezcla de noticias, redes sociales y una herida familiar. No importa el origen exacto; lo importante es que la idea se *instala*. Y en ese instante, sin darte cuenta, le das al portero interno una nueva instrucción: "Busca mentiras. Busca engaños."

Y el portero obedece como le corresponde

Tu pareja te dice que llegará tarde del trabajo. Antes lo aceptabas sin más, pero ahora una alarma interna suena: "¿Será verdad? ¿O me está mintiendo?" Un amigo cancela una cita; tu mente sugiere: "Está inventando una excusa." Lees una noticia y piensas: "Seguro que ocultan algo." Ves una sonrisa y la interpretas como falsedad. Escuchas un elogio y lo traduces como manipulación.

En dos semanas, tu mundo se ha convertido en un teatro de máscaras. Todos mienten. Todos tienen segundas intenciones. La evidencia es abrumadora porque tu filtro la ha seleccionado meticulosamente. Y lo peor: no puedes apagarlo. Intentas "pensar positivo", pero la sospecha sigue ahí, susurrando. Intentas "confiar", pero cada gesto ambiguo reaviva la alerta.

¿Elegiste tú entrar en esa espiral? ¿Decidiste conscientemente volverte paranoico? No. El pensamiento "nadie dice la verdad" apareció, como apareció el pensamiento del inglés. Pero este venía cargado de miedo, y el miedo tiene un poder magnético brutal sobre el sistema de activación. El cerebro está diseñado para priorizar amenazas. Y cuando la amenaza percibida es "engaño constante", el sistema se pone en modo alerta máxima y empieza a fabricar un mundo que coincide con esa alarma.

No fuiste tú. Fue el Prarabdha desplegándose, y tu cerebro amplificándolo.

Cuando Nada Tiene Sentido

Pero hay un giro aún más desconcertante. Más difícil de digerir. Más existencialmente aterrador.

A veces, el Prarabdha no trae un interés ni una paranoia específica. Trae vacío.

Imagina esta situación: llevas años construyendo tu vida de forma "correcta". Tienes un buen trabajo, tal vez una pareja estable, quizá hijos, amigos, hobbies. Desde fuera, todo marcha.

Incluso has tenido éxito en áreas donde otros fracasan. Un día te despiertas y, sin previo aviso, una frase aparece en tu mente: "¿Y qué?"

Al principio la ignoras. Es solo un pensamiento extraño, pasajero. Pero vuelve. Te sientas en tu escritorio, cumples con tus tareas, y la frase susurra: "¿Para qué?" Miras tus logros, tus diplomas, tus metas cumplidas, y en lugar de orgullo sientes... nada. Como si estuvieras viendo objetos en un escaparate que no te pertenecen.



Esa frase, ese vacío, no llegó porque "hiciste algo mal". No llegó porque fracasaste. Llegó porque el Prarabdha lo trajo. Y cuando llega, el portero interno cambia radicalmente su configuración: deja de etiquetar cosas como "importantes". El trabajo que antes te llenaba ahora se siente mecánico. La relación que antes te sostenía ahora parece un guion repetido. Las conversaciones suenan huecas. Los planes futuros pierden color.

Y lo más aterrador: *no puedes forzar que vuelva el sentido.*

Intentas recordar por qué te importaba lo que hacías, pero la razón suena a eco. Intentas motivarte, pero la motivación no prende. Lees libros de autoayuda, escuchas podcasts inspiradores, hablas con amigos, y todo resbala. Porque el problema no está en la información; está en que el filtro ha dejado de marcar nada como significativo.

Antes, el portero dejaba pasar entusiasmo, propósito, dirección. Ahora deja pasar vacío, repetición, la sensación de estar viendo una película cuyo idioma no entiendes. El mundo sigue girando, la gente sigue moviéndose, pero tú estás viendo la escenografía sin creer en la obra.

Y aquí está el golpe final: **tampoco elegiste esto**. No te levantaste un día y decidiste: “Hoy voy a vaciar mi vida de sentido.” Ese clima llegó, como llega una tormenta. El Prarabdha disparó algo —una maduración interna, el agotamiento de una narrativa vieja, el colapso de una identidad construida— y tu sistema atencional se reconfiguró para mostrarte la vida sin los filtros habituales del significado.

No estás deprimido necesariamente (aunque puede parecerlo). Estás viendo la realidad sin *el maquillaje que* tu mente le ponía antes. Y esa visión es escalofriante, porque revela algo que siempre estuvo ahí pero que el portero ocultaba con cuidado: **el sentido no está en las cosas. Nunca estuvo. Era una proyección que tu mente pegaba sobre ellas.**

El trofeo de éxito es solo metal. El título profesional es solo tinta en papel. La relación es solo dos cuerpos compartiendo espacio. El logro es solo una secuencia de acciones que terminó. Sin la etiqueta mental de “esto importa”, nada sostiene su propio peso.

Y cuando ves eso, cuando el filtro deja de mentir, la sangre se hiela. Porque si el sentido era una ilusión, si el portero decide qué importa y qué no, si los pensamientos aparecen solos, si los deseos surgen sin permiso, si los climas internos cambian sin consulta...

¿Dónde está tu libertad?

La Cuarta Pared Se Rompe

Hasta ahora has vivido creyendo que eres el director de tu vida. Que tus decisiones son tuyas. Que tus opiniones las elegiste. Que tus metas las construiste. Que tu forma de ver el mundo es el resultado de tu razonamiento independiente.



Pero si observas sin piedad, la estructura se desmorona:

- No elegiste los pensamientos que aparecen; llegan solos.
- No elegiste los deseos que surgen; emergen de causas invisibles.
- No elegiste el clima emocional que te baña hoy; apareció como el clima atmosférico.
- No elegiste qué te parece importante; el portero lo decide según algoritmos que no programaste conscientemente.
- No elegiste tu genética, tu familia, tu lengua materna, tu cultura, las experiencias formativas de tu infancia.

Cada decisión que crees haber tomado "libremente" fue, en realidad, el resultado inevitable de una cadena causal que empezó mucho antes de que "tú" entraras en escena. Como una bola de billar que responde al golpe anterior, que responde al golpe anterior, que responde al golpe anterior.

Esto no es filosofía abstracta; es la experiencia directa si te detienes a mirar. El Prarabdha —la flecha ya lanzada— no es una idea exótica de la India; es la descripción de lo que realmente ocurre: **la vida se despliega, y tú eres un espectador que se creyó el protagonista.**

¿Dónde queda entonces la libertad? ¿Eres un robot biológico ejecutando un programa? ¿Es toda una farsa?

La cuarta pared acaba de romperse. Has estado viviendo dentro de una película llamada "Yo y Mis Decisiones", pero alguien acaba de gritar desde fuera del set: "*Estás siguiendo un guion.*"

La respiración se corta. El piso se vuelve inestable. Si no hay libertad real, si todo es karma y filtros cerebrales, entonces...

El Sol detrás de las nubes

Justo cuando el abismo parece total, cuando la mecánica de la vida ha aplastado cualquier ilusión de control, ocurre algo sutil pero devastador en sentido opuesto.

Hay un hecho, pequeño y silencioso, que ha estado presente todo este tiempo y que pasó desapercibido porque no hace ruido: **te estás dando cuenta de todo esto.**

Los pensamientos aparecen, sí. Pero tú *notas que* aparecen.

Los deseos surgen, sí. Pero tú *registras que* surgen.

El vacío llega, sí. Pero tú *percibes que* llega.

El portero filtra, sí. Pero tú *eres consciente de que* filtra.

Ese "darse cuenta", ese "notar", ese "percibir", no es un pensamiento más. No es una emoción más. No es parte del contenido que fluye; es el espacio en el que todo el contenido aparece y desaparece.

En las tradiciones no duales se le llama el Testigo (*Sakshi* en sánscrito): aquello por lo cual se sabe que hay pensamiento, por lo cual se sabe que hay vacío, por lo cual se sabe que hay miedo o entusiasmo. Es la incógnita que estuvo presente en toda la ecuación de tu vida, pero que nunca miraste directamente porque estabas absorto en los números que se movían en la pizarra.



Y aquí viene el giro que transforma todo el relato, que cambia el color del artículo de gris a dorado, de dramático a liberador:

El Testigo no está sometido al Prarabdha.

El Testigo no es una pieza del mecanismo; es el que ve el mecanismo.

El Testigo no es una reacción kármica; es el que registra las reacciones kármicas.

El Testigo no elige los contenidos, pero tampoco es arrastrado por ellos.

Es como estar sentado en un cine viendo una película de terror. La película puede ser aterradora, los personajes pueden sufrir, el argumento puede ser trágico. Pero tú, sentado en la butaca, no eres el personaje. Ves el terror, sí, pero desde una posición que no puede ser herida por lo que ocurre en la pantalla.

Cuando el Prarabdha trae la falta de sentido, el Testigo ve la falta de sentido. No la niega, no la combate, no intenta fabricar un sentido falso. Simplemente nota que eso está ocurriendo. Y en ese notarlo, hay un espacio. Un espacio que no está vacío de sentido porque nunca dependió del sentido para existir.

Cuando el filtro cerebral enciende "conspiración", el Testigo ve la conspiración mental. No se cree superior a ella, no la juzga, pero tampoco se ahoga en ella. La ve pasar, como quien ve nubes cruzar el cielo.

Cuando el algoritmo interno amplifica el miedo, el Testigo ve el miedo. Siente sus sensaciones, registra sus pensamientos, pero no se convierte en el miedo.

Y esto, esto pequeño pero radical, es la única libertad real que queda: **la libertad de no fusionarte con el contenido.**

Ahora viene la parte que parece contradictoria pero que, en realidad, cierra el círculo de forma perfecta.

Cuando te posas en el Testigo —cuando reconoces, aunque sea por un instante, que eres el que ve y no lo visto—, algo fascinante ocurre: **el portero interno se relaja.**

No porque tú lo fuerces. No porque apliques una técnica. Sino porque la atención, que estaba contraída y secuestrada por una narrativa única (“soy víctima”, “todo es conspiración”, “nada tiene sentido”), se expande.

Al expandirse, el sistema de activación reticular (SARA) deja de estar en modo alerta extrema. Y cuando deja de estar en alerta extrema, empieza a dejar pasar señales que antes bloqueaba.



Cuando dejas de empujar, el río se aclara

Cuando te posas en el Testigo, el portero interno se relaja. Deja de estar en alerta extrema y el SARA se expande.

Insight:

El mundo recupera sus matices. Ves el dolor, pero también ves la luz del atardecer. Los eventos siguen ocurriendo, pero ya no son una sentencia personal. Son como el clima.

📖 NotebookLM

El mundo no cambia. Pero tu experiencia del mundo se transforma radicalmente.

Sigues viendo el atasco de tráfico, pero también ves la luz del atardecer sobre los edificios.

Sigues escuchando la noticia inquietante, pero también escuchas el canto de un pájaro en la ventana. Sigues sintiendo la tristeza, pero también sientes la textura de la taza de café en tu mano.

No es que te vuelvas un optimista ingenuo que ignora el dolor. Es que el filtro deja de ser binario ("solo amenaza" o "solo vacío") y vuelve a mostrar la complejidad real de la existencia. El mundo recupera profundidad. Los matices regresan.

Y lo más sorprendente: el Prarabdha sigue desplegándose. Los eventos siguen llegando. El karma sigue fructificando. Pero ya no se sienten como una sentencia personal. Se sienten como el clima: a veces llueve, a veces hace sol, y ninguno de los dos define quién eres.

Por eso estas reflexiones necesitan reposo. No se trata de memorizar conceptos, sino de permitir que el barro del río mental se asiente. Cuando el agua está revuelta, no puedes ver el fondo. Pero si dejas que el sedimento caiga, sin agitarlo más con análisis compulsivo o intentos de "arreglarte", lo cristalino que siempre estuvo ahí reaparece por sí solo.

El río de la vida nunca dejó de ser cristalino. Solo estaba lleno de barro revuelto por la insistencia del personaje en controlar la corriente.

El Gozo de No Ser el Director

Y aquí, en este punto final, el tono cambia completamente. No hacia la resignación, sino hacia algo parecido al gozo. Un gozo extraño, silencioso, que no depende de que las cosas "salgan bien".

Porque cuando te das cuenta de que nunca fuiste el director —que el Prarabdha escribe el guion, que el cerebro selecciona las escenas, que los pensamientos aparecen solos—, se cae un peso monumental.

Ya no tienes que ser *alguien*. Ya no tienes que *demostrar nada*. Ya no tienes que controlar *cada variable*. Ya no tienes que fabricar *sentido donde no lo hay*. Ya no tienes que defenderte de cada amenaza percibida.

Puedes, simplemente, ser el Testigo. Ver la obra. Sentir las emociones que el personaje siente, pensar los pensamientos que el personaje piensa, pero sabiendo —en un rincón silencioso y luminoso— que no eres ese personaje.

Y desde esa posición, la vida se vuelve más ligera. No porque desaparezcan los problemas, sino porque dejan de ser tu problema personal. Son problemas que ocurren, que se resuelven o no se resuelven, dentro de una película que seguirá rodándose con o sin tu aprobación.

El inglés apareció y encendió tu atención: perfecto, ahí está el inglés.

La conspiración te atrapó: perfecto, ahí está la conspiración siendo vista.

El vacío llegó: perfecto, ahí está el vacío siendo experimentado.

Nada de eso te define. Porque tú eres el que ve, no lo visto.



Y cuando eso se reconoce —no como idea filosófica, sino como experiencia viva—, el algoritmo del SARA deja de estar al servicio del miedo y vuelve a estar al servicio de la apertura. El portero, que antes solo dejaba pasar sombras, empieza a dejar pasar luz también.

No porque le hayas dado una orden.

Sino porque te quitaste de en medio.



Tomado de <https://omniainuno.com/porque-esto-me-esta-pasando-a-mi/9730/>