

La práctica de la mente en calma

Una guía para entrenar tu atención
y redescubrir el espacio de serenidad que habita en ti.

Dr. Mario Alonso Puig



Bienvenida

Querida amiga, querido amigo,

Quiero darte la bienvenida a este espacio.

Un espacio que, más que un lugar externo, es un lugar interior.

Nuestra atención se ha convertido en uno de los bienes más valiosos... y también en uno de los más frágiles.

La mente, cuando no está entrenada, tiende a moverse de forma automática entre el pasado y el futuro. Revive lo que ya ocurrió o anticipa lo que podría ocurrir. Y en ese movimiento constante, nos desconecta del único lugar donde la vida realmente sucede: el momento presente.

Sin embargo, existe algo profundamente esperanzador.

La calma que buscas no es algo que tengas que crear.
Es algo que ya existe en ti.

Este ejercicio es una invitación a redescubrir ese espacio.

No desde el esfuerzo.

No desde la exigencia.

Sino desde la atención consciente.

Porque cuando aprendes a dirigir tu atención, comienzas a recuperar tu libertad interior.

Y ese es uno de los mayores actos de transformación que un ser humano puede experimentar.

El espacio entre los **pensamientos**

Si observas con atención tu mente, descubrirás algo extraordinario.

Entre un pensamiento y otro... **existe un espacio.**

- ✓ **Un espacio de silencio**
- ✓ **Un espacio de presencia**
- ✓ **Un espacio de conciencia**

En ese espacio se alberga la calma.

Desde el punto de vista de la neurociencia, sabemos que cuando la mente deja de estar atrapada en el pensamiento automático, el sistema nervioso comienza a regularse. Disminuye la activación de las estructuras cerebrales asociadas al estrés, como la amígdala, y se fortalece la actividad en áreas como el córtex prefrontal, relacionadas con la claridad, la regulación emocional y la toma consciente de decisiones.

La meditación es entrenamiento.

- ✓ **Es el entrenamiento de tu atención**
- ✓ **Es el entrenamiento de tu presencia**
- ✓ **Es el entrenamiento de tu capacidad de estar plenamente vivo**

Ese espacio que descubres no es algo ajeno a ti.
Es tu naturaleza más profunda.

Guía práctica

Cómo comenzar a entrenar tu mente.

No necesitas nada especial. Solo tu disposición a estar presente.

Paso 1 – Encuentra una posición cómoda

- ✓ Siéntate con la espalda recta, pero sin rigidez.
- ✓ El cuerpo relajado, pero despierto.
Esta postura no es solo física. Es también una actitud interior de dignidad y apertura.

Paso 2 – Cierra suavemente los ojos

- ✓ Al cerrar los ojos, reduces la estimulación externa y facilitas el acceso a tu mundo interior.
- ✓ Es un gesto sencillo, pero profundamente transformador.
- ✓ Es el comienzo del regreso a ti.

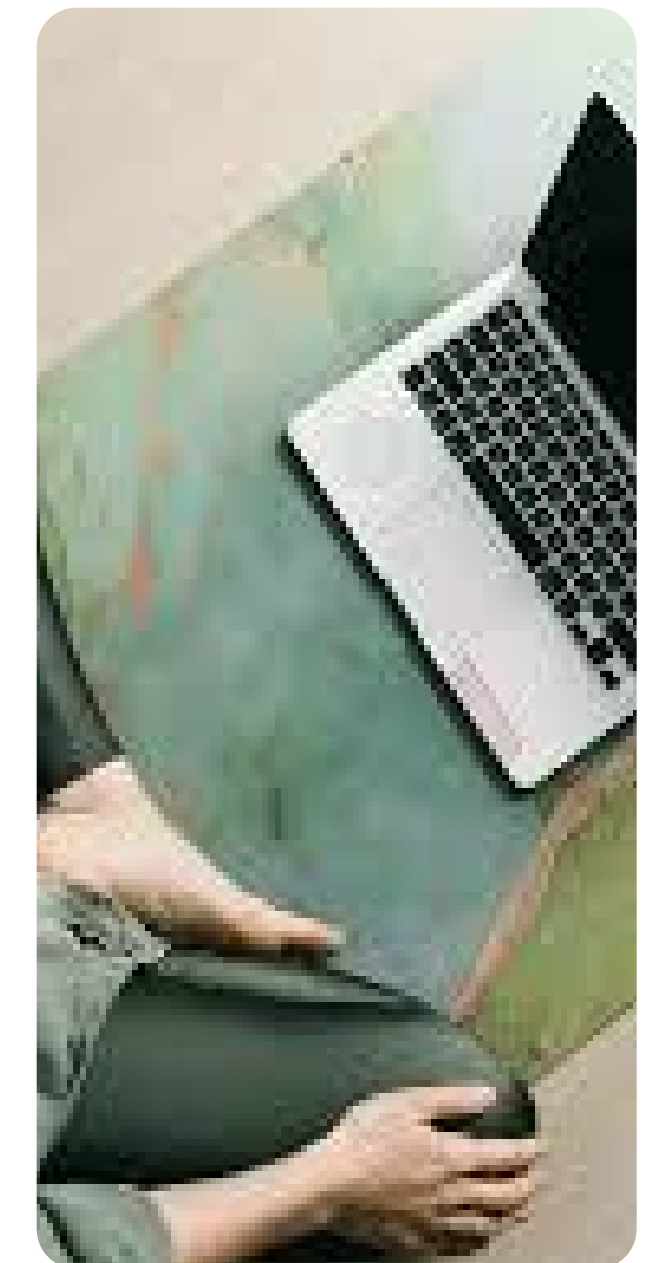
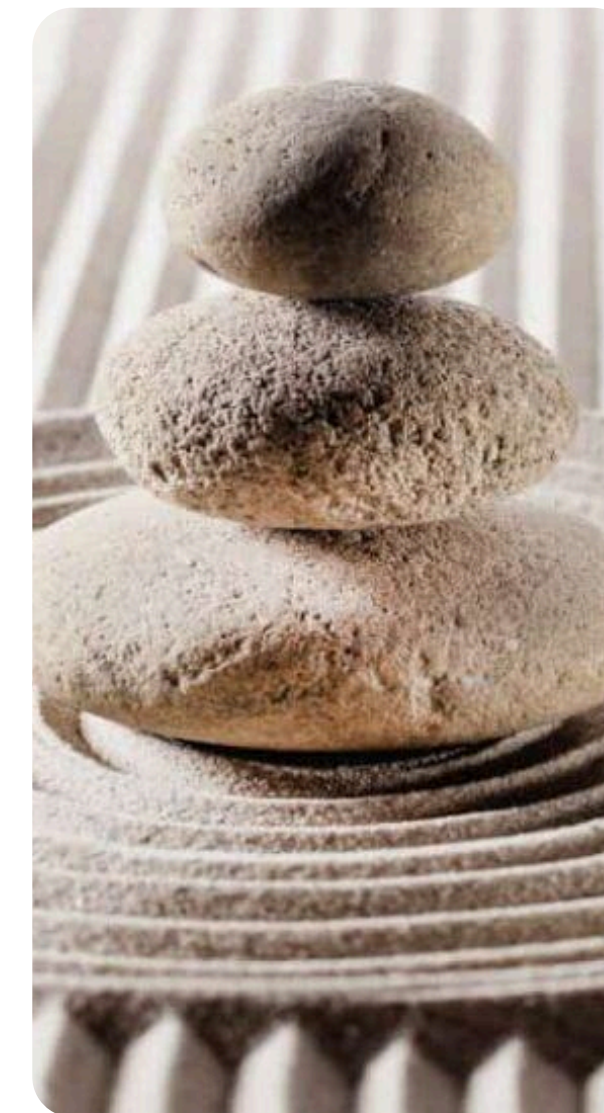


Paso 3 – Lleva tu atención a la respiración

- ✓ La respiración es el puente entre el cuerpo y la mente.
- ✓ No necesitas modificarla.
- ✓ No necesitas controlarla.
- ✓ Solo observarla.
- ✓ Observa cómo el aire entra. Observa cómo el aire sale.
- ✓ La respiración siempre ocurre en el presente. Por eso, cada vez que vuelves a ella, vuelves a la vida.

Paso 4 – Observa los pensamientos sin luchar contra ellos

- ✓ La mente pensará. Esa es su naturaleza.
- ✓ No necesitas detener los pensamientos. Solo necesitas dejar de identificarte con ellos.
- ✓ Obsérvalos como quien observa las nubes pasar por el cielo.
- ✓ Sin perseguirlos. Sin rechazarlos.
- ✓ Y cada vez que te des cuenta de que te has distraído, vuelve suavemente a la respiración.
- ✓ Ese volver... es el entrenamiento.
- ✓ Cada vez que vuelves, estás fortaleciendo tu capacidad de dirigir tu mente, en lugar de ser dirigido por ella.



Paso 5 – Permanece en la experiencia

- ✓ No hay nada que lograr.
- ✓ No hay ningún lugar al que llegar.
- ✓ Solo estar.
- ✓ Y descubrir, poco a poco, el espacio de calma que siempre ha estado contigo.



El mayor error que puedes cometer

Muchas personas creen que están meditando mal porque aparecen pensamientos.

Pero la meditación no consiste en dejar la mente en blanco.

Consiste en darte cuenta.

Cada vez que te distraes y vuelves, estás fortaleciendo nuevas conexiones neuronales.

Estás desarrollando tu capacidad de atención consciente.

No es un error. Es el proceso.

De hecho, ese momento en el que te das cuenta de que te has distraído...
es el momento exacto en el que estás despertando.



Ejercicio práctico

5 minutos al día pueden cambiar tu mente.

Durante los próximos 7 días, dedica 5 minutos cada mañana a esta práctica.

Solo 5 minutos.

Siéntate.

Cierra los ojos.

Observa tu respiración.

Y cada vez que te distraigas, vuelve.

Sin juicio.

Sin exigencia.

Sin prisa.

La transformación no ocurre en un solo instante. Ocurre en la constancia.

Desde el punto de vista cerebral, cada vez que practicas, estás moldeando tu cerebro.

Estás fortaleciendo las redes neuronales asociadas a la calma, la claridad y la regulación emocional.

Estás, literalmente, transformando tu mente.

Lo que comenzarás **a descubrir**

Con la práctica continuada, empezarás a notar cambios sutiles,
pero profundamente significativos.

- ✓ Una mayor sensación de calma
- ✓ Una mayor claridad mental
- ✓ Una mayor capacidad de concentración
- ✓ Una menor reactividad emocional

Pero, sobre todo, comenzarás a descubrir algo esencial:

Que tú no eres tus pensamientos.

Que tú eres el espacio en el que esos pensamientos aparecen.

Y ese descubrimiento cambia tu forma de vivir.

El verdadero propósito de esta práctica



La meditación consiste en recordar quién eres.

Debajo del ruido mental, debajo del miedo, debajo de la preocupación, existe una parte de ti que **permanece intacta.**

- Una parte de ti que es calma, es claridad, es presencia.
- Cada vez que entrenas tu atención, te acercas a ese lugar.
- Y desde ese lugar, comienzas a vivir de una forma distinta.
- Con mayor libertad, con mayor conciencia y con mayor plenitud.



Tu compromiso contigo

La transformación comienza con una decisión,
una basada en el cuidado propio.

Escribe aquí tu compromiso personal:

Voy a dedicar ____ minutos al día a entrenar mi atención durante los próximos ____ días.

Firma: _____

Fecha: _____

Ten presente que el compromiso que te marques te resulte fácil, por ejemplo:

Voy a dedicar 3 minutos al día durante los próximos 7 días





de la mente **La práctica** en calma

del Dr. Mario Alonso Puig

MARZO 2026