



*A lo largo del camino, recorriendo América,
conocí formas y personas que me enseñaron
a elevar el nivel de conciencia
para atraer la vida de mis sueños.*

*Este libro nació desde lo profundo de mi Ser,
para compartirlo contigo.*

Tres pilares. Un objetivo.

— Rama Comaleras

ÍNDICE

♦ Introducción

El arte de vaciar la mente para despertar la atención

Cómo nació el sistema TRI-NEO

Qué lograrás en los próximos 21 días

Las reglas del juego

PILAR 1 · COMPRENDER EL PROBLEMA PARA PODER TRANSFORMARLO

1. Del fuego al smartphone

2. ¿Acumular o vaciar?

3. El espacio cultural

4. Respiración y atención

PILAR 2 · NEUROENTRENAMIENTO · SISTEMA TRI-NEO

Fase 1 · Calmar el sistema (Días 1–7)

Fase 2 · Reconfigurar atención y foco (Días 8–14)

Fase 3 · Presencia expandida y resiliencia (Días 15–21)

PILAR 3 · RECUERDA TU PODER CREADOR

1. Espejo de niebla

2. Todos somos creadores

3. Estados alterados de conciencia

4. Fases del proceso creativo

5. Manifiesta con intención

6. Crea con intención

♦ Cierre del libro

INTRODUCCIÓN

El arte de vaciar la mente para despertar la atención

Vivimos en una etapa de la historia donde la tecnología que hemos creado crece a un nivel exponencial sin precedentes en los 2 millones de años desde la aparición de la humanidad en la Tierra.

Esto nos permitió tener estándares de vida impensados siglos atrás: hablamos en tiempo real con alguien del otro lado del mundo, llevamos bibliotecas en el bolsillo, estudiamos y trabajamos en línea, nos orientamos con GPS y pagamos en segundos.

Aun así, nuestra mente no evolucionó para esta cantidad de estímulos. La sobrecarga digital genera ansiedad, estrés, dificultad para dormir, incapacidad de concentración, fatiga mental... y nos va desconectando de nosotros mismos. Nos vamos olvidando quiénes somos realmente.

"Damos forma a nuestras herramientas y, a partir de ahí, nuestras herramientas nos dan forma a nosotros."

— Marshall McLuhan

Es por eso que el arte de vaciar la mente se convierte en una herramienta esencial para el momento que estamos viviendo. Cuando observamos el pensamiento sin identificarnos con él, recuperamos la atención, se despeja el ruido y, desde esa claridad, surge la creatividad.

Crear conscientemente la realidad que vivimos es uno de los estados más hermosos del ser humano. Para despertar nuestra inteligencia profunda, hay que limpiar la mente para que florezca lo que ya somos. Así pasamos de ser moldeados por las herramientas a ser autores de nuestra propia realidad.

"No podés detener las olas, pero podés aprender a surfear."

— Kabat-Zinn

Cómo nació el Sistema TRI-NEO

Durante años viví corriendo: el cuerpo acá y la mente en todos lados. Fiestas, alcohol, negocios, pantallas, tabaco. Me costaba encontrar la quietud y el silencio. La pandemia me sentó frente a mí mismo. Por primera vez me atrapó un libro, lo leí y seguí con otro... y otro. Me gustó, y desde ahí no he parado, sobre muchas temáticas pero más enfocado en desarrollo personal, neurociencias y espiritualidad.

Muchos de esos libros coincidían en que la meditación es la herramienta clave, y la neurociencia mostraba beneficios concretos en el cerebro. Decidí experimentar. Al principio hacía 10 minutos diarios y me resultaba difícilísimo: la cabeza llena de pensamientos. A los pocos días empecé a notar más calma, la mente "más limpia". Quise ir más profundo.

Me inscribí en un retiro de Vipassana —una antigua técnica de meditación budista— en el Uritorco, Córdoba: diez días en silencio, diez horas de meditación por día, cero pantallas, cero libros, casi ningún estímulo. El corazón de la técnica es la ecuanimidad: observar sin reaccionar. Ver la mente agitarse... y ver cómo se calma cuando no la empujás. Percibir sensaciones en el cuerpo y sentir cómo se disuelven.

Esa puerta me llevó a otras: meses en Perú, explorando la selva amazónica y el Valle Sagrado de Cuzco, aprendiendo de chamanes y sabios en las montañas. Ahí entendí algo simple y poderoso: la meditación no siempre ocurre sentado. A veces pasa caminando descalzo, mirando un río o cebando un mate con presencia. La práctica formal te enseña a mirar adentro; la vida cotidiana te enseña a mirar afuera con los mismos ojos.

De ese cruce —sabiduría ancestral, Vipassana y neurociencia— nació TRI-NEO, un neuroentrenamiento intensivo en tres fases. Es un método de 21 días para mentes reales, con vidas reales: poco tiempo, mucho estímulo. Tres semanas, tres objetivos, audios breves y una progresión que respeta cómo aprende el cerebro:

- ◆ Fase 1 (semana 1): calmar el sistema. Respiración simple, atención básica, cortar el piloto automático.
- ◆ Fase 2 (semana 2): reconfigurar la atención. Escaneo corporal, ecuanimidad, empezar a notar sin reaccionar.
- ◆ Fase 3 (semana 3): expandir presencia. Atención abierta, silencios más largos, florecimiento creativo.

Qué lograrás en los próximos 21 días

Si te comprometés con minutos al día, esto es lo que podés esperar:

- ♦ **Menos ansiedad y más descanso mental.** No se trata de apagar la cabeza a la fuerza, sino de bajar un cambio y sentir claridad.
- ♦ **Mejor foco y productividad.** Hacer una cosa por vez. Menos scroll, más atención en lo que estás haciendo.
- ♦ **Sueño más fácil.** Menos rumiación a la noche, más reparación.
- ♦ **Ecuanimidad.** Dejar de reaccionar impulsivamente.
- ♦ **Creatividad e intuición.** Cuando baja el ruido, sube la señal. Empiezan a aparecer ideas, conexiones, sincronizaciones.
- ♦ **Relación más sana con la tecnología.** Usarla para crear y aprender, no para que te chupe la atención.

No es un milagro ni una promesa vacía. Es neuroplasticidad aplicada con una práctica amable y constante. Y sí: también hay un toque místico, porque la experiencia humana lo tiene. Pero con los pies en la tierra, porque cuando tenés los pies enraizados podés elevarte muy alto. Sino, te volás.

Las reglas del juego

1. **Cero perfección, 100% constancia.** Si te distraés, volvés. Si un día fue flojo, al siguiente retomás. Así se entrena.
2. **Sin expectativa.** Dejate sorprender sin poner las expectativas altas.
3. **Minutos, no maratones.** Empezamos con poco para que quieras volver al día siguiente.
4. **Cumplir los días de cada fase.** No te adelantes. Cada semana tiene su propósito.
5. **Seguimiento diario.** Imprimí la plantilla tipo calendario para tachar los días que meditaste.
6. **Cumplir todos los ejercicios mencionados en el libro.**

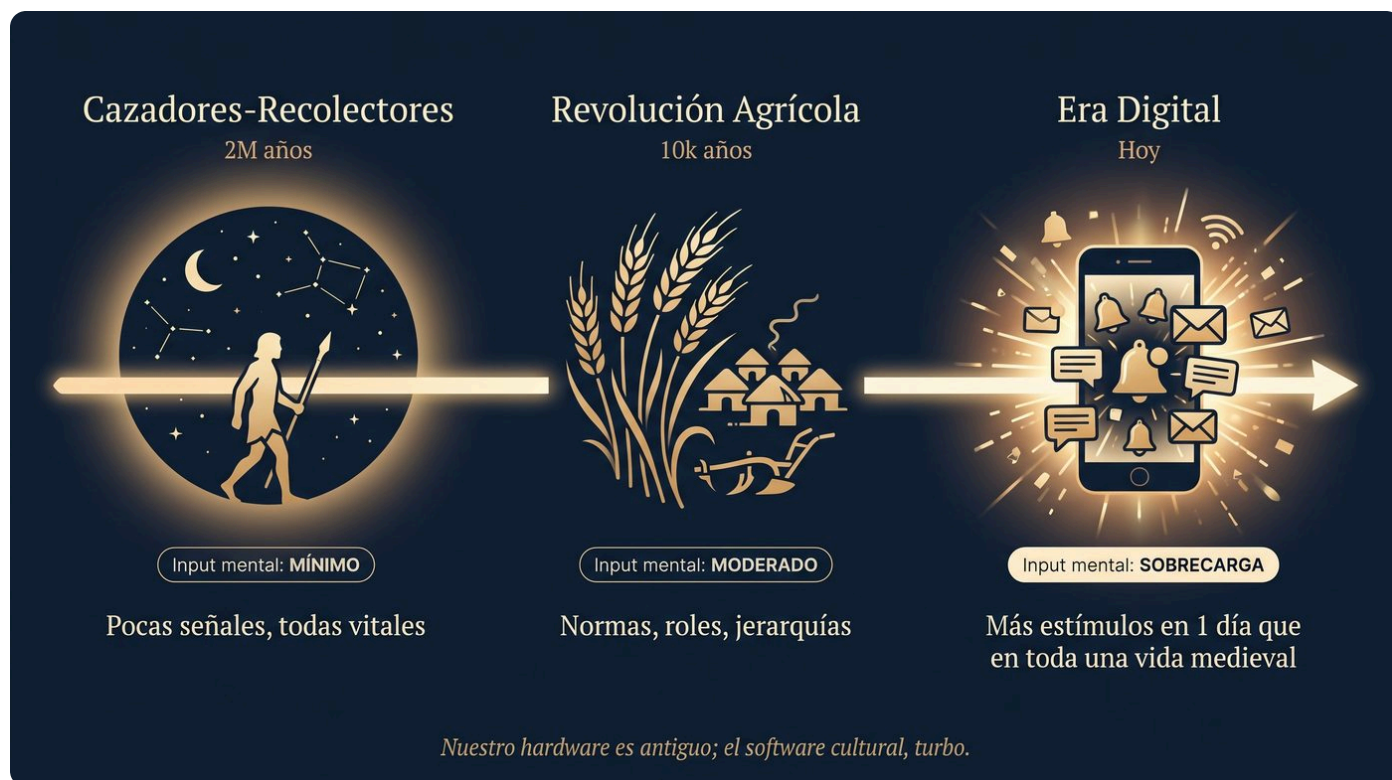
Este camino abraza dos mundos. La ciencia moderna nos explica por qué entrenar la atención cambia el cerebro y baja la reactividad. Las tradiciones nos recuerdan cómo habitar el presente con humildad, respeto y sentido. Acá no hay pelea: hay puente. Y vos caminás por el medio.

COMPRENDER EL PROBLEMA PARA PODER TRANSFORMARLO

1. Del fuego al smartphone

Al principio no había relojes, notificaciones ni lenguaje escrito. Había cielo abierto, viento con olor a lluvia y huellas frescas en la tierra. Nuestros primeros antepasados caminaban en silencio, afinando el oído para distinguir el crujido de una rama del paso de un animal al acecho. La vida exigía muy pocas señales, pero cada una era crucial. Ahí empezó la educación de nuestra atención: foco, presencia, para comer, no ser comidos y cuidar a los nuestros.

Con el tiempo, el cerebro fue creciendo. Nació el lenguaje, y con él la posibilidad de narrar lo invisible: rutas, historias, mapas mentales. Aún así, la densidad de información seguía siendo mínima. Lo nuevo llegaba de a poco; por eso, cada novedad importaba.



Miles de años después, la humanidad dejó de moverse tanto y empezó a sembrar. Aparecieron aldeas, oficios, reglas. El cerebro, esa máquina ahorrativa, aprendió un truco clave: automatizar. Hacer en piloto automático lo que se repite, así guardar energía para lo que es realmente distinto o peligroso.

Y entonces, en un abrir y cerrar de ojos histórico, aparecieron la computadora, internet, el celular. Lo que antes era goteo se convirtió en catarata. Hoy recibís en un día más estímulos que un campesino medieval en toda su vida. Novedades, ofertas, alertas, mensajes, noticias, pantallas superpuestas. Tu cerebro —que evolucionó para detectar pocas señales vitales— ahora nada en un océano de señales que compiten entre sí. El hardware es antiguo; el software cultural, turbo.

Acá es donde la historia se vuelve personal. Lo sentís en el cuerpo: cuesta concentrarse, dormís con la mente encendida, reaccionás más rápido de lo que elegís. No es un fallo tuyo. Es un desajuste entre cómo está cableada la atención y el ecosistema en el que vivimos. Cada vez que el celu vibra, tu sistema registra "¡novedad!" y se activa el circuito de recompensa. La mente salta. Lo hace bien: fue diseñada para eso. Pero si salta todo el día, termina exhausta.

La buena noticia es que lo mismo que nos trajo hasta acá también nos puede sacar del enredo: la capacidad de entrenar. Así como nuestros ancestros aprendieron a leer rastros en el suelo, vos podés volver a leer rastros adentro: el ritmo de tu respiración, la dirección de tu mirada, el momento exacto en el que te perdés y el gesto simple de volver.

2. ¿Acumular o vaciar?

Nos educaron con una consigna casi automática: sumar. Si algo no funciona o si querés que te vaya bien en la vida: andá a la facultad, agregá cursos, técnicas, información. Es la lógica del más-es-mejor. Y funciona... hasta que satura. Llega un punto en que el tablero está tan lleno que no ves la jugada.

Ahí aparece el otro camino, menos enseñado en nuestras escuelas pero muy cuidado en otras culturas: restar. Quitar interferencias, bajar capas, dejar espacio para que lo esencial se revele y el conocimiento nazca de adentro. No son bandos ni doctrinas: son dos herramientas humanas que conviene combinar.

♦ **Suma (agregar):** estudiar, practicar, medir, buscar referentes. Sirve para aprender y producir.

- ♦ **Resta (quitar):** reducir ruido, bajar la velocidad interna, observar sin intervenir. Sirve para discernir, ordenar y escuchar lo que ya está.

"Una riqueza de información crea una pobreza de atención."

— Herbert A. Simon

En tu día a día puede ser tan simple como esto: hacer una meditación, no pasar mucho tiempo scrolleando, o cerrar los ojos y respirar hondo 10 veces cuando llevás varias horas trabajando. No brilla en las redes, pero le da fuerza a tu atención.

La clave no es elegir un bando. Es saber cuándo usar cada pedal. Si hoy estás saturado, empezá por restar: una cosa menos, un paso menos, una pantalla menos. Mañana, cuando la mente esté más clara, sumá una práctica que te haga mejor. Repetí. En poco tiempo vas a notar algo simple y enorme: baja el ruido, sube la señal.

3. El espacio cultural

"El problema es que este juego de la vida parece tan real que se nos olvida que nosotros somos los programadores del juego."

Nacemos con un cerebro abierto, plástico, hambriento de patrones. Al principio no hay ideas, hay registros: voces, caricias, luz, hambre. Con la repetición, esos registros se vuelven rutas del sistema nervioso. El cerebro aprende por constancia y refuerza lo que se repite. No es una metáfora: así funciona la neuroplasticidad.

De chicos buscamos orientación y pertenencia; de grandes, aprobación y sentido. En ese tránsito, el entorno —familia, escuela, medios, barrio, país— nos muestra qué pensar de nosotros y del mundo. Hoy, además, convivimos con la economía de la atención: cada notificación, cada video en TikTok y cada algoritmo están diseñados para capturar nuestra mirada. No por maldad, por estrategia: tu atención vale.

Con el tiempo, se instalan narrativas: qué es éxito, qué es fracaso, qué es "ser suficiente". Y así vamos armando un personaje: "yo soy el que siempre puede", "yo soy el que nunca llega a tiempo", "yo soy de tal manera". Ese personaje sirvió en contextos pasados: te cuidó, te dio identidad, te ayudó a pertenecer. Pero no es la realidad en sí; es una construcción mental.



La transformación empieza cuando dejás de confundir lo que pensás de vos con lo que sos. Esa desidentificación —tan trabajada en tradiciones contemplativas— abre un espacio interno donde ya no necesitás defender tus ideas como si fueran tu piel.

"El comienzo de la libertad es darte cuenta de que no eres el pensador."

— Eckhart Tolle

Para desprogramar el personaje, no alcanza con sumar datos: hay que restar ruido y sumar práctica guiada. Eso es exactamente lo que vas a hacer en el Pilar 2.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿Qué tres hábitos alimenta tu "personaje" hoy?

4. Respiración y atención

La atención es tu recurso más valioso. A donde la llevás, crece algo; de donde la retirás, se apaga. No es una figura literaria: es la base de cómo percibís y construís tu realidad momento a momento.

Cuando la atención se dispersa, el mundo se vuelve ruido. Cuando la entrenás, aparece la forma. Por eso hasta prácticas cortas ya muestran efecto: 10 minutos de atención plena reducen el impacto de la multitarea, 8 minutos bajan la dispersión mental. El famoso estudio de Harvard de "Una mente dispersa es una mente infeliz" lo confirmó con datos: no importa tanto lo que hagamos, sino cuán atentos lo hagamos.

LA RESPIRACIÓN: EL PUENTE MÁS ANTIGUO ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

Cuando todo se acelera, el botón más directo para volver es la respiración. Todas las grandes tradiciones de meditación del mundo —Zen, Vipassana, Taoísmo, Hinduismo, Sufismo, Mindfulness moderno— coinciden en algo clave: vaciar la mente no es un apagón, es quitar peso para que lo importante aparezca más claro.

"Cuando la respiración es inestable, la mente es inestable; cuando la respiración se calma, la mente se calma."

— Haṭha Yoga

Desde la neurociencia se confirma lo mismo: cuando respirás por la nariz y alargás un poco la exhalación, el sistema lee "bajemos un cambio" y te da más recursos para sostener el foco. Cuando cambiás cómo atendés,

se ven cambios en la corteza prefrontal (foco), el hipocampo (memoria) y la amígdala (reactividad).
Cambiás la mente y cambia el cerebro. Cambia el cerebro y cambia tu manera de ver el mundo.

EJERCICIO AHORA MISMO

Sentate cómodo, cerrá los ojos y hacé 7 respiraciones profundas por la nariz, contando mentalmente del 1 al 7, acompañando cada ciclo. Si te distraés, volvés amable, sin juzgar. Al terminar, notá una sensación en el cuerpo, un sonido alrededor y una emoción presente.

Eso es entrenar: simple, breve y real.

Cada vez que el mundo te apure —trabajo, redes, pendientes— acordate de que también existe el modo tranquilo. Priorizá tu salud mental. Así la mente se aquieta lo suficiente como para decidir desde vos, no desde el empuje de afuera.

NEUROENTRENAMIENTO · SISTEMA TRI-NEO

Es curioso ver que en algunos países la gente medita como quien va al gimnasio. Históricamente priorizamos la salud física por sobre la mental y emocional, pero eso está cambiando. Según datos de la consultora Voices!, en Argentina la práctica de la meditación creció del 26% en 2018 al 41% en 2025, por encima del promedio global.

Me gustaría pasear por la ciudad y ver "gimnasios para el cerebro" o, mejor aún, espacios que integren cuerpo y mente, porque combinar las prácticas rinde más que elegir solo una.

Así como en el gimnasio trabajás fuerza, movilidad y resistencia, acá entrenás tres habilidades: **atención** (sostener y volver), **regulación emocional** (responder en lugar de reaccionar) e **interocepción** (percibir el cuerpo desde adentro). La sesión es simple: postura estable, respiración como ancla, mente que se distrae y vos que volvés. Cada vuelta es una repetición. Y como todo entrenamiento, los efectos son acumulativos.

A medida que envejecemos vamos perdiendo conexiones neuronales en nuestro cerebro, lo que se traduce en problemas de memoria, pensamiento y aprendizaje. Lo bueno es que si aprendemos una habilidad nueva podemos generar nuevas conexiones, y se demostró que la meditación puede producir cambios estructurales en el cerebro a través de la neuroplasticidad.

"La meditación es un buceo hacia adentro, más allá del pensamiento, hasta la fuente de la conciencia."

— David Lynch

SISTEMA TRI-NEO · LAS 3 FASES



Cada semana construye sobre la anterior. No te adelantes.

El estudio de Harvard

En 2014, la Universidad de Harvard publicó un artículo en la revista científica *Science* que mostraba que la mayoría de las personas prefieren hacer cualquier tarea mundana antes que estar a solas consigo mismas. Pero el experimento reveló algo más impactante: los participantes prefirieron generarse dolor físico antes que estar unos diez minutos a solas con sus pensamientos.

Los autores comenzaban el artículo con esta frase de John Milton: "La mente es nuestra casa, y puede ser el infierno o el paraíso."

Parece que no sabemos estar con nosotros mismos. Pero cuando aprendemos, es una fuente de bienestar enorme. La misma universidad mostró que cuanto más tiempo pasemos en estado de baja atención —el llamado "piloto automático"— mayor es nuestra sensación de insatisfacción vital. No importa tanto lo que hagamos, sino cuán atentos lo hagamos. Si barrés, barré. Si lees, leé. Pero hacelo consciente. Vivilo.

4 ACLARACIONES ANTES DE MEDITAR

1. Lo natural es que las primeras veces te distraigas y entres en muchos pensamientos, sintiendo que no avanzás. Pero darte cuenta 1, 2 o 3 veces de que estás en un pensamiento y volver a la respiración ya es un avance. Con la práctica, esas ventanas de claridad se mantienen abiertas por más tiempo.
2. Hay hábitos que van a afectar tu práctica y te van a generar más pensamientos de lo normal: estar en redes sociales antes de meditar, comer pesado, haber trabajado muchas horas ese mismo día, entre otros. Si podés evitarlos, mucho mejor.
3. Hay otros hábitos que van a ayudarte: escuchar música binaural antes de la práctica, hacer estiramientos, comer liviano o estar en ayuno, pasar el día con menos estímulos.
4. Si dejás de meditar unos días, vas a sentir que tenés que empezar de cero. Pero tenés la ventaja de la "memoria muscular": después de algunas prácticas, volvés al nivel anterior más rápido de lo que tardaste la primera vez.

FASE 1 • CALMAR EL SISTEMA (Días 1–7)

Imaginá tu mente como un río. Cuando el viento sopla fuerte, el agua se llena de olas. Cuando baja la brisa, la superficie se calma y refleja todo con claridad.

En esta semana, el objetivo es bajar la intensidad del viento.

Para lograrlo vas a practicar lo más simple y antiguo que existe: respirar y observar. Solo eso. Respiración consciente y micro-meditaciones de 5 a 10 minutos. Cuando te des cuenta de que estás dentro de un pensamiento, podés visualizarlo como una nube que se va alejando. Luego volvés la atención a la respiración.

TU ATENCIÓN POR DENTRO

La atención se organiza de abajo hacia arriba. Primero se enciende el tronco encefálico, que prepara al cerebro para enfocar. Ahí la respiración es tu control remoto: no es verso, hay estudios que muestran que cómo respirás modula memoria, atención y emoción.

Después entra en juego la corteza prefrontal —la "jefa de orquesta"—, clave para sostener la atención, planificar y frenar impulsos. El gran obstáculo son las distracciones. Ahí suma la corteza cingulada anterior, que detecta rápido que te fuiste y te ayuda a volver.

Traducción práctica: cada "me distraigo → me doy cuenta → vuelvo" de tu práctica está cableando el reflejo que después usás en la vida real.

Cuando enfocás durante la meditación, muchas neuronas empiezan a oscilar en alfa (8–12 Hz), algo parecido a ponerse auriculares con cancelación de ruido: baja el murmullo y se protege el foco. El resultado no es una locura: es ese segundo de margen antes de reaccionar, un sueño un poco más fácil y una claridad distinta para el laburo y los vínculos.

DEL DIÁLOGO INTERIOR AL CUERPO

El diálogo interior es una de las características del cerebro que más cuesta aquietar. Es curioso observar que las zonas del cerebro que se activan ante tanto lenguaje son las de la escucha, no las del habla: nos escuchamos sin parar.

Este monólogo interior es mayor en personas con estados de ansiedad, baja autoestima o conflictos internos. Uno de los antídotos propuestos para combatirlo es llevar la atención a las sensaciones del cuerpo. Curiosamente, ahí el diálogo interior se aquieta.

OBSTÁCULOS COMUNES

El primer obstáculo no es el ruido de la mente: es tu expectativa. Si esperás silencio absoluto, vas a chocar. Si entendés que el ruido es la señal de que estás empezando a entrenar, lo vas a atravesar con paciencia.

Recordá: el gimnasio no da resultados en un día. La meditación tampoco. Pero cada repetición que hacés hoy, cada "me distraigo y vuelvo", es como una gota de agua que empieza a pulir la piedra. No se ve al principio, pero con constancia, transforma.

TU TAREA PRÁCTICA

1. Imprimí la [plantilla de seguimiento](#) (tipo calendario). Escribí una intención que quieras lograr con esta práctica y pegala al lado de tu espacio para meditar. Cada día que marques con una cruz, tu cerebro segrega dopamina y te motiva para formar el hábito.
2. Poné auriculares y escuchá la meditación guiada → [Audio Fase 1](#).
3. Cada día, tachá un casillero después de practicar.
4. No busques resultados inmediatos: tu único trabajo es estar y volver.
5. Comenzá tu primera meditación ahora, antes de seguir leyendo.

RESUMEN FASE 1

- ♦ Duración: Días 1 al 7
- ♦ Audio: 5 minutos diarios (2 veces por día si podés)
- ♦ Foco: Respiración, atención básica
- ♦ Objetivo: Calmar el sistema, establecer constancia

FASE 2 • RECONFIGURAR ATENCIÓN Y FOCO (Días 8–14)

Después de una primera semana dedicada a calmar el sistema, ahora llega el momento de entrenar un tipo de atención más profundo, corporal y estable. Esta es la fase en la que muchas personas empiezan a notar cambios reales: una mente menos dispersa, más claridad al tomar decisiones y una sensación de mayor control emocional.

Es importante que completes los 7 días de la Fase 1 antes de continuar. Si no, tu atención se va a dispersar fácilmente y puede ser contraproducente.

En esta etapa trabajamos con dos herramientas clave: el **escaneo corporal** y la **atención dirigida sin reacción (ecuanimidad)**.

Hacé de cuenta que hoy vas al gimnasio, pero como ya venís entrenando varios días, empezás a hacer otros tipos de ejercicios. Seguimos haciendo series —darnos cuenta del pensamiento y volver— pero la atención ya está más trabajada. Ahora, para volver, usás la respiración y también el cuerpo.

¿QUÉ ES EL ESCANEO CORPORAL?

El escaneo corporal consiste en llevar la atención, parte por parte, a distintas zonas del cuerpo, observando sin intervenir, sin juzgar, sin modificar. Imaginá que tu atención es una linterna que ilumina cada rincón de tu cuerpo.

Este proceso ayuda a reconectar con el cuerpo, liberar tensiones acumuladas y activar zonas del cerebro vinculadas a la percepción interna.

¿QUÉ ES LA ECUANIMIDAD Y POR QUÉ TRANSFORMA?

La ecuanimidad es la capacidad de observar sin dejarse arrastrar. No es frialdad ni pasividad: es estar plenamente presente sin reaccionar en automático.

En esta fase comenzarás a notar sensaciones físicas que antes pasaban desapercibidas: calor, presión, picazón, vibración sutil. Algunas serán agradables, otras molestas. Tu entrenamiento es no reaccionar, solo sentir y observar. Al sostenerte en el escaneo sin reaccionar, empezás a ver algo que en Vipassana llaman *anicca*: toda sensación surge, cambia y desaparece. La mente aprende que cada ola pasa por sí sola, y vos quedás en el lugar del observador ecuaníme.

Esto fortalece la mente como pocas prácticas lo hacen. Porque cada vez que elegís observar en lugar de reaccionar, estás rompiendo un patrón inconsciente.

"Uno debe aprender a observar las sensaciones corporales con ecuanimidad, entendiendo su naturaleza impermanente (anicca)."

— S. N. Goenka

QUÉ OCURRE EN TU CEREBRO DURANTE ESTA FASE

- ◆ Se fortalece la red de saliencia, que permite notar estímulos internos sin reaccionar a ellos.
- ◆ Mejora la regulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, reduciendo la respuesta hormonal al estrés.
- ◆ Se refuerza la corteza cingulada anterior, clave en la inhibición de impulsos automáticos.

TU TAREA PRÁCTICA

Escuchá la meditación guiada de Fase 2 → [Audio Fase 2](#) (10 a 15 minutos diarios). El audio introduce el escaneo corporal guiado e incluye espacios de silencio entre instrucciones. Esto es intencional: acá empieza la transición del control externo al foco interno.

RESUMEN FASE 2

- ◆ Duración: Días 8 al 14
- ◆ Audio: 10–15 minutos diarios
- ◆ Foco: Escaneo corporal, ecuanimidad
- ◆ Objetivo: Reconfigurar la atención, reducir la reactividad

FASE 3 • PRESENCIA EXPANDIDA Y RESILIENCIA (Días 15–21)

Las dos primeras fases del sistema TRI-NEO estabilizan la mente y reconfiguran tu capacidad de foco. En esta tercera fase, el objetivo ya no es controlar la atención, sino ampliarla con suavidad y profundidad.

Se trata de dejar de hacer para simplemente ser. El practicante empieza a cultivar una conciencia abierta, no reactiva, profundamente presente, que puede habitar el silencio sin resistencia. Esta es la base de la resiliencia emocional verdadera.

Hacé de cuenta que a tus ejercicios de musculación, ahora les agregás cardio. No solo fortalecés los músculos, sino que empezás a definirlos.

Acá seguimos haciendo series, pero la idea es mantener esa ventana sin pensamientos abierta por más tiempo. Los primeros minutos del audio los usamos para entrar en calor —enfocados en la respiración y el cuerpo— y después soltamos y entramos en la práctica de atención abierta.

DE LA CONCENTRACIÓN AL SAMADHI

Esta fase final recrea las condiciones para acceder a un estado que en la tradición budista se llama *samadhi*: concentración unificada, presencia sin esfuerzo. No es un estado místico reservado a monjes. Es un modo de presencia en el que el yo pensante se vuelve transparente y se disuelve suavemente, permitiendo que el momento se revele en su totalidad.

"La esencia de la meditación es observar, observar y observar, sin reaccionar, comprendiendo la impermanencia de todo fenómeno."

— S. N. Goenka

TU CEREBRO EN ESTA FASE

- ◆ Se desactiva la red de modo por defecto (DMN), asociada con la rumiación mental.
- ◆ Se incrementa la coherencia interhemisférica, facilitando estados de flow.
- ◆ Se refuerza la conectividad entre corteza prefrontal y amígdala, dando mayor regulación emocional.

Muchos practicantes reportan una sensación de liviandad, de expansión, de presencia amorosa sin causa aparente.

EL CICLO DE LOS 4 ESTADOS MENTALES



Estado 1 — Foco de atención. La atención se mantiene sobre las sensaciones de la respiración. El cerebro en quietud y focalización.

Estado 2 — Red de distracciones. Sin buscarlo ni quererlo, el meditador cae en una red de pensamientos sin forma. Su atención está dispersa. El meditador principiante puede pasar gran parte de su sesión acá.

Estado 3 — El espejo del cerebro. De repente, la corteza cingulada y la ínsula se sincronizan. El meditador se da cuenta de que se distrajo. Esta es la transición más difícil: aprender a darse cuenta.

Estado 4 — Reorientación. Una vez informado de la distracción, la corteza frontal ejecuta el retorno. El meditador vuelve a las sensaciones de la respiración. Y el ciclo comienza de nuevo.

El meditador avanzado pasa gran parte del tiempo en el primer estado. Raramente cae en el segundo, y cuando lo hace, rápidamente se activa el tercero. La práctica nos entrena a detectar la distracción, identificar el estado mental y elegir volver.

CAMBIOS QUE PUEDEN EMERGER ESTA SEMANA

- ♦ Mayor paz interna sin necesidad de estímulos externos
- ♦ Disminución natural de la reactividad emocional
- ♦ Aumento de la creatividad y claridad
- ♦ Sentido profundo de conexión con uno mismo y con la vida

TU TAREA PRÁCTICA

Escuchá la meditación guiada de Fase 3 → [Audio Fase 3](#) (15 a 20 minutos diarios). El audio es menos estructurado y mucho más silencioso. La guía verbal se reduce y deja espacios cada vez más largos para que empieces a sostener tu atención desde adentro.

Momento ideal: al amanecer o al final del día. Actitud: suave, receptiva, abierta. Si surgen pensamientos, no te resistás. Obsérvalos como nubes que pasan. Al terminar la práctica, dedicá un momento a observar los patrones de pensamiento que aparecieron.

RESUMEN FASE 3

- ♦ Duración: Días 15 al 21
- ♦ Audio: 15–20 minutos diarios
- ♦ Foco: Atención abierta, silencio, no intervención
- ♦ Objetivo: Expandir presencia y estabilizar la transformación

"La perseverancia no es una larga carrera, sino muchas carreras cortas, una tras otra."

— Walter Elliot

RECUERDA TU PODER CREADOR

1. Espejo de niebla

HISTORIA INICIÁTICA

Hace muchos años, un ser humano —igual que vos y yo— vivía al pie de los Andes, cerca de una ciudad rodeada de apus, las montañas sagradas. Estudiaba para hacerse chamán, heredero del saber de sus abuelos, pero algo en su pecho le decía que faltaba una pieza.

Una noche de luna llena durmió en una cueva y soñó que veía su propio cuerpo acostado. Salió al frío claro de la puna. El cielo estaba limpio y la Vía Láctea cruzaba como un río. De pronto, algo se encendió adentro suyo. Miró sus manos, sintió el pulso del cuerpo y oyó su propia voz decir:

"Soy luz; estoy tejido con lo mismo que las estrellas."

Alzó la vista y comprendió: no son las estrellas las que hacen la luz, sino la luz la que hace nacer a las estrellas. Todo cuanto existe está vivo, y esa luz lleva mensaje y memoria.

De ese modo descubrió que la percepción humana es luz que reconoce luz. Vio que la materia es un espejo: todo refleja y compone imágenes de esa claridad. Y vio también que el mundo de las formas puede ser como la bruma que se levanta en los valles al amanecer: hermosa, pero capaz de ocultarnos lo que somos.

Quiso contarlo, pero las palabras no alcanzaban. La gente notó que algo nuevo brillaba en sus ojos y en su voz. Ya no juzgaba a nadie, comprendía a todos. Algunos dijeron que era un dios encarnado. Él sonrió: "Puede ser. Yo soy eso... y ustedes también. Somos imágenes de luz. Somos la misma Vida."

Temió olvidar lo visto y decidió darse un nombre que lo mantuviera despierto. Se llamó a sí mismo Espejo de Niebla: para recordar que la materia refleja y que la bruma entre nosotros nos impide reconocernos.

"Soy Espejo de Niebla porque me miro en cada uno de ustedes. No nos reconocemos por la neblina que levantan nuestros sueños. Esa neblina es el relato; el espejo sos vos, el soñador."

2. Todos somos creadores

¿Qué pasaría si te dijera que todo lo que experimentás no es completamente objetivo? Que cada sensación, cada conflicto, cada límite, es también un reflejo, un eco interno proyectado afuera. No es solo una metáfora. Es ciencia, es conciencia, es vibración.

Desde la física cuántica hasta las tradiciones más antiguas, una verdad emerge: la realidad no es un escenario estático que simplemente observamos. Es una red viva, mutable, que responde a nuestra conciencia.

En un laboratorio, una partícula atraviesa una doble rendija. Cuando nadie la observa, actúa como una onda, una posibilidad, un campo vibrando en infinitas direcciones. Pero cuando un observador la mira, colapsa y se convierte en partícula: toma forma, se concreta, se vuelve real. Porque mirar no es pasivo. **Mirar es crear.**

La mayoría vivimos atrapados en una tormenta de pensamientos, juicios, memorias, miedos. Una voz interna que no se calla, que habla sin parar. Pero vos no sos esa voz. **Vos sos el espacio que se da cuenta de esa voz. Vos sos la conciencia detrás del ruido.**

El verdadero poder surge cuando observás sin identificarte. Cuando te sentás y ves pasar los pensamientos como nubes. Cuando no reaccionás, no luchás, no corregís. Solo observás. Ahí empieza la alquimia.

"No vemos las cosas como son; las vemos como somos."

— Anaïs Nin

La atención es una herramienta mágica. Lo que mirás, crece. Lo que ignorás, se desvanece. Si enfocás tu atención en la carencia, la falta se expande. Si enfocás tu atención en la gratitud, la abundancia florece. No porque el mundo cambie por arte de magia, sino porque vos cambiás. Y vos sos el filtro, el canal, el emisor y el receptor.

Toda emoción tiene una vibración. La culpa vibra bajo. El enojo tiene más energía, pero aún está en sombra. La aceptación vibra más alto. El amor, la compasión, la alegría, son frecuencias expansivas. La realidad responde no a tus palabras, sino a tu estado vibracional.

"Cambia la manera en que miras las cosas y las cosas que miras cambian."

— Wayne Dyer

3. Estados alterados de conciencia

¿Nunca te pasó que soñás algo, te despertás y a los 10 minutos ya no te acordás qué era? La práctica de escribir los sueños se hace desde siglos atrás. Algunos conocidos como Jung, Freud, Dalí, Descartes y Edison lo practicaban.

Ese umbral entre el sueño y la vigilia se llama estado hipnagógico. Ahí baja la parte ejecutiva del cerebro, la atención se abre, lo lógico se relaja, se activa la imaginación y la memoria, y el sistema busca patrones generando imágenes y conexiones nuevas. Predominan las ondas alfa-theta.

Por eso tantos creativos consiguen ideas en ese borde.

Thomas Edison lo sabía. Su método era sostener bolitas de acero en la mano mientras se relajaba en un sillón con una idea en mente. Al dormirse, caían y lo despertaban. Así capturaba ideas que llegaban en ese instante.

Salvador Dalí formalizó el truco y lo llamó "slumber with a key": se acostaba con una llave pesada en la mano sobre un plato. Al caerse, lo despertaba y capturaba imágenes y metáforas que después usaba en su pintura.

¿Cómo se relaciona esto con el sistema TRI-NEO? Cuando llevás varios días practicando meditación, tu ruido mental disminuye y la creatividad empieza a florecer. El estado meditativo profundo que vas a alcanzar en la Fase 3 activa condiciones similares al estado hipnagógico: menos control lógico, más apertura creativa.

Probalo: dejá un lápiz y una hoja al lado de tu cama, y escribí lo que soñaste, por más que no le encuentres sentido en ese momento. Con el tiempo, esas notas te van a sorprender.

4. Fases del proceso creativo

Cuando fundé una empresa, descubrí que lo que más disfruté de esos cinco años —más que los hitos o la venta— fue el comienzo: el momento de creación. Sentarme con un amigo a conectar puntos, a imaginar y construir un sistema desde cero. Esa chispa inicial es la que quiero compartir con vos.

¿Se puede forzar la inspiración? No hay un interruptor de "modo inspiración". Pero sí podemos preparar el terreno: reservar tiempo sin interrupciones, mover el cuerpo, bajar el ruido, hacer mejores preguntas, respirar hondo y dejar espacio al silencio. La inspiración no se impone, pero llega más seguido cuando la invitamos.

Cuando busco una gran idea, empiezo por aquietarme: medito o pongo música binaural, abro una hoja en blanco y arranco con una pregunta. A veces funciona. Otras, noto que empiezo a forzar la respuesta. En ese instante elijo soltar: me voy a trabajar con la tierra y las plantas. Y pasa seguido: mientras trasplanto, la idea aparece. Es como cuando querés recordar algo y solo viene cuando dejás de apretarlo.

Un día fui a la casa de una artista reconocida de Holanda. Su taller era un caos hermoso: tarros de pintura, pinceles, papeles y formas por todos lados. Parecía una niña jugando. Le pregunté si ordenaba. Se rió: "De vez en cuando, cuando termino la obra. Mientras tanto, dibujo y juego." Ahí entendí algo: la llave creativa se enciende jugando, no persiguiendo la perfección.



Las fases del proceso son estas:

Semillero. Las ideas iniciales. Nuestra tarea no es compararlas, sino recolectarlas. Se parece a pescar: entrás al agua, ponés la carnada en el anzuelo, tirás la caña y esperarás paciente. No podés controlar los peces; controlás tu presencia y paciencia.

Experimentación. Acá es como si estuvieras buscando vida, ver si alguna semilla arraiga y tira un tallo. La idea es empezar a interactuar y abrir distintas direcciones. Algunas semillas brotan al instante, otras necesitan tiempo. Si la energía cae, no significa que la idea sea mala: quizá falta el experimento adecuado.

Construcción. Ahora trabajamos para agregar material a los cimientos que se revelaron a través de la experimentación. Hay menos "magia" y más oficio. Es como subir una escalera de caracol: foco, constancia, detalle. Hacé lo necesario. Escuchá cómo te sentís ese día: si estás más creativo, creá; si estás para los detalles, enfocate en los detalles. Es muy importante actuar desde la inspiración, no desde la desesperación.

"El objetivo de un artista no es conseguir la perfección. El objetivo es compartir su esencia y su manera de mirar el mundo."

— Rick Rubin

Manifestación. Lo profundizamos en el próximo capítulo.

Finalización. En esta etapa sentimos que la obra no necesita que le agreguemos ni le quitemos nada más. Podemos mostrarle la obra a otras personas, pero no para buscar validación: para ampliar nuestra lectura. Tomá lo que resuene y dejá ir el resto.

Y cuando termines, volvé al semillero. Es un ciclo.

5. Manifiesta con intención

En este punto no hay nada que aprender. Es más bien desaprender. Recordar. ¿Sabés qué significa manifestar? No es pedir, no es atraer, no es ni siquiera crear. **Manifestar es revelar.** Es quitar el velo entre vos y eso que ya existe en el océano de posibilidades. Es recordar que no hay separación entre vos y lo que deseás.

Todo lo que has deseado ya es parte tuya, esperando a que lo reconozcas. Si deseás cambiar lo que ves, no luches contra el espejo. Cambiá lo que proyectás. No podés manifestar desde la carencia. Si sentís que algo te falta, vas a seguir atrayendo más falta. Pero si vibrás como si ya lo tuvieras —con esa confianza— el universo se alinea con vos. Porque el universo no discute, simplemente te refleja.

"Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar dentro de ti todas las barreras que has construido contra él."

— Rumi

EJERCICIO AHORA MISMO

Cerrá los ojos y sentate en silencio. Imaginá que ya tenés eso que deseás. No lo pienses: sentí cómo sería vivir con eso ahora mismo. Permitite que esa sensación recorra cada célula de tu cuerpo, no como un deseo, sino como una certeza. Cuando hacés esto, no estás llamando algo hacia vos. Estás activando la realidad donde eso ya existe.

Y acá viene la paradoja. No te obsesiones con el cómo va a llegar. Solamente enfocate en vibrar como si eso ya fuera real. La verdadera magia ocurre cuando dejás de intentar controlar el proceso y permitís que el universo haga su trabajo.

"Tanto si creés que podés como si creés que no podés, tenés razón."

— Henry Ford

Ahora, quiero hablarle a aquellos que dudan, a los que leen esto y piensan que es un juego de palabras. Te pido que no me creas nada de lo que te digo. Date la posibilidad de experimentarlo por tu cuenta. Porque la única manera de abrir una mente es a través de la experiencia directa.

6. Crea con intención

Dos preguntas clave que tenemos que hacernos para vivir la vida que queremos.

Quiero que escribas en una hoja las respuestas a estas dos preguntas. Lo que llegue, no desde la mente, sino desde tu alma. Y si te animás, aplicá alguna de las prácticas de estados alterados que mencioné antes para ir más profundo a la hora de responder.

LA PRIMERA ES DE LOS MOMENTOS

Estamos acá para experimentar todo lo que el mundo tiene para ofrecernos: no objetos o dinero, sino momentos. El dinero y los objetos solo generan experiencias. Limitá tu respuesta a experiencias, no a

objetos.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Si tu dinero fuera infinito qué harías? ¿Qué momentos te gustaría vivir? ¿Si nadie te pagara por lo que hacés, a qué te gustaría dedicar?

Estas preguntas te sacan de la supervivencia, de la típica rueda de trabajar para comer. Te conectan con algo mucho más profundo, algo que tenés guardado ahí adentro, pero que todavía no te animaste a soltar.

LA SEGUNDA ES DE APRENDIZAJES

Los aprendizajes se enfocan en nuestra sabiduría y conciencia. El crecimiento personal puede y debe producirse a lo largo de toda la vida. El crecimiento hace que la vida sea un viaje interminable de descubrimiento.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Para tener esas experiencias, ¿en quién te tenés que transformar? ¿Cómo tenés que crecer? ¿Qué deberías aprender?

Animate. No esperes a sentirte listo: decidí y da el primer paso. Cuando te comprometés, la vida se ordena a favor, aparecen recursos, personas y sincronicidades que dormían hasta que te moviste. Ese es el secreto: intención clara + primer acto.

Por último: dibujá lo que escribiste. Jugá como un niño, permitite que sea imperfecto, y ponelo al lado de tu cama para que cada noche lo veas, te rías entre dientes y recuerdes cuál es tu norte.

Las imágenes se graban más profundo que las palabras: nuestro cerebro prioriza lo visual. Cada mirada reenciende la intención sin tener que releer todo.

"Oigo y olvido; veo y recuerdo; hago y comprendo."

— Confucio

EL ARTE DEL DESAPEGO

Con el tiempo muchos creadores terminan demasiado apegados a sus obras, empresas, proyectos. Después de trabajar incansablemente en lo mismo, perdemos la perspectiva.

Si aprendemos a alejarnos de la obra, a separarnos de ella, a desviar completamente la atención, a sumergirnos a fondo en otra cosa... después de mantenernos alejados el tiempo suficiente, a la vuelta seremos capaces de verla como si fuera la primera vez.

La meditación es una herramienta clave para reiniciar. Si renunciamos al pensamiento analítico, es posible que el flujo encuentre el modo de abrirse paso con más facilidad. Si relajamos la mente, generamos una mayor claridad para escuchar el susurro cuando aparezca.

Hubo un momento en que me enamoré de los objetivos. Todo el día pensando en la meta, la foto del "éxito". Llegaron... y me quedó un hueco adentro. Ahí entendí algo básico que leía en libros pero tuve que experimentarlo: las metas sirven de faro. Te marcan rumbo, pero la felicidad hay que traerla al presente, no proyectarla al futuro.

"Rico no es el que más tiene, sino el que menos necesita; feliz no es el que más disfruta, sino el que menos necesidad tiene de distraerse."

— Lama Rinchen

✦ CIERRE DEL LIBRO

El verdadero maestro está dentro

No existe un método único. Yo te compartí un método para que empieces a meditar, respaldado por la ciencia actual sobre cómo se transforma el cerebro. Pero uno puede llegar a la meditación mediante el mindfulness, el chamanismo, el budismo, a través de un libro, en un retiro, de millones de maneras distintas. Cada uno es una forma distinta para llegar a lo mismo: viajar hacia adentro. Conectar con tu maestro interior. El verdadero guía no es el que te agarra debajo de su ala, es el que te señala adentro. Porque ese maestro está dentro tuyo.

En un momento de crisis de mi vida, no sabía qué hacer, y le mandé un mensaje a Paco, aquel maestro que conocí en el Valle Sagrado. No sabía adónde ir, a qué destino viajar. Su respuesta fue:

"Nada mejor que viajar hacia dentro, hermano."

Ese camino que empezás con este libro no termina cuando pasás las 21 días. Al contrario: empieza. Cada meditación que hacés es un ladrillo. Cada "me distraigo y vuelvo" es una repetición. Cada momento de presencia en el que tomás una decisión desde la calma en lugar del piloto automático es la prueba de que el entrenamiento está funcionando.

No te prometí iluminación. Te prometí herramientas reales para calmar el sistema, reconfigurar la atención y despertar el poder creativo que ya llevás adentro.

La mente puede aprender a confiar en la calma. No para escapar del mundo, sino para estar mejor en él.

En veintiún días vas a construir un piso nuevo para pararte distinto frente al laburo, los vínculos, el sueño, las decisiones.

Llevá a tu vida lo que resonó. Dejá ir lo que no. Y seguí caminando: presente, curioso, con los ojos de un niño y la conciencia de un observador.

"Todo es perfecto, así como es."

— Paco

Gracias por llegar hasta acá.

Rama Comaleras

"Caminante, no hay camino, se hace camino al andar."

— Antonio Machado

Recursos

Audio Fase 1 (5 min) → [Escuchar audio](#)

Audio Fase 2 (10–15 min) → [Escuchar audio](#)

Audio Fase 3 (15–20 min) → [Escuchar audio](#)

Plantilla de seguimiento 21 días → [Descargar plantilla](#)