

Práctica Respiración Consciente



Mientras inspiras y expiras, siente el flujo de aire entrando y saliendo de la nariz. Al comienzo puede que tu respiración no sea relajada. Pero después de practicar la respiración consciente durante algún tiempo, sentirás cómo se va haciendo más ligera y natural, más calmada y tranquila. En cualquier momento cuando estés caminando, haciendo jardinería, escribiendo en el teclado, o haciendo cualquier cosa, puedes volver a esta tranquila fuente de vida.

Puedes decirte a ti mismo:

Inspirando, sé que estoy inspirando.

Espirando, sé que estoy espirando.

Después de unas pocas respiraciones, puede que quieras abreviar esto a: 'dentro, fuera'. Mientras tengas tu atención centrada en la inspiración y la espiración, tu mente dejará de pensar. Ahora tu mente tiene una oportunidad de descansar. En nuestra vida diaria pensamos demasiado. Dar una oportunidad a nuestra mente de dejar de pensar es maravilloso.

Inspirando, sé que estoy inspirando no es un pensamiento. Es sencillamente darse cuenta de que algo está ocurriendo, de que estás inspirando y espirando. Cuando inspiras y llevas tu atención a tu inspiración, traes tu mente de regreso a una reunión con tu cuerpo. Sólo una inspiración puede ayudar a la mente a volver al cuerpo. Cuando la mente y el cuerpo van juntos, puedes habitar verdaderamente el momento presente.

'Inspirando, sé que estoy inspirando' es otro modo de decir 'Inspirando, me siento vivo'. La vida está en ti y a tu alrededor –la vida con todas sus maravillas: el sol, el cielo azul, las hojas del otoño. Es muy importante ir al hogar del momento presente para entrar en contacto con los elementos sanadores, refrescantes, y nutritivos de la vida que hay en tu interior y a tu alrededor. Una ligera sonrisa puede relajar todos los músculos de tu cara.

Inspirando, reconozco el cielo azul.

Espirando, sonrío al cielo azul.

Inspirando, soy consciente de las bellas hojas otoñales.

Espirando, sonrío a las bellas hojas otoñales.

Puedes acortar esto a 'cielo azul' al inspirar, y 'sonreír' al espirar. Después 'hojas otoñales' al inspirar, y 'sonreír' al espirar. Cuando practicas la respiración de este modo, te pones en contacto con todas estas maravillas de la vida. La belleza de la vida está nutriéndote. Te liberas de tus miedos y preocupaciones. Te pones en contacto con tu respiración y con tu cuerpo. Tu cuerpo es una maravilla. Tus ojos son una maravilla; con solo abrir los ojos puedes tocar el paraíso de las formas y los colores. Tus oídos son una maravilla. Gracias a tus oídos puedes escuchar toda clase de sonidos: la música, el canto de un pájaro, y el viento soplando a través de los pinos. Cuando pones atención a tu inspiración y espiración regresas al hogar del momento presente, al aquí y ahora, y te pones en contacto con la vida. Si continuaras perdido en el pasado o corriendo hacia el futuro, te perderías todo esto.

Inspirando, sigo mi inspiración en todo su recorrido.

Espirando, sigo mi espiración en todo su recorrido.

Al comienzo, puede que tu respiración la notes un poco forzada o extraña. Tu respiración es resultado de tu cuerpo y de tus sentimientos. Si tu cuerpo tiene tensión o dolor, si estás experimentando sentimientos dolorosos, tu respiración se sentirá afectada. Pon atención a tu respiración y respira plenamente consciente.

Inspirando, sé que estoy inspirando.

Espirando, sé que estoy espirando.

Inspirando, sonrío a mi inspiración.

Espirando, sonrío a mi espiración.

Nunca fuerces la respiración. Si tu inspiración es corta, deja que sea corta. Si no es muy tranquila, déjala que sea así. Nos limitamos a percatarnos de ello, y tras un tiempo, la calidad de nuestra respiración mejorará de forma natural. La consciencia plena de la respiración identifica y abraza nuestra inspiración y espiración como una madre que llega a casa y coge a su niño para abrazarle tiernamente en sus brazos. Te sorprenderá que tras uno o dos minutos, la calidad de tu respiración mejorará. Tu inspiración se hará más profunda; tu espiración se hará más lenta. Tu respiración se hace más tranquila y armoniosa.

Inspirando, noto que mi inspiración se hace más profunda.

Espirando, noto que mi espiración se hace más lenta.

Cuando notes que tu inspiración y espiración se han hecho más tranquilas, profundas y lentas, podrás ofrecer esa paz, calma y armonía a tu cuerpo. Ahora es tu oportunidad de regresar al hogar de tu cuerpo, reconocer su existencia, y hacerte amigo de él.

Inspirando, soy consciente de mi cuerpo.

Espirando, libero toda la tensión de mi cuerpo.

Estos ejercicios de respiración proceden del mismo Buda. Son muy sencillos, como un juego de niños. Si ayuda, pon la mano sobre tu vientre. Notarás que cuando inspiras, se eleva tu estómago y cuando espiras tu estómago desciende. Subir, bajar. Sobre todo cuando estás echado es fácil sentir tu abdomen subiendo y bajando. Eres consciente de tu inspiración y espiración desde el principio hasta al final. Se disfruta respirando así. Ya no piensas, en el pasado, en el futuro, en tus proyectos, en tu sufrimiento. Respirar se convierte en un placer, un recordatorio de la vida misma.

Inspirando, disfruto mi inspiración.

Espirando, disfruto mi espiración

Más tarde, cuando seas capaz de ofrecer esa paz y armonía a tu cuerpo, ayudándole a liberar la tensión, podrás reconocer e identificar tus sentimientos y emociones.

Inspirando, soy consciente de los sentimientos dolorosos que hay en mí.

Espirando, sonrío al sentimiento doloroso que hay en mí.

Existe un sentimiento doloroso, pero también existe la plena consciencia. La plena consciencia es como una madre, abrazando tiernamente al sentimiento. La plena consciencia es siempre plena consciencia de algo. Cuando respiras con plena consciencia, eso es plena consciencia de la respiración. Cuando caminas con plena consciencia, eso es plena consciencia de caminar. Cuando bebes con plena consciencia, eso es plena consciencia de beber. Cuando eres consciente de tus sentimientos, eso es plena consciencia del sentimiento. La plena consciencia puede traerse para intervenir en cada evento físico y mental, reportando reconocimiento y alivio.

Me gustaría ofrecerte un poema con el que puedes practicar, recitándolo de vez en cuando, mientras sonrías y respiras:

Inspirando, sé que estoy inspirando.

Espirando, sé que estoy espirando.

Conforme se hace profunda mi respiración,

Mi espiración se hace más lenta

Inspirando, calmo mi cuerpo,

Espirando, me siento cómodo.

Inspirando, sonrío,

Espirando, libero.

Permaneciendo en el momento presente,

Sé que este es un momento maravilloso.

Esto se puede acortar recitando una palabra o frase por respiración:

Dentro, Fuera.

Profunda, Lenta.

Calmo, Cómodo.

Sonrío, Libero.

Momento Presente, Momento Maravilloso.

El momento presente es el único momento que es real. Tu tarea más importante es estar aquí y ahora y disfrutar del momento presente.