Conciencia en la respiración

La atención plena es al mismo tiempo un medio y un fin, la semilla y el fruto. Al practicarla para aumentar la concentración, la atención plena es una semilla. La atención plena significa la presencia de la vida, por eso la atención plena es también el fruto. Este estado nos libera de lainconsciencia y de la dispersión mental, y nos permite vivir plenamente cada minuto de vida. La atención plena nos permite estar vivos.

Para ser consciente debes respirar, porque la respiración es una herramienta natural sumamente eficaz para evitar que tu mente se distraiga. La respiración es el puente que conecta la vida a la conciencia, que une tu cuerpo con tus pensamientos. Siempre que tu mente se distraiga, utiliza la respiración para volver a ser consciente de ella. Inhala con suavidad y lentitud, sabiendo que estás inhalando. Exhala luego todo el aire de tus pulmones, sabiendo que estás exhalando. Sé consciente de tu inspiración y de tu espiración. Al inspirar lentamente, sé consciente: "hago una lenta inspiración". Al espirar lentamente date cuenta: "hago una lenta espiración". Al inspirar rápidamente: "hago una rápida inspiración". Al espirar rápidamente: "hago una rápida espiración".

Ahora es otoño y en este lugar las hojas doradas que caen de los árboles una a una son sumamente bellas. Al salir a pasear por el bosque durante diez minutos observando mi respiración y siendo consciente, me siento refrescado y renovado. Como es natural, si caminas solo por un sendero del campo te resultará más fácil mantenerte en un estado de atención plena. O si caminas con un amigo que también está observando su respiración…

Pero si se pone a charlar contigo, entonces puede que te cueste un poco más estar plenamente atento a la respiración. Si piensas: "ojalá dejara de hablar para que pudiera concentrarme", significa que ya te has distraído. En lugar de ello puedes pensar: "si desea hablar, le responderé, pero seguiré siendo consciente de que estamos caminando juntos por este sendero, de lo que estamos hablando y, además, puedo seguir siendo consciente de mi respiración". Si logras pensar así, estarás manteniendo la atención plena.

Es más difícil practicar cuando estás acompañado que cuando estás solo, pero si te ejercitas en ello, conseguirás un poder de concentración mucho mayor. Hay una frase de una canción popular vietnamita que dice: "Practicar en casa es lo más difícil, en medio de la multitud cuesta un poco menos y en una pagoda es lo más fácil". En una situación activa y agotadora es cuando practicar la atención plena se convierte en todo un reto.

Thich Nhat Hanh

Conciencia en la respiración

A menudo pasamos por alto la gran importancia que tiene la respiración en nuestras vidas. Inspiramos y espiramos de forma automática sin ser conscientes del valor que ésta acción espontánea e incontrolada conlleva, y sin prestarle la atención que se merece.

La respiración es la primera y última manifestación de la vida, nos acompaña a lo largo de nuestra travesía siendo testigo de nuestros aprendizajes: Inspiramos hondo antes de enfrentarnos a una prueba, contenemos el aliento ante una película de terror, se vuelve sutil cuando besamos, se abre y expande en los momentos de mayor alegría y se encoge en situaciones dolorosas, surge como suspiro en la tristeza o se ausenta por un instante ante un resplandeciente amanecer.

Durante nuestra infancia respiramos plenamente, con el vientre relajado: Todo nuestro cuerpo se mueve al unísono en una danza armoniosa, libre y natural, y de esta forma, nuestras células se encuentran felizmente nutridas. Pero a medida que crecemos y nos vemos expuestos a presiones de nuestro entorno, nuestra respiración se ve alterada: suspiramos a menudo, tensamos el vientre, sentimos un cansancio crónico, falta de vitalidad, irritación o ansiedad. El ajetreo de la vida cotidiana hace que la pausa respiratoria entre inspiración y espiración desaparezca literalmente.

La respiración superficial deriva de una experiencia igualmente superficial de nosotros mismos.

Dennis Lewis

Dedica el día de hoy a recuperar tu respiración plena. Obsérvala con atención.

Físicamente, se trata de una respiración abdominal y diafragmática que relaja el plexo solar. Fíjate en tus patrones de conducta y cómo interfieren con tu respiración: "necesito un respiro", "estoy sin aliento", "necesito tomar aire fresco", "esta situación me ahoga", "me falta el aire"….

Encuentra un "punto de encuentro" entre la respiración inconsciente que te condiciona y limita, y el poder de ejercer la respiración consciente. En ese punto de encuentro está la senda hacia la interiorización, el silencio y la calma.

¿Sientes cuando inspiras cómo te llenas de energía, y cuando espiras cómo te vacías abriéndote a lo desconocido? ¿Tomas conciencia de los ritmos sutiles, siempre cambiantes?

Si tu respiración es agitada, entrecortada, irregular o ruidosa seguramente te sientes asustado, enfadado o nervioso. No existe la posibilidad de estar respirando profunda, lenta y conscientemente, y a la vez sentirte desbordado por el enfado, el mal humor o el estrés. Observa hoy esta interrelación…