

Meditación de la respiración

Vicente Simón, 2011

<https://youtu.be/rOa0EYX0pgE>

Antes que nada, nos hacemos conscientes del lugar donde estamos y de la postura que hemos adoptado. Bien sentados en una silla, bien sentados en el cojín de meditación o bien acostados. Pasamos revista a todo el cuerpo, procurando aflojar cualquier tensión que percibamos. Examinamos brevemente la frente, la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las caderas, las piernas y los pies, y ahora con suavidad llevamos la atención a la respiración, a aquella zona del cuerpo en que la percibamos con mayor facilidad y claridad. Puede ser la nariz, el tórax., el abdomen, cada uno elige aquel punto del cuerpo en que percibe con más nitidez el acontecer de la respiración. No tratamos de cambiar, tan sólo dejamos que la respiración fluya de manera espontánea, respetando su flujo natural en este momento.

Una vez que hemos tomado contacto con la respiración, le damos instrucciones a la conciencia, “voy a ser consciente de la respiración en el momento presente, descartaré cualquier otro pensamiento o sensación”. “voy a ser consciente de la respiración en el momento presente, descartaré cualquier otro pensamiento o sensación”

Una vez hemos dado la instrucción dejamos que la mente haga su trabajo

Percibimos la entrada del aire

Percibimos la salida del aire

Lo hacemos con curiosidad, como un científico que observa un fenómeno que le interesan, y con apertura, abiertos a cualquier detalle que podamos descubrir. Así nos iremos dando cuenta de cómo es nuestra respiración en cada momento. Puede ser larga, corta, superficial, profunda, suave, áspera, tranquila, agitada. Al darnos cuenta de cómo es lo hacemos sin juzgar la forma concreta de respiración que tenemos en este momento. No tratamos de corregirla ni modificarla. La aceptamos tal cual es tal es, como aceptamos el resto de la realidad en la que estamos inmersos. Simplemente nos dejamos llevar por la cadencia acogedora de la respiración, sin oponer resistencia alguna a ese vaivén espontáneo, rítmico, tranquilizador, que se parece al ir y venir de las olas en la orilla del mar. Ese suave mecerse de la caja torácica y del abdomen saboreamos su regularidad, armonía y la serena sensación que provoca.

Es normal que de cuando en cuando notemos que la atención se escapa de la respiración y que estamos pensando en algo distinto, entonces con amabilidad, sin reproches ni irritación, llevamos de nuevo la atención a la respiración, al ir y venir del aire en los pulmones.

Nos repetimos la instrucción inicial: “voy a ser consciente de la respiración en el momento presente, descartaré cualquier otro pensamiento o sensación”. “voy a ser consciente de la respiración en el momento presente, descartaré cualquier otro pensamiento o sensación”

En cada instante conviene fijarse tan sólo en el momento respiratorio que se está produciendo en ese momento. Ya sea la inspiración, o la espiración. Nos basta con atender a lo que sucede en ese instante, sin pensar en lo que acaba de pasar, ni en lo que pasará a continuación. Sólo cuenta el momento presente. Respiración a respiración. Momento a momento. Momento a momento.

Al inspirar podemos acentuar ligeramente la concentración y al espirar subrayamos el soltar y relajar, aflojamos toda tensión y todo esfuerzo. Dejamos ir. Permanecemos así, atentos a la respiración unos minutos.

Somos conscientes de haber pasado un cierto tiempo cuidando de nosotros mismos, hemos entrenado ese maravilloso instrumento de nuestra conciencia y de nuestra atención, y hemos empezado a tomar contacto con el núcleo de nuestro ser. Al acercarnos al final, sentimos agradecimiento por haberlo podido hacer, y sabemos que podemos repetirlo siempre que queramos y que podamos ponernos en las circunstancias apropiadas. Para ir terminando ampliamos el campo de nuestra atención. Nos hacemos conscientes del mundo externo. Respiramos hondo un par de veces, movemos ligeramente las manos y los pies, y cuando nos sintamos preparados, sin prisa, abrimos los ojos y conectamos con el mundo exterior.