El poder de la respiración

Jon Kabat-Zinn

Desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos, respiramos. El ritmo de nuestra respiración varía considerablemente de acuerdo a las actividades que estemos haciendo o a las emociones que estemos sintiendo. Se hace más rápida cuando hacemos ejercicio o cuando estamos enojados, y se hace más lenta mientras dormimos o nos sentimos relajados. Como un experimento, puedes intentar estar atento a tu respiracióncuando estés entusiasmado, enojado, sorprendido y relajado, notando cómo cambia. A veces nuestra respiración es muy regular. Otras veces es irregular, incluso entrecortada.

La respiración juega un rol fundamental en la práctica de meditación y en la sanación. La respiración es una aliada y una maestra increíblemente poderosa en el trabajo de meditación, no obstante las personas que no tienen experiencia en ella no piensen nada al especto o lo encuentren poco interesante.

Llevar nuestro foco de atención a las pulsaciones fundamentales del cuerpo es particularmente beneficioso durante la meditación ya que están tan directamente ligadas a la experiencia misma de estar vivos. Y en la medida en que teóricamente podríamos focalizarnos en nuestro corazón en lugar de nuestra respiración, la respiración es mucho más notoria y por lo tanto fácil de atender. El hecho de que sea un proceso rítmico que está constantemente cambiando lo hace aún más valioso para nosotros. Cuando llevamos nuestra atención a la respiración en la meditación, aprendemos desde un principio a estar cómodos con el cambio. Nos damos cuenta de que tendremos que ser flexibles. Que nos tenemos que entrenar a ser capaces de atender un proceso que no sólo cicla y fluye sino que también responde a nuestro estado emocional cambiando su ritmo, a veces muy radicalmente.

Nuestra respiración también tiene la virtud de ser un proceso muy conveniente para trabajar con nuestra conciencia en la vida de todos los días. Mientras estemos vivos, estará siempre con nosotros. No podemos salir de la casa sin ella. Está siempre aquí, disponible para ser atendida, independientemente de lo que estemos sintiendo o experimentando, independientemente de donde estemos. Sintonizarnos con nuestra respiración no trae inmediatamente al aquí y al ahora. Ancla de manera instantánea nuestra conciencia en el cuerpo, en el ritmo fundamental y fluido del proceso de estar vivos.