

# El momento mágico

DE SHARON SALZBERG

5 DE ABRIL DE 2022

Traducido del sitio Lion's Roa

Sharon Salzberg explica cómo practicar la meditación básica de la respiración.

“Descansa tu atención ligeramente, tan suavemente como una mariposa descansa sobre una flor”.

Esta práctica de meditación clásica está diseñada para profundizar la concentración enseñándonos a concentrarnos en la inhalación y la exhalación.

Siéntese cómodamente en un cojín o una silla. Mantén la espalda erguida, pero sin esforzarte ni arquearte demasiado. (Si no puede sentarse, acuéstese boca arriba, sobre una colchoneta de yoga o una manta doblada, con los brazos a los costados).

Cierra los ojos, si te sientes cómodo con eso. Si no, mire suavemente unos pocos pies frente a usted. Apunta a un estado de relajación alerta.

Tome deliberadamente tres o cuatro respiraciones profundas, sintiendo el aire a medida que entra por sus fosas nasales, llena su pecho y abdomen y sale de nuevo. Luego deja que tu respiración se asiente en su ritmo natural, sin forzarla ni controlarla. Siente la respiración tal como sucede, sin tratar de cambiarla o mejorarla. Estás respirando de todos modos. Todo lo que tienes que hacer es sentirlo.

Fíjate dónde sientes tu respiración más vívidamente. Quizás sea predominante en las fosas nasales, quizás en el pecho o el abdomen. Luego descansa su atención ligeramente, tan suavemente como una mariposa descansa sobre una flor, solo en esa área.

Toma conciencia de las sensaciones allí. Si te enfocas en la respiración en las fosas nasales, por ejemplo, puedes experimentar hormigueo, vibración o calor, picazón. Puede observar que la respiración es más fría cuando entra por las fosas nasales y más cálida cuando sale. Si te enfocas en la respiración en el abdomen, puedes sentir movimiento, presión, estiramiento, liberación. No necesita nombrar estas sensaciones, simplemente siéntalas.

Deja que tu atención descansa en la sensación de la respiración natural, una respiración a la vez. (¿Observe con qué frecuencia aparece la palabra “descanso” en esta instrucción? Esta es una práctica muy relajante). No necesita cambiarlo, forzarlo o “hacerlo bien”: simplemente siéntalo. No necesitas hacer que la respiración sea más profunda o más larga o diferente de como es. Simplemente sé consciente de ello, una respiración a la vez.

Puede notar que el ritmo de su respiración cambia. Solo déjalo ser como sea. A veces, las personas se vuelven un poco cohibidas, casi con pánico, al verse a sí mismas respirar: comienzan a hiperventilar un poco o a contener la respiración sin darse cuenta completamente de lo que están haciendo. Si eso sucede, simplemente respire más suavemente. Para ayudar a apoyar su conciencia de la respiración, es posible que desee experimentar diciéndose a sí mismo en silencio "adentro" con cada inhalación y "afuera" con cada exhalación, o tal vez "ascendente" y "descendente". Pero haz esta nota mental muy tranquilamente en tu interior, para que no interrumpas tu concentración en las sensaciones de la respiración.

Surgirán muchas distracciones: pensamientos, imágenes, emociones, dolores, planes. Solo quédate con tu respiración y déjalos ir. No necesitas perseguirlos, no necesitas aferrarte a ellos, no necesitas analizarlos. Solo estás respirando. Conectarse a su respiración cuando surgen pensamientos o imágenes es como detectar a un amigo en una multitud: no tiene que empujar a los demás a un lado u ordenarles que se vayan; simplemente diriges tu atención, tu entusiasmo, tu interés hacia tu amigo. “Oh”, piensas, “ahí está mi amigo en esa multitud. Oh, ahí está mi aliento, entre esos pensamientos y sentimientos y sensaciones.” Si surgen distracciones lo suficientemente fuertes como para desviar su atención de la sensación de la respiración: sensaciones físicas, emociones, recuerdos, planes, una fantasía increíble, una lista apremiante de tareas, sea lo que sea, o si descubre que se ha quedado dormido, no se preocupe. Vea si puede dejar de lado cualquier distracción y volver su atención a la sensación de la respiración.

Una vez que haya notado lo que ha captado su atención, no tiene que hacer nada al respecto. Solo sea consciente de ello sin agregarle nada, sin agregar juicios ("¡Me quedé dormido! ¡Qué idiota!"); sin interpretación ("¡Soy terrible en la meditación!"); sin comparaciones ("¡Probablemente todo el mundo pueda quedarse con la respiración más tiempo que yo!" o "¡Debería tener mejores pensamientos!"); sin proyecciones hacia el futuro ("¿Qué pasa si este pensamiento me irrita tanto que no puedo volver a concentrarme en mi respiración? ¡Voy a estar molesto por el resto de mi vida! Nunca voy a aprender a ¡meditar!").

No tienes que enojarte contigo mismo por tener un pensamiento. No tienes que evaluar su contenido, solo reconócelo. No estás dando más detalles sobre el pensamiento o sentimiento. No lo estás juzgando. No estás luchando contra él ni cayendo en su abrazo y siendo arrastrado por él. Cuando note que su mente no está en su respiración, observe lo que está en su mente. Y luego, no importa lo que sea, déjalo ir. Vuelve a concentrarte en tus fosas nasales o tu abdomen o donde sea que sientas tu respiración.

El momento en que te das cuenta de que te has distraído es el momento mágico. Es una oportunidad de ser realmente diferente, de probar una nueva respuesta. En lugar de decirse a sí mismo que es débil o indisciplinado, o darse por vencido por la frustración, simplemente déjese llevar y comience de nuevo. De hecho, en lugar de castigarte a ti mismo, podrías agradecerte por reconocer que te has distraído y por volver a tu respiración. Este acto de empezar de nuevo es el arte esencial de la práctica de la meditación.

Cada vez que te encuentres especulando sobre el futuro, repitiendo el pasado o envuelto en autocrítica, lleva tu atención de vuelta a las sensaciones reales de la respiración. Si ayuda a restaurar la concentración, diga mentalmente "adentro" y "afuera" con cada respiración, como se sugirió anteriormente). Nuestra práctica es dejar ir suavemente y volver a concentrarse en la respiración. Tenga en cuenta la palabra "suavemente". Reconocemos y liberamos suavemente las distracciones, y nos perdonamos suavemente por habernos desviado. Con gran amabilidad hacia nosotros mismos, volvemos una vez más nuestra atención a la respiración.

Si tienes que dejar ir las distracciones y empezar de nuevo miles de veces, bien. Eso no es un obstáculo para la práctica, esa es la práctica. Así es la vida: empezar de nuevo, una respiración a la vez.

Si tiene sueño, siéntese más derecho, abra los ojos si están cerrados, respire profundamente unas cuantas veces y luego vuelva a respirar de forma natural. No necesitas controlar la respiración o hacerla diferente de como es. Simplemente estar con él. Siente el comienzo de la inhalación y el final de la misma; el comienzo de la exhalación y el final de la misma. Siente la pequeña pausa al principio y al final de cada respiración.

Continúe siguiendo su respiración, y comience de nuevo cuando esté distraído, hasta que haya llegado al final del período de tiempo que ha reservado para la meditación. Cuando estés listo, abre los ojos o levanta la mirada.

Trate de llevar algunas de las cualidades de concentración que acaba de experimentar (presencia, observación tranquila, voluntad de empezar de nuevo y amabilidad) a la próxima actividad que realice en casa, en el trabajo, entre amigos o con extraños.