

¿Qué estamos ignorando sobre la respiración?

DE MAEZUMI ROSHI

16 DE ABRIL DE 2017

Traducido del sitio Lion's Roa

Como cada respiración, tu vida aparece y desaparece constantemente. El difunto Taizan Maezumi Roshi enseña cómo hacer la práctica profunda de la respiración.

El Dharma de la Respiración

Mis queridos dragones y elefantes, ¿saben cuántas veces respira un elefante? ¿No sabes? Un científico japonés descubrió que un elefante respira 500.000.000 de veces en su vida. ¿No es fascinante? Por supuesto, esto es simplemente una estadística. Amablemente, no dice cuántas veces respira un ser humano.

Usualmente decimos que hay tres elementos esenciales en la vida: ropa, vivienda y comida. La respiración, el elemento esencial más importante, no se menciona. No solo ignoramos nuestra propia respiración, sino que a menudo ignoramos la respiración de otras criaturas. Los seres animados e inanimados están todos respirando. La respiración es un dharma muy importante. Sin este mismo cuerpo, el dharma no puede ser apreciado. Debemos ser conscientes de cómo existen estos llamados cuerpo y mente. Es el dharma más misterioso y sutil; todo sale de ahí.

Los humanos solemos respirar de quince a dieciocho veces por minuto. Podemos pensar que respiramos solo a través de las fosas nasales o los pulmones, pero en realidad respira todo nuestro cuerpo. Cuando meditamos, la frecuencia de nuestra respiración puede disminuir de una a dos veces por minuto. Un bebé respira una o dos veces por minuto en el útero de la madre. Entonces, cuando cultivas tu respiración, tu frecuencia respiratoria se vuelve casi igual a la de un bebé en el útero de la madre.

He estado aprendiendo sobre qi gong , una antigua práctica energética china que data de hace unos 4000 años. Esta práctica y sabiduría se basa en las experiencias reales de nuestros antepasados. El carácter chino qi tiene tres implicaciones principales. Primero, “niebla” o éter”; segundo, “aliento”; y tercero, “dar”. Cuando la parte superior de este carácter se escribe con dos trazos, significa “tomar”. Así que ahí está la implicación de dar y recibir, de equilibrar. Gong es la forma en que tratamos eficazmente con qi para obtener el mayor beneficio. ¿Cómo podemos vivir de la mejor manera, usando y manteniendo esta preciosa energía para beneficiar a toda la vida?

Qi es energía. Todos nosotros tenemos esta energía y, sin embargo, algunos están sanos y otros están enfermos. No hay energía buena o mala, energía correcta o incorrecta. La energía es energía. ¿Cómo tratamos con esta energía de la manera que mejor cuide este llamado cuerpo y mente? Decimos que cuerpo y mente son uno. Cuando no entendemos esto como una pauta básica para la práctica, se produce una condición insalubre. A veces nos asfixiamos. Hay energía ilimitada, literalmente inconmensurable, para cultivar. La vida de cada uno de nosotros está constantemente apareciendo y desapareciendo en cada momento. La vida, cada momento, siempre es nueva: esta es la forma de respirar. Entonces, ¿qué estamos ignorando acerca de la respiración?

Zen y Respiración

Maestros zen como Dogen Zenji y Keizan Zenji, los fundadores de la escuela Soto Zen, enfatizaron las razones esenciales de la práctica, pero dieron poca instrucción sobre la respiración. Desde el comienzo mismo de la práctica zen, nos limitamos a llegar a la esencia. Entonces, en lugar de prestar atención a la respiración y apreciar la práctica de esa manera, el zen se enfoca en el punto esencial de la práctica. No quiero que olvides por qué practicas. ¿Qué es esta vida? ¿Cómo apreciamos nuestro cuerpo y mente, que es siempre el centro de esta vida? En Zen, decimos que este cuerpo y mente son los Tres Tesoros. Debemos respetarnos unos a otros como verdaderos tesoros, literalmente. Esta es la base, el cimiento, desde el cual quiero apreciar con ustedes cómo respirar, cómo hacernos sanos y salvos, cómo ser amables unos con otros.

La respiración adecuada tiene dos características importantes: tensión y relajación. La tensión es la sensación de contracción o absorción, y la

relajación es la sensación de liberación. Tomando y dejando ir. La liberación es muy importante. Sin un cuerpo y una mente relajados, sin estar a gusto, no se puede vivir de forma saludable. En algún lugar estás acumulando algo, que tarde o temprano te molestará. Así que este equilibrio de recibir y liberar es muy importante. Recuerde que no solo estamos haciendo ejercicios de respiración; al respirar adecuadamente, podemos vivir una vida tranquila.

Hablamos de cuerpo, respiración y mente, aunque estos son solo una cosa. Dogen Zenji es muy particular sobre el orden: cuerpo, respiración y mente. Siempre comienza con el cuerpo. En Fukanzazengi(Recomendación universal para Zazen), Dogen Zenji dice: “Solo respira tranquilamente por las fosas nasales”. Si la respiración es corta, sé corta. Si es largo, sé largo. Eso es solo lo que dice. Cuando examinamos sus instrucciones, ¿qué significa “en silencio”? Respira por la llamada zona abdominal, utilizando el vientre. Antes de nacer, mientras aún estábamos en el vientre de nuestra madre, ¿cómo respirábamos? ¿No recuerdas cómo? En realidad, ¡ese es el problema! Debemos recordar que la respiración más excelente. Has visto cómo respira un recién nacido, cómo se mueve el estómago. Incluso la parte superior de la cabeza del bebé respira. Un bebé respira con todo el cuerpo.

En su instrucción sobre sentarse, Dogen Zenji también dice: “Piensa en no pensar”. El no pensar es la mejor expresión de cómo respirar. ¿Cómo se cuida este cuerpo y mente? Dogen Zenji dice que hay todo tipo de dispositivos artificiales en la cabeza. Puedes pensar que no estás pensando, pero, de hecho, tus pensamientos te están dando vueltas. Tu cuerpo y tu mente saben estar. Olvídate de estas llamadas cosas artificiales. “Olvídate del yo y abandona el cuerpo y la mente”. Deja que el cuerpo y la mente sean realmente cuerpo y mente. A algunos de ustedes no les gusta cuando hablo así. “Oh”, dices, “dime más sobre cómo respirar”. ¿Pero no tiene un hermoso sentido?

Energía circulante

El meridiano que va desde la parte superior de la cabeza a lo largo de la superficie de nuestro cuerpo se llama ninmyaku , o “meridiano del vaso conceptual”. Se encuentra un poco debajo de la piel. Desde la parte superior de la cabeza, hay dos meridianos frontales: uno baja por la mitad del cuerpo hasta el abdomen y otro está en la superficie del cuerpo. También hay puntos importantes, siendo el ombligo uno. En la medicina china, el

meridiano nin se considera un órgano respiratorio. ¿No es eso interesante? Cuando practicas la circulación de la energía a través de estos meridianos, todo tu cuerpo respira. Los maestros de qi gong nos dicen que no pensemos en respirar por la boca, la nariz o incluso los pulmones. Entonces, ¿cómo respirar? Permitir que el qifluid y dejar que el cuerpo respire. Funciona increíblemente bien.

Cuando respiras desde tus pulmones, la respiración es muy corta porque no estás usando toda la capacidad de tus pulmones, tal vez solo del quince al veinte por ciento. Cuando respires, deja que todo el cuerpo respire y notarás una gran diferencia en cómo te sientes. Para que el qi fluya fácilmente, tu cuerpo debe estar relajado. La energía simplemente no fluirá a través de un cuerpo tenso. Entonces, relaja tu cuerpo. Comenzando al final de la columna vertebral, deje que el qi fluya hacia arriba por la columna. El movimiento del qi es muy lento, a diferencia de la velocidad del sonido o la luz. Qi se mueve entre ocho y doce pulgadas por segundo. Cuando no estás acostumbrado a moverlo, se mueve aún más lento.

Deja que el qi respire. Deja que el cuerpo respire. Deja que la sangre y los nervios respiren. Entonces, sin ningún esfuerzo, tu respiración será relajada y tranquila. Cuando leemos cuidadosamente los escritos zen, esta es la instrucción que debemos entender sobre cómo cuidar el cuerpo, la respiración y la mente.

También hay dos meridianos en la parte posterior. El tokumyaku , o “meridiano del vaso rector”, atraviesa la médula espinal. El otro meridiano es el jinmyaku , o “meridiano del riñón”, que corre a lo largo de la columna vertebral. Yo personalmente prefiero usar este meridiano en lugar del meridiano gobernante. Me ayuda a estar más centrado.

Encuentra el centro de tu cuerpo. Como estamos sentados, nos enfocamos en la parte superior del cuerpo, ignorando las piernas por el momento. Este cuerpo superior se llama la órbita del pequeño mundo cósmico o la órbita microcósmica. Está bien hacer circular el qi sólo por la parte superior del cuerpo mientras se está sentado en zazen. Cuando te pones de pie o te acuestas, puedes circularlo por las piernas. En cualquier caso, este sentido de centralidad es muy importante, especialmente en el tanden .

El diente

Tan significa kidan , o "bola de energía", una bola de energía con forma de joya. Den es "campo", el lugar donde nutrimos o elevamos esta energía. Etimológicamente, bronceado significa "mercurio". El mercurio es venenoso, pero, como sabes, cuando el veneno se usa en la cantidad justa, se convierte en medicina. En el pasado, expliqué tanden como el centro del corazón o el corazón de corazones.

Algunos de los maestros de qi gong dicen que se visualice la luz o la energía en los tanden o puntos de concentración. Entonces, por ejemplo, si visualizas el punto con forma de joya, ese punto crece. En qi gong , la práctica de la bola de energía se enfatiza más que la respiración misma. Para nuestra práctica, me estoy enfocando en la respiración. Maneja la energía como si fuera una pelota. Por supuesto, no es una pelota, pero de nuevo practica como si lo fuera. Nuestra práctica es la misma: practicamos como si fuéramos bodhisattvas, como si estuviéramos siguiendo el Camino Iluminado. El punto es darse cuenta de que cada uno de nosotros tiene una vida maravillosa. Dogen Zenji habla de esto como el samadhi autocumplido. Nuestra vida ya es la vida plena. Es nuestra responsabilidad cuidarlo.

Usualmente hablamos del tanden como la parte inferior del abdomen, pero los maestros de qi gong hablan de tres tanden : superior, medio e inferior. El tanden inferior se encuentra a unas dos pulgadas y media debajo del ombligo ya dos pulgadas y media de la piel. Algunos maestros hablan del tanden como un puntito, otros como un área general debajo del ombligo de unas diez pulgadas de diámetro. Creo que tanto el área general como el punto especial son importantes.

En la práctica Zen, enfatizamos el tanden inferior . Mantenga su atención en este tanden . Cuando tienes este tipo de punto, no es un pensamiento. No estás pensando en otras cosas. Solo trae tu atención de vuelta a un punto. Es una acción significativa porque no estás absorto en tu propia cabeza ocupada. Lleva tiempo sentirse cómodo con estas prácticas, pero es divertido.

El área llamada kikai está aproximadamente una pulgada por debajo de este tanden inferior . Ki significa "energía" y kai significa "océano", el

océano donde se almacena la energía. Kikai cubre los intestinos y es un área más general que un punto en particular. El kikai es un poco más pasivo, el tanden más activo. De hecho, puede sentir el pulso bastante fuerte por encima de su ombligo, pero debajo del ombligo, no puede encontrar el pulso. Pruebalo ahora. Presione su dedo debajo del ombligo. Independientemente de la profundidad con la que presione, no siente el pulso porque el área consiste principalmente en intestinos delgados. Un punto interesante relacionado con el intestino delgado es que en la medicina china el intestino delgado se llama el segundo cerebro. Quizás el cerebro humano se desarrolló como una imitación de estos intestinos. Antes de eso, los intestinos de nuestros primeros antepasados eran su cuerpo y su mente juntos. Literalmente, miles de millones de años de vida se condensan en nueve meses en el útero de la madre, todos emergen de células diminutas. Dogen Zenji lo expresa de manera interesante: “Dos gotas de blanco y rojo se juntan para formar vida. En primer lugar y por último, vacío.

El tanden medio está ubicado a unas dos pulgadas dentro del centro del seno. Para mí, el tanden superior es tan interesante como el tanden inferior. El tanden superior se encuentra a unas dos pulgadas y media detrás del tercer ojo. En otras palabras, el centro del tanden superior está en el cerebro. ¿Sabes cuántos miles de millones de células hay en el cerebro? Usamos solo alrededor del diez por ciento de nuestro cerebro en nuestra vida. ¿Y sabe qué tan rápido están cambiando estas células, muriendo las células viejas y emergiendo nuevas células? Simplemente no podemos creer la enorme velocidad a la que ocurren estos cambios. Es una pena que estas piezas no se utilicen más.

Mencioné los meridianos que circulan qi. Un meridiano pasa por el centro del tanden superior, medio e inferior. El tanden inferior generalmente está debajo del ombligo, pero con este meridiano central, este tanden inferior en particular se encuentra a unas dos pulgadas detrás del ombligo. Deje que los centros de los tres tanden estén en línea recta. Esto significa, por supuesto, que debe tener una postura adecuada. En Fukanzazengi de Dogen Zenji, instruye que "las orejas y los hombros están en línea recta, y la nariz y el ombligo están en línea recta". Cuando te sientas en esa posición, el centro del tanden superior, medio e inferior estará en línea recta y el qi fluirá eficientemente. Dogen Zenji usó las palabras “cuerpo derecho sentado recto”. En la instrucción de zazen, siempre colocamos la punta de la lengua contra el paladar. Descubrí que al poner la lengua contra el borde superior,

la lengua se convierte en un puente para que la energía pase a través de este meridiano.

Entonces, trayendo estos tres tanden en una línea recta, mueva la energía a lo largo de la columna hasta la parte superior de su cabeza, luego llévela hacia abajo a través del centro del tanden superior , a través del tanden medio , y luego a este tanden inferior. . Otro tipo de respiración es dejar que el qi fluya por la parte delantera del cuerpo.

Lo más importante es dejar que el qi fluya por todo el cuerpo. Por lo general, solo somos conscientes de nuestro limitado sistema respiratorio. Pensamos que nuestros pulmones están respirando, pero ese es definitivamente el tipo de respiración más superficial. ¿Cuál es la forma ideal de respirar? ¡Haz que el ADN respire! Ese es el mejor tipo de respiración. Vea usted mismo lo que sucede cuando el qi fluye por todo el cuerpo. Así como una vez respiraste por el ombligo en el vientre de tu madre, usa los meridianos para respirar y dejar que el qi circule. Deja que el qi respire. Permita que este qi cuide su cuerpo y su mente.

Al hacer estas prácticas, no haga demasiado al mismo tiempo. Estar a gusto. Evita crear demasiada tensión en tu cabeza o en tu corazón. Tenga una buena concentración junto con su práctica de respiración, simplemente sentarse, koan o lo que sea que esté practicando. Y confía en ti mismo, no en el yo que crees que eres, sino como eres.

Antes de pasar a las prácticas de respiración, primero permítanme decir unas palabras sobre cómo ajustar la mente. En el qi gong se mencionan varios puntos que corresponden a nuestra práctica. Los maestros de Qi gong hablan de la “liberación de la mente primero”. Debemos “amasar” o “templar” la mente. Segundo, “abandonar o alejarse del conocimiento”. En otras palabras, olvida las actividades habituales de la mente. En Zen enfatizamos la realización de la unidad del cuerpo y la mente, de uno mismo y de los demás. Es necesario mantenerse alejado de nuestro condicionamiento restringido y discriminatorio. Así que deja la sabiduría discriminatoria en paz por un tiempo, déjala a un lado y concéntrate en realizar la unidad. Los maestros de qi gong dicen zabo, o "sentarse olvidándose de sí mismo". Siéntate en silencio, calma la mente consciente, olvida este “yo”. Siempre estamos lidiando con este mismo momento. En este momento. ¿Cómo apreciamos esto?

Prácticas de respiración

Te animo a que pases los primeros diez o quince minutos sentados haciendo una práctica de relajación o liberación. Esto tiene tres propósitos: uno, liberar tensión; dos, para eliminar toxinas; tres, para energizar el cuerpo y la mente. Al visualizar, no solo estamos siguiendo la energía como tal, sino sintiendo la estructura de nuestra vida. Estoy condensando la práctica de qi gong en un punto: cómo respirar. Hablando en sentido figurado, la parte principal del qi gong es la imitación: imitar de cierta manera, una forma ideal en la que esta vida es una con el mundo entero.

El aprendizaje es un proceso de imitación. Al hacerlo, se convierte en tu sabiduría. ¿Qué imitamos al hacer zazen? La vida de los budas y los antepasados. Dogen Zenji dice que zazen es “imprimir el sello de Buda en tu cuerpo, respiración y mente”. Además, “siéntate derecho en samadhi”, el estado de olvido. Incluso sentarse se olvida. Cuando haces ese tipo de zazen, todo el universo se convierte en el sello de Buda, y las diez direcciones del mundo del dharma se convierten en el mismo satori. Vas más allá de imitar a budas y antepasados y confirmas directamente tu vida como el sello de Buda. Esto es respirar.

La práctica de relajación se divide en tres partes: los lados del cuerpo, el frente y la espalda. Primero, comience desde la parte superior de su cabeza. Con cada exhalación e inhalación, muévase lentamente hacia abajo de cada lado, hacia el cuello, los hombros, los brazos, los codos, y finalmente deje que el qi fluya .fluir de los dedos; segundo, inhala y exhala mientras te mueves lentamente por la parte delantera del cuerpo; tercero, desde la parte superior de la cabeza hacia abajo a través de la espalda, libere la tensión. Cuando exhales, haz un sonido dentro de ti y luego déjalo ir. Al concentrarse en una parte del cuerpo a la vez, es más fácil liberar la tensión. Por ejemplo, suelte solo hasta las sienes en la primera respiración, hasta los senos paranasales en la siguiente respiración, luego hasta los ojos, y así sucesivamente. Hakuin Zenji enseñó un ejercicio de respiración en el que uno visualiza una sustancia como la mantequilla derritiéndose lentamente por el cuerpo desde la parte superior de la cabeza. Así que inhala y exhala lentamente en cada parte del cuerpo. Relajar todo el cuerpo en una sola respiración no funciona. Cuanto más te concentres en una parte a la vez, más efectiva será esta práctica para ti. Cuando lo haces,

Preste mucha atención a relajar su cerebro. Nuestro cerebro lleva todo el conocimiento de hace miles de millones de años. ¿No es maravilloso este potencial y poder literalmente inagotable que todos tenemos? El conocimiento que hemos acumulado desde nuestro nacimiento es muy limitado. Estamos usando una porción tan pequeña de lo que realmente hay. La respiración de Qi gong vitaliza todas las células, genes y nervios. Quiero que desarrolles el uso de todas estas partes antiguas del cuerpo dejando que todo el cuerpo respire.

Al relajar la parte delantera del cuerpo, utilice el tanden superior . Lleva toda tu atención al centro del cerebro. Este tanden superior también se llama echu , el "centro de la sabiduría". Está en el punto central de la cabeza, aproximadamente dos pulgadas justo detrás del tercer ojo. Visualiza este punto. Coloque su conocimiento consciente en este punto, luego mueva ese conocimiento hacia abajo a través del tanden medio y hacia abajo hasta el tanden inferior , que, en este caso, está detrás del ombligo. Deja que ese punto sea el centro mismo de todo tu cuerpo. Justo enfrente del ombligo, en la parte posterior, hay un punto llamado meimon , la "puerta de luz". Este tanden inferior se encuentra entre el ombligo y elmeimon _

El tipo más común o simple de respiración abdominal es cuando el vientre se expande con la inhalación y se contrae con la exhalación. Cuando inhala, el aire llena los pulmones y el diafragma se empuja hacia abajo. Se presionan los órganos internos y los intestinos y se expulsa el vientre. La respiración desde el ombligo o la parte inferior del abdomen es importante para ajustar el cuerpo y la mente.

Otro método de respiración abdominal consiste en tirar de todos los órganos internos desde el interior en el punto del tanden inferior al inhalar. En otras palabras, en lugar de dejar salir el abdomen cuando inhalas, jálalo hacia adentro. Pero jálalo desde adentro. Hágalo lentamente, atrayendo un área lo más grande posible. Hazlo muy suavemente, suelta y luego deja que el abdomen se mueva solo. Solo haz este ejercicio una vez. Puede tomar algún tiempo hacer este tipo de respiración cómodamente.

Para resumir, quiero que empieces a sentarte con la práctica de relajación o liberación. Luego comience a hacer circular el qi desde el meridiano posterior hasta el meridiano frontal dentro del cuerpo pequeño o microcósmico. Deja que la energía circule bien. De esta manera, todo el cuerpo participa. Si quieres hacer algo de esta respiración abdominal,

primero sigue tu respiración natural. El área abdominal se mueve hacia adentro y hacia afuera: al exhalar, tu abdomen se contrae, y al inhalar, tu diafragma se expande. Si quiere ir más allá, use el método de respiración opuesto de contraer el abdomen al inhalar. De esta manera, sus órganos y células se verán estimulados.

Recuerda no forzarte demasiado. No te excedas con estas prácticas. Como mencioné, reanude su práctica habitual de contar las respiraciones, simplemente sentarse, koan o lo que sea. La verdadera fuerza debe surgir de la suavidad, una especie de ternura. Cuanto más hagamos que nuestro cuerpo sea flexible y suave, más podremos crear samadhi.

Todo es función de la energía. Nuestra vida es una vida de cambio constante. Dogen Zenji dice que nuestra vida cambia 6.500.000 veces al día. Y, sin embargo, cada momento es un movimiento ininterrumpido. Esta es la acción en la que se mantiene la vida. Cuando ves la vida desde esta perspectiva, el yo se olvida y, como dice Dogen Zenji, los 10.000 dharmas te confirman. Vive tu vida de esa manera. Cada uno de nosotros es igualmente igual al dharma, al Buda, a la sangha, a los llamados Tres Tesoros. Ahora mismo, aquí, esta es nuestra vida.