

No necesitas programar un tiempo específico para descansar y relajarte. No necesitas una almohada especial ni ningún equipo sofisticado. No necesitas toda una hora. De hecho, este es un buen momento para relajarte.

Probablemente estás inhalando y exhalando en este momento. Si puedes cerrar los ojos por un momento, hazlo. Esto te ayudará a prestar atención a tu respiración. Tu cuerpo está haciendo muchas cosas ahora mismo. Tu corazón está latiendo. Tus pulmones están inhalando y exhalando aire. La sangre viaja por tus venas. Sin esfuerzo, tu cuerpo está trabajando y relajado.

Sanar

Nosotros los humanos hemos perdido la confianza en que nuestro cuerpo sabe qué hacer. Si tenemos un tiempo a solas con nosotros mismos, nos da pánico y tratamos de hacer varias cosas diferentes. La respiración consciente nos ayuda a reaprender el arte de descansar. La respiración consciente es como un padre amoroso acunando a su bebé y diciéndole: «No te preocupes, yo te voy a cuidar muy bien, tú descansa».

Consciencia de la respiración

Tu respiración es una base estable en la que puede refugiarte. No importa qué pensamientos, emociones y percepciones estés teniendo, tu respiración siempre estará ahí, como un amigo fiel. Cuando te dejas llevar por los pensamientos, cuando te sobrepasan las emociones fuertes o cuando te sientes intranquilo y disperso, regresa a tu respiración. Regresa tu mente a tu cuerpo y ancla la mente. Date cuenta del aire que entra y sale de tu cuerpo. Siendo conscientes de la respiración, esta se convierte de manera natural en algo más ligero, calmado y pacífico. En cualquier momento, ya sea que estés caminando, conduciendo, trabajando en el jardín o frente a la computadora, puedes regresar al refugio pacífico de tu propia respiración.

Seguir la respiración

Para incrementar la plena consciencia y la concentración, sigue tu inhalación y exhalación de manera gentil y suave durante todo su trayecto. Estar solamente sentado, siguiendo tu respiración, puede traerte mucha alegría y sanación.

Inhalando, sigo mi inhalación durante todo el trayecto.

Exhalando, sigo mi exhalación durante todo el trayecto.