



**Meditación Síntesis**  
*por Julián Peragón*

*simon-rae-  
unsplash*

# Meditación en la Escucha respiratoria

Escuchar la respiración es como mirarse a un espejo. Coinciden en sus interioridades genes y temperamento, química y postura, emoción y pensamiento. Es como escucharse pero desde las vísceras, desde aquello que no podemos pensar sino sólo sentir. Y aunque podamos retener o alargar brevemente la respiración, nos preguntamos quién respira de verdad, quién activa la primera inhalación y quién detiene la última exhalación. Escucharse a través de la respiración es tomar consciencia de la multitud de factores que se sincronizan en el acto de vivir, y ante semejante complejidad hay que agachar la cabeza en señal de respeto.

## **MEDITACIÓN:**

Hoy, como cada día, decides crear un espacio de interiorización consciente para permanecer en el estado de Ser. Preparas tu espacio de práctica meditativa y activas tu cuerpo para facilitar la postura de meditación. Puedes ofrecer esta meditación a otras personas, al mundo y también a ti mismo, o a ti misma.

Te sientes confortablemente en la postura ya sea sobre un cojín, un taburete o una silla. Una vez estás en la postura, te permites ciertos micromovimientos para asegurar que la postura es estable y haces un leve cimbreo con la columna hasta conseguir una vertical

flexible. No te olvides de relajar el rostro, especialmente la mandíbula, la lengua y la franja ocular.

(Tres campanadas)

Empieza la meditación. Haces un gesto de respeto para transitar de lo profano a lo sagrado en una actitud de disponibilidad y de confianza absoluta en tu proceso de toma de conciencia, y estableces a continuación un mudrâ con las manos como gesto para recordar lo esencial.

Siente tu cuerpo de forma global acentuando la sensibilidad de todas las partes, y observas si hay alguna zona tensa o dolorida. Lleva tu atención relajada y amorosa a esa zona y suelta la tensión acumulada.

Tu cuerpo está inmóvil, tranquilo y sensible. Sólo la respiración se mueve. Tomas, en este momento, plena consciencia de la respiración. Empiezas a notar el flujo respiratorio alrededor de las narinas, tanto en el labio superior como en el interior de la nariz.

Puedes percibir que el aire inspirado es ligeramente más fresco que el aire espirado. Notas, de esta manera, la alternancia de frío y calor, de humedad y sequedad alrededor de la nariz. Observas también que el flujo de la respiración puede ser más voluminoso

en una narina o en otra y que esto puede cambiar de un momento a otro, o incluso de un día a otro. Hay una normal alternancia energética en la fisiología de la respiración.

Observa como entra el aire y revolotea en los cornetes del interior de la nariz ganando temperatura y humedad. Siente el aire que baja por la tráquea, atraviesa los bronquios hasta poder inflar los millones de alveolos que tenemos en cada pulmón para hacer el tan necesario intercambio gaseoso con los capilares sanguíneos. Percibe como tu caja torácica se ensancha y se pliega en cada respiración.

Es el movimiento de tu diafragma el que activa la respiración. Imagina cómo la cúpula de tu diafragma se contrae empujando las costillas hacia los lados y comprimiendo las vísceras a la vez que arrastra a los pulmones hacia abajo para que entre el aire cargado de oxígeno. Permanece en la conciencia del movimiento diafragmático y observa la onda expansiva entre el pecho y el abdomen.

Tu respiración es una ola que va y viene. Crece y decrece, es rítmica y tiene mareas altas y bajas. Si observas bien cada respiración es única, parecida a la anterior y a la siguiente pero diferente en su fuerza y en su ritmo. Puede que sea más lenta o rápida, más pectoral o abdominal, más silenciosa o sonora, más continua o entrecortada, más fluida o

esforzada. No importa, déjala ser, percibe toda la información sensitiva que hay detrás de ella. Reconoce qué emoción, qué actitud y qué hábitos la sustentan.

Ahora intenta sentir como la respiración sucede de forma natural, sin esfuerzo, sin necesidad de empujarla o retenerla. Tu cuerpo respira de forma sabia y se adapta perfectamente a tus necesidades. Basta con observarla de la misma manera que contemplas el oleaje del mar.

Déjala ser, sin interferencias. Sé meramente un espectador agradecido de esa vida que pasa a través de tu respiración. Suelta el control, la rigidez y el juicio. Déjate respirar como cuando te dejas flotar sobre la superficie del mar dejando que las olas suaves te mezan. Confía en la vida que te atraviesa.

Respira junto a la respiración. No sólo respira ampliamente tu cuerpo también tu psique profunda necesita respirar, sentir la pulsión de la vida, el latir del corazón, la esponjosidad de los pulmones. Sentir que tu respiración es un cordón umbilical que te conecta con la madre naturaleza, con el \_prana\_ como energía vital. Observa cómo se energetiza tu cuerpo y cómo se magnetiza tu mente.

Este aire que entra en este preciso momento en tus pulmones ha sido respirado innumerables veces por plantas y animales de todas las épocas de la tierra. Con cada aliento te vinculas con toda la vida, con todos los seres, con toda la información sensorial que hay cifrada en su interior. Respira luz, respira energía, respira vida.

Déjate respirar y permite que las cosas sucedan. Respira junto al cuerpo, permite que la mente se libere y abre tu alma a la infinitud. Abraza el silencio en paz.

(Una campanada)

Lleva tus manos al centro del pecho en una actitud de agradecimiento y lentamente estira tu cuerpo.

Om Shanti. Julián Peragón