

**Primer Paso antes de Meditar**

**Ensayo N°1**

**La Respiración Saludable**

Por Chuan Zhi Shakya

Traducido al Español por la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY en el año 2001

**La práctica del pranayama puede describirse como un control voluntario de la inspiración, de la espiración y de la retención de la respiración. Esto se hace principalmente estableciendo una nueva condición de respiración que se pretende convertir en habitual tras la suficiente práctica voluntaria. En esta conexión se encuentra que la transición del esfuerzo al hábito va acompañada de una sensación en la mente (que podremos llamar humor), que crece y se convierte en definitiva en el curso del proceso, más tarde siempre que uno encuentre que la respiración ha vuelto a un viejo e indeseado hábito se puede recordar la sensación del humor, y con un acto de voluntad prácticamente imperceptible, re-establecer el nuevo hábito." -- Ernest Wood, Yoga**

**T**odo aquello que entra en el muro sin puerta del Chan/Zen o la Meditación, tiene una historia que contar. La mía empieza una tarde de verano cuando recibí la llamada de un amigo que se había mudado recientemente a otro estado. "He encontrado a una 'sacerdote' budista que enseña Zen - me dijo-." "La noche pasada me dio un **ejercicio pranayama** llamado Respiración Saludable." Inmediatamente me vi interesado. Tenía una cuestionable afición, coleccionaba ejercicios de meditación. No era maestro de ninguno, pero igualmente me sentí orgulloso de mi colección. "¿Cuánto tiempo le dije con entusiasmo-!" Hablamos un rato y después probé a realizarlo. Al día siguiente seguí exasperado por mis fútiles esfuerzos. Llamé a mi amigo y me lamenté "Es un ejercicio duro!" "No se supone que sea fácil -me dijo-. Tan solo hazlo." Anteriormente había probado muchos tipos de ejercicios respiratorios, pero ninguno resultó ser tan seductor como la Respiración Saludable. Su total simplicidad e inesperada dificultad me hizo pensar que debía de tener algo. No fue hasta años más tarde que saqué la Respiración Saludable de mi precioso baúl de ejercicios pranayama, y se convirtió en el único al que dedicaré mi esfuerzo. Tardé ese lapso de años en desarrollar la **Actitud Correcta** que será necesaria para hacer funcionar el ejercicio.

**La Respiración**

Saludable

es todo lo que necesitamos para entrar en el Chan/Zen/Meditaci

[estos tminos significan lo mismo]. Todo aqu que pueda respirar, puede hacerlo: no requiere un conocimiento especial de sutras o filosof, y no necesita un entorno especial como una sala de meditaci, un monasterio o un templo; todo lo que requiere es la Actitud Correcta. En vez de explicar los detalles de cmo se realiza la Respiraci Saludable (esto se explica en profundidad en el capulo 10 de El Stimo Mundo del Budismo Chan), parece necesario explicar por qu la hacemos y describir los requisitos esenciales que debemos establecer antes de afrontarla.

**Obstculos**

El aprendizaje empieza por el comienzo. As como un profesor de matemticas no intentar nunca ensear cculo a un estudiante que no hubiera aprendido los principios rudimentarios de ggebra, un Maestro Zen no considerar introducir meditaciones avanzadas a un estudiante que no haya aprendido primero a controlar la respiraci. Cuando la gente cuenta que ha empleado aos en practicar sinxito una variedad de ejercicios de meditaci, recuerdo mis propias experiencias y le digo que haga como yo hice: volver al comienzo y perfeccionar la Respiraci Saludable. Hasta que se domina completamente la respiraci hay pocas oportunidades dexito con otras disciplinas de meditaci, y permanecemos, inconscientemente, hundidos en el fango del Zen de los seis mundos, frustrados en nuestros esfuerzos y desilusionados con nuestro camino.

El escurridizo ego es inevitablemente el mayor obstculo

"Por qudebo hacerlo?" "Por quno puedo realizar alguna otra prctica?" "No tengo tiempo para hacerlo!" "Puedo cambiar la frecuencia de 1:4:2 a 1:4:3?" "No tengo la energ!" "Tengo que llevar la colada a la secadora!" Nos escabullimos cuando nos enfrentamos a algo que no queremos hacer - a cada momento nuestra fe en la prctica se ve minada por el subversivo ego. Por quuna prctica tan simple como respirar rtmicamente crea tanta resistencia y cmo puede superarse? Tener la Actitud Correcta requiere una fe incuestionable y una dedicaci a la prctica con el propxito de tenerxito. Si no sabemos adnde vamos, no preguntamos el camino? Y si se nos dice que sigamos recto y que en el segundo semoro giremos a la izquierda, no lo haromos incondicionalmente? Esto es todo lo que significa la "Actitud Correcta": seguir las instrucciones de buena gana, sin resistencia, con fe en que haciendolo as llegaremos a nuestro destino.

Cuando nos encontramos luchando con la prctica, fabricando excusas para no llevarla a cabo, queriendo alterar la frecuencia o modificdola a nuestra manera, debemos reconocer que estamos escabullndonos - inventando formas de evitar hacer el trabajo necesario. La Actitud Correcta significa no ceder a nuestros deseos sino afrontar la prctica como si nuestra vida dependiera de ello. A menudo le digo a la gente que se imagine a alguien apuntdole con una pistola

en la cabeza - la energí y devoci hacia la práctic que esta imaginér puede inducir es lo que necesitamos para tener éito. Hay una historia de un seér de la guerra, que mientras visitaba a su viejo Maestro Zen, escuchó a un novicio lamentarse de que no era capaz de concentrarse. "Podr resolver este problema por usted, Maestro -preguntel seér de la guerra-?" "S por favor -contestó felizmente el maestro-!" El seér de la guerra fue a por una taza y la llenó de agua hasta el borde. Le pasó la taza al novicio y le dijo: "Da vueltas al patio llevando esta taza de agua. Mientras lo haces, seis de mis mejores arqueros estar listos para dispararte si derramas aunque sea solo una gota." El novicio aprendió a concentrarse ríidamente.

Cuando realizamos cualquier práctic Chan de forma pasiva, esperando a que nos suceda algo misterioso, perdemos el tiempo y solo tenemos éito en frustrarnos. Entonces, tras breve tiempo, nos damos por vencidos. Permitiendo complacernos en la holgazaner, no dejamos de dar vueltas a la montá. No podemos tener éito en ninguna meditaci o práctic pranayama mientras no nos entreguemos a ella al 100% con nuestro coraz, nuestra mente y nuestro cuerpo.

Ocasionalmente puede haber un obstáculo físico como una subyacente condici médica que se manifieste en el sistema respiratorio o en el cardio pulmonar. En este caso debe consultarse a un médico antes de intentar el ejercicio. Si el devoto fuma o da su aparato respiratorio con drogas, la primera vez que se afronta la Respiraci Saludable pueden aparecer problemas relacionados con respiraci entrecortada o acompaña de silbidos. Si existen adiciones al tabaco (u otras drogas), o anhelos de cualquier clase, estos se difuminar naturalmente y eventualmente desaparecer si se practica la Respiraci Saludable correctamente y regularmente.

**Efectos de la Respiraci Saludable**

La Respiraci Saludable trabaja a tres niveles: el psicológico, el fisiológico, y el espiritual. Al principio estos tres niveles est interconectados como los hilos de una cuerda, cada uno depende de los otros para la fuerza, cada uno se hace más fuerte a medida que los demás se fortalecen. Cuando la práctic de la Respiraci Saludable crece y madura, esta cuerda se vuelve más como un sedal de pesca monofilamento. Cuando los "componentes" psicológico/ fisiológico/ espiritual se unen en uno, entramos en el éstasis gozoso de la meditaci.

**Efectos psicológicos**

La psicolog depende de la existencia de un ego - una arbitraria fuerza de voluntad autóoma, auto-concebida y auto-creada. Cuando esta creaci se agita nos volvemos deprimidos, furiosos, temerosos y ansiosos. El proceso de derrotar al ego produce esta agitaci asaltó dolo con la posibilidad de la extinci - algo a lo

que el ego se opone ferozmente. Por esta razón **el inicio de un régimen de Respiración Saludable puede provocar una ansiedad o depresión temporales. Cuando esto ocurre debemos comprender la relación causa-efecto y dejar que los efectos negativos se vayan tan fácilmente como aparecen; nuestra fuerza de voluntad es el único poder que el ego no puede resistir. Cuando sucumbimos al deseo del ego de una existencia segura, renunciamos a dominar nuestras vidas y caemos profundamente en los confines del dominio ilusorio y simbólico del ego. Pero con una fuerte voluntad, pasamos a través de estos desagradables episodios de inseguridad psicológica, ganando cada vez en fortaleza. Con una práctica continuada nos volvemos inmunes ante cualquier situación de estrés psicológico, nace un nuevo poder de voluntad que puede identificar y extinguir cualquier estado mental no deseado con un esfuerzo insignificante.**

**Efectos físicos**

Como todos sabemos en esta edad moderna, el cuerpo-mente es un sistema fuertemente interconectado - cambiar una parte del sistema influencia a todas las demás - así que no es sorprendente que una práctica regular de la Respiración Saludable ofrezca cambios beneficiosos a cada parte del cuerpo-mente. A medida que la mente se aquieta por el ejercicio de respiración lenta, el cerebro mejora su capacidad para regular la **serotonina** (c.f. Bujatti, M. and Reiderer, P., Journal of Neural Transmission 39: 257-267, 1976) y otros químicos responsables de controlar nuestra bioquímica: dormimos mejor, nuestro humor mejora, y nos volvemos más calmados y menos agitados. Además, los músculos se relajan, los sistemas cardiovascular y pulmonar se vuelven más fuertes y saludables, el aguante psicológico y la estamina se incrementan, mejora la digestión, y se expanden la capacidad mental de concentración y la memoria. Solo toma unos pocos días de práctica dedicada comenzar a realizar todos estos efectos.

**Efectos espirituales**

Todos somos seres espirituales por naturaleza, así que, en realidad, no hay nada espiritual que ganar con la práctica de la Respiración Saludable. Es decir, no hay nada que ganar que no poseamos ya. Lo que hacemos tiene que ganar el despertar de nuestra naturaleza espiritual. Con devoción religiosa hacia el ejercicio de la Respiración Saludable podemos ganar esa penetración; **un evento que llamamos satori - una gestalt, una realización repentina de nuestra pura, libre y no-dual naturaleza como seres humanos**. Cuando esto sucede vemos repentinamente al ego como una ilusión arbitraria y vemos, con claridad, lo que queda: nuestra Naturaleza Verdadera, o Naturaleza Búdica. Como un holograma, el todo está contenido en cada parte, pero hasta que se calme la mente y descanse el cuerpo, vemos con una mente que se lanza en todas las direcciones, creando distinciones de forma, sonido, olor, gusto, tacto, y pensamiento. Solo vemos las partes y no el todo.

Para la gente que es nueva en el Zen, la Respiración Saludable es un excelente lugar para empezar una práctica. Y para aquellos que han empleado muchos años

estudiando Zen o han practicado una variedad de ejercicios sin un progreso significativo, la Respiraci<sup>o</sup> Saludable es un excelente lugar al que volver. Incluso los adeptos utilizan la Respiraci<sup>o</sup> Saludable para comenzar su pr<sup>o</sup>tica, porque saben que r<sup>o</sup>idamente equilibrar<sup>o</sup> su cuerpo-mente y preparar<sup>o</sup> el camino de entrada en profundos estados de meditaci<sup>o</sup>.

Como recordaremos, la Respiraci<sup>o</sup> Saludable se desarrolla en tres partes, en un patr<sup>o</sup> cuidadosamente regulado al que nos referimos como "1:4:2": una inhalaci<sup>o</sup> (1), una retenci<sup>o</sup> (4), y una exhalaci<sup>o</sup> (2). Esto significa que cont<sup>o</sup> dolas en segundos, la respiraci<sup>o</sup> se mantiene cuatro veces la cantidad de tiempo tomada por la inhalaci<sup>o</sup>, y que la exhalaci<sup>o</sup> toma el doble de tiempo que la inhalaci<sup>o</sup>. Cuando comenzamos la pr<sup>o</sup>tica por vez primera, podemos usar una serie de 4:16:8, donde cada cuenta es un segundo. Entonces, a medida que la respiraci<sup>o</sup> se hace m<sup>o</sup> fuerte y duradera, podemos cambiar a series de 6:24:12, y m<sup>o</sup> tarde a 8:32:16, etc. A medida que trabajamos con la Respiraci<sup>o</sup> Saludable, aumentamos gradualmente el n<sup>o</sup>mero de cuentas para duraciones cada vez mayores, manteniendo el mismo radio o frecuencia y las cuentas de un segundo. Se puede utilizar un reloj audible para medir el tiempo en intervalos de un segundo, o, si se puede sentir o escuchar el pulso del coraz<sup>o</sup>, se puede utilizar en su lugar.

Cuando realizamos la pr<sup>o</sup>tica, detenerse para admirar los resultados no es una opci<sup>o</sup>: una concentraci<sup>o</sup> continuamente focalizada en la cuenta es esencial. Con el Recto Esfuerzo y la Actitud Correcta, en un corto espacio de tiempo - d<sup>o</sup>s o semanas - empezaremos a notar sutiles cambios en el humor y la energ<sup>o</sup> f<sup>o</sup>ica, y nuestra conducta se volver<sup>o</sup> m<sup>o</sup> calma y sosegada. Este es el poder del m<sup>o</sup> simple de los ejercicios pranayama, un ejercicio que prepara el terreno para todas las pr<sup>o</sup>ticas de meditaci<sup>o</sup> (Chan/Zen) subsecuentes.

Radio o Frecuencia = 1:4:2

Ejemplos:

4x = 4 / 4x = 16 / 4x = 8 / 2 = 8 / 4x = 16:8

Y as<sup>o</sup> sucesivamente:

## Primer paso antes de Meditar

Escrito por Chuan Zhi Shakya

---

**6:24:12**

**8:32:16**

**El ensayo que aqu se muestra del Rev. Chuan Zhi Shakya ha sido autorizado para su publicaci en esta Web por la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY ([www.acharia.org](http://www.acharia.org)) y todos los derechos pertenecen al autor. Queda prohibido cualquier cambio en su contenido, venta o publicaci no autorizada de este ensayo.**