

Cómo descubrir mi respiración (¡y mucho más!)

DE KAREN MAEZEN MILLER | 7 DE DICIEMBRE DE 2021

Contar las respiraciones -la práctica de presencia mental o mindfulness más simple- llevó a la maestra Zen, Karen Maezen Miller a un profundo camino espiritual.



Fotografía por Amy Clark

Durante los largos y lentos meses de encierro por la pandemia, refundida en mi casa sin nada que hacer ni lugar alguno donde ir, descubrí algo nuevo. Descubrí mi respiración.

Quizás respirar no parezca ser un gran descubrimiento, es algo que ocurre veinte mil veces al día en cada uno de nosotros. Pero raramente notamos la respiración. Nos quedamos intactos ante su constancia sutil y no nos conmueve su profundo misterio. Sin embargo, tan cerca como nuestra propia nariz, yace un viaje hacia el corazón palpitante de un universo vivo que está respirando.

Respirar sigue siendo el dharma más profundo.

Todo lo que necesité para entrar en este viaje fue sentarme y contar mi respiración.

Contar nuestra propia respiración es una práctica fundamental en el Zen; ha sido enseñada por generaciones de ancestros. Es un modo eficiente de aquietar el pensamiento discriminatorio y traer la mente a la concentración en un solo punto. Yasutani Roshi, un maestro Zen japonés del siglo veinte, instruyó a sus estudiantes en cuatro modos de contar, los cuales están descritos en el libro clásico de Phillip Kapleau, *The Three Pillars of Zen*[Los tres pilares del Zen]. Para empezar, cuenta cada inhalación y exhalación hasta llegar a 10 y luego regresa al 1. Haz esto una y otra vez por la duración de todo el periodo que dure tu meditación. Luego, cuenta sólo la exhalación hasta llegar a 10 y hazlo una y otra vez durante cada periodo sentado. Luego sólo cuenta la inhalación. Finalmente, deja ir el conteo y concentra tu atención completamente en cada respiración.

“Respira naturalmente”, dijo Yasutani. “Es tan simple como eso”.

Incluso así, cualquiera que alguna vez haya intentado alguna práctica de respiración sabe que, ya en la práctica, hacerlo no es tan sencillo. La sólo palabra “sencillo” ya comprende la dificultad en nuestro pensamiento dual. Intentar demasiado fuerte el “sólo respirar” puede ahorcar la respiración. El numero 10 puede llegar a parecer tan distante como el diezmil. Si nos obsesionamos acerca de la respiración, quizás olvidemos cómo hacer lo que habíamos estado haciendo sin esfuerzo desde el momento en el que nacemos, e incluso antes de eso.

“Antes de nacer, cuando aún estábamos en el vientre de nuestra madre, ¿cómo respirábamos? ¿no lo recuerdas? De hecho, íese es el problema!” Dijo el tardío Taizan Maezumi Roshi. Como su maestro Yasutani, él motivó a sus estudiantes a recordar “esa respiración excelente” del abdomen bajo desde donde alguna vez estuvimos conectados a nuestras madres por el cordón umbilical.

Los infantes mantienen una respiración de cuerpo completo, además de un llanto de cuerpo completo y una risa de cuerpo completo- hasta que crecen y, como el resto de nosotros, se quedan absortos en el artificio del pensamiento. Es la constante actividad de nuestras cabezas lo que hace que nuestro pecho se ponga rígido y se acorte nuestra respiración, creando incomodidad física y mental. Debido a esto, es posible que concluyamos que la práctica de respiración no funciona. Es más dura de lo que creímos que sería. Parece que no vamos a ninguna parte con ella. Y no es interesante. Queremos irnos hacia lo que sigue, a una etapa más entretenida o importante en nuestra búsqueda. O nos rendimos y la dejamos por completo.

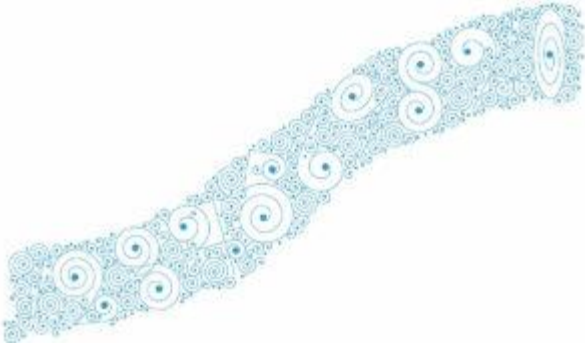
Y sin embargo, respirar sigue siendo el dharma más profundo -cada pensamiento, cada acción, y cada momento viene de ella. ¿Así que cómo mantenemos una práctica de respiración si perdemos la motivación? La respuesta yace en renunciar.

Podemos sujetarnos de nuestras expectativas, creencias y juicios, pero no podemos sujetarnos de una respiración, la cual es la manifestación del momento presente.

Respirar expone las expectativas que traemos a nuestra práctica: aquello como creemos que se debe sentir, lo que deseamos lograr, lo que significa hacer todo esto. Pero cada respiración desafía nuestras expectativas y es original por completo: a veces larga, a veces corta; a veces suaves, a veces no. La respiración es movimiento y el movimiento es cambio, la verdad de nuestra existencia. Podemos sujetarnos a nuestras expectativas, creencias y juicios, pero no podemos sujetarnos a nuestra respiración, la cual es la manifestación del momento presente. La exhalación misma nos guía hacia la facilidad simple y hacia el alivio de dejar ir.

Si somos honestos acerca de contar la respiración, tenemos que asegurarnos de que podemos mantenernos contando durante todo un período de meditación, luego en una serie de períodos, o, si estamos en retiro, por un día entero de estar sentados meditando. Para entonces, probablemente ya no nos preocupemos por lo que “viene después” en

nuestro avance espiritual, y cuando nos vaciamos de la ambición, ocurre un tipo de memoria en la médula. Nuestros cuerpos saben cómo ser. Nuestra respiración sabe cómo fluir. Nuestro cerebro sabe cómo autorregularse y nuestros pensamientos saben cómo autoliberarse. Esta es la sabiduría inherente a nuestra naturaleza búdica. Es así cómo la instrucción simplísima de “respira naturalmente” puede ser realizada de un modo muy natural. Sólo tenemos que quitarnos de su camino.



ilustraciones de Nolan Pelletier

Eso es lo que me sucedió durante el tiempo que estuve refundida en mi casa por un año sin ningún lado a dónde ir. Me senté en el cojín, doblé mis piernas, enderecé mi espalda, y traje mi atención a mi respiración, justo como lo he hecho por más de veinte años. Los meditadores con muchos años de hacerlo pueden quedarse estancados en hábitos obsoletos, pero esta vez fue diferente para mí; esta vez fue completamente diferente.

Sola, sin nada que probar y ni conocimientos profundos que descubrir, mi cuerpo se relajó. Sentí mi peso soltarse hacia el suelo y más allá, como si fuera jalado hacia abajo. Respiré como si mi nariz no estuviera a la mitad de mi cara, sino ubicada unos centímetros debajo de mi ombligo, inflando y desinflando mi vientre. Mi mente se aclaró, y automáticamente comenzó a seguir las instrucciones de conteo de las que habló Yasutani hace mucho tiempo. Sucedió por sí mismo. Ante un reloj, pude notar que mi respiración se volvió más lenta, a cuatro o cinco veces por minuto, a veces incluso más lenta. A medida que hice esto cada día, sentí como si el sentarme no era mi actividad. Más bien era el mundo el que quería que yo deje de dar vueltas y esté con él.

Los estudios nos dicen que la respiración consciente nos puede ayudar a aliviar la depresión y el dolor crónico, a reducir la inflamación ya activar los genes que alargan la vida en nuestro ADN. El poder de la respiración

no puede ser entendido, pero puede ser sentido -no sólo adentro, sino más allá de nuestro yo egoísta. En lo profundo de nuestros pulmones, la separación entre nosotros y el mundo exterior es más pequeña que una sola célula. Esto es, no hay ninguna separación. Esto es lo que somos.

ACERCA DE KAREN MAEZEN MILLER

Karen Maezen Miller es una sacerdotisa en el linaje Soto Zen de Taizan Maezumi Roshi y una estudiante de Nyogen Yeo Roshi. En su vida diaria es mamá de su hija Georgia y como escritora, busca resolver la verdad enigmática de la enseñanza de Maezumi, “Tu vida es tu práctica”. Miller es la autora de *Momma Zen: Walking the Crooked Path of Motherhood*, y, más recientemente, *Paradise in Plain Sight: Lessons from a Zen Garden*.

ACERCA DE RATNA DAKINI (Traductora)

Ratna Dakini es una yoguini budista tibetana, poeta y traductora originaria de México. Ha publicado dos libros de poesía de dharma, el último titulado *Sunbird* (2020). Ha convertido para la Comunidad de Meditación de Tergar por Aprox. 6 años, y continúa traduciendo para Tergar, así como para la página en español de Lion's Roar. Actualmente vive en San Miguel de Allende, donde enseña Yoga, practica danza y prepara un tercer libro de poesía.



ACERCA DE KAREN MAEZEN MILLER

Karen Maezen Miller es sacerdotisa del linaje Soto Zen de Taizan Maezumi Roshi y alumna de Nyogen Yeo Roshi. En la vida diaria, como madre de su hija Georgia y como escritora, su objetivo es resolver la enigmática verdad de la enseñanza de Maezumi: "Tu vida es tu práctica". Miller es autora de *Momma Zen: Walking the Crooked Path of Motherhood* y, más recientemente, *Paradise in Plain Sight: Lessons from a Zen Garden*.

Tomado de: https://www.lionsroar.com/como-descubri-mi-respiracion-y-mucho-mas/?goal=0_1988ee44b2-94e99527c7-24159079&mc_cid=94e99527c7&mc_eid=c8750a2e0b