

## La respiración (Franz Jalics)

Para aprender a meditar, lo aconsejable es estar sentado, sea en una silla o en un cojín, o de rodillas. Esta postura es necesaria porque promueve la tranquilidad y el silencio. Se ha repetido por activa y por pasiva que la columna vertebral erguida contribuye mucho a la percepción serena.

Todas las formas de contemplación recurren a la ayuda de la respiración. Prestar atención a la respiración da aún más tranquilidad que permanecer en la naturaleza. En la naturaleza nos asombramos y, a continuación, seguimos nuestro camino, pues hay miles de objetos y de seres vivos que atraen nuestra atención. También hay que regresar a la naturaleza siempre de nuevo; pero es que necesitamos de algo todavía más tranquilo que una caminata o un paseo.

Lo más efectivo es sentarse con tranquilidad, de modo que se pueda permanecer sin moverse durante un tiempo más o menos prolongado. Una vez sentados, se trata de estar atentos a la respiración. El asunto no consiste en tranquilizar la propia respiración, sino en limitarse a contemplarla. No ejerzo influencia en ella. De lo contrario, ya se está «haciendo» algo.

Quien presta atención a su respiración, se tranquiliza. Y no sólo él, sino también su respiración se hace más lenta. El que corre, respira rápidamente; el que camina, respira más lentamente, y el que está acostado, todavía más despacio. Quien contempla el movimiento de entrada y salida de su respiración, se dará cuenta de que su respiración se hace mucho más lenta. Por breves instantes puede incluso detenerse. Esto puede observarse bien en el momento del asombro.

En el relato bíblico de la creación del ser humano se describe claramente que Dios creó primeramente el cuerpo, a fin de insuflarle después la respiración o hálito de vida. Por la atención a la respiración, encontramos de nuevo el camino hacia el Creador. El presente nos conduce a la Presencia.

### PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Cuando meditas, ¿cómo sientes tu cuerpo por lo general?

¿Qué sueles experimentar cuando contemplas tu respiración?

¿Percibes diferencias entre la inspiración y la espiración, el dar y el recibir?

Respirar o razonar. ¿te has dado cuenta de que cuando estás en el nivel espiritual de la respiración no estás en el mental del raciocinio?