

Encontrar la quietud en cada respiración

Una exposición de Swami Akhandananda

Prāṇa, la palabra sánscrita para fuerza vital, puede traducirse como el *aliento vital*. Todos podemos observar cómo el aire que respiramos sostiene nuestra vida a cada momento. A medida que el aire fluye hacia dentro y fuera de nuestros cuerpos, enlaza nuestro mundo interior y exterior. Además, cuando respiramos de una manera consciente y libre, es más probable que nos sintamos cómodos en nuestro entorno, conectados con él. Experimentamos que esta tranquilidad es tan nutritiva como el aliento mismo.

En el Satsang *Una Dulce Sorpresa* de este año, Gurumayi afirmó que personas de todos los rincones del mundo desean paz, *śānti*. Gurumayi siguió dilucidando que para lograr la paz mundial que todos anhelamos se debe comenzar cultivando la paz dentro de nosotros mismos.

La tranquilidad a la que Gurumayi nos guía con benevolencia puede descubrirse dentro de nuestra respiración. Siglos atrás, los yoguis detectaron que la manera en que respiramos —nuestra conciencia de la respiración y de la fuerza vital subyacente a la respiración— es una herramienta esencial para tranquilizar y estabilizar la mente. La *Haṭhayogapradīpikā*ⁱ afirma que la respiración afecta la mente: cuando la respiración es estable y uniforme, la mente le sigue de manera natural. ⁱ

Inténtalo por un momento. Lleva la atención a tu respiración. Deja que tu inhalación y tu exhalación sean suaves y naturales, de tal manera que el fluir del aire se sienta uniforme y estable al entrar y salir de tu cuerpo. Aparta tu vista de esta pantalla y enfócate de esta manera durante tres ciclos completos de respiración...

Bien. Ahora observa el estado de tu mente. Es probable que observes que tu mente se ha vuelto más apacible y enfocada como resultado de estabilizar el flujo de tu respiración.

Prāṇāyāma y el Mensaje de Gurumayi para 2018

El sabio Patāñjali ilumina la interconexión entre la respiración y la mente en su *Yogasūtra*, una colección de aforismos que articulan un sistema de práctica yóguica para calmar primero y luego disolver las ondas de pensamientos de la mente. Esta disciplina yóguica culmina en un estado de meditación de absorción total (*samādhi*) en el que el buscador experimenta directamente la Verdad suprema, la Conciencia, sin la mediación de la mente. En secciones de este texto, el sabio presenta el *prāṇāyāma*, la regulación de la respiración, como uno de los medios para enfocar y aquietar la mente.

Durante el Satsang *Una Dulce Sorpresa* de este año, Gurumayi incluyó un ejercicio de *prāṇāyāma* para preparar a los participantes a enfocarse en el interior. El *prāṇāyāma* es una de las formas en la que los siddha yogis están estudiando y practicando el Mensaje de Gurumayi para 2018: *Satsang*.

Teniendo esto presente, prosigamos nuestro estudio y práctica del Mensaje de Gurumayi, considerando el siguiente aforismo del *Yogasūtra*, que afirma:

[La mente puede] también [estar calmada] al exhalar y retener la respiración.ⁱⁱ

<i>prachardana:</i>	expulsar o sacar
<i>vidhāraṇa:</i>	mantener dentro, restringir o retener
<i>vā:</i>	ó
<i>prāṇasya:</i>	de la respiración (<i>prāṇa</i>)

En este aforismo Patāñjali da un ejercicio simple de *prāṇāyāma* para volver la mente apacible y enfocada, preparándonos para unirnos a la Verdad que habita en nuestro interior. El ejercicio tiene dos etapas: primero, exhalar el aliento y después retener el aliento antes de la siguiente inhalación. Ahora, examinemos con mayor detalle estas dos etapas del proceso respiratorio en lo que respecta a este *sūtra*.

Exhalación

La exhalación en este *prāṇāyāma* es una lenta y suave liberación del aire de tus pulmones. No hay necesidad de expulsar todo el aire. En vez de eso, permite que la exhalación termine cuando sientas que el flujo de aire cesa. Aunque hay una clara energía en tu exhalación, no estás empujando a la fuerza con los músculos respiratorios. Cuando exhalas de esta manera, con frecuencia tienes una sensación de calma y bienestar con la salida del aliento.

Suspensión

Suspender o retener suavemente el aliento ocurre de modo natural al finalizar la exhalación, cuando cesa el movimiento del aire que fluye hacia fuera. La agradable sensación de quietud y bienestar internos puede proseguir mientras permites simplemente que la respiración se detenga por unos instantes saboreando la quietud interior. No necesitas aplicar un esfuerzo para mantener la suspensión de la respiración; está bien si la pausa de tu respiración dura solo uno o dos segundos. Tu enfoque está en disfrutar de esta suspensión y permitir que suceda sin esfuerzo.

Inhalación

Aunque el *sūtra* no hace referencia a la inhalación, Swāmi Hariharānanda Āraṇyaⁱⁱⁱ afirma en su comentario que uno puede simplemente permitir que la inhalación suceda de manera natural cuando surja el impulso de inhalar.

Para practicar este *prāṇāyāma*

Estos son algunos pasos que puedes seguir en tu práctica de este *prāṇāyāma*:

- Mantén una postura alineada y natural, libre de tensión muscular, a lo largo del ejercicio.
- Siente los isquiones conectarse con la superficie debajo de ti, ya sea que estés sentado en una silla o con las piernas cruzadas sobre el suelo.
- Permite que tu torso superior esté relajado y que tu columna vertebral se libere hacia arriba, mientras tus hombros y cuello sueltan cualquier tipo de retención.

- Permanece alineado y en equilibrio sobre tus isquiones. Esto permite que la respiración fluya libremente dentro y fuera de tu cuerpo y facilita tu enfoque en la respiración y en calmar la mente.
- Respira por la nariz, si puedes; este es el mejor tipo de *prāṇāyāma*. Pero si esto te resulta incómodo, puedes respirar por la boca.
- Ya sea que esté realizando este ejercicio para prepararte a meditar o en otros momentos del día, puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados. Observa cuál método te funciona mejor. Si tus ojos están abiertos, mantén tu mirada suave.

Al principio, limita este *prāṇāyāma* de tres a cinco minutos a la vez. Esto le permitirá a tu cuerpo –especialmente a los pulmones y músculos respiratorios– ajustarse y ponerse en sintonía con esta práctica. Una vez que te acostumbres a este ejercicio puedes aumentar la duración.

Otro elemento de la exhalación: Aquietar la mente

El comentador de este *sūtra*^{iv} explica que la exhalación en este *prāṇāyāma* incluye dos elementos. El *primer* elemento, del cual aprendiste antes, implica volver la exhalación clara y suave. El *segundo* consiste en enfocar la mente en quedar libre de pensamientos durante la exhalación. Estos dos elementos *se combinan* mientras exhalas.

Esta es una manera de practicarlo:

- Durante la exhalación, imagina que al vaciar el aire de tu cuerpo al mismo tiempo te estás liberando de los pensamientos.
- Para cuando completas la exhalación tu mente está vacía.
- Como se indicó antes, al terminar la exhalación haz una suave pausa y suspende la respiración por unos momentos.

Intenta esto ahora con algunas respiraciones, exhalando cómoda y establemente mientras imaginas de modo simultáneo cómo tu mente va quedando libre de pensamientos.

¿Encuentras que enfocarte en la sensación del aire que sale de tus pulmones y nariz ayuda a disolver los pensamientos de tu mente?

Otro método para hacer que la mente se libere de pensamientos es enfocarse en el espacio vacío, un vacío interior, mientras exhalas.

Puedes sentir o imaginar este espacio vacío de diversas formas; por ejemplo, como un vacío tranquilo en tu pecho o como un espacio apacible en la nuca. Al aplicarte a este ejercicio, con el tiempo descubrirás un enfoque o una imagen que te funcionen mejor para disolver los pensamientos.

Cualquier acercamiento que adoptes, un principio esencial de este *prāṇāyāma* es que el enfocar la mente para aquietarla y el regular la respiración van de la mano.

Ahora intenta esto: exhala mientras disuelves los pensamientos seguido por una breve pausa, durante algunos ciclos de respiración. Aquí, el esfuerzo radica en permitir que tu atención repose en la quietud que existe después de la exhalación, mientras te resulte natural y agradable. Reconoce que la quietud que sientes y la dicha que pueda surgir en ese momento de pausa, son cualidades de la Verdad que está siempre presente dentro de ti. Deja que todo tu cuerpo saborée la experiencia.

Sugerencias para este *Prāṇāyāma*

Recuerda que con cada ciclo de respiración permites que la inhalación tenga lugar de modo natural. Es beneficioso hacer un suave esfuerzo para mantener la mente vacía y libre de pensamientos también durante la inhalación.

Ten presente que no es necesario detener la respiración después de *cada* exhalación; puedes descubrir que te resulta más cómodo practicar la suspensión de la respiración a intervalos; por ejemplo, una vez cada tres ciclos de respiración o cuando te funcione mejor.

Con el tiempo y con la práctica, podrás retener el aliento con más frecuencia después de exhalar. Finalmente observarás que la inhalación, la exhalación y la suspensión se funden todas en un proceso fluido.. Cuando la mente se vuelva más enfocada durante este ejercicio, podrás encontrarte entrando espontáneamente en meditación.

Como se declara en el *Yogasūtra*, la meta de este ejercicio de *prāṇāyāma* es incrementar gradualmente los periodos en los que la mente reposa en un estado de quietud, un estado libre de pensamientos. Aunque es una buena preparación para meditar, un rasgo especial de este *prāṇāyāma* es que puede practicarse casi en cualquier momento, y es muy efectivo para cultivar la paz y la tranquilidad interiores. Tal vez descubras diversas formas de implementar este *prāṇāyāma* en tu vida diaria: cuando te sientas en tu escritorio antes de empezar tu trabajo, al prepararte a disfrutar una comida, cuando das un paseo, antes de dormir...

En el Satsang *Una Dulce Sorpresa*, Gurumayi nos guió para aprender cómo acceder a la Verdad dentro de nosotros creando nuestro propio *satsang* en cualquier lugar y en cualquier momento. Este ejercicio de *prāṇāyāma* es una manera en que podemos hacerlo. Gurumayi alentó aún más nuestra práctica cuando afirmó que mientras más esfuerzo hagamos por conectarnos con la Verdad interior, más fácil se vuelve para nosotros hacerlo. Esta enseñanza de Gurumayi arroja luz sobre los beneficios de persistir en nuestra *sādhana*. Patāñjali llama a este esfuerzo constante *abhyāsa* (práctica yóguica), que él define como “el esfuerzo consistente por quedar establecidos con firmeza en ese [estado libre de pensamientos”].^v

Para estudiar más

El prāṇāyāma es una forma extraordinaria de estudiar y practicar el Mensaje de Gurumayi para 2018. Para experimentar el beneficio pleno de esta práctica, lo mejor es dedicarte a ella de manera regular. **Las Sesiones de Meditación por audio en vivo para 2018** ofrecen otras oportunidades de dedicarte al Mensaje de Gurumayi a través de la práctica del prāṇāyāma. Cada sesión incluye un ejercicio específico de prāṇāyāma conducido por un profesor de meditación Siddha Yoga.



© 2018 SYDA Foundation®. Todos los derechos reservados.

ⁱ *Haṭhayogapradīpikā* 2.2, *chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ bhavet || yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyur nirodhayet ||* Cuando la respiración se perturba, la mente se perturba. Al controlar la respiración, el yogui obtiene estabilidad mental.

ⁱⁱ *Yogasūtra* 1.34; De la traducción al inglés © 2018 SYDA Foundation. Todos los derechos reservados.

ⁱⁱⁱ Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patañjali* (Albany, NY: SUNY, 1983) p. 79.

^{iv} Swāmi Hariharānanda Āraṇya, p. 79.

^v *Yogasūtra* 1.13; De la traducción al inglés © 2018 SYDA Foundation. Todos los derechos reservados.