

La Respiración Calmada

Por Ajaan Lee Dhammadharo
(Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya)



Traducido del tailandés por
[Thanissaro Bhikkhu](#)
© 1995–2011

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Hoy me gustaría explicar un poco acerca de cómo meditar. Sentarse en meditación es una actividad que vale la pena. La parte externa de la actividad es sentarse en la posición de medio-loto con vuestra pierna derecha cruzada sobre la izquierda; con las palmas de vuestras manos hacia arriba sobre vuestro regazo, y vuestra mano derecha arriba de la izquierda. Mantenga su cuerpo erecto. Cierre vuestros ojos, pero no los cierre como una persona dormida. Vuestros nervios ópticos tienen que mantenerse trabajando hasta cierto punto o de lo contrario se adormecerán.

Estas actividades son los aspectos externos de una buena meditación, pero no son los que hacen la meditación buena. También necesitan tener el objeto correcto para que la mente habite en él y la intención correcta: la intención de mantener la **in**halación y la **ex**halación en la mente, ajustarla de manera que esté calmada, y mantener la respiración y la mente juntas de forma que no se separen o escabullen una de la otra. Cuando puedan hacer esto propiamente, ganarán

resultados beneficiosos en términos del cuerpo y la mente—diríamos, la cualidad correcta que buscan, llamada ‘mérito interno’, que significa un sentido tranquilizador de la facilidad, la comodidad, la plenitud y el bienestar.

Cuando se sientan y meditan, manténganse notando si su mente está quedándose o residiendo con la inhalación y la exhalación. Tienen que mantener la atención encargada o responsable de la mente. Por ejemplo, cuando inhalen, piensen en **bud**, cuando exhalen piensen en **dho**—**Bud-dho**. Estén alertas/atentos. No se olviden o distraigan. Aparten todas sus responsabilidades y dejen ir todos los pensamientos y percepciones externas. Mantengan vuestra mente solamente con la respiración. No tienen que poner vuestra atención en nada más.

Aunque por lo general, cuando se sientan y meditan, los pensamientos del pasado y el futuro tienden a aparecer y meterse en el camino de la calidad de vuestra meditación. Pensamientos de esta clase—ya sean acerca de cosas pasadas y cosas por venir, acerca del mundo o del Dhamma—no hacen bien en absoluto. Ellos simplemente les causan problemas y sufrimiento. Ellos inquietan la mente y la perturban así que ella no puede alcanzar la paz y la calma—porque las cosas que han pasado, ya pasaron. No hay forma que puedan traerlas de nuevo o cambiarlas. Las cosas en el futuro no se han alcanzado todavía, así que no podemos saber si estarán o no en acuerdo con nuestras expectativas. Ellas están lejos y son inciertas, así que, no hay forma en absoluto, de que pensando en ellas sea de ayuda alguna.

Por esta razón, tenemos que mantenernos sujetos a la mente para mantenerla en el presente a través de fijarla en nada más que la respiración. Pensar acerca de la respiración se llama dirigir el pensamiento, como cuando pensamos ‘buddho’ junto con la respiración—**bud** inhalamos, **dho** exhalamos, como lo estamos haciendo ahora. Cuando comenzamos a evaluar la respiración, soltamos a buddho y empezamos a observar cuanto los efectos de cada inhalación y exhalación se puede sentir en el cuerpo. ¿Cuando la respiración entra en la inhalación se siente cómodo o no? Si no se siente cómodo y relajado, cámbienla. Cuando mantienen la mente preocupada investigando la respiración, dejen ir a **buddho**. No tienen ninguna necesidad para él. La inhalación comenzará a extenderse a través del cuerpo, junto con la atención y la alerta. Cuando dejamos ir a buddho, nuestra evaluación de la respiración deviene más refinada; el movimiento de la mente calmará y devendrá concentración; afuera

las percepciones se silenciarán. "Silenciarse no significa que nuestras orejas no oyan o devienen sordas. Significa que nuestra atención no va corriendo hacia las percepciones del exterior o de los pensamientos del pasado o futuro. En su lugar, ella se mantiene exclusivamente en el presente.

Cuando fijamos nuestra atención en la respiración en esta forma, constantemente observando y siendo el observador de cómo la respiración fluye, llegaremos a saber cómo es la inhalación y la exhalación, ya sea cómoda o no; en que forma la respiración nos hace sentir bien; cuál forma de exhalación nos hace sentir bien; qué forma de respiración nos hace sentir tensos e incómodos. Si la respiración se siente incomoda, traten de ajustarla para hacer surgir un sentido de alivio y comodidad.

Cuando nos mantenemos examinando e investigando la inhalación en esta forma, la atención y la alerta tomarán el control en nosotros. La calma, el discernimiento y la sabiduría se desarrollarán en nuestro interior.

Final de Documento

Tomado de:

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/foodthought.html#quiet>

Nota importante: Este documento es solamente para su diseminación gratuita; y en cualquier referencia que se haga de él se debe informar su autor y traductores. Muchas gracias.

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

Miami, Florida, USA

Fecha: martes, 26 de julio de 2011

