BREATHWORK

How Breathing Techniques and Breath Training can Relax and Energize you in Spirit, Mind and Body

BREATH MASTERY

BREATH ENERGY TRAINING

With Dan Brulé



www.BreathMastery.com

BREATHWORK

Trabajo de respiración

Cómo las técnicas de respiración y el entrenamiento respiratorio pueden relajarte y energizarte en espíritu, mente y cuerpo

Dan Brulé

Traducción al español

BREATH MASTERY
Maestría de la respiración
Entrenamiento de energía respiratoria

www.BreathMastery.com

Aviso

Las afirmaciones médicas se reproducen como parte del contenido del autor y no constituyen validación clínica ni sustituyen consejo profesional.

Índice

Capítulo 1. Respirar para volver a casa y despertar a quien realmente eres 4

Capítulo 2. Trabajo respiratorio para despejar la mente, calmar el estómago, tranquilizar los nervios y abrir el corazón 6

Capítulo 3. Usar el trabajo respiratorio para monitorear, regular y cambiar tu estado psicológico, emocional o fisiológico 8

Capítulo 4. Soltar: una habilidad básica y el primer paso hacia el dominio de la respiración 11

Capítulo 5. La conciencia de la respiración lleva a la conciencia de mucho más 12

Capítulo 6. Conectarse con la Tierra, la naturaleza y dimensiones superiores 13

Capítulo 7. La práctica de la respiración espiritual 15

Capítulo 8. El objetivo principal y el resultado natural de la práctica profunda 18

Capítulo 9. Usar el trabajo respiratorio para regresar a los estados con más recursos y permanecer en ellos 21

Capítulo 10. Autoempoderamiento y preparación personal 24

Práctica. Practicando la respiración de regreso a casa 27

Capítulo 1

Respirar para volver a casa y despertar a quien realmente eres

A todos nos encanta la sensación de volver a casa. Es una sensación maravillosa, esta sensación de volver a casa. Es una gran sensación de libertad cuando puedes tener esta sensación de volver a casa en todas partes, todo el tiempo. Y es una experiencia tremenda de libertad cuando podemos llevar esta sensación de volver a casa a un nivel realmente profundo: eso es volver a casa hacia quienes realmente somos, volver a casa hacia de dónde venimos y por qué estamos aquí.

Me interesa la salud óptima. ¿Cuál es el potencial máximo? ¿Cuál es nuestro potencial máximo? ¿Cuál es nuestro potencial último? Todos somos capaces de mucho más de lo que nos han hecho creer, más de lo que pensamos.

De vez en cuando, alguien en la historia se libera de la mente de masas, sale de lo ordinario y logra algo realmente extraordinario. De hecho, se supone que todos deben hacer eso. Pero durante los primeros años de nuestras vidas, recibimos programas que limitan quiénes somos. Estos programas limitan cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo nos vemos unos a otros; cómo pensamos sobre la vida y el mundo, y qué creemos que es posible para nosotros.

Por lo tanto, viajo por el mundo ofreciendo una experiencia o una oportunidad para soltar algunas de esas limitaciones, para eliminar de nosotros algunos de esos programas, el condicionamiento que limita quiénes somos. En el proceso

de hacer eso, nos acercamos cada vez más a nuestro potencial último.

Existen muchos métodos para "despertar" a quienes realmente somos. El Buda habló de ello de esa manera. Cuando le preguntaron al Buda: "¡Vaya! ¿Qué te pasó? ¿Qué te pasó?" Él dijo: "Estaba durmiendo y simplemente desperté". Existen muchas tecnologías y métodos para despertar a quienes somos. Siendo básicamente una persona perezosa, en mi vida he buscado la manera más fácil. Tiene que ser lo suficientemente fácil para que un niño lo haga. Si tenemos que trabajar para llegar allí, probablemente tendremos que trabajar para permanecer allí. Sin embargo, si de alguna manera podemos llegar allí simplemente respirando, bueno, eso hace que el viaje sea realmente fácil.

Y así, ese es el enfoque de mi trabajo: la respiración consciente. Es usar la respiración como una herramienta, usar la respiración como una fuerza, usar la respiración como un puente... para la salud, para el crecimiento, para el cambio, en cuerpo, mente y espíritu. Podemos usar nuestra respiración para despertar a quienes somos. Podemos usar nuestra respiración para soltar cualquier limitación, bloqueo o miedo, y cualquier programa o condicionamiento que nos impida la autorrealización.

Podemos usar nuestra respiración de maneras muy simples para aliviar el estrés. Podemos usar nuestra respiración para eliminar ansiedades y miedos, para deshacernos del dolor. Eso es emocionante cuando podemos encontrar una manera que no dependa de drogas, ni de otras personas, ni de métodos complicados, ni de sistemas costosos.

Podemos encontrar algo en nosotros que ya está ahí, y comenzar a desarrollarlo. Podemos descubrir esta habilidad interior, explorarla y desarrollarla, y luego aplicarla de la manera que nuestras vidas requieran.

Capítulo 2

Trabajo respiratorio para despejar la mente, calmar el estómago, tranquilizar los nervios y abrir el corazón

La respiración es probablemente la forma más fácil y directa de despejar la mente cuando no puedes concentrarte, cuando estás distraído, cuando los pensamientos están agitados y te perturban. Con la práctica, una o dos respiraciones pueden despejar todo eso y devolverte a algún punto de quietud, a algún punto central, a algún punto de equilibrio.

Puedes usar tu respiración para calmar el estómago cuando tienes ese revoloteo en el estómago... cuando sientes algo de ansiedad, alguna molestia. Con unas cuantas respiraciones puedes calmar el estómago. Puedes tranquilizar tus nervios cuando te agitas o irritas, o cuando alguien te ha molestado. Con un par de respiraciones puedes tranquilizar tus nervios.

La respiración es una herramienta increíblemente simple y poderosa que podemos usar para despejar la mente, calmar el estómago y tranquilizar los nervios. Es la forma más asombrosa y poderosa de abrir nuestro corazón. Eso es importante en el mundo de hoy: poder abrir nuestros

corazones. Es interesante que la gente hable de su corazón como si fuera algo que necesita protección, algo que creen que puede romperse, cuando en realidad nuestro corazón es la parte más poderosa de nosotros. Es la parte de nosotros que menos necesita protección.

El proceso de abrir nuestro corazón puede dar miedo. A menudo experimentamos una sensación de vulnerabilidad. Pero eso conduce a un poder tremendo. Probablemente el viaje más largo que necesitamos hacer en la vida son los 15 centímetros de nuestra cabeza a nuestro corazón. No es casualidad que la respiración ocurra justo en esa área.

A medida que usas tu respiración para abrirte y expandirte, para soltar y relajarte, algo está sucediendo en ese centro del corazón. Estamos aprovechando una poderosa fuente dentro de nosotros. Esa es mi pasión, esa es mi profesión. Amar es mi sustento. Me gano la vida practicando el amor. No es amor romántico. Es algo más. Es amor consciente, activo, inclusivo e incondicional. Y cuando comenzamos a aplicar ese amor a nosotros mismos, algo en nosotros se abre.

He viajado a más de 40 países en los últimos 35 años; y la gente me pregunta: "¿Son diferentes las personas en Rusia que las personas en México? ¿Son diferentes las personas en África que las personas en Lituania?"

Y en la superficie, sí, todos son diferentes. Es hermoso. Es como estar en un jardín lleno de todo tipo de flores diferentes. Pero cuanto más profundo miramos al otro, cuanto más profundo miramos dentro de nosotros mismos, más todo converge. En algún punto alcanzamos este estado de unidad, este estado de unicidad. Todos somos uno. Hay

un solo ser en el universo. Hay una sola vida en el universo. Solo hay una energía en la existencia. Y todos somos expresiones únicas de esa única energía.

El juego para mí, y una práctica útil, es mantener un pie en cada mundo: jugar en este nivel de diferencias, personalidades, nacionalidades, etcétera—pero también estar arraigado en un sentido vivo y real de que todos estamos verdaderamente conectados. Y hay una parte de nosotros que no se conformará con menos. Hay una parte de nosotros que sabe que es verdad, y sabe que necesitamos vivir desde ese lugar. No es solo una idea filosófica o intelectual, es una experiencia viva, y la respiración le da a la gente esa experiencia.

Capítulo 3

Usar el trabajo respiratorio para monitorear, regular y cambiar tu estado psicológico, emocional o fisiológico

La respiración es el único sistema en el cuerpo que es completamente automático y completamente bajo nuestro control. Es totalmente voluntaria y también ocurre por sí sola. Eso no es un accidente. Eso no es una coincidencia. Es una invitación. Es una oportunidad para participar en nuestra propia naturaleza, nuestra propia evolución, para desempeñar un papel creativo en nuestra propia existencia.

A medida que jugamos con la respiración, descubrimos que los patrones respiratorios son como huellas dactilares.

Cada estado psicológico, cada estado emocional, cada estado fisiológico tiene un patrón respiratorio correspondiente, tiene un patrón respiratorio asociado. Cuando estás enojado, molesto o asustado, respiras de manera diferente que cuando estás tranquilo, relajado y feliz. Para cada uno de esos estados hay una cierta respiración característica que lo acompaña; y si puedes identificar ese patrón respiratorio, tienes una clave para moverte de un estado a otro.

Cuando tu estado emocional cambia—cuando pasas de un estado de miedo a un estado de comodidad—algo cambia en la respiración. Cuando sientes dolor, no respiras de la misma manera que cuando experimentas comodidad. Cuando pasas de un estado de dolor o miedo a un estado de comodidad o seguridad, algo le sucede a tu respiración (un suspiro de alivio).

Podemos observar eso. Todos lo hemos experimentado. La respiración refleja y expresa automáticamente el cambio en nuestro estado. Y la magia ocurre cuando nos damos cuenta de que también funciona al revés: al cambiar la forma en que respiramos—y específicamente al involucrar ese "suspiro de alivio", al usarlo conscientemente—podemos movernos de un estado a otro.

Para descubrir esta magia, enseñamos esta práctica de "Conciencia de la Respiración". Es sintonizar con tu respiración. Es la práctica de la conciencia meditativa. ¿Cuáles son los detalles en la respiración? Cuando la respiración entra y cuando la respiración sale, ¿cuáles son exactamente esas sensaciones? Dirigir nuestra atención hacia adentro y enfocarnos en esas sensaciones: esa es una forma de meditar. En realidad es una práctica meditativa.

Hay muchos detalles en la respiración que nunca has notado, y algunos de esos detalles son realmente importantes. Son una clave para una nueva conciencia, una nueva forma de ser.

Podemos desbloquear parte del potencial en nosotros simplemente dirigiendo nuestra atención hacia adentro de forma regular, y enfocándonos en las sensaciones de la respiración… los movimientos que ocurren al respirar… Este proceso aquieta la mente; y cuando la mente se aquieta, comenzamos a notar cosas que no habíamos notado antes.

También usamos la respiración para liberar tensión. A medida que practicas la conciencia de la respiración, automáticamente te vuelves más consciente de muchas otras cosas. Cuanto más consciente eres de tu respiración, más consciente eres de la tensión en tu cuerpo, más consciente eres de tus reacciones, más consciente eres de los hábitos automáticos de pensamiento. Y volverse consciente de esas cosas te coloca en una posición para cambiar, sanar y crecer.

Capítulo 4

Soltar: una habilidad básica y el primer paso hacia el dominio de la respiración

Una de las habilidades básicas que enseñamos y practicamos es "Soltar la Exhalación". Se trata de aprender a liberar la exhalación de golpe, a dejar que la exhalación fluya, a ponerla en libertad. Al soltar la respiración, comenzamos a practicar soltar los músculos al mismo tiempo. Sueltas la respiración y sueltas las tensiones.

Esta práctica de soltar es el primer paso para avanzar hacia quienes realmente somos. No puedes avanzar hasta que sueltes dónde estás ahora. Por lo tanto, esta capacidad de soltar es el primer paso en el proceso de transformación, de despertar.

Si no puedes soltar tu respiración, no te sorprendas si no puedes soltar la tensión y los dolores físicos. Pero si puedes soltar tu respiración, si puedes dominar esta habilidad de soltar la exhalación, entonces te sorprenderás de qué más puedes soltar. Puedes soltar dolores físicos; puedes soltar tensiones físicas.

Si no puedes soltar tu respiración, no te sorprendas si no puedes soltar el miedo, la ansiedad o el estrés. Pero si puedes soltar tu respiración, entonces puedes soltar los miedos, puedes soltar las ansiedades y puedes soltar el estrés.

Si no puedes soltar tu respiración, no te sorprendas si no puedes soltar los pensamientos que dan vueltas en tu cabeza, de los que pareces no poder liberarte.

Con la práctica, descubres que al soltar la respiración, esta parece llevarse consigo aquello que deseas liberar o de lo que quieres deshacerte. Es como si la respiración nos sirviera de esa manera.

Muchas cosas con las que estamos luchando, muchas cosas que estamos tratando de descubrir cómo arreglar, cómo cambiar… muchas de esas cosas simplemente se desvanecerán… simplemente caen por sí solas cuando desarrollamos cierta habilidad relacionada con la respiración.

Capítulo 5

La conciencia de la respiración lleva a la conciencia de mucho más

Practicamos la conciencia de la respiración; y cuanto más conscientes nos volvemos de nuestra respiración, más conscientes nos volvemos de todo.

Cuando cierro los ojos y me sintonizo con los detalles sutiles de mi respiración, me vuelvo más consciente de movimientos, sonidos y sensaciones sutiles. Cuando abro los ojos y miro algo, soy más consciente de lo que sea que esté mirando. Cuanto más consciente me vuelvo de mi respiración, más consciente me vuelvo de todo.

Cuanto más consciente me vuelvo de mi respiración, más consciente me vuelvo, punto. Cuanto más consciente soy de mi respiración, más consciente soy en general. Eso es muy útil en la vida: ser consciente, estar al tanto de ciertas cosas. ¡La conciencia puede salvar tu vida!

Hay dimensiones de la vida asombrosas y hermosas de las que no somos conscientes. Y debido a que no somos conscientes de ellas, porque no sabemos que existen, no podemos acceder a ellas ni disfrutarlas.

Vivimos en un océano de amor. Un océano de amor nos rodea. Vivimos en un océano de energía llamado amor. Hay una energía que fluye a través de nosotros, que nos impregna y nos rodea. Y lo impregna todo y a todos.

Y cuando comenzamos a entrar en contacto con esa energía —cuando despertamos a esa energía— comenzamos a sentir esta conexión con todo y con todos, y con nuestra Fuente. La gente está hambrienta de eso. Por eso estamos aquí. Estamos aquí para despertar a eso. Y cuando probamos un poco de eso, no hay vuelta atrás.

Capítulo 6

Conectarse con la Tierra, la naturaleza y dimensiones superiores

Puedes sentir tu conexión con la tierra, con la naturaleza. Qué experiencia tan dichosa es sentarse en la naturaleza y sentirse parte de ella. Los árboles son afortunados. Las plantas son afortunadas. Tienen raíces físicas en la tierra. Su conexión con la tierra es inherente a quienes son, a lo que son, a cómo son. Nosotros no tenemos ese tipo de raíces; por lo tanto, para nosotros es un poco más desafiante sentir realmente nuestra conexión con la tierra.

Si te paras descalzo en la naturaleza y te vuelves consciente de tu respiración, y si añades a eso una

intención o una apertura para conectarte con la tierra, entonces comenzarás a sentirlo.

Cuando tu cuerpo está en esa experiencia —cuando siente esa conexión sólida y enraizada con la tierra— se soltará de una manera que no puede hacerlo cuando se siente desconectado o separado. Parte de tu sistema corporal siempre está tenso o agarrotado porque carece de ese sentido de arraigo, de conexión a tierra. La 'Respiración Consciente' puede darnos ese sentido.

Puedes hacer un ejercicio de respiración, técnica o meditación muy simple: atraer energía desde la tierra a través de tus pies, tus piernas, y hacia arriba en tu cuerpo; y luego relajarte y enviar esa respiración hacia abajo a través de tu cuerpo y de vuelta a la tierra. Cuando haces esto, estás despertando tu conexión con la tierra.

Cuando tienes ese sentido de conexión con la tierra, tu cuerpo se relajará y te permitirá volar. Te permitirá comenzar a explorar algunos lugares elevados muy hermosos. Usamos la respiración para anclarnos, para enraizarnos, para conectarnos a la tierra, y para sentir nuestra conexión con todo y con todos. Y desde esa base, nuestro espíritu es capaz de volar. ¡Se libera!

La respiración puede comenzar a llevarnos a algunas dimensiones muy hermosas. Podemos comenzar a despertar a otra dimensión de la vida: la de conectar con las energías que vienen de arriba, que nos rodean desde arriba. Podemos comenzar a usar la respiración para atraer esa energía hacia nosotros, y comenzar a sentir una conexión con un poder superior, una parte superior de nosotros mismos.

En esa experiencia, realmente somos enteros, somos completos; somos un puente entre lo espiritual y lo material; somos un canal entre las dimensiones más sutiles de alta frecuencia y la realidad física más sólida. Podemos vivir con un pie en cada mundo. Esta práctica de respiración expande nuestra experiencia de la vida hasta un grado asombroso.

¿No es algo que la respiración… algo que está literalmente bajo nuestras narices… algo que está sucediendo todo el tiempo… la cosa más básica y simple que podemos imaginar… contiene este asombroso poder y potencial? Eso tampoco es un accidente, ni una coincidencia. En la vida, en la naturaleza, las cosas más simples, las cosas más básicas, son siempre las más poderosas. Tenemos esta comprensión filosófica de ello, ¡pero tener una experiencia celular de ello —una experiencia biológica de ello— eso es lo realmente importante!

Capítulo 7

La práctica de la respiración espiritual

La respiración es una práctica real. No es un juego mental. Es una práctica real —una experiencia. Y cuando practicamos, es cuando la magia realmente sucede. Podemos practicar ciertos ejercicios de respiración, ciertas técnicas de respiración que son transformadoras por naturaleza. Literalmente podemos transformarnos a nosotros mismos combinando respiración y conciencia, combinando relajación y respiración.

Cuando la mayoría de las personas respiran de manera poderosa, pierden su relajación. Y cuando se relajan por

completo, la respiración desaparece. Por lo tanto, si podemos unir esas dos cosas —unir una respiración poderosa y una relajación completa— entonces sucede algo mágico. Es un estado muy único que la mayoría de las personas rara vez tocan.

El simple hecho de llevar conciencia a nuestra respiración, que es el primer paso, crea posibilidades asombrosas y nuevas experiencias. Lo hace porque la mayor parte del tiempo… la respiración está sucediendo todo el tiempo… pero tu conciencia está en otro lugar. La respiración está sucediendo aquí y ahora, pero tu conciencia está allí, y allá, y en todas partes menos aquí.

Por lo tanto, unir la conciencia y la respiración une dos partes muy poderosas de nosotros mismos. Y cuando eso sucede, algo en nosotros se abre y se expande. Esa es la práctica: unir la conciencia y la respiración.

El 95% o el 99% del tiempo no eres consciente de tu respiración. La mayoría de las personas no son conscientes de su respiración hasta que, o a menos que, tengan un problema con ella. Y entonces se vuelven muy conscientes de ella. Pero solo son conscientes de ella hasta que el problema desaparece, y luego vuelven a la misma inconsciencia de siempre.

Respirar conscientemente es muy mágico; y unir la conciencia y la relajación es asombrosamente poderoso, porque las personas están literalmente dormidas durante los momentos más relajados de sus vidas. Cuando tu cuerpo está en su estado más relajado, estás durmiendo. ¡Estás literalmente dormido! Por lo tanto, ni siquiera estás allí, no estás despierto y consciente para experimentar esa

profunda relajación. Es casi como si el cuerpo tuviera que apartar nuestra conciencia del camino para poder relajarse y rejuvenecer; porque nuestra conciencia está tan ocupada, tan impulsada, tan caótica, que en presencia de la charla constante que está ocurriendo —los miedos, los deseos, los recuerdos— cuando todo eso está sucediendo en nuestra conciencia, nuestro cuerpo no es capaz de relajarse, de soltarse. Solo cuando nos volvemos inconscientes, el cuerpo dice: "Ahhh… Por fin, algo de paz y tranquilidad".

Tenemos que desarrollar una cierta quietud en nuestra conciencia. Y tenemos que desarrollar conciencia mientras estamos en un estado profundo de relajación. Y cuando eso sucede, se siente como una experiencia religiosa cumbre.

La primera vez que alguien está completamente despierto y totalmente relajado, eso lo cambia para siempre. ¡Es como una experiencia religiosa cumbre! Casi no hay palabras para describirlo. Es una paz que sobrepasa todo entendimiento. Y en cada entrenamiento, en cada seminario, eso es lo que buscamos; porque cuando una persona prueba eso, entonces no hay olvido, y no hay vuelta atrás.

Cuando unimos la conciencia y la respiración, obtenemos un cierto poder. Cuando unimos la conciencia y la relajación, nos abrimos a una asombrosa sensación de éxtasis, de dicha, de paz. Cuando unimos esas dos cosas: respiración consciente y relajación deliberada —cuando unes esas dos cosas— comienzas a acceder a estados que normalmente pensamos que solo están asociados con santos, gurús, maestros y místicos. Pero esos estados están realmente disponibles para todos.

Capítulo 8

El objetivo principal y el resultado natural de la práctica profunda

Para mí, la verdadera magia ocurre cuando ciertos reflejos respiratorios se convierten en hábitos de nuestro sistema, cuando ciertas cosas se vuelven estados constantes o que retornan, se renuevan, se repiten.

Muchas personas tienen una experiencia, como una experiencia cumbre, y luego se encuentran recordándola en algún momento y diciendo: "Ah, sí, recuerdo esa vez, ese día. ¡Vaya, me sentí tan conectado con todos! Todo estaba bien con el mundo. No había preguntas. Todo estaba perfectamente claro. Estaba conectado con todo. Había una sensación de amor desbordante. Fue increíble, fue hermoso". Hablamos de esa experiencia en tiempo pasado; y como si fuera algo temporal, una especie de casualidad, una experiencia única. ¡Pero se supone que esa experiencia sea nuestro estado constante y continuo!

Mi juego en la vida —mi pasión en la vida— ha sido buscar formas de reavivar ese estado, de reconectarme con ese estado, de estar más disponible para ese estado.

En cierto modo, no podemos provocar ese estado, no podemos hacer que ocurra. Puede ocurrir, podemos estar abiertos a él. Es una realidad, y su poder proviene de él, no de nosotros. Es un fenómeno interesante.

Podemos desarrollar ciertos hábitos o formas de ser que nos mantengan en un lugar de apertura y disponibilidad para ese estado. Podemos encontrar formas en que lo

bloqueamos. Podemos descubrir maneras en que lo detenemos y evitamos, y podemos eliminarlas.

Podemos entrenar ciertos reflejos respiratorios —ciertos patrones respiratorios— en nuestro sistema cuerpo-mente. Podemos convertir ciertos reflejos respiratorios en un hábito de nuestro sistema. ¡Y es entonces cuando ocurre la verdadera magia!

Es como tocar el piano: si tienes que pensar dónde poner los dedos, quizás puedas terminar una canción; tal vez puedas tocar una melodía sencilla: pero para hacer música de verdad, tiene que fluir a través de ti. No puede ser algo en lo que estés pensando; tiene que ser algo inconsciente, automático. Así que practicamos ciertos ejercicios de respiración, ciertas técnicas de respiración, para desarrollar estas habilidades, de la misma manera que un pianista practica las escalas.

Luego, mediante la práctica profunda, desarrollamos una habilidad inconsciente —una destreza automática—. Ahí es cuando la magia realmente ocurre. Puedes entrenar en tu sistema una forma particular de respirar. En realidad, son las dinámicas naturales de la respiración a las que te despiertas y de las que haces uso…

Cuando inhalas, te abres y te expandes. No tienes que imaginarlo. Realmente está sucediendo: la respiración te abre y te expande. Solo necesitamos estar en esa experiencia, necesitamos estar realmente allí —por completo— en la experiencia de abrirnos y expandirnos. Necesitamos ser conscientes de ello, celebrarlo, disfrutarlo, sentir y percibir y despertar a sus detalles.

Usamos la respiración para abrirnos y expandirnos hacia nuestros poderes superiores, hacia nuestras habilidades latentes. Expandimos nuestra conciencia. Usamos la inhalación de esa manera.

Y cuando exhalamos, soltamos el pasado, nuestras limitaciones, bloqueos, condicionamientos y programación. Haz eso conscientemente cuando notes que alguna ansiedad, estrés, miedo o dolor está entrando en tu sistema. Hay un golpe en la puerta en medio de la noche, y te das cuenta de que te estás contrayendo, de que estás conteniendo la respiración… Y entonces respiras conscientemente… En ese momento, date un gran suspiro de alivio. Usa la respiración para abrirte y relajarte. Toma una inhalación y luego suelta con un suspiro. Hazlo una y otra vez… hasta que estés centrado y tranquilo.

Si algo te perturba: no reacciones a la perturbación. Toma una respiración. Si alguien dice algo que te ofende: no lo insultes a cambio. Toma una respiración. Expande y suelta. Si ves algo hermoso, inhala y suelta. Usa la respiración para absorber la experiencia.

Cuando haces eso conscientemente una y otra vez, es como practicar las escalas en un piano. En algún momento se convierte en la reacción automática e inconsciente de tu sistema, ¡y empiezas a hacer música de verdad en la vida!

Cada vez que surja algo en la conciencia: un pensamiento, un sentimiento, una sensación, una emoción —una reacción de cualquier tipo—… Deja que desencadene una expansión y una relajación. Y observa cómo la respiración te llevará a casa. Te devolverá a quien realmente eres.

Desde ese lugar, cuando hables o actúes, tu respuesta tendrá una cualidad diferente. Ahora no estás atrapado en tu dolor, en tus miedos, en tus reacciones. Todas siguen ocurriendo en tu sistema, pero tú eres libre de ellas. Entonces, quien eres —quien realmente eres— puede manifestarse en lugar de una reacción emocional instintiva o un comportamiento robótico. Te estás volviendo más humano, más vivo.

Capítulo 9

Usar el trabajo respiratorio para regresar a los estados con más recursos y permanecer en ellos

Existen ciertos patrones respiratorios, ciertas formas de respirar que están asociadas con estados de conciencia asombrosos, estados de éxtasis, estados de dicha, estados de paz profunda... estados creativos, poderosos y recursivos. Cuando te involucras en esos patrones respiratorios, en esas formas de respirar, mueves tu sistema hacia esos estados.

Para mí, si mi dicha se ve mellada, si siento que me vuelvo menos que alegre, tomo una respiración consciente. Me enfoco en algo elevado, en algo hermoso, alegre; y siento que me muevo de regreso a ese estado superior.

Hice eso con la suficiente frecuencia como para que ahora, cuando mi dicha se ve mellada, o empiezo a cargar con las cargas del mundo, si empiezo a absorber la energía o las emociones negativas de otras personas, si la pesadez me invade... ya ni siquiera pienso en ello. Ya ni siquiera tengo

que hacer el trabajo. ¡La respiración por sí misma entra y me eleva!

Eso es tan liberador, es una sensación de libertad tan grande. Como sé que tengo la capacidad de elevar mis frecuencias, mis vibraciones, de levantarme, no es un gran problema si me hundo en la pesadez, en la depresión. Ya no es un problema porque sé que puedo elegir respirar; puedo recurrir a mi respiración. Puedo permitir que la respiración trabaje para mí, para elevarme.

No tengo que evitar esos estados negativos. No tengo que evitar o protegerme de la negatividad del mundo, porque en cualquier momento puedo liberarme de ella. Si empiezo a tensarme, o si ocurren contracciones en mi cuerpo, automáticamente me vuelvo consciente de mi respiración. Puedo usar la respiración para soltar y regresar a este estado de paz.

El mismo fenómeno ocurre en muchos niveles. Ya ni siquiera tengo que pensar en ello. Si la tensión o el dolor entran en mi sistema, la respiración se despierta por sí sola y los elimina. La respiración disipará la perturbación. Quemará esa tensión y limpiará ese dolor. Ya no tengo que hacer el trabajo. ¡Eso es tan liberador!

Haz estos cambios sutiles en tu respiración. Conviértelos en un hábito de tu sistema: ahí es cuando la magia realmente ocurre. ¡Ahí es cuando realmente puedes hacer música! Ahí es cuando puedes estar hablando —teniendo una conversación— y la música fluye a través de ti por sí sola.

Entonces puedes jugar en el mundo. Puedes jugar a estar enojado, puedes jugar a tener miedo, y puedes jugar a ser

tonto: pero es solo un acto, un espectáculo. Como dijo Shakespeare: "Todo el mundo es un escenario". La vida se convierte en una obra de teatro. Es teatro, y puedes empezar a disfrutar este teatro, la obra, y no perderte ni quedar atrapado en tu pequeño drama particular.

Las personas reportan que ya no les dan dolores de cabeza. ¡Vaya! Sus dolores de espalda desaparecen. ¡Huh! Se despiertan en una situación en la que normalmente estarían molestos y perturbados, y no pueden evitar darse cuenta... "oye, espera un minuto, ¡no estoy molesto! Normalmente estaría molesto ahora mismo, pero no lo estoy. ¿Qué pasó? ¡Vaya!"

Empezamos a experimentar una libertad real. Algún desequilibrio comienza a ocurrir en nuestro sistema, y con unas cuantas respiraciones, podemos eliminarlo antes de que se convierta en un problema grande y complicado. Empezamos a sentir las cosas antes, más temprano, percibimos las cosas a un nivel energético sutil; y podemos adelantarnos a las enfermedades y dolencias. Nos volvemos conscientes de las cosas justo cuando comienzan a formarse, y así podemos apartarnos de su camino. Podemos permanecer libres de ellas.

No esperamos hasta que algo se nos venga encima para darnos cuenta de lo que está sucediendo. Podemos percibir las cosas antes. Podemos sentirlas venir. Desarrollamos un sentido genuino de seguridad en el mundo. Experimentamos cierta intrepidez, cierto coraje, una profunda sensación de libertad y soltura... Llegamos a conocer quiénes somos realmente. ¡Todas estas cosas asombrosas despiertan en nosotros!

Incluso después de todo este tiempo, todavía me sorprende que algo tan simple como respirar pueda hacer todo esto. Y la experiencia es muy pura porque nadie puede hacerlo por ti. ¡Tú mismo respiras! Si obtienes un beneficio, no tienes a nadie más a quien agradecer, a nadie más a quien culpar. El trabajo de respiración es muy empoderador.

Uno de los problemas con cualquier método, maestro o técnica que funciona es que tendemos a identificar nuestros resultados con el método, el maestro o la técnica —proyectamos nuestro propio poder hacia ellos—. La Respiración Consciente recupera ese poder y devuelve la responsabilidad a donde pertenece: dentro de nosotros.

Te invito a descubrir el poder del trabajo de respiración, la respiración espiritual, la terapia de respiración, la respiración consciente, como quieras llamarlo —hay muchos nombres para ello—. Te invito a descubrir, explorar y desarrollar ese poder y potencial —lo que es posible para ti—. Disfruta y celebra las habilidades innatas naturales que todos tenemos.

Capítulo 10

Autoempoderamiento y preparación personal

He descubierto que cuando alguien está listo, entonces cualquier cosa que haga funcionará. Si alguien está listo, el próximo libro que abra tiene la respuesta, la próxima técnica que practique lo sana, y el próximo maestro que conozca le trae el regalo.

Pero no tiene nada que ver con el maestro, la técnica o el libro. Bueno, tiene algo que ver con eso; pero realmente, se trata de su preparación.

Ahora me apasiona más esa preparación. Puedo olerla en las personas. Puedo saborearla en la respiración. Y me siento atraído automáticamente hacia aquellos que están listos; porque entonces es fácil.

Cuando alguien está verdaderamente listo, entonces algo tan simple como la respiración consciente lo logrará. El trabajo de respiración funcionará para ellos.

Si estás listo para algo, entonces todo lo que se necesita es estar en presencia de alguien, u otros que estén interesados o sean capaces de hacer algo, o que hayan obtenido algún beneficio o éxito con ello. Practicas un poco. Respiras por un tiempo, y puedes captarlo. Lo absorbes de ellos.

Si está despierto en mí y alguien está cerca de mí, se despierta en él o ella. Si estoy en presencia de alguien que tiene una habilidad tremenda, si estoy listo, si estoy abierto y relajado, esa habilidad comienza a despertar en mí. Algo se mueve entre nosotros: lo que está despierto en ellos comienza a despertar en mí.

Es simplemente una cuestión de que las personas estén juntas con corazones y mentes abiertos, y simplemente respirar y relajarse juntos: entonces ocurre algo de magia.

En cierto modo, la respiración es un truco: es solo algo que hacemos mientras esperamos que ocurra esta magia. Si estás interesado en la magia de la vida, si estás listo, entonces la respuesta está justo debajo de tu nariz. Está en

cada respiración que tomas. Está aquí mismo, ahora mismo, ¡solo esperando a que te despiertes a ella!

Si no puedes encontrarme, entonces te invito a encontrar a otras personas que estén practicando este proceso, que estén jugando con la respiración consciente, y reúnanse con ellas. Practícalo por ti mismo. Encuentra a alguien que sepa aunque sea un poco más que tú, y obtén de él o ella lo que puedas. ¡Súbete a esta escalera —en el camino del Dominio de la Respiración— y descubre lo que es posible para ti!

No solo estamos respirando aire: estamos respirando la energía de la vida. Estamos respirando amor. Estamos respirando luz. Despertar a esta verdad es una experiencia asombrosa.

Y nos ayuda en la vida cotidiana. Si eres madre, si eres maestro, si eres médico o abogado… a medida que entras cada vez más en contacto con quien realmente eres, te vuelves mejor en todas esas otras cosas.

Gracias por escuchar y leer. Espero verte en el camino. ¡Pero no esperes! Aprende la “Respiración de Regreso a Casa” ahora mismo. ¡Y comienza tu práctica de Trabajo Respiratorio hoy!

Práctica

Practicando la respiración de regreso a casa

Piensa en la 'Respiración de Regreso a Casa' como un suspiro de alivio muy consciente y deliberado. Piensa en ella como un suspiro de alivio dramáticamente mejorado o enriquecido.

Cuando inhales, atrae la respiración suave y lentamente. No uses ningún esfuerzo innecesario. Tómate tu tiempo. No te apresures. Permite que tu cuerpo se abra suavemente y se estire lentamente. Disfruta las sensaciones de expansión de arriba a abajo, de lado a lado y de adelante hacia atrás mientras la respiración te llena. Saborea tu inhalación.

Cuando inhales, date la sensación de crear espacio en ti mismo — una sensación de amplitud. Cuando respires, imagina enviar energía a cada célula de tu cuerpo — infunde cada célula de tu cuerpo con respiración.

Cuando exhales, simplemente libera la respiración. No soples. No empujes. No fuerces. Solo déjala ir y relájate. Mientras exhalas, siente cómo tu tensión se derrite y tus problemas se disuelven mientras desciendes o te asientas en tu centro, en ti mismo — en tu Fuente.

Hay una parte de ti que nunca ha sido tocada — no puede ser tocada — por nada de lo que sucede en tu mente y cuerpo, o en este mundo. Quien eres, la verdad de tu ser, siempre está ahí — pura, silenciosa e inmóvil — independientemente de lo que vaya y venga o de lo que suceda en tu vida.

Usa tu respiración para comenzar a tocar este lugar en ti, y practica esta respiración para regresar a él a lo largo del día.

Inhala con inhalaciones largas y suaves, y suelta con grandes suspiros de alivio calmantes. Trae energía nueva y fresca con cada inhalación; y libera cada exhalación con un sonido calmante y relajante.

Cuando dejes ir la respiración, deja ir tus músculos, deja ir tus articulaciones. Deja ir tus pensamientos. Deja ir tu cuerpo y mente.

Practica esta 'respiración de regreso a casa' durante diez minutos por la mañana y diez minutos por la noche. Y practícala diez veces durante el día durante dos minutos cada vez.

Úsala cada vez que te sientas tenso, nervioso, ansioso o asustado; o cada vez que te sientas cansado, perdido o confundido. ¡Úsala cada vez que necesites un estallido de energía o inspiración!

Usa la 'Respiración de Regreso a Casa' para salir de tu cabeza y entrar en tu cuerpo. Úsala para abrir tu corazón y caer en un lugar de amor, paz y alegría. Úsala para conectarte contigo mismo, con los demás, con la tierra, con la vida, con tu espíritu, con tu Fuente.

La práctica de la conciencia de la respiración

Involucrando la exhalación

La respiración de regreso a casa