



# Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

## Delante justo de nuestras narices



¿Cuántas veces hemos tenido la experiencia de estar buscando algo, poner todo patas arriba, y descubrir que lo que estamos buscando está justo delante de nuestras narices?

En estos momentos, los seres humanos estamos pasando por una experiencia muy difícil. Nos estamos enfrentando a la realidad de que nadie es responsable de la calidad de nuestra experiencia personal. Hemos vivido durante innumerables generaciones con la creencia de que si votamos por el político correcto, si vamos al sacerdote apropiado, si encontramos el médico adecuado, y si nos compramos las cosas acertadas, obtendremos calidad de vida. Sin embargo, muchos de nosotros estamos descubriendo, rápidamente, que estas premisas exteriores no tienen soluciones permanentes, nada de lo de "ahí fuera" parece ayudar a resolver la manera en la que nos estamos sintiendo "aquí dentro", dentro de nosotros.

A veces la respuesta está justo delante de nuestras narices y es tan simple que en un primer momento, al presentarse como una solución evidente, nos resulta imposible aceptarla. Debido a que sentimos nuestra situación actual tan abrumadoramente compleja, creemos que la solución debería ser igualmente compleja.

¿Qué pensarías si te dijera que la respuesta para asumir toda la responsabilidad en la calidad de tu experiencia humana se encuentra justo delante de tu nariz, que la respuesta te espera observando *tu relación con tu propia respiración*? Tu respiración siempre está contigo. ¿Qué pensarías si te dijera que la respiración es la herramienta de experiencia más importante a la que tienes acceso - cuando la diriges - y que al mismo tiempo te permite gobernar todos los aspectos de tu experiencia humana? Difícil de creer, lo sé. Demasiado simple para ser verdad, ¿no?

¿Sabes cual es el único atributo común de experiencia de todos los seres humanos que actualmente están luchando con la calidad de sus experiencias de vida? Respiran inconscientemente, por lo que su patrón de respiración está desconectado. ¿Sabes lo que tienen en común todos los seres humanos que han conseguido maestría en esta gran aventura humana? Y, con *maestría*, estoy hablando de la consecución de la presencia física, la claridad mental, el bienestar emocional y la conexión espiritual directa. Todos los que han logrado este nivel de integración respiran conscientemente durante al menos una parte del día.

¿Sabes que la mayoría de los seres humanos toman cada día menos de un cuarto del oxígeno que necesitan, que utilizan menos del 12% de su capacidad pulmonar y que cuando respiran su inhalación y exhalación están desconectadas? Todos los animales conectan su inhalación y exhalación, excepto los humanos modernos. Esto es porque *no estamos suficientemente presentes al respirar*, estamos a la deriva en nuestros pensamientos, en nuestras preocupaciones, tratando de averiguar por qué nos sentimos tan perdidos y dónde encontrar la respuesta a nuestro dilema. Nuestra conciencia *no está aquí* en el momento presente de nuestras vidas, y la plena respiración consciente sólo se lleva a cabo en el aquí y ahora, en cada instante presente.

Nuestra falta de oxigenación tiene profundas implicaciones sobre cómo funcionamos. En

primer lugar, nos afecta a través de estados de ausencia de bienestar físico manifestados como estrés, ansiedad, fatiga, y un sistema inmunológico debilitado. En segundo lugar, hace que la actividad mental sea confusa e incoherente. En tercer lugar, atrofia nuestra conciencia y capacidad emocional, dando como resultado comportamientos reactivos en lugar de responsables. Y, al atrofiarse nuestra conciencia y la capacidad emocional, también se atrofia nuestra capacidad de "sentir". Cuando luchamos por sentir, la sensación natural de paz, sentirse vivo, de sentir que Dios es nosotros, se ve gravemente disminuida. Por el simple hecho de tener una mala oxigenación, condenamos nuestra experiencia de vida a que sea físicamente incómoda, mentalmente confusa, emocionalmente abrumadora, y espiritualmente desconectada.

¿Puede que el medio para retomar la responsabilidad a la cual hemos renunciado y que determina la calidad de nuestra experiencia humana sea tan simple como "respirar correctamente"? ¿Puede que sea algo que siempre ha estado justo delante de nuestras narices? Sí.

Miles de personas de todos los países del mundo ya han empezado a descubrir lo que la expresión, "aliento de vida", significa realmente. En realidad no es ningún secreto. Todos sabemos que si cualquier ser humano se ve privado de la respiración durante más de unos minutos, el estado de Presencia dentro de nuestro vehículo físico, de nuestro cuerpo, no permanece. Sin embargo, ¿cuántos de nosotros hemos considerado y explorado lo contrario? ¿Cuántos de nosotros nos hemos sentado en silencio, respirando plena y conectadamente unos pocos minutos cada día, practicándolo de forma sistemática durante un par de semanas, y hemos observado sus consecuencias? Si la falta de aliento quita la vida, el aumento de conciencia, sin duda, la mejora.

Hay algo intencionado que se despliega cuando practicamos la respiración consciente, digamos 15 minutos dos veces al día, como se recomienda en "El Proceso de la Presencia". En primer lugar, nos afecta físicamente. En un principio podemos sentirnos mareados, como si nuestro cuerpo se llenara de oxígeno por primera vez, posiblemente, desde la infancia. Luego, con el tiempo se pueden sentir dolores y molestias, algunas nuevas que no habíamos notado antes, y otras viejas, de antiguas heridas que pensábamos que ya se habían curado hacía mucho tiempo. Estas sensaciones emergen en nuestra conciencia para ser sanadas. Además, podemos percibir el impacto que tiene la respiración en nuestra mente ya que ésta comienza a tener pensamientos que van en todos los sentidos. Estos pensamientos a menudo están acompañados de recuerdos de acontecimientos que, aparentemente, parecen estar ocultos para nosotros o que, deliberadamente, habíamos colocado fuera de nuestra conciencia. Finalmente, podemos percibir también el impacto de la respiración en nuestras emociones. Percibimos el incremento de olas de miedo, de ira y de dolor reprimidos buscando expresión, validación y resolución. Todo esto se inicia simplemente porque comenzamos a respirar correctamente durante unos 15 minutos dos veces al día.

Ya sé, es imposible que el cuerpo mental pueda comprender esto. Se requiere algo más complejo para restaurar la calidad de nuestra experiencia que "respirar correctamente durante 15 minutos dos veces al día".

Todos estos indicadores que despiertan gradualmente distintos aspectos de nuestra conciencia, no son más que el inicio del viaje que comienza con la respiración consciente y conectada. Cuando de una manera consciente, responsable y con empatía, permitimos que todas esas experiencias físicas y mentales que surgen nos conduzcan a darnos cuenta de nuestros estados emocionales suprimidos, y cuando validamos dichos estados emocionales permitiéndoles fluir hacia su resolución, simultáneamente descubrimos lo que llamamos la "percepción sentida", es decir, la capacidad de *sentir profundamente nuestra experiencia de vida*. Comenzamos a *sentirnos vivos*.

En el momento del despertar a la "percepción sentida", también comenzamos a recibir una serie de mensajes profundos. Nos damos cuenta de que nuestros estados emocionales reprimidos han estado con nosotros desde la infancia y que debido al malestar que nos provoca, los hemos ocultado de forma consciente e inconscientemente. Nos damos cuenta de que hemos utilizado nuestras adicciones para anestesiarnos y controlar nuestro malestar interior. Nos damos cuenta de que, al no permitimos sentir estas emociones no integradas hemos reducido nuestra capacidad de *sentir*. Nos damos cuenta de que, contrariamente,

esto provoca síntomas de confusión mental y enfermedad física. Nos damos cuenta de que todo este comportamiento de auto-supresión no ha funcionado, porque en algún nivel el malestar nos sigue acosando a través de la manifestación del pensamiento reactivo y un comportamiento asociado de autodestrucción. Nos damos cuenta de que, en lugar de atender a estos estados de sentimiento desagradables, hemos utilizado nuestro cuerpo mental, nuestra manera de pensar, para tratar de averiguar qué acciones físicas pueden llevarnos a sentirnos mejor.

Nos damos cuenta de que hemos construido una vida externa *tratando de sentirnos mejor*, en lugar de una vida que nos capacite para mejorar nuestra manera de sentir.

Y nos damos cuenta de que, consecuentemente, hemos comprado las promesas hechas por otras personas o cosas de "ahí fuera" que nos llevaban a creer que podían arreglarnos o arreglar la situación en nuestro nombre. Sin embargo, nadie ha tenido la capacidad de hacer esto por nosotros. Nos damos cuenta de que la verdadera responsabilidad, para que sea auténtica e íntegra, es intensamente personal. Nos damos cuenta de que hemos buscado y buscado, incluso poniendo todo patas arriba, y seguimos sin encontrar la manera de restablecer la calidad de nuestra experiencia de vida, hasta que empezamos a respirar como si ¡elijésemos vivir la vida conscientemente!

¿Puede que la respuesta a la manera de asumir la responsabilidad de la calidad de nuestra experiencia humana sea tan obvia? ¿Puede estar justo delante de nuestras narices, al igual que lo está nuestra respiración cada día? Sólo hay una manera de averiguarlo. Sin embargo, si somos lo suficientemente curiosos como para explorar los secretos de la respiración, es altamente recomendable que establezcamos la intención de hacerlo de manera responsable, con compasión y de una forma coherente. Después de todo, es la calidad general de nuestra experiencia de vida la que tenemos la intención de impactar.

*Michael Brown es el autor internacional de "El Proceso de la Presencia: un viaje a través de la Consciencia del Momento Presente" y de "Alquimia del Corazón: La transformación de la agitación en la paz a través de la integración emocional". Ha escrito estos libros y ha creado la Web El Portal de la Presencia para ayudar a otros a que vean por ellos mismos los beneficios de utilizar la respiración consciente conectada como un medio para recuperar la plena responsabilidad sobre la calidad de su experiencia humana.*

**Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 678 55 68 91 ; [oficina@redilimitada.com](mailto:oficina@redilimitada.com); [www.redilimitada.com](http://www.redilimitada.com)**