**ENERGIA DE LA A A LA Z (5):**

**Meditar en la respiración. Volviendo al hogar de nuestro centro.**

por Lee Harris

**El regreso a nuestra respiración. Métodos para entrar en un estado de calma.**

 Podemos utilizar muchos métodos para tranquilizarnos, como poner velas en nuestra habitación, tomar un baño, practicar yoga, meditar, compartir momentos agradables con un amigo…

Uno de los métodos más rápidos, más sencillos y personales de que disponemos consiste en, simplemente, volver a la respiración.

**Tres respiraciones profundas. La fórmula sencilla para encontrar tu propio ritmo.**

Vivimos en un tiempo de exceso de estímulos; nos vemos invadidos continuamente por la energía, las ideas y los planes de otras personas. Si no nos tomamos el tiempo necesario para asimilar toda esa información, de modo que podamos integrarla y nuestro cuerpo a su vez pueda procesarla, podemos sentirnos abrumados y salirnos de nuestro centro, o bien sentirnos un tanto caóticos o excesivamente emocionales.

La respiración es una práctica que podemos llevar a cabo diariamente y que, de una manera muy rápida, nos ayudará a bajar todo ese exceso de estímulos que se acumulan alrededor de la cabeza (también el exceso mental y el exceso de energía en el tercer ojo para los más psíquicos), hasta el vientre, que es el centro de nuestras relaciones y nuestro centro físico.

Es una forma de invitar a la energía del cuerpo y a la energía acumulada durante el día en nuestro campo energético a que desciendan hasta nuestro centro, que es también nuestro hogar *(Lee se señala el vientre con las manos).*

Lo único que tenemos que hacer es respirar. Así que, te invito a respirar conmigo.

Vamos a realizar algunas inspiraciones profundas y a exhalar después muy despacio. No es necesario forzar nada; puedes hacerlo a tu propio ritmo y a la velocidad que te sea más cómoda.

*(Lee inhala lentamente por la nariz y exhala despacio, por la boca, tres veces).*

Éstas tres respiraciones profundas nos han llevado menos de un minuto. Puedes hacerlas en un tren atestado de gente, en la habitación de un hotel, o en cualquier situación en que te sientas sobrecargado de estímulos externos y mentalmente más frágil. Cuando sientas que pierdes el centro y la calma, siempre puedes recurrir a ellas.

Éste es el método más rápido.

**Dos minutos de respiración. Permitir que tus pensamientos y emociones se aquieten.**

Si deseas dar un paso más, crear un espacio para que tus pensamientos y emociones se aquieten, o deseas convertirlo en una práctica de sanación diaria, entonces invitaremos a nuestro campo de energía a que se instale en nuestro centro. Con ello disfrutaremos de unos momentos de calma con nosotros mismos.

Este ejercicio puede realizarse si lo deseas durante 5 minutos, hasta 5 ó 6 veces al día. Incluso puede hacerse durante 20 minutos al día.

Un entorno que nos resulte agradable puede ayudarnos en nuestra práctica . Algunos puede que prefieran la naturaleza; otros, tal vez prefieran correr las cortinas de su habitación, asegurarse de que todos los aparatos electrónicos están desconectados, quizá apagando las luces y encendiendo algunas velas. Una vez te encuentres cómodo, abandónate a las sensaciones.

Vamos a hacerlo juntos durante algunos minutos para practicar.

(*Lee vuelve a tomar aire lentamente por la nariz y a expulsarlo muy despacio por la boca. Repite esta respiración una y otra vez durante dos minutos).*

Antes de terminar, quería mencionar dos puntos que podrían ayudarte en tu práctica de respiración.

Siempre te llegarán sonidos y distracciones procedentes del exterior. Si te cuesta concentrarte, no sólo es aconsejable poner las manos en el vientre y respirar con él; también puedes imaginar una bola de luz dorada (o del color que prefieras) en toda esa zona. Imagina que bajas toda tu energía hacia esa bola de luz en el vientre, para anclarla ahí.

En segundo lugar, si tu mente está muy activa y los pensamientos te invaden mientras trabajas con la respiración, tienes dos opciones.

Puedes permitir los pensamientos y centrarte en llevar tu respiración hasta el estómago y el vientre. O bien, puedes neutralizar esos pensamientos caóticos de la mente con algunas afirmaciones:

“Me permito a mi mismo estar aquí”.

“Me permito mí mismo estar en calma”.

 “Estoy seguro y a salvo cuando estoy tranquilo”.

“Me invito a mí mismo a este momento”.

Por lo tanto, este ejercicio tendrá dos efectos: por un lado, aliviará de forma temporal pero inmediata la sensación de sentirte sobrecargado de estímulos y, por otro, te ayudará a volver a tu centro.

Si lo llevas a cabo como un hábito regular y durante periodos más extensos de tiempo, poco a poco, hará que tu cuerpo se habitúe a una práctica meditativa. El cuerpo empezará a entender que puede *ser* y albergarlo todo dentro de tí.

 Y, se darán momentos de gracia en que podrás bajar el volumen de la sobreestimulación procedente del mundo exterior, para centrarte únicamente en tí y en tu respiración. Este ejercicio no sólo te ayudará a sentirte más seguro y hará que tu día sea mejor, sino que también lograrás, gracias a él, la sensación de poder mantenerte en tu centro durante el resto de tu vida.

**Maneras sencillas de permanecer tranquilo y centrado:**

La luz de las velas, baños calientes, música, meditación, conversar con un amigo, desconectar los aparatos electrónicos, pasear en la naturaleza.

La manera más sencilla: volver a la respiración.

Mucho amor para todos. Que disfrutéis de vuestra respiración.

Puede encontrarse el audio en inglés en: https://www.youtube.com/watch?v=AFszBJD3-JY