

## CONSCIENCIA PLENA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración se utiliza como herramienta de esta práctica porque tiene la ventaja de que sólo ocurre en el presente. No podemos respirar en el pasado o en el futuro. Si estamos respirando es ahora. Además, al atender la respiración, evitamos que la mente se dispare hacia otros pensamientos que son los que generan los trastornos de los cuales trata este taller. Si ocurriera que durante el ejercicio nos encontramos enfocando la consciencia en otras cosas ajenas a la respiración, todo lo que hay que hacer es volver amablemente a nuestro foco de atención y ello nos permitirá también darnos cuenta de los pensamientos que nos distraen y posteriormente de las sensaciones o emociones que estos generan.

1. Colócate sentado en una silla o sobre el suelo, manteniendo la columna vertebral lo más derecha posible. Si estás en la silla, conviene mantener los pies en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien colocadas en actitud de meditación, o sea, tu mano derecha entre tus muslos con la palma hacia arriba y encima de ella tu mano izquierda también con la palma hacia arriba.

Si estás en el suelo, puedes sentarte en un cojín o bien arrodillarte en una estera o alfombra, para luego sentarte de forma que tus pies queden al lado de tus glúteos.

Lo primero es que consigas sentirte cómodo y firme en la posición que adoptes, pero siempre sentado y con la espalda recta.

2. Ahora cierra suavemente tus ojos
3. Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, captando la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla en que estás sentado.  
Dedica uno o dos minutos a explorar esa sensación.
4. Ahora, lleva tu atención a la parte inferior del abdomen, observando cómo se expande al inhalar y cómo se contrae al exhalar.
5. Mantente atento a los cambios que se generan en tu abdomen con cada inhalación y con cada exhalación. Observa el aire entrando y saliendo de tu cuerpo y cómo éste responde cuando está entrando y cuando está saliendo.
6. No tienes necesidad de controlar la respiración, simplemente permite que ésta siga su proceso por sí misma.
7. En algún momento tu mente se distraerá del enfoque de la respiración sobre la parte inferior del abdomen y se enfocará en pensamientos, planes, propósitos o en cualquier otra cosa. Es bueno que te des cuenta de eso, entonces amablemente, retorna al foco de atención que es la parte inferior del abdomen y específicamente tu respiración.
8. Cada vez que tu mente se traslade a otro asunto diferente al foco de atención y te des cuenta de ello, felicítate por haberlo descubierto y nuevamente retorna a las sensaciones físicas que se generan con cada inhalación y con cada exhalación.

9. Continúa la práctica por el tiempo que desees, ya sean 10,20 o 30 minutos si así quisieras. Siempre atento a retornar al aquí y ahora cuando tu mente se dispare saliéndose de tu foco de atención que es la respiración.

80 • *Pedro Acosta*

10. Para terminar, realiza cinco respiraciones con plena consciencia y en la última abre tus ojos e incorpórate lentamente, atento de los movimientos que estás haciendo.

## HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA FORMAL

Nombre Roberto Castillo 18546

**Instrucciones:** Favor llenar este formulario, siempre que realices algún ejercicio de meditación formal. Conviene comparar los resultados con prácticas anteriores y determinar los avances y cualquier corrección que amerite.

Fecha y práctica formal	Hora y duración	Pensamientos , sentimientos y sensaciones que afloraron durante la práctica y cómo me sentí luego
14/02/21	22:35 hrs 10 min.	Pensamientos recurrentes sobre actividades pendientes, y estas me generaron sentimiento de frustración acompañado de sensación de cansancio. Al finalizar me sentí más tranquilo, aunque aún un poco cansado.
15/02/21	14:15 hrs 20 min.	Pensamientos sobre deseos y aspiraciones, estas generaron sentimiento de tranquilidad, sentí la presión que generaba mi cuerpo sobre el asiento donde me encontraba. Al finalizar me sentí tranquilo y con energía.
16/02/21	14:40 hrs. 15 min.	Pensamientos vagos sobre varios aspectos de mi vida que me agradan, estos me generaron

		sentimiento de tranquilidad, de nuevo la sensación de la presión que ejercía mi cuerpo sobre el lugar donde estaba, aunque ésta me distrajo un poco de mi respiración. Al finalizar me sentí sentí ligero.
17/02/21	11:10 hrs. 25 min.	Pensamientos reflexivos sobre la percepción de mi, estos me generaron sentimiento de bienestar, sensación de ligereza. Al finalizar me sentí en paz.
18/02/21	11:00 hrs. 20 min.	Pensamientos reflexivos sobre mi vida, estos me generaron sentimiento de felicidad, sensación de ligereza, también pude ser conciente del lugar que ocupaba mi cuerpo en el espacio donde me encontraba, sensaciones de plenitud. Al finalizar me sentí muy tranquilo.
19/02/21	11:10 hrs. 20 min.	Pensamientos muy vagos, ninguno en concreto, tuve sentimientos de tranquilidad, la sensación de ligereza estuvo presente la mayoría del tiempo. Al finalizar me sentí tranquilo.

Total: 110 minutos

## HOJA DE REGISTRO DE PRÁCTICA INFORMAL

Nombre Roberto Castillo 18546

**Instrucciones:** Tómate unos minutos cada día, para registrar por lo menos una práctica de meditación informal.

Fecha	Situación y tipo de práctica	¿Qué sentí antes, durante y después?	¿Qué aprendí?
15/02/21	Estaba demasiado atareado, y me sentía abrumado. Cerre los ojos, me estire y me enfoqué en la respiración.	Antes: Cansancio.  Durante: Quietud.  Después: Menor tensión.	Que detenerme durante un momento de tensión me hizo poder continuar con mayor fluidez.
16/02/21	Me encontraba descansando y quise tomarme unos minutos.	Antes: Tranquilidad  Durante: Tranquilidad  Después:	No hace falta sentirse mal, o cansado para tomarse un tiempo para detenerse.

	Cerre mis ojos y me enfoque en la respiración.	Bienestar.	
17/02/21	Fue antes de la comida, y recordé que debía hacerlo. Cerré los ojos, me acomode en la silla, y empecé centrarme en la respiración.	Antes: Tensión.  Durante: Relajación.  Después: Menor tensión.	Aunque a veces no lo notemos, nos encontramos estresados, o cansados, y tomarnos un momento nos ayuda a ser conciente de nuestras emociones.
18/02/21	En el espacio libre entre clases. E hice lo mismo que las veces anteriores.	Antes: Disperso  Durante: Tranquilidad.  Después: Tranquilidad.	Me ayudó a poder olvidar los pensamientos que no tenían lugar en ese momento, para poder enfocarme en mis clases.
19/02/21	Mientras hacía unas tareas.	Antes: Cansado  Durante:	Es un buen ejercicio para despojarnos y poder

	Haciendo la misma práctica que realice con anterioridad.	Más ligero  Después: Relajado.	continuar con nuestras actividades diarias.



# Conclusiones

## Progresos y anotaciones:

Al inicio no era demasiado conciente de hacia donde llevar mis pensamientos, ni como volver a mi respiración sin salir del estado de tranquilidad que buscaba en cada sesión. Poco a poco me fui haciendo consciente de que ciertos tipos de pensamiento influían en como me sentía durante y después de cada sesión.

Durante las meditaciones empecé a tener distintos tipos de sensaciones, aunque siempre me traía de vuelta a la respiración y si bien el punto siempre fue regresar a ella, sabía que los pensamientos que tuviera mientras estaba meditando iban a influir en mis resultados. Día tras día fui progresando en tiempo de duración, aunque cada vez se sintiera más corto.

Me pareció interesante el como meditar me hizo ser conciente del espacio que ocupamos, porque en su mayoría lo damos por hecho, y no nos percatamos de ello. Además de que me ayudo que poder enfocarme en lo que debía en el momento necesario, a reorganizar

mis pensamientos para poder fluir en las demás actividades.

Fue una práctica interesante y enriquecedora.