

Ramiro Calle

Mindfulness  
de la  
respiración

Luciérnaga

Ramiro Calle

MINDFULNESS  
DE LA  
RESPIRACIÓN



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Ramiro Calle, 2020

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 2020

© Edicions 62, S.A., 2020  
Ediciones Luciérnaga  
Av. Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-18015-30-4

Depósito legal: B. 12.788-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

<i>Introducción</i> .....	11
1. Más talento, más vivo .....	15
2. Una compañera inseparable: la respiración .....	51
3. La atención plena a la respiración .....	59
4. Ejercicios de atención a la respiración .....	75
5. Atención a la respiración como base .....	89
6. Atención a la respiración, relajación profunda y tranquilización .....	99
7. <i>Pranayama</i> .....	105
<i>Conclusiones</i> .....	117
<i>Enseñanzas</i> .....	119
<i>Agradecimientos</i> .....	127

1

Más atento, más vivo

## EL PODER DE LA ATENCIÓN

La atención es una magnífica función de la mente que por lo general tenemos poco desarrollada. No se va desarrollando por sí sola con el paso del tiempo, sino más bien lo contrario. Por lo que, salvo que se trabaje, una persona mayor tendrá menos atención que una joven. Expresado de una manera intencionadamente burda, la atención se puede considerar como un músculo que, si se trabaja, se fortalece y desarrolla, pero que, en caso contrario, se debilita y se torna flácido. En cualquier caso, el poder de la atención es enorme, y su utilización, imprescindible.

Mediante la atención podemos relacionarnos con lo que es y conectar con el momento presente. Nos permite conocer, percibir, darnos cuenta e incluso percibirnos y tomar conciencia de nosotros mismos. Podemos llegar a estar atentos y estar atentos a que estamos atentos, aunque esta que denominaríamos «segunda atención» es sumamente difícil y supone el resultado de un trabajo serio en esta dirección.

Lo opuesto a la atención es la distracción, la negligencia, el descuido; en suma, obviamente, la inatención. Al princi-

pio, antes de pasar a entrenarla metódica y sistemáticamente, la atención es como una llama expuesta al viento, es vacilante. La atención es estar en lo que es; la inatención es no conectar con lo que es. A mayor atención, más percepción, cognición, captación de lo que es, mientras que si la atención está debilitada, todo pierde su intensidad, su brillo, su esencia, su frescura y vitalidad.

Infinidad de errores cometidos a lo largo de la vida son el resultado de la falta de atención o de una atención mediocre, del mismo modo que por falta de atención nos hemos hecho muchas veces daño a nosotros mismos y a los demás. La falta de atención descuida y desordena la mente, tanto como la atención firme nos ayuda a cohesionarla, disciplinarla y poder gobernar mejor los pensamientos.

Lo que nos permite conectar con lo que es aquí-ahora es la atención. Es como una flecha con dos puntas; una hacia fuera, que nos permite captar lo que viene del exterior, y otra hacia dentro, que nos permite percatarnos de lo que sucede dentro de nosotros: sentimientos, emociones, sensaciones, reacciones, estados de ánimo y demás.

Desde los tiempos más remotos, el yoga, el budismo *theravada* y otras psicologías de la autorrealización de Oriente le concedieron máxima importancia a esta función de la mente, que es como una lámpara que ilumina la senda hacia fuera y hacia dentro, que permite perfeccionar la acción, ser más consciente de lo que sucede fuera y dentro de uno, y aprender así, a través de ella, a regular pensamientos, palabras y obras. No es de extrañar que los yoguis facilitaran numerosas técnicas para su cultivo, entrenamiento y desarrollo, y que el mismo Buda declarase que la atención es todopoderosa en cualquier momento y circunstancia.

La atención es el custodio y filtro de la mente; ayuda a seleccionar, sopesar, optar o no optar. Su cultivo hace a la persona más consciente y por tanto menos maquinal, compulsiva y descontrolada. La acción adquiere otro sentido, igual que la relación con las otras criaturas. En el *Dhammapada* podemos leer:

Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, el sabio avanza como un corcel de carreras se adelanta sobre un jamelgo decrepito.

La atención nos ayuda a vivir cada acto con mayor conciencia y a responsabilizarnos de nuestros actos y consecuencias. No hay lugar para la ceguera mental. Se van eliminando los velos de la mente a través del entrenamiento de la atención. La atención nos permite vigilar los pensamientos, y así ir debilitando los insanos y fortaleciendo los sanos; de este modo juega un papel transformativo de primerísima importancia. Y así, mediante el adiestramiento de la atención, también aprendemos a controlar la mente y dirigir el pensamiento. La atención vuela sobre la propia mente, ayuda a cuidarla, atenderla, sanarla y poner orden en la misma. Por tanto, la atención es autoprotectora. Santideva declaraba:

Al corazón no protegido por la atención debe verdaderamente considerársele completamente indefenso. Se asemeja a un ciego caminando por un terreno escabroso.

Aconsejaba:

Hay que estar atento para que la mente, que parece un elefante en celo, esté siempre sujeta al poste de la calma interior. Hay



que estar atento para examinar a cada instante la condición de la propia mente.

Mediante la atención aplicada a la propia esfera mental, la persona puede ir examinándola y descubriendo su lado sano y su lado insano, para poder así potenciar el primero y debilitar el segundo. El examen de la mente deberían enseñárnoslo a todos de pequeños, porque nos enseñan muchas cosas inútiles y no algo tan esencial como cuidar, examinar, conocer y sanear la mente.

#### LA ATENCIÓN Y LA COMPRESIÓN CLARA

Ganar atención es en sí muy importante, porque la atención nos ayudará a conectar más plenamente con cada momento, llevar a cabo con más destreza nuestras actividades, estar más vigilantes de nosotros mismos, imprimir un sello de intensidad a cada ocasión, descubrir tendencias insanas y poder refrenarlas, conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, estar más observantes y penetrativos, darnos cuenta del material del inconsciente que a veces irrumpe, ordenar mejor la mente y proceder con mayor eficacia. Pero, además, el cultivo metódico de la atención hace posible la adquisición de la ecuanimidad, el sosiego, el contento interior y la comprensión clara. La misma práctica de la meditación va activando no solo el potencial de la atención, sino también otras cualidades que investigamos y entre las que podrían contarse la paciencia y la compasión, entre otras.

## ESFUERZO CONSCIENTE

El esfuerzo consciente, bien aplicado y equilibrado, es imprescindible para el trabajo interior y la evolución de la conciencia. Es el desarrollo y afirmación de la voluntad, y su energía se aplica sabiamente para poder conocerse, desarrollarse, mejorar y evolucionar. Hay que evitar esos grandes enemigos que son la apatía, la desidia, el desinterés, la dejadez y la inercia, y se debe intentar fortalecer la motivación y la volición, con el anhelo de sentirse mejor para beneficio propio y de los demás. Buda declaraba: «No conozco nada tan poderoso como el esfuerzo para superar la pereza y la indolencia». No se trata de aplicar esfuerzos excesivos, sino bien administrados. Cuanta mayor motivación exista, más fácil será el esfuerzo, pues más diligentemente se pondrá la voluntad en marcha. El esfuerzo bien aplicado hace al final el entrenamiento más sencillo y, como me decía un mentor indio, «en la extremidad del esfuerzo aparece el esfuerzo sin esfuerzo».

Hay un pasaje de la vida de Buda, precisamente, muy ilustrativo y que puede sernos a todos de gran ayuda para comprender el tema del esfuerzo.

*Un célebre músico de laúd se hizo discípulo de Buda. Y cierto día estaba paseando Buda por un pedregoso camino cuando aparecieron manchas de sangre en las piedras. Preguntó de quién era esa sangre y le dijeron que del músico, dado que este, exasperado porque no avanzaba lo suficiente espiritualmente, se dedicaba a caminar descalzo sobre las piedras para castigarse. Entonces Buda le hizo llamar y le dijo:*

*—Tengo entendido que eres uno de los intérpretes más sobresalientes de laúd, ¿verdad?*

—Sí, así es —repuso el músico.

—Dime una cosa. Si tensabas demasiado las cuerdas del laúd, ¿sonaban bien?

—No, y además corrían el riesgo de quebrarse.

—¿Y si las dejabas muy sueltas?

—Tampoco sonaban bien, y además se enredaban las cuerdas.

—¿Y si las tensabas lo adecuado?

—Así debe hacerse, y entonces suenan de maravilla.

Y entonces Buda dijo:

—Pues de esa manera debe ser el esfuerzo: ni excesivo ni nulo, sino equilibrado y bien dirigido.

## ECUANIMIDAD

La ecuanimidad es, simple y llanamente, y nada menos, ánimo estable. La persona ecuánime tiene una mente firme y un ánimo constante ante las dualidades de la vida: ganancia-pérdida, victoria-derrota, encuentro-desencuentro, amistad-enemistad, halago-insulto y otras inevitables vicisitudes y alternancias. Sabe estar en el centro, evitando derivar hacia los extremos, que son trampas o emboscadas. La persona ecuánime no se deja arrastrar ni por la euforia desmedida ni por la depresión, sabe aceptar lo inevitable sin empeñarse en descartarlo y es ella misma a pesar de los cambios que se producen fuera y dentro de sí misma. La ecuanimidad es visión imparcial, actitud serena, proceder equilibrado.

La ecuanimidad nace de la visión clara de lo que es y de la apreciación sabia de que todo está sometido al cambio y, por tanto, es inestable y mudable. Pero, a pesar de ello, la persona bien entrenada mantiene su ecuanimidad, que nace de la lucidez y la visión penetrativa de todos los fenómenos.