
La respiración

Mundo con Roland Yuno Rech

Pregunta: *Cuando se empuja la respiración en el hara, ¿hay intención? Si se fuerza la respiración, ya no se está en lo que es sino en la voluntad ¿Tú qué piensas?*

Roland Yuno Rech: En el *Anapanasati* (el sutra base para la respiración) y en la enseñanza de Buda, se enseña sobre todo a observar simplemente la respiración. Así, naturalmente la respiración tiende a profundizarse y a descender al hara. Pero frecuentemente se tienen malas costumbres y dicha transformación puede llevar un largo tiempo en producirse. La manera zen (que enseña a concentrarse en el hara) permite ir más rápido y sobrepasar los obstáculos y experimentar lo que es una buena respiración. Por el contrario, si se está muy tenso, si hay demasiados obstáculos, no hay que insistir en empujar a toda costa los intestinos. Se debe volver a la postura, relajarse y abandonar la idea de tener una respiración profunda. Hay que dejar que la postura se instale y tarde o temprano la respiración se profundizará.