

respirando

(cf. X.Melloni."El deseo Esencial")

La respiración es la base de nuestra vida: el oxígeno es al cuerpo lo que la consciencia es a la mente y lo que el espíritu es al alma: la fuente de su energía vital. Sin oxígeno nuestra vida se va contaminando lentamente de toxinas que acaban con nosotros. Respiramos para vivir y respiramos porque es nuestra vida. Así lo han expresado multitud de tradiciones espirituales, como la cristiana.

En los cuatro momentos de la respiración experimentamos la metáfora del dinamismo esencial de la vida: inspiración, retención, expiración, vacío. Caminando nuestro camino nos podemos hacer conscientes de esa presencia de la vida en nosotros, a través de la respiración. La inspiración ha de ser profunda y la expiración más larga que la inspiración. Los momentos de pausa en la retención primera del aire inspirado y en el punto de vacío después de la expiración, pueden ser más o menos largos según nuestro caminar, pero hemos de ser conscientes de que están presentes.

Estas cuatro fases son una metáfora del sentido de nuestra existencia: recibir y dar, tomar conciencia de lo que hemos recibido y sentirnos necesitados, suplicantes, al habernos dado generosamente. La inspiración es el momento de recibir lo que somos: nuestra vida y nuestra existencia histórica. Recibimos y tomamos conciencia que somos receptores de vida. El Camino nos hace receptores de nuestra vida. Nos sentimos humildes en reconocer que hemos sido "recibidos" de otros y del OTRO. En la inspiración ya hay un primer momento de admiración que nos sitúa en la Presencia de la Esencia Divina.

La retención del aire inspirado nos da un instante para tomar conciencia de lo que hemos recibido, de disfrutar de ello, de sentir que la vida está en nosotros. Se trata de unir lo exterior y lo interior, de sentir como aquello que estaba fuera de nosotros ahora forma parte de nuestro mismo ser.

La exhalación, expirar, es el momento del dar, del abandonarnos a esa existencia que estaba antes nuestro y que seguirá después de nosotros. Expirar es aprender a desprenderse. La expiración larga y profunda nos lleva a experimentar que

nuestro sentido último no está en nosotros sino en el acto de compartirnos. El aire recibido ha tomado algo de nuestro ser y ahora lo compartimos con el universo. Nos sentimos parte del Todo, como colaboradores de una plenitud que también hemos recibido.

El cuarto tiempo de la respiración, el vacío que sigue a la expiración, nos invita a experimentar el deseo de encontrar esa plenitud que se nos ha prometido y que esperamos. Desde nuestro vacío lo deseamos todo con anhelo. El vacío es la condición para recibir. En el vacío tomamos consciencia de lo necesitados que estamos y la humildad nos acompaña en nuestro Camino Ignaciano.

A fuerza de respiraciones podemos hacer de nuestro caminar una experiencia de renuncia y de colaboración, de abandono y de construcción. La respiración nos ayudará a ir tomando consciencia de lo que nuestro propio Camino Ignaciano nos está comunicando.

¡Respiremos!

[CON IGNACIO](#)

[CUATRO SEMANAS](#)

[GUÍA](#)

[ORACIÓN INTRODUCTORIA](#)

[BENDICIÓN DEL PEREGRINO](#)

Consejos para el Camino

Aspectos prácticos, las credenciales, certificados, medios de transporte, alojamiento...

[PREPÁRATE](#)

El Camino Ignaciano

Su historia, peregrinando por el pasado, por la España Ignaciana, agradecimientos...

[DESCÚBRELO](#)

La Oficina del Peregrino

Experiencias, actividades, agencias, credenciales, asociaciones, camino del respeto...

[te ayudamos](#)