

## Respiració conscient <sup>1</sup>

“Hi ha diverses tècniques que us poden ajudar a fer una vida més intensa i agradable. El primer pas és ben senzill. Agafeu aire i digueu interiorment: ‘Agafo aire. Sé que agafo aire’. Tot seguit, deixeu-lo anar i digueu: ‘El deixo anar. Sé que el deixo anar’. Això és tot. Així reconeixereu que inspireu i expireu. Ni tan sols heu de dir tota la frase, podeu utilitzar només dues paraules: ‘dins’ i ‘fora’. Aquesta tècnica us pot ajudar a centrar la ment en la respiració. A mesura que la poseu en pràctica, la vostra respiració es farà més lenta i pausada, i el cos i la ment també esdevindran més tranquils i calmats. No és un exercici difícil, i en només uns minuts ja n’experimentareu els beneficis.

Agafar aire i deixar-lo anar és un exercici agradable i important. La respiració és el vincle entre la ment i el cos. De vegades, la nostra ment pensa una cosa i el nostre cos en fa un altra, i els dos elements no van a l’una. Si ens concentrem en la respiració ‘dins’ i ‘fora’, tornem a unir la ment i el cos perquè siguin de nou una sola unitat. La respiració conscient és un punt important.

Per a mi, la respiració és un plaer que no em puc pas perdre. Cada matí practico la respiració conscient, i a la meva petita sala de meditació hi tinc escrita una frase: ‘Respira, ets viu!’. Somriure i respirar ens aporten felicitat, perquè quan respirem de forma conscient ens recuperem a nosaltres mateixos i retrobem la vida en el present”.

---

<sup>1</sup> Nat Hanh, Thich. *Cap a la pau interior*. Angle Editorial, 2009