

Ejercicio de visualización: interdependencia

Llevo la atención a la respiración, suavemente, dejando pasar...

Me centro en las sensaciones de mi cuerpo. Me fijo en dónde termina mi cuerpo, donde está la frontera que separa mi cuerpo de lo que no lo es, con la mayor exactitud posible.

Ahora me fijo en el aire que hay en esta sala. Por ejemplo, una molécula de oxígeno que hay a un metro de distancia de mi cuerpo, que probablemente considero que no forma parte de mí, que está claramente fuera de mi cuerpo.

Y en la próxima inspiración, me fijo en lo que ocurre con esta misma molécula de oxígeno que estoy inspirando, que entra por mi nariz y me llega a los pulmones, y de ahí al torrente sanguíneo, que la lleva hasta una célula... Y entonces esa molécula forma parte claramente de mi cuerpo, porque seguramente sí que considero que las células de mi cuerpo forman parte de él.

Ahora me pregunto en qué momento exacto ha pasado a formar parte de mi cuerpo esa molécula de oxígeno. ¿Ha sido al entrar por la nariz? ¿Cuando estaba en la fosa nasal? ¿Cuando estaba a medio centímetro de la fosa nasal? ¿O cuando ha llegado al pulmón?

Me fijo en esta realidad, en el hecho de que este aire que conceptualmente no era mi cuerpo ahora conceptualmente sí que es mi cuerpo. Me fijo en si algo ha cambiado, no me quedo con el pensamiento o en el concepto, intento sentir esta realidad.

Y en la siguiente respiración me fijo en lo que ocurre con las moléculas de dióxido de carbono que salen por mi nariz, procedentes de los pulmones. Cuando estaban en la sangre que las llevaba al pulmón, probablemente las sentía como parte de mi cuerpo, pero ahora salen por la nariz y se van alejando... y probablemente llegarán a una planta o a un árbol, que absorberá el anhídrido carbónico y expulsará el oxígeno. ¿En qué momento el dióxido de carbono, que antes percibía claramente como parte de mi cuerpo, ha pasado a formar parte de una planta? ¿Podría establecer claramente, con exactitud, dónde está la separación entre el aire que rodea la planta, que está lleno de átomos de oxígeno, de hidrógeno y de dióxido de carbono, y la planta?

Me fijo en esta realidad, no me quedo en el concepto, intento sentir esta realidad.

Me fijo en que existe una cooperación constante, desde los niveles más mínimos —a nivel orgánico, en el intercambio de dióxido de carbono por oxígeno de las plantas o en el proceso de respiración— hasta los niveles más evidentes, en que, para que yo esté hoy aquí, ha hecho falta un óvulo que fue fecundado, una madre

que me llevó muchos meses en su vientre, un entorno que me cuidó y me procuró alimento y ropa, me enseñó a hablar, a leer, a moverme... y sigue estando aquí a cada paso que doy, proporcionándome refugio, alimento, etc.

Formo parte de un todo, de forma directa o indirecta estoy completamente relacionado con cada uno de los seres que forman este mundo donde vivo.

Me fijo en esta realidad, no me quedo en el concepto, intento sentirla.