

## **Exercici de visualització: interdependència**

Atenció a la respiració, suaument, deixant passar...

Em fixo en les sensacions del meu cos. Em fixo on acaba el meu cos, on és la frontera que separa el meu cos del que no és el meu cos, amb la major exactitud possible.

Ara em fixo en l'aire que hi ha en aquesta sala. Per exemple, una molècula d'oxigen que hi ha a un metre de distància del meu cos, que probablement considero que no forma part meua, que està clarament fora del meu cos.

I en la propera inspiració, em fixo en el que passa amb aquesta mateixa molècula d'oxigen que estic inspirant, que m'entra pel nas i m'arriba als pulmons, i d'aquí al torrent sanguini que ho porta fins a una cèl·lula... I llavors forma clarament part del meu cos, perquè segurament sí que considero que les cèl·lules del meu cos formen part del meu cos.

Ara em pregunto en quin moment exacte ha passat a formar part del meu cos. Ha estat en entrar pel meu nas, quan era al nariu, quan era a mig centímetre del nariu, o potser quan ha arribat al pulmó?

Em fixo en aquesta realitat, en el fet que aquest aire que conceptualment no era el meu cos ara conceptualment sí que és el meu cos. Em fixo si alguna cosa ha canviat, no em quedo amb el pensament o en el concepte, intento sentir aquesta realitat.

I en la propera respiració em fixo en el que passa amb les molècules de diòxid de carboni que surten del meu nas, procedents dels pulmons. Quan eren a la sang que els portava al pulmó, probablement els sentia com a part del meu cos, però ara surten pel nas i es van allunyant... i probablement arribaran a una planta o un arbre, que absorbirà l'anhidrid carbònic i expulsarà oxigen. En quin moment el diòxid de carboni que abans percebia clarament com a part del meu cos ha passat a formar part d'una planta? Podria establir clarament, amb exactitud, on és la separació entre l'aire que envolta la planta, que està ple d'àtoms d'oxigen i d'hidrogen i de diòxid de carboni i la planta?

Em fixo en aquesta realitat, no em quedo en el concepte, intento sentir aquesta realitat.

Em fixo que existeix una cooperació constant des dels nivells més mínims, a nivell orgànic, en l'intercanvi de diòxid de carboni per oxigen de les plantes, o en el procés de respiració, fins als nivells més evidents, en què perquè jo estigui avui aquí ha fet falta un òvul que va ser fecundat, una mare que em va portar molts mesos al seu ventre, un entorn que em va cuidar, em va procurar aliment, roba, em va ensenyar a parlar, a llegir, a moure'm... i que segueix estant aquí a cada pas que dono, proveint-me de recer, aliment, etc.

Formo part d'un tot, estic completament relacionat, de forma directa o indirecta amb cadascun dels éssers que formen aquest món en què visc.

Em fixo en aquesta realitat, no em quedo en el concepte, intento sentir-ho.