



Foto de [Polina Kuzovkova](#) en [Unsplash](#)

Fluidez

Ola

Somos gravedad y elevación, pero también ritmo. Late el corazón y respira el cuerpo, la noche sucede al día, las estaciones giran cada año, la vida pasa y se renueva, somos, qué duda cabe, ritmo dentro de otros ritmos y eso, precisamente, es lo que nos recuerda nuestra respiración, que hemos de fluir entre un ritmo y otro. Cuando escuchamos la respiración estamos bailando con el lleno y el vacío, con la tensión y la distensión, con el coger y el soltar.

La respiración nos dice, a su manera, que todo está interrelacionado, que el dentro y el fuera se asemejan, se relacionan, se intercambian. En cada inspiración el universo entero espira dentro nuestro, y en cada espiración nosotros nos diluimos en esa misma totalidad que nos envuelve. La respiración hace añicos esa ilusión de separatividad que marca la piel y que recrean nuestros sentidos.

Seguramente en cada nueva bocanada de aire estamos inhalando el mismo aire que han respirado infinitas veces todos los animales y plantas de este planeta azul. Podríamos decir que la respiración con el paso del tiempo cose por dentro a todos los seres vivos en un manto energético.

En su fluir permanente la respiración nos dice que somos cambio. La respiración, como la ola va y viene, ahora está arriba y ahora abajo. De entrada sólo vemos su movimiento, su crecida y su bajada, pero poco a poco nos damos cuenta que esa ola, y la siguiente, y todas ellas nacen y mueren en el océano. Diríamos que el océano eternamente ha estado siempre ahí, la ola sólo aparece en su superficie, vinculada con el viento. La ola, la respiración, en definitiva, nosotros mismos nos podemos creer autónomos, separados hasta que la ola cae y se diluye en la arena, en la roca, en el mismo mar que la vio nacer.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto