

## Meditación de la espiga



Lo esencial en la meditación es un encuentro con uno mismo en la intimidad, sólo basta tu cojín y tal vez la naturaleza que te rodea. Sin embargo, en el proceso de aprendizaje, meditar en grupo puede reforzar nuestra práctica y ayudarnos al cultivo de la atención. La firmeza en la postura de nuestros compañeros, su silencio e inmovilidad, a veces su mirada o el contacto con sus manos nos puede dar un soporte para mantenernos en la presencia. La meditación en espiga consiste en ponerse a meditar sentados mirando al compañero de perfil, éste, a su vez, mirando de perfil a la siguiente persona, formando, de esta manera, una cadena en espiga. Ciertamente que de esta manera, el primero de la fila, no es visto por nadie, y el último no tiene a nadie delante. Pero podemos hacer un par de vueltas, y en la segunda, cambiar la dirección de la mirada.

En esta meditación, la mirada se dirige a la posición, verticalidad y actitud que mantiene nuestro compañero. Evidentemente no se trata de juzgar su postura meditativa sino de utilizarla de espejo. Como un efecto bumerán, observar la postura ajena nos remite a la propia, su respiración a nuestro flujo respiratorio y su actitud a nuestra vivencia. Podemos rematar el ejercicio con una verbalización donde intercambiar, primero con un compañero, y después con el otro, nuestras impresiones. Tal vez, el hecho de sentirnos observados produzca en nosotros el alejamiento del sopor, del aburrimiento, de la dispersión y de la agitación. La mirada tiene poder.

Por Julián Peragón

---