

## Meditación Vientre, Pecho y Mirada



Esta es una meditación especial hecha en parejas. Frente a frente sentados en postura de meditación conectamos con los ojos cerrados con nosotros mismos y nuestra respiración.

A partir de aquí enfocamos la mirada sobre el vientre del compañero. Observar al vientre es una manera indirecta de prestarle atención a la respiración, y de ahí a todo el mundo emocional que contenemos bajo la piel. Tenemos, sin duda, un cerebro instintivo en nuestras entrañas. Y nos sentimos raros cuando alguna situación es turbia aunque nuestra razón no lo detecte. Para navegar en ese mundo instintivo (y sabio) nos ayudamos de la respiración. Pero la respiración no es meramente un juego de presiones, una fisiología de la química de la sangre, la respiración es un cordón umbilical con la energía vital y en esta etapa buscamos conectar con el gozo de respirar. El placer de sentirnos respirar y de dejarnos fluir en el flujo del aire que entra y sale sin esfuerzo.

Al cabo del rato, subimos la mirada al centro del pecho del compañero. También aquí hay un cerebro mamífero sensible a los afectos. Al llevar la mirada y la atención descubrimos muchas veces, sorprendentemente, que arrastramos una losa de tristeza o una soledad no querida, una frustración contenida o un dolor de abandono. Dejar que se abra el pecho sutilmente y conectar con la empatía amorosa hacia el otro, hacia todos los

otros, nos libera del rencor y del odio.

Por último, subimos la mirada a los ojos del otro. Es cierto que hemos de atravesar una barrera de tabú e incomodidad social pues la mirada nos delata, pero enseguida la mirada del otro nos lleva a una presencia muy profunda. El otro que nos ve y al que vemos más allá de la imagen superficial, hacia un sentir profundo y también, hacia un silencio mental profundo. Es como si la mirada del otro quitara el desagüe de nuestro alterados pensamientos.

Por Julián Peragón

---