

---

# CRISIS

## Pincelada de meditación

Julián Peragón

---



---

## CRISIS

Es bastante frecuente empezar con ilusión en la práctica meditativa y esfumarse con bastante rapidez cuando tocamos la roca dura de nuestros condicionamientos. Y es que, la meditación alumbra, tarde o temprano, un desmoronamiento interno porque nos sitúa frente a frente de nuestra visión limitada de la realidad. A poco que profundicemos nos daremos cuenta que esa realidad externa es impermanente y que este yo con el que estamos identificados es insustancial, además de corroborar que la mayoría de nuestras acciones están basadas en una insatisfacción profunda que no tiene fondo. Entrar en crisis a través de la meditación es, a pesar de la búsqueda infructuosa de un oasis de paz, a todas luces, deseable porque las crisis cuando son asumidas son una oportunidad de madurez y la posibilidad de soltar ese lastre que ya se ha vuelto obsoleto.

Om shanti. Julián Peragón