
ARCOÍRIS

Pincelada de meditación

Julián Peragón



ARCOÍRIS

A todo el mundo no le sienta bien el mismo alimento, ni sintoniza igual con la misma música, las mismas actividades, etc como es evidente. En la enseñanza de la meditación tenemos que tener en cuenta que hay personas que son más sentimentales, más mentales o más vitales y necesitamos muchas variaciones de la meditación esencial. Desplegar todo el cromatismo del arco iris, por poner una metáfora, permite que cada cual investigue hasta encontrar el tono adecuado que le puede acompañar en su peculiar camino de autodescubrimiento. Aunque, también es importante recordarlo, después de la etapa de experimentación es conveniente centrarse en una práctica que, sin ser rígida, no deambule por demasiados senderos, al menos para no perdernos demasiado.

Om shanti. Julián Peragón