
SOMBRA

Pincelada de meditación

Julián Peragón



SOMBRA

Los sentimientos no nos pertenecen del todo porque no sentimos lo que queremos sentir. Quisiéramos sentir confianza y aparece la desconfianza, sentir amor y sobreviene la indiferencia, sentir coraje y nos invade el miedo. Pero como la vergüenza de lo que sentimos y la culpa de lo que no sentimos nos amordazan, aprendemos al arte del disimulo, mostrando una cara por delante y barriendo bajo la alfombra de la psique lo que nos estorba, configurando lo que venimos a llamar la sombra. Pero esta sombra no se está quieta, se cuela en los sueños, en los olvidos, en el estado de ánimo hasta somatizarse en el cuerpo.

En realidad, los sentimientos son representaciones de cómo nos afecta lo que estamos viviendo y lo sabemos porque nos despertamos alegres o tristes, malhumorados o apáticos. Y como creemos que lo que sentimos no es presentable nos escindimos creando una vida inventada para seguir siendo aceptados. En la meditación no cabe otra que darse la vuelta y empezar a reconocer esa sombra de forma amorosa.

Om shanti. Julián Peragón