

# 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