

---

# HERIDA

## Pincelada de meditación

Julián Peragón

---



---

# HERIDA

Al depositar nuestra atención en el centro del pecho y bucear más allá de las sensaciones, imágenes o sentimientos podemos encontrar cicatrices que no están del todo cerradas. Y una de ellas, tal vez la primera, es una herida de amor.

La necesidad de cariño en nuestra más tierna infancia es inconmensurable pero el mundo empieza por regatearnos la atención amorosa, el respeto y el cuidado, a pesar de unos padres bienintencionados pero sobrepasados por lo que tampoco ellos han recibido.

Y esa herida tan profunda no hay cirugía que la pueda borrar por eso, madurar consiste en aceptar la carencia amorosa y abrazar, desde la meditación, ese niño o niña heridos, no para negarlos sino para sacar fuerzas de ellos.

Om shanti. Julián Peragón