
ABRAZO

Pincelada de meditación

Julián Peragón



ABRAZO

Cuando conectamos con nuestro espacio afectivo podemos sentir, alegría, buen humor y felicidad pero muchas veces aparece también el vacío y el sufrimiento. Y es posible que al personalizar ese sufrimiento desde una baja autoestima le estemos dando demasiado poder. Cuando el mundo nos arrincona, nos niega o incluso nos humilla es necesario tomar distancia y con el discernimiento que puede darnos la meditación sólo coger lo que realmente forma parte de nuestro proceso personal.

Tal vez por eso, la tradición nos invita a atender el sufrimiento ajeno, sin necesidad de salvar al otro o de llevarnos su fardo a casa, para entender y relativizar el propio. A través de una mirada compasiva, una empatía y una mayor solidaridad podemos aligerar ese peso innecesario. Y una de las claves es la fuerza transformadora del abrazo. En el abrazo el otro no está arriba o abajo, idealizado o denigrado sino delante tuyo, en la misma horizontal, de igual condición, y al abrir los brazos todavía somos uno pero al cerrarlos con el otro dentro, ya formamos parte de una misma totalidad, con un latido sincronizado y un sentir idéntico.

Om shanti. Julián Peragón