
PRÁCTICA

Pincelada de meditación

Julián Peragón



PRÁCTICA

La práctica, esa actualización de un sentir, no se empuja sólo desde la voluntad ni tampoco se mantiene sólida por deber, por imitación, por moda o por simpatía hacia un grupo.

Esa práctica se cuece desde el corazón, soplando cada día para que no se apaguen las ascuas; se alimenta desde la comprensión profunda para darle un sentido esencial a nuestra vida; se riega desde el entusiasmo por ver florecer una potencialidad escondida; se fundamenta en una generosidad hacia el sí mismo y una bondad hacia todo lo que nos rodea...

porque la práctica es ese espacio íntimo y reconfortante que tiene una puertecita estrecha y baja que nos obliga, para entrar, a agachar la cabeza y a rendir como una ofrenda incondicional nuestro ego, ese que anhela y teme simultáneamente quedarse en silencio.

Om shanti. Julián Peragón