

# 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**