

# Calma y Claridad

## Pincelada de meditación

Julián Peragón



---

## Calma y Claridad

**Si tuviéramos que definir la meditación con sólo dos palabras, diríamos CALMA y CLARIDAD.**

**Calma porque tenemos demasiado ruido, en el cuerpo a través de las tensiones, en los emociones desbocadas y en la mente a nivel de agitación, preocupación y obsesiones. La meditación, en primer lugar, nos ayuda a encontrar calma en todos los niveles. Calma para conseguir salud en cuerpo y mente.**

**Pero la meditación no es sólo terapia sino conocimiento. Cuando aparece la calma podemos ver con mayor profundidad lo que somos en este momento e indagar en los mecanismos neuróticos que nos hacen sufrir. Pero también nos permite captar, entender y disfrutar esta existencia que nos ha sido otorgada. Om shanti. Julián Peragón**

**Om shanti. Julián Peragón**