
Empatía

Pincelada de meditación

Julián Peragón



Empatía

Cuando uno deconstruye esa autoimagen que le ha costado toda la vida darle brillo se da cuenta que en verdad no somos nada ni nadie, aunque, evidentemente, no significa ser un don nadie pues podemos manejar una estructura de carácter bien sólida y bien armada pero sin identificarnos con ella.

Lo que en realidad conseguimos en meditación es ganar flexibilidad interna para poder mimetizarnos con el árbol, empatizar con el niño, sintonizarnos con el anciano o comprender profundamente a la persona que viene de otro lugar y que expresa otra cultura. Porque, desde esa apertura interior, la vida, toda ella, resuena en nuestro interior y nada nos es ajeno.

Om shanti. Julián Peragón