

Incomodidad

Pincelada de meditación

Julián Peragón



Incomodidad

Por muy bien que construyamos la postura de meditación, tarde o temprano nos las vemos con algún aspecto de la incomodidad y, en cierta medida, es previsible porque la meditación está diseñada para salir del confort habitual donde se insertan a menudo muchos hábitos que nos impiden estar disponibles ante la acción y la introspección.

Pelearse con la postura es un poco tonto porque el problema no reside en la perfecta alineación de las articulaciones sino en la comprensión de que la vida está hecha de comodidades pero también de incomodidades y el espacio de meditación es un buen aprendizaje para aceptar el reverso de la vida, relajar al máximo nuestras resistencias intentando no perder nuestro buen humor.

Om shanti. Julián Peragón