

Emociones

Pincelada de meditación

Julián Peragón



Emociones

Uno de los principales objetivos de la meditación es apaciguar porque de esta manera seremos más capaces de obtener claridad para orientar adecuadamente nuestra vida. Relajamos nuestro cuerpo y ralentizamos nuestra mente pero no podemos olvidarnos de ese volcán emocional que a menudo nos arrastra, nos altera y nos desgarra.

Pero, ¡ojo! Las emociones no son del todo reales, son como pilotos que se encienden y se apagan para responder a una vivencia interior.

Detrás de cada emoción hay una vivencia, probablemente condicionada, enrevesada con alguna creencia que hace percibir la realidad, interna y externa, como atractiva, repulsiva o indiferente. Sabemos cómo nos influye la vida porque nos descubrimos alegres o tristes. En meditación no tendría sentido reprimir las emociones, más bien, sólo calmarlas para poder bucear en ellas y descubrir el resorte que las activas.

Más allá de los fuegos artificiales de las emociones lo verdaderamente importante es orientarnos hacia la libertad interior, entonces las emociones ya no molestan.

Om shanti. Julián Peragón