
Tendencias

Pincelada de meditación

Julián Peragón



Tendencias

Hay quien dice que la mente es otro tipo de músculo que si no se ejercita lo suficiente pierde el tono adecuado para mantener la atención. Y, en verdad, a menudo encontramos dos tendencias principales de la mente que nos llevan a un estado alterado de la realidad, la **AGITACIÓN**, por un lado, y la **CONFUSIÓN**, por otro. Dos disfunciones que se suelen alternar si no hacemos algo al respecto.

La meditación consiste precisamente en esto, en cambiar estas tendencias para introducir cada vez más calma y mayor claridad pues nuestra vida no puede orientarse hacia un propósito que hemos elegido sino hay una dirección que se mantiene firme a pesar de las tentaciones, obstáculos o espejismos que nos encontramos en el camino. La meditación cultiva la atención para que nuestra vida adquiera un sentido profundo y para que podamos sostener una creatividad que realce nuevas posibilidades de vida.

Om shanti. Julián Peragón