
PENSAMIENTOS

Pincelada de meditación

Julián Peragón



PENSAMIENTOS

Los pensamientos están activos casi siempre en forma automática, reactiva, caótica y funcionan, la mayoría de veces, como un piloto automático. Pero cuando tenemos la capacidad de observarlos salimos del automatismo y la maquinaria mental tiende a ralentizarse.

De nada sirve luchar contra los pensamientos peregrinos porque estos se refuerzan ante la amenaza de su desaparición. Mucho más inteligente es torearlos, darles la bienvenida curioseando en la mochila emocional que cargan a sus espaldas, para después dejarlos marchar desde la total ecuanimidad.

Aprender de ellos y de su naturaleza para descubrir la fuente que los genera, la angustia que los impulsa y las creencias que los mueven. De esta manera convertimos a los pensamientos en nubes que flotan en nuestra conciencia para centrarnos en el cielo azul, inmenso y brillante que las contiene.

Om shanti. Julián Peragón