

# DIGNIDAD

## Pincelada de meditación

Julián Peragón



---

## DIGNIDAD

Sabemos lo que cuesta sentarse a meditar y nos lo facilita un sentimiento casi revelador y un poco angustioso al decir internamente **BASTA**. Basta de ilusiones y engaños, basta de insatisfacción y sufrimiento. Pero no nos damos cuenta que el momento más difícil de todos es cuando nos levantamos del cojín para retomar la vida, la nuestra, la real, que hemos suspendido momentáneamente para enfrentar la vida desde otro ángulo, con una mayor perspectiva.

Como vivimos anidados en parejas, familias, grupos y sociedades, nuestra crisis personales se enlazan y a menudo se enconan con otras crisis mucho más globales, no hay más que levantar la mirada para darnos cuenta de ello.

Desarrollar una ética fuerte y reparadora para surfear esta realidad que nos abruma no es nada fácil pero la claridad que va despertando en nuestras meditaciones atina a desdramatizar la vida para hacernos aliados de la muerte; cultivar la bondad intrínseca para desarticular la barbarie; mantener a toda costa la honestidad para no ser zarandeados por la corrupción; profundizar en la simplicidad para no ser cómplices de un mundo injusto; desarrollar la compasión para aliviar tanto sufrimiento; pero, sobre todo, defender la dignidad para abrazar a todo ser humano a pesar de las diferencias porque si algo nos puede mantener sin hincar las rodillas es el soplo reparador de la dignidad.

Om shanti. Julián Peragón