
RITMOS

Pincelada de meditación

Julián Peragón



RITMOS

Estamos en una latitud donde las estaciones están muy marcadas. Transitamos del frío al calor y del calor al frío a través de estaciones más amables. Y no nos queda otra que vivir la lluvia, el viento, la nieve, el rocío y el cielo despejado y luminoso.

Alternamos día y noche en la rotación silenciosa del planeta, saltamos de mes en mes arropados por una luna que nos ofrece siempre la misma cara amable y atravesamos las estaciones en la órbita majestuosa alrededor del sol, celebrando solsticios y equinoccios.

Vivimos acompañados de ritmos que se incrustan dentro de ritmos más amplios. Habitamos también en medio del flujo respiratorio, del latir de nuestro corazón, de la pulsión de nuestra médula o del serpenteo de nuestro intestino. Sin ritmo no habría música de vida, no habría tensión y relajación, sonido y silencio, fiesta y recogimiento.

Meditar tiene que ver con reconocer nuestras mareas internas, los impulsos que nos aúpan y los recesos que nos contraen. Meditar es hacerse permeable con la música de la vida y danzar internamente, sin pensárselo dos veces, desde la alegría, la celebración y el anhelo de plenitud.

Om shanti. Julián Peragón