



Foto de [corina ardeleanu](#) en [Unsplash](#)

Viveza

Flor

Con la primavera estalla la vida dejando atrás el riguroso invierno. En ese estallido cada flor, grande o pequeña, roja o amarilla se mira en la corona solar que también está repleta de pétalos de luz. Nuestras casas y nuestros jardines están salpicados de flores y en cada rito y acto social las flores hablan con un lenguaje que ni siquiera los humanos podríamos imitar. Pero lo importante de las flores no son la armonía y belleza de sus formas sino la facilidad de estar presentes delante de ellas y el recuerdo incontestable de que somos flores humanas que tenemos que llegar a florecer.

En su fragilidad cada flor que tenemos delante nos señala que tenemos que aprender a florecer con apasionamiento pero también, inevitablemente aprender a marchitarse con la dignidad del que lo ha dado todo. En cada meditación, a través de recorridos corporales, resiguiendo cada articulación y cada músculo buscamos la viveza del cuerpo como si pudiéramos superponer a las zonas duras y tensas un pétalo tras otro, delicado, sensible y tierno.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto