

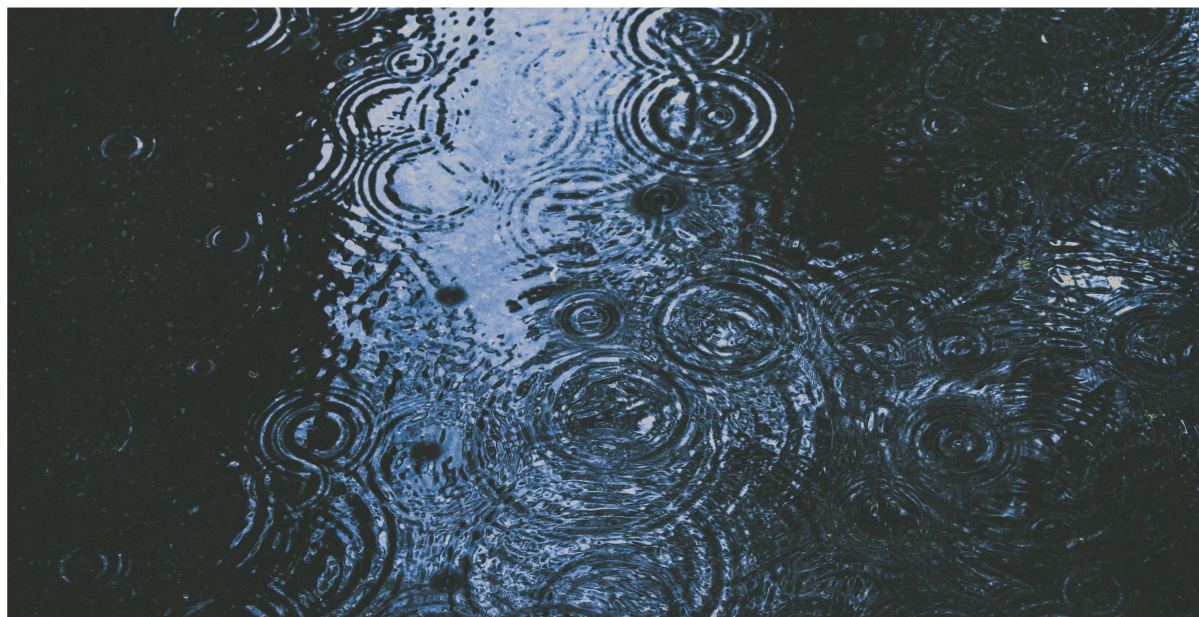


Foto de [Alex Dukhanov](#) en [Unsplash](#)

Purificación

Lluvia

Maravillosamente, tarde o temprano, el cielo hace el amor con la tierra a través de una lluvia fecundante. La nube se licúa y la tierra se embebe, el cielo oscuro se clarea mientras que la tierra reverdece. El ciclo de la vida se pone en marcha, agua y tierra, viento y sol, amasan cada semilla, la nutren, la riegan, la caldean y la ventilan.

Cuando recorremos meticulosamente nuestro cuerpo de arriba a abajo, por delante y por detrás, también asistimos a una lluvia purificadora. Nuestra intención acompañada de la respiración desincrusta, arrastra y limpia las tensiones, los dolores, las inflamaciones. Con nuestro bisturí mental deshacemos un traje reseco y encorsetado para colocarnos otro nuevo, flexible y permeable, sensible y placentero.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto