



Foto de [Aaron Burden](#) en [Unsplash](#)

Disolución

Rocío

La fluidez de la ola y la profundidad del océano nos recuerda que la meditación es disolución. Ciertamente que la gota de rocío aparece cada mañana brillando con la luz del sol pero también es cierto que a media mañana desaparece. Desaparece su forma, el contenido acuoso pero no por ello deja de existir. La gota de rocío se diluye en la humedad ambiente hasta que las nuevas condiciones climáticas la precipitan en otra gota, y así sucesivamente. Vamos, por así decir, de la forma a la no-forma pero siempre somos la misma esencia así como la gota y la humedad están hechas de agua.

Cuando respiramos sabemos que respiran nuestros pulmones, pero también sabemos que respiración y circulación son medios hábiles para que ese oxígeno ambiente llegue al interior de cada célula para hacer la combustión. Nuestro cuerpo respira pero en meditación junto a la respiración nos damos cuenta que respira también nuestra alma. No soy yo quién respira, mejor diríamos que soy respirado, y sólo entonces, en esa experiencia meditativa, sabemos que hemos desarmado la dualidad.

Julián Peragón. Meditación Síntesis. Editorial Acanto