

## Meditación Salida del Sol



Hay dos momentos especiales en el día, cuando amanece y cuando anochece. Momentos de transición, de quietud, de belleza natural que se refleja en el propio interior. Cualquier momento es especial para la meditación pero la salida del sol tiene un efecto extraordinario ya que venimos del sueño y nuestra mente está poco agitada. Ideal para hacer el proceso de interiorización.

La salida del astro rey nos abre un panorama simbólico muy interesante. El sol, como todos sabemos, es fuente de luz y calor sin el cual la vida sería imposible. Al alba se despejan las tinieblas de la noche y la irrupción de la luz nos recuerda que la conciencia es nuestra luz que ilumina las situaciones que vivimos. Despertar en un sentido amplio es la máxima de la espiritualidad, salir del estrecho margen de una conciencia ordinaria que no levanta cabeza por encima de lo inmediato.

Ver salir al sol, en la quietud de la mañana, con la tranquilidad de la mente es un espectáculo que nos reintegra nuevamente

en la totalidad de la que formamos parte.

Por Julián Peragón

---