

Fragmento_28. La meditación abre la mente

La meditación abre la mente al mayor misterio que tiene lugar a diario y a cada hora; ensancha el corazón para que pueda sentir la eternidad del tiempo y la infinidad del espacio en cada latido; nos da una vida en el mundo como si estuviéramos en el paraíso; y todas esas acciones espirituales ocurren sin necesidad de refugiarnos en ninguna doctrina, simplemente por el hecho de asirnos con firmeza a la verdad que yace en lo más íntimo de nuestro ser

Shunryu Suzuki Roshilo
