Meditación: Claves encadenadas

La base estable de la postura para encontrar la vertical

La vertical para hacer una respiración profunda

La respiración profunda para ir hacia dentro

La interiorización para encontrar la calma

La calma para ver en profundidad

La profundidad para discriminar lo esencial de lo superficial

Lo esencial para recuperar el silencio que habla del alma

El redescubrimiento del alma para poder dialogar con el alma del mundo

Julián Peragón