

## 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

---