



Esta meditación se tiene que realizar una vez por día todos los días, al menos por un período mínimo de 5 minutos , o de ser posible un período ideal de 15 minutos.

Consiste en colocarse ropa liviana, y buscar un lugar agradable, con temperatura templada y donde nadie te moleste por el tiempo indicado.

- 1.- Busca una posición cómoda, pero que no sea acostado, en lo posible una posición sentado.
- 2.- No fuerces ninguna posición en particular, ni loto ... ni nada que nunca antes hayas realizado, si ya estas acostumbrado a meditar en una posición determinada, adelante, caso contrario no.
- 3.- Si vas a realizar meditaciones por primera vez, te recomiendo una silla, sentado correctamente con los pies bien asentados en el suelo y separados
- 4.- Trata de tener los pies descalzados y apoyados en una cobija.
- 5.- La espalda erguida y en lo posible no rozando el respaldo de la silla.
- 6.- Las manos apoyadas palmas abajo en cada rodilla.
- 7.- Ojos cerrados
- 8.- Respira profundo inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Respiración abdominal, esto es que cuando inhales observe que tu abdomen se infla y lo contrario cuando exhalas.
- 9.- Realiza por lo menos 10 respiración de esta manera, de forma tal que trates de establecerla como tu respiración regular para los siguientes 15 minutos.
- 10.- A partir de ese momento comienzas a repetir en voz alta el siguiente mantra :

“NO ME DEJES CAER EN LA TENTACIÓN DE LA MENTE Y LÍBRAME DEL MAL DE LA FANTASÍA”

repites constantemente este mantra y pones toda tu atención en esas palabras por lo próximos 15 minutos...luego al finalizar ese período abres tus ojos.. y ya habrás meditado.