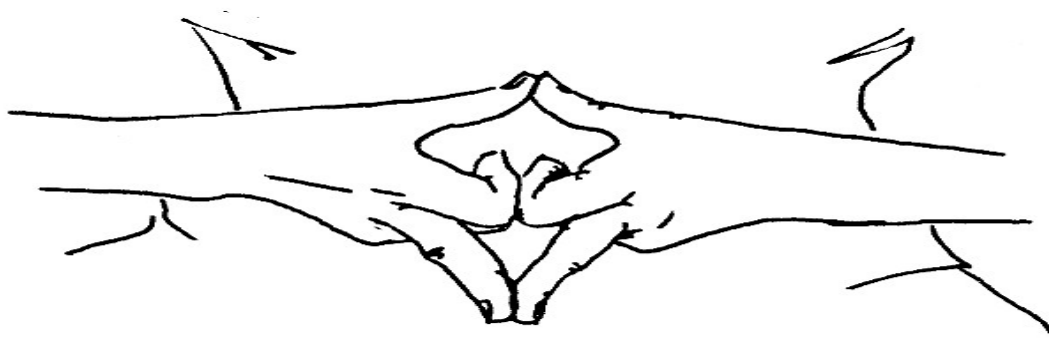


KY meditación para tranquilizar la mente



BENEFICIOS

Esta meditación se tranquilice la mente a menos de 3 minutos La posición de la mano se llama "el mudra que agrada a la mente." Buda les dio a sus discípulos para el control de la mente.

CÓMO HACERLA

Siéntate en una postura fácil con la columna recta. Con los codos, usted trae las manos hacia arriba y hasta que se reúnan en frente del cuerpo en el nivel del corazón. Los codos deben celebrarse casi hasta el nivel de las manos. Doblar los dedos índices de cada mano hacia la palma. Únete a ellos unos con otros para que juntos a lo largo de prensa la segunda articulación. Los dedos medios se extiendan y medición en la punta de los dedos. Los otros dedos se enroscan en la mano. Los pulgares se reúnen en la punta de los dedos. Sostenga el mudra de aproximadamente 4 pulgadas del cuerpo con los dedos extendidos apuntando hacia afuera del cuerpo. Enfoque en la punta de su nariz. Inhala completamente y

mantenga la respiración mientras se repite el mantra de su elección 11 a 21 veces. Exhale y mantenga la respiración a cabo, y repetir el mantra un número igual de veces. Práctica durante 3 minutos.