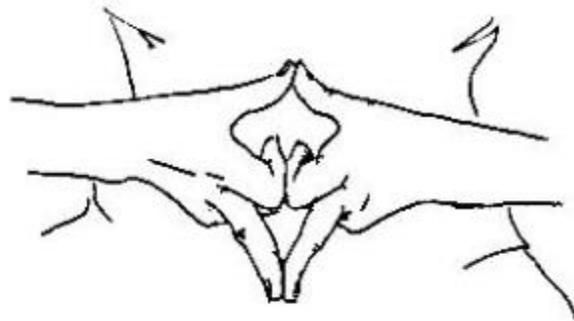


Meditación para tranquilizar la mente

Postura y mudra: siéntate en postura fácil con la columna recta (puedes utilizar un cojín para elevar tus caderas y facilitar la postura) o en una silla, con la espalda separada del respaldo y muy recta. Sube los codos y los antebrazos, de forma que éstos últimos permanezcan casi paralelos al suelo durante toda la meditación, con las manos a la altura del corazón. Las manos estarán separadas del cuerpo 10 centímetros y unidas con el siguiente mudra:



Para ello, junta entre sí los dedos de ambas manos y colócalos de la siguiente forma:

- pulgares: están unidos entre sí por la punta, apuntando hacia tu cuerpo.
- índices: están doblados hacia la palma y unidos entre sí por las falanges medias, las segundas falanges.
- medios: están extendidos y unidos entre sí por la punta, al igual que los pulgares. Apuntan en dirección contraria a tu cuerpo.
- los 2 dedos restantes están enroscados hacia la palma de la mano.

Posición de los ojos: lleva la mirada al tope de la cabeza.

Mantra: SA TA NA MA

Respiración: inhala completamente y, manteniendo el aire dentro de ti, repite mentalmente el mantra. Cuando hayas terminado de repetirlo, exhala completamente repitiendo el mantra.

Comentario: esta meditación nos permite tranquilizar la mente en 3 minutos. La posición de las manos es llamada “el mudra que agrada a la mente”. Buda se lo enseñó a sus discípulos para el control de la mente.