

## Kriya para tener la consciencia de las propias sensaciones

Con los codos doblados, los antebrazos paralelos al suelo, coloque las manos planas con las palmas para abajo en frente del pecho. la mano izquierda abajo, la mano derecha encima.



El pulgar derecho toca un punto preciso, entre índice y el pulgar de la mano izquierda. Este punto es conocido también en la acupuntura y en el Do-in como un punto que ayuda a sacar de estado de confusión ( puede ser aplicado cuando alguien esta fuera de si). Haga una ligera presión con el pulgar derecho en este punto.



En esta posición, respire muy lento y profundamente, con los ojos cerrados. La mirada en el menton. Contemple su mente en total silencio. Perciba de manera clara como llegan las sensaciones y tome consciencia de ellas. 11 minutos.

Esta meditación da control sobre el Maya (percepción ilusoria de la realidad), y sirve paraa nosotros tornarnos conscientes de la fuente de las sensaciones.

Buena Meditación!

**Sat Nam!!!**