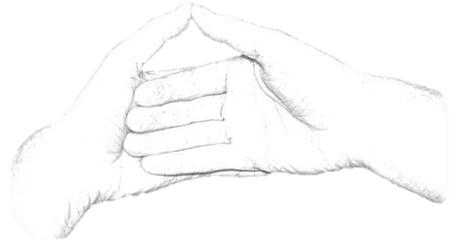


## MEDITACIÓN PARA LA LUMINOSIDAD Y SENTIRSE MEJOR:

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

Mudra: Las manos descansan sobre el regazo. Las palmas están hacia arriba, descansando una sobre otra. Da igual cuál esté arriba. Apunta con los pulgares hacia fuera del cuerpo y une sus puntas. Es muy importante estar totalmente relajado y cómodo durante la meditación.



Respiración: Respira normalmente.

Ojos: Relaja totalmente los párpados y deja que se cierren por sí mismos.

Enfoque: Mira mentalmente a tu alrededor. Sintonízate con tu aura y siente que eres parte de la Madre Naturaleza. Siéntete como una estrella en la inmensidad y la belleza del cielo azul. Percibe tu propia luminosidad.

Tiempo: Comienza con 3 minutos y alérgalo lentamente tanto como desees hasta un máximo de 11 minutos.