

Percepción en los centros de las manos

- Siéntese en una silla de respaldo recto. Palmas de las manos hacia arriba.
- Entonces busque sensación en el centro de las manos, como si pudiese sentir la energía con los centros de las manos.
- Sin perder la sensación en el centro de las manos, perciba o sienta con el corazón – el centro del pecho y no con el corazón músculo - y nos absórbase.
- Al mismo tiempo esboce una sonrisa en el rostro.
- Si acuden pensamientos o imágenes déjelos pasar y que sean como un letrero que dice, "Se ha dormido", y de nuevo vuelva la atención a absorberse en el corazón, sonriendo y manteniendo la sensación en los centros de las manos. Quien no sienta nada con los centros de las manos, con la intención es suficiente. La percepción se despierta con la práctica siempre.

Tiempo: 5 minutos - 2 o 3 veces al día: al levantarse, antes de ninguna otra cosa y otra al acostarse. Por supuesto que se puede hacer esta técnica todo el tiempo que se quiere.