

1) MEDITAR... 2) MEDITAR... 3) MEDITAR...

Hoy cuando medites...

Que tu cuerpo permanezca quieto y cómodo...

Que tu cabeza, cuello y tronco se mantengan alineados...

Que tu respiración sea suave, lenta, serena y sin pausas...

Que el flujo de pensamientos en tu mente no te moleste...

Que la meditación de hoy te traiga paz, felicidad y bienaventuranza...