

## 770131 MEDITACIÓN PARA LA COMPASIÓN

### de 3 a 11 minutos

Sentado, con la columna recta. Ojos cerrados  
Manos como en la figura, con los dedos medios, anulares y meñiques apoyados unos en otros sobre el dorso y apuntando arriba; índices cruzados (derecho apoyado sobre izquierdo) y pulgares separados apuntando hacia delante. El mudra se coloca delante del corazón sin tocarlo.

Inhala en 4 partes  
retén con el aire dentro en 4 partes  
exhala en 4 partes  
retén con el aire fuera en 4 partes.

Procura que los segmentos sean todos de igual duración.

Usa el mantra Sa Ta Na Ma para marcar cada una de las 4 partes.

