

## LA004 EXPERIMENTAR EL NÚCLEO MISMO DE LA EXISTENCIA 780109

### Tiempo libre.

Siéntate con la columna recta.

Manos como en la figura, la derecha encima de la izquierda, situadas en el pecho por encima del corazón, un poco separadas del cuerpo. Hombros relajados, antebrazos paralelos al suelo. El pulgar derecho está justo encima del izquierdo.

Ojos cerrados o ligeramente entreabiertos. Relájate lo más posible en la postura. Experimenta el silencio, la fibra más profunda de la existencia.

Es desde ahí que entiendes de dónde provienen las sensaciones

Aprovecha para armarte de nuevos valores

