



## Cómo practicar el baño de pies

Nosotros recomendamos hacer el baño de pies cada noche porque incrementa enormemente tu estado de meditación. Es más efectivo cuando se hace antes de irse a la cama.

Llena un contenedor de agua a temperatura ambiente, suficiente para cubrir tus pies hasta los tobillos.

Agrega aproximadamente dos cucharadas de sal al agua. Mantén una toalla y un envase con agua fresca cerca de ti, para enjuagarte al terminar.

Siéntate cómodamente en una silla con la espalda recta. Coloca las dos manos abiertas hacia arriba en los muslos y relájate.

Con deseo puro, desde tu corazón dirígete a tu energía: "Energía interior, por favor, concédeme el estado de meditación" Puedes repetir esto tres veces, dirigiendo tu atención a lo alto de tu cabeza.

Para dirigir y enfocar tu atención puedes encontrar útil colocar la mano derecha en lo alto de tu cabeza por unos pocos minutos.

Luego trae tu mano derecha nuevamente a la pierna y permanece en silencio por 10 o 15 minutos.

Usando el agua limpia, enjuaga tus pies que han estado dentro del contenedor con agua y sal, y luego procede a secarlos.

El baño de pies ayuda a liberar los centros de energía de cualquier obstáculo o bloqueo. Estos son transferidos al agua en la que has sumergido tus pies, por lo tanto después de haber realizado el baño de pies, recomendamos tirar el agua dentro del inodoro y luego lava tus manos. Use el contenedor solo para el baño de pies.

Después siéntate en meditación por unos minutos.

Usa agua tibia o fría, de acuerdo a tu preferencia. El nivel de profundidad que alcances en tu meditación y el grado de relajación que experimentes, será un buen indicador de cuál temperatura funciona mejor para ti.

