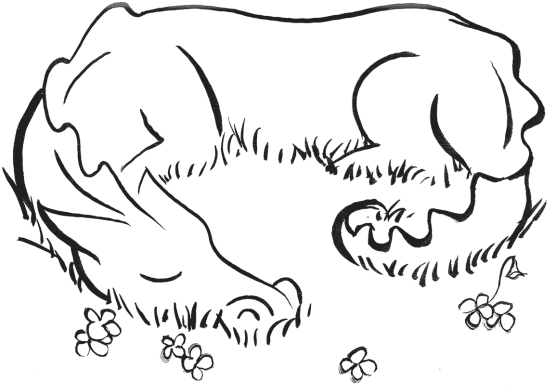
Lo primero que tienes que hacer es detenerte y dejar todo lo que estás haciendo.

Ahora, siéntate en algún lugar confortable. Cualquier lugar es bueno.



Date cuenta de tu respiración.

Cuando inhales, date cuenta de que estás inhalando.
Cuando exhales, nota que estás exhalando.

Cómo sentarse

Muchos de nosotros pasamos mucho tiempo sentados, demasiado tiempo. Nos sentamos en nuestros trabajos, nos sentamos frente a nuestras computadoras, nos sentamos en nuestros autos. Sentarse, en este libro, significa hacerlo de tal manera que disfrutes de estar sentado; siéntate de manera relajada, con tu mente despierta, calmada y clara. Esto es lo que llamamos sentarse para adquirir entrenamiento y práctica.