

CHAKRAS

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ①
Mooladhara
Inocencia | ②
Swadisthan
Creatividad | ③
Nabhi
Generosidad
Satisfacción | ③a
Vacío
Búsqueda |
| ④
Corazón
Inocencia | ⑤
Vishuddhi
Colectividad | ⑥
Agnya
Perdón | ⑦
Sahasrara
Integración |



*“Innato dentro de cada uno, reside el Espíritu que desea iluminarte, para transmitir paz, beatitud y la felicidad del Ser.”
~Shri Mataji Nirmala Devi, fundadora de Sahaja Yoga*

Shri Mataji Nirmala Devi, viajó internacionalmente por mas de 40 años, ofreciendo gratis conferencias y la experiencia de la Realización del Ser. No solo hizo posible que las personas pasen esta experiencia a otros sino que les enseñó la técnica de meditación necesaria para mantenerla. Shri Mataji dedicó su vida a la humanidad.

Encuentra una clase gratis de Meditación Sahaja aquí:

www.meetup.com/Tampa-Free-Meditation-Meetup

Información en Español: www.meditaciondiaria.com

Mas recursos: www.TampaFreeMeditation.org

www.meditatewithus.com



PARA MEDITAR

Sahaja
Yoga

1. En un lugar tranquilo, siéntate cómodamente en el suelo o en una silla
2. Quitate los zapatos para conectarte con la madre tierra. Pon tus manos sobre tus piernas, con las palmas hacia arriba. Cierra los ojos, respira profundo y relájate.
3. Si es la primera vez que tratas la meditación Sahaja, di las afirmaciones para conectarte con tu energía (pagina opuesta) y traer tu atención a tu interior.
4. Si es difícil acallar tu mente, repite en silencio: "No soy mi cuerpo, no soy mi mente, soy el espíritu" o "Perdono a mi mente". También puedes tratar balancear tus canales de energía como se explica mas adelante.
5. Permite que tu atención se disuelva en el silencio por encima de tu cabeza. Deja que los pensamientos fluyan sin seguirlos, gozando de la paz y el silencio.
6. Si tienes muchos pensamientos, trata de observarlos sin reaccionar o pon tu mano derecha sobre tu corazón y reafirma en silencio: "Soy el espíritu".
7. Con la practica regular, te será mas fácil alcanzar el estado de conciencia sin pensamientos.

PARA BALANCEAR LOS CANALES

Los pensamientos son generalmente acerca del pasado o del futuro - pero en la verdadera meditación, existimos sin pensamientos en el momento presente. Los canales izquierdo y derecho de nuestro Sistema Sutil, están a cargo del pasado y el futuro. Trata estas técnicas para balancear los canales y encontrar el balance:



Purificar el canal izquierdo

- Si tu mano izquierda se siente caliente o pesada
- o estas muy emocional, deprimido o triste por algún evento pasado
- Mantén tu mano izquierda con la palma hacia arriba y pon la derecha directamente en la tierra o déjala colgada hacia abajo



Purificar el canal derecho

- Si sientes hormigueo, calor o pesadez en tu mano derecha
- o sientes estrés, no puedes dormir, planeando demasiado o pensando en el futuro
- Pon la mano derecha hacia el cielo, doblando el codo y con la palma hacia atrás

AFIRMACIONES PARA MEDITAR

Di las siguientes afirmaciones en silencio para despertar tu energía. No es necesario repetirlas cada vez que meditas pero puedes usar las que te ayudan cuando gustes.

Mantén tu mano izquierda en tu regazo y mientras tu mano derecha toca los diferentes centros de energía en el lado izquierdo de tu cuerpo, como en la ilustración.

Tu energía tiene una cualidad maternal así que puedes decir la palabra "Madre" antes de cada afirmación, por ejemplo: "Madre, yo soy el espíritu"
Al final de tu meditación, pon tu mano por encima de tu cabeza y checa si sientes una ligera brisa fresca en la palma de tu mano.



1. *Por favor, dame el conocimiento puro*



2. *Yo soy mi propio maestro*



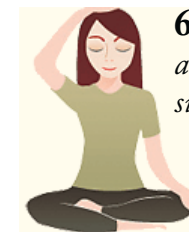
3. *Yo soy el espíritu*



4. *No soy culpable*



5. *Yo perdono. Perdono a todos y me perdono*



6. *Por favor llévame al estado de Conciencia sin Pensamientos*