

# La Meditacion Sahaja es facil de aprender.

## Todo Comienza Con Una Respiracion Profunda.

Sientese comodamente con los ojos cerrados. Coloque las manos en el regazo con las palmas hacia arriba. Repita cada frase hasta que se sienta en paz y listo para seguir.

1. Respire profundamente unas cuantas veces. Esto le ayudara a relajarse y a meditar mejor.
2. Los pasos siguientes le ayudaran a calmar sus pensamientos. Para mejores resultados hagalos lentamente.
  - Coloque su mano derecha en la parte baja de su lado izquierdo, un poco arriba de su cadera y diga en voz alta o mentalmente, **“Deseo experimentar el conocimiento puro.”**
  - Mueva su mano hacia arriba manteniendola sobre su lado izquierdo hasta que este justo debajo de sus cstillas y diga, **“Soy mi propio(a) maestro(a)”**.
  - Coloque su mano derecha sobre su corazon y diga, **“Soy uno(a) con mi espiritu.”**
  - Lleve su mano derecha al hombre izquierdo, donde este se une con la nuca, y diga, **“Yo no me condeno a mimismo(a).”**
  - Luego, ponga su mano derecha sobre su frente. Baje un poco la cabeza y diga **“Perdono a todos, incluyendome a mi mismo(a).”**
  - Por ultimo, ponga la mano derecha sobre la coronilla de su cabeza. El centro de su mano debe hacer contacto firme con la parte superior de su cabeza mientras la gira en el sentido de las manecillas del reloj diciendo, **“Permitame tener la experiencia del estado de meditacion.”**

# La Meditacion Sahaja es facil de aprender.

## Todo Comienza Con Una Respiracion Profunda.

Sientese comodamente con los ojos cerrados. Coloque las manos en el regazo con las palmas hacia arriba. Repita cada frase hasta que se sienta en paz y listo para seguir.

1. Respire profundamente unas cuantas veces. Esto le ayudara a relajarse y a meditar mejor.
2. Los pasos siguientes le ayudaran a calmar sus pensamientos. Para mejores resultados hagalos lentamente.
  - Coloque su mano derecha en la parte baja de su lado izquierdo, un poco arriba de su cadera y diga en voz alta o mentalmente, **“Deseo experimentar el conocimiento puro.”**
  - Mueva su mano hacia arriba manteniendola sobre su lado izquierdo hasta que este justo debajo de sus cstillas y diga, **“Soy mi propio(a) maestro(a)”**.
  - Coloque su mano derecha sobre su corazon y diga, **“Soy uno(a) con mi espiritu.”**
  - Lleve su mano derecha al hombre izquierdo, donde este se une con la nuca, y diga, **“Yo no me condeno a mimismo(a).”**
  - Luego, ponga su mano derecha sobre su frente. Baje un poco la cabeza y diga **“Perdono a todos, incluyendome a mi mismo(a).”**
  - Por ultimo, ponga la mano derecha sobre la coronilla de su cabeza. El centro de su mano debe hacer contacto firme con la parte superior de su cabeza mientras la gira en el sentido de las manecillas del reloj diciendo, **“Permitame tener la experiencia del estado de meditacion.”**

3. Levante su mano derecha unas seis pulgadas por encima de su cabeza con la palma de la mano hacia abajo. Lentamente mueva su mano hacia arriba y hacia abajo hasta que sienta en la palma de la mano una energia, posiblemente tibia o fria. Si no la siente o no esta seguro(a), simplemente quedese sentado(a) y observe lo que esta sintiendo dentro.

4. Siga sentado(a) en silencio por unos 5-10 minutos. Sin tratar ni esforzarse mentalmente, note el silencio mental – como sus pensamientos se han calmado. Si algun pensamiento se le viene a la cabeza , dejelo pasar y que se desaparezca.

5. Al final de su meditacion abra los ojos lentamente y repita el paso 3.

Eso es todo. Se siente mejor? Sintio algun cambio? Esta mas relajado(a) o calmado adentro? Acaba de dar el primer paso en la jornada de la auto realizacion. El destino? La paz interior, el balance y el control personal y la comprension de si mismo.

Establezca una rutina haciendolo una o dos veces diarias durante varias semanas y vea que tan bien le hace sentir. Mas practica redunda en el disfrute de mas energia y muchos oros benefices mentales y fisicos.

Aprenda mas en [www.sahajameditation.com](http://www.sahajameditation.com).



Shri Mataji, Fundador

3. Levante su mano derecha unas seis pulgadas por encima de su cabeza con la palma de la mano hacia abajo. Lentamente mueva su mano hacia arriba y hacia abajo hasta que sienta en la palma de la mano una energia, posiblemente tibia o fria. Si no la siente o no esta seguro(a), simplemente quedese sentado(a) y observe lo que esta sintiendo dentro.

4. Siga sentado(a) en silencio por unos 5-10 minutos. Sin tratar ni esforzarse mentalmente, note el silencio mental – como sus pensamientos se han calmado. Si algun pensamiento se le viene a la cabeza , dejelo pasar y que se desaparezca.

5. Al final de su meditacion abra los ojos lentamente y repita el paso 3.

Eso es todo. Se siente mejor? Sintio algun cambio? Esta mas relajado(a) o calmado adentro? Acaba de dar el primer paso en la jornada de la auto realizacion. El destino? La paz interior, el balance y el control personal y la comprension de si mismo.

Establezca una rutina haciendolo una o dos veces diarias durante varias semanas y vea que tan bien le hace sentir. Mas practica redunda en el disfrute de mas energia y muchos oros benefices mentales y fisicos.

Aprenda mas en [www.sahajameditation.com](http://www.sahajameditation.com).



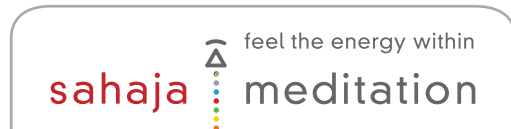
Shri Mataji, Fundador

La Meditacion Sahaja es una tecnica de meditacion sencilla, que le hace honor al tiempo. Ayuda a reducir el estres y a aumentar el bienestar. Mejora el enfoque y ayuda a las personas a estar mas centradas y balanceadas. Cualquiera la puede hacer. Tambien es gratis. Meditacion sahaja. Sientela energia interior.

Para mas informacion, visite la pagina:  
[www.sahajameditation.com](http://www.sahajameditation.com)

Para instrucciones para meditar vaya a:  
[www.sahajameditation.com/instructions](http://www.sahajameditation.com/instructions)

Para clases cerca de Ud:  
[www.sahajameditation.com/findclasses](http://www.sahajameditation.com/findclasses)

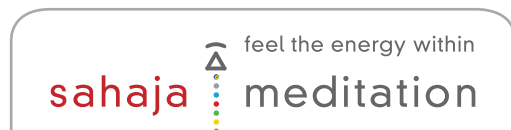


La Meditacion Sahaja es una tecnica de meditacion sencilla, que le hace honor al tiempo. Ayuda a reducir el estres y a aumentar el bienestar. Mejora el enfoque y ayuda a las personas a estar mas centradas y balanceadas. Cualquiera la puede hacer. Tambien es gratis. Meditacion sahaja. Sientela energia interior.

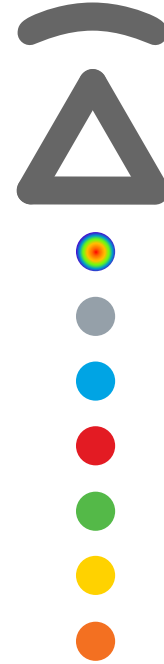
Para mas informacion, visite la pagina:  
[www.sahajameditation.com](http://www.sahajameditation.com)

Para instrucciones para meditar vaya a:  
[www.sahajameditation.com/instructions](http://www.sahajameditation.com/instructions)

Para clases cerca de Ud:  
[www.sahajameditation.com/findclasses](http://www.sahajameditation.com/findclasses)

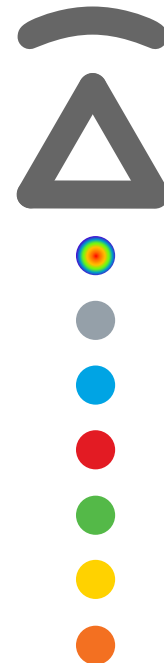


**Recargue** sus baterias en minutos.



Manual de Insruccion de Meditacion Sahaja.  
Sienta la energia interior.

**Recargue** sus baterias en minutos.



Manual de Insruccion de Meditacion Sahaja.  
Sienta la energia interior.