



## Rutina diaria de meditación

*"La meditación es la única manera en que puedes crecer, porque cuando meditas, estás en silencio, estás consciente pero sin pensamientos, entonces el crecimiento de la consciencia sucede."*

-Shri Mataji

Shri Mataji viajó alrededor del mundo llevando paz a todo aquel que quisiera conocerse a sí mismo, sin importar religión, condición social o circunstancia.

Shri Mataji nunca cobró por impartir su conocimiento y siempre mantuvo que no se puede pagar por nuestra evolución.

Shri Mataji dedicó su vida a la humanidad.

1. Empieza tu día con una meditación por la mañana para marcar la pauta de todo el día.
2. Por la noche, haz otra meditación y baño de pies para relajarte.
3. Busca un lugar tranquilo.
4. Pon música instrumental suave.
5. Coloca las palmas de las manos sobre tu regazo, abiertas hacia arriba.
6. Cierra los ojos suavemente.
7. Eleva tu Kundalini y haz un arco de protección, al comienzo y al final de tu meditación
8. Equilibra tus canales, como se indica en la clase del día 4.
9. Si deseas puedes decir las afirmaciones que se muestran en la sección de "Realización del Ser". del día 1.
10. Intenta mantener la atención en la parte superior de tu cabeza.
11. Si tienes demasiados pensamientos, repite unas cuantas veces "yo perdono" o "no soy ni cuerpo, ni mente, soy el espíritu".
12. Deja que los pensamientos fluyan sin seguirlos.
13. Respira profundo cuando lo desees.
14. Mantén el silencio.

