MEDITEMOS *juntos* POR 21 DÍAS

Descubre tu paz interior



Shri Mataji Nirmala Devi

TÉCNICAS BÁSICAS

MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA



Una Vida Dedicada a la Humanidad



Shri Mataji Nirmala Devi

Fundadora de Sahaja Yoga

MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA

MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA



Realización del Ser

Mano derecha en el lado izquierdo del cuerpo.

1



¿Quien soy?

2



¿Soy mi propio maestro?

3



Por favor, dame el conocimiento puro

4



Soy mi propio maestro

5



Soy el espíritu

6



No tengo culpa

7



Perdono a todos y a mi mismo

8



Perdóname si he cometido errores

9



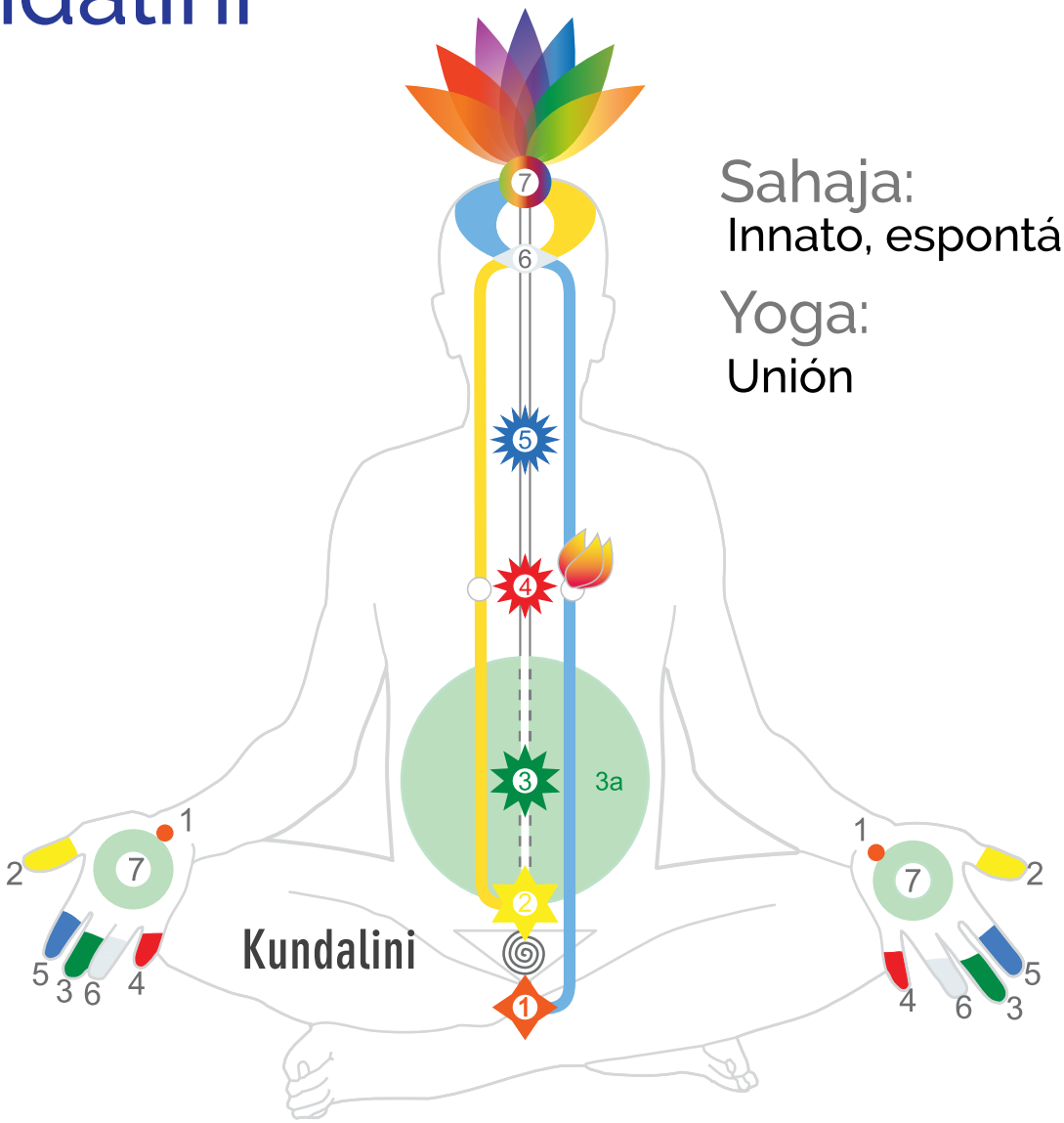
Por favor dame la Realización del Ser

MEDITEMOS *juntos*
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

VIDEO DÍA 1



Energía Madre o Kundalini



Sahaja:
Innato, espontáneo

Yoga:
Unión

Cuando la Kundalini despierta y asciende por el canal central, llega hasta nuestro cerebro y activa una nueva percepción: la de nuestro propio sistema energético.

MEDITEMOS *juntos*
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



¿Qué es la energía interior?, ¿de dónde viene?



¿Sabías que todos tenemos un sistema de energía sutil dentro de nosotros? Esta energía interior o Kundalini, nutre y protege tu mente, cuerpo y alma. Tú naciste con tu propio sistema de energía interior, la palabra "Sahaja" significa "nacido con".

En el momento de tu nacimiento, la energía Interna pasó por tu cerebro para crear un vasto e intrincado sistema de canales y centros de energía, a lo largo de tu sistema nervioso central. Este sistema de energía ha gobernado tu bienestar físico, mental y emocional desde el nacimiento.



¿Cómo fluye la energía interior?, ¿cómo se despierta? La energía interior fluye por todo tu cuerpo utilizando los tres canales principales de energía o nadis. Así mismo, fluye a través de siete centros de energía principales o chakras. Los siete chakras se encuentran situados en los principales plexos nerviosos y cada plexo nervioso es una red de nervios entrelazados.





Tu energía interior se asienta en el hueso triangular, que se encuentra en la base de tu columna vertebral, conocido como hueso sacro.

La Energía Interior

Este hueso se encuentra ligeramente por encima del primer chakra, ahí, esta energía permanece dormida, esperando ser despertada. Una vez que tu energía Kundalini ha sido despertada, algunas hebras de esta energía interior suben a través de tu columna vertebral, pasando a través de cada uno de los chakras. Cuando esto sucede, normalmente sentirás vibraciones o una sensación de hormigueo en la parte superior de la cabeza (el área de la fontanela) y en tus manos. Esta experiencia del despertar de la energía primordial se conoce como iluminación o autorrealización. Es la misma sensación que experimentaste en tu primera clase o programa de meditación Sahaja Yoga.

Mientras practicas las sencillas técnicas de la meditación Sahaja Yoga, aprenderás a subirte esta poderosa Energía Interior de forma continua. Como resultado, disfrutarás de mejor salud, mejor enfoque y una comprensión más profunda del universo y tu lugar dentro de él. Mientras que cada elemento de la naturaleza emite vibraciones, es solo a través del despertar de tu Energía Interior que puedes desarrollar la sensibilidad para sentir esas vibraciones. Cuando sientes fresco, las vibraciones indican equilibrio.

Cuando sientes caliente u hormigueo, las vibraciones indican un desequilibrio.

MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA

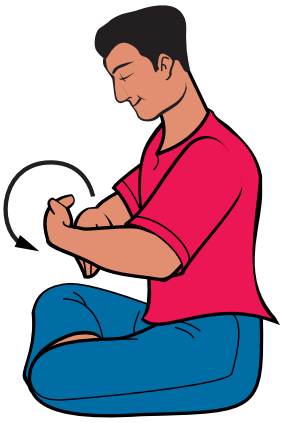


Elevar la Kundalini

Se realiza al empezar y terminar cada meditación



1 Con la mano izquierda, la palma frente al cuerpo



2 Mano derecha gira alrededor de la izquierda hacia afuera y sube desde la base de la columna vertebral ...



3 ...hasta por encima de la cabeza y hacer un nudo.



4 Repetir paso 1,2 y 3 y hacer 2 nudos.
Repetir paso 1,2 y 3 y hacer 3 nudos.



Bandhan – Arco de Protección

Se realiza al empezar y terminar cada meditación



1 Mano derecha en la cadera izquierda. Describir un arco por encima de la cabeza, de izquierda a derecha,



2 y de vuelta de derecha a izquierda.

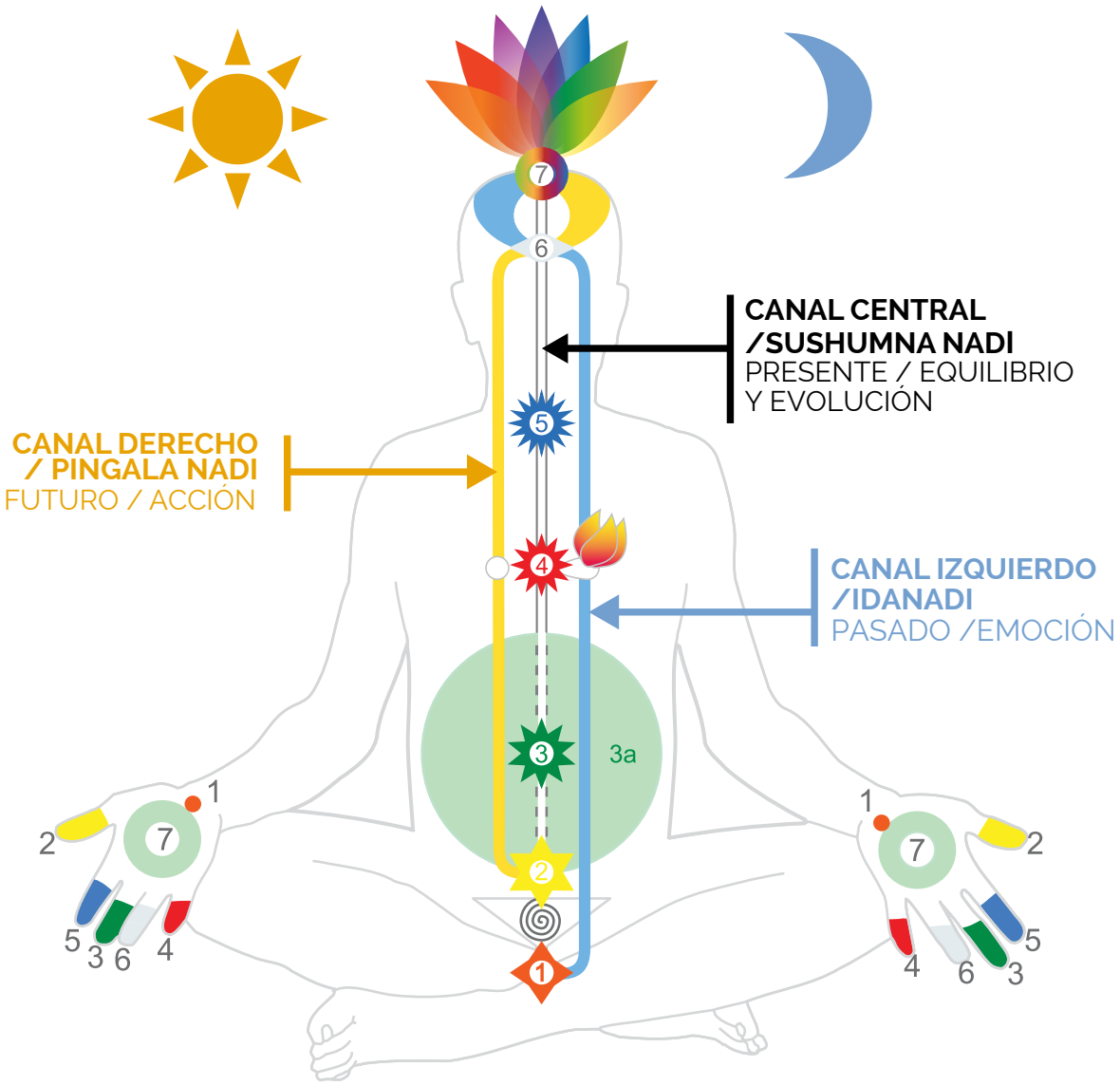
Repite x 7 Veces = 7 Chakras

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

VIDEO DÍA 3



3 Canales Energéticos



Para disfrutar el momento presente y alcanzar estado de conciencia sin pensamientos (meditación), los canales izquierdo y derecho deben estar en equilibrio.



Canales de energía

¿Qué es un canal de energía?

La energía interior viaja por todo tu cuerpo por medio de tres canales de energía, o nadis. Los tres nadis son el canal izquierdo, el canal derecho y el canal central. Los tres funcionan juntos para integrar y equilibrar tu Energía Interior. Cada uno juega un papel específico en el mantenimiento de tus emociones, salud física y mental.



Tu canal de energía izquierdo (llamado Ida nadi en sánscrito), también conocido como el canal lunar, comienza en el Chakra Mooladhara en la base de la columna vertebral y viaja por el lado izquierdo de tu cuerpo, terminando en el área del superego en el lado derecho de tu cerebro. El superego es el almacén de todos tus recuerdos, hábitos y condicionamientos.

Tu superego es también el área de tu cerebro que fomenta el comportamiento moral, peleando una batalla con la parte de nosotros que es egoísta y siempre en busca de placeres. La alegría es una cualidad esencial asociada con la energía del canal izquierdo, que idealmente se siente como la alegría inocente de un niño. ¿Recuerdas cuando eras un niño pequeño y despertabas feliz todas las mañanas? el gozo se despierta a través del canal izquierdo. Como adultos anhelamos esta alegría, aunque no la encontramos a menudo, puede bloquearse por algunas de nuestras experiencias de vida. Sin embargo, todavía vive dentro de nosotros y puede ser despertada a través de la meditación.

Si tienes un problema con tu canal de energía izquierdo, puedes experimentar emociones extremas. Esto incluye estados de ánimo que cambian rápidamente de la euforia a la depresión y viceversa. También puedes experimentar letargo y pasividad extrema.

La mayoría de nosotros hemos tenido un día de letargo, falta de energía y deseo de no hacer nada en absoluto, ese tipo de sentimientos pueden ser causados por un problema con tu canal izquierdo. En resumen, tu canal izquierdo influye en tus emociones, sentimientos y deseos. Está también conectado a tus recuerdos del pasado y experiencias. Mientras tus emociones permanezcan en niveles normales, todo está bien, sin embargo si sientes emociones extremas como depresión, tristeza y melancolía, entonces es hora de hacer algo al respecto. Todo lo que necesitas es empezar a limpiar tu canal izquierdo en la meditación.

Las técnicas de Sahaja Yoga son fáciles, seguras y traen sentimientos renovadores de alegría y energía, la experiencia puede ser positivamente adictiva.

El papel del canal derecho

Tu canal derecho (Pingala nadi), también llamado el canal solar, comienza en tu Swadisthan chakra y viaja por el lado derecho de tu cuerpo, terminando en el lado izquierdo del cerebro en el área que llamamos el ego. El ego es el área de tu cerebro que te da una sensación de individualismo y de ti mismo y te diferencia de los demás. Es el ego el que permite que te relaciones contigo mismo como el "yo". La acción y la planificación son cualidades esenciales asociadas con el canal derecho.

Este canal maneja tus actividades físicas y mentales. Sin embargo, la demanda de energía en el lado derecho puede a veces ser tan grande que el lado izquierdo se debilita.



Cuando esto ocurre, tu deseo de gozo puede evaporarse, y te encuentras de mal humor e irritable. Incluso puede sentir ganas de gritarle a todo el mundo cuando algo mínimo sale mal.



Desafortunadamente, es probable que te encuentres con personas muy estresadas, gente irritada y agitada. Esto es porque puede ser difícil mantener un equilibrio de las emociones y acciones en ambientes agresivos y estresantes. También puede ser difícil mantener un ambiente pacífico en el hogar para corregir desbalances. Como resultado, la negatividad, el estrés y la agresión siguen acumulándose. Afortunadamente, la conciencia es el primer paso para corregir el desequilibrio. La meditación y el acceder a tu Energía Interior para restaurar armonía, te permitirá lograrlo.

En resumen, tu canal derecho influye en tu capacidad para planificar y tomar medidas para el futuro. También juega un papel cuando tienes emociones negativas como la ira, irritabilidad y estrés. Tu canal derecho piensa en términos de "yo", "mío" y "yo mismo". Si exageras cualquiera de estos aspectos, te conviertes en una persona difícil para los demás. Sin embargo, tu meditación te dirá cuándo tu canal derecho está sobrecargado y cuándo es el momento de refrescar y equilibrar.

El papel del Canal Central

Tu canal de energía central (Sushumna nadi), viaja desde el hueso sacro en la base de la columna vertebral (donde tu energía interior reside) elevándose por tu columna vertebral hacia el chakra Sahasrara en la parte superior de la cabeza. El canal central es el canal que ayuda a tu crecimiento espiritual.

De hecho, diríamos que debido a la fuerza de tu canal central, te has sentido atraído por Sahaja Yoga.

El canal de energía central se puede utilizar para ayudarte a evolucionar tu personalidad continuamente, centrándote en los aspectos más sutiles de la vida. Todo tu sistema de energía sutil está integrado en el chakra del Sahasrara.

Este chakra es el más importante para el crecimiento espiritual y tu meditación. También es el chakra en el que tu Energía Interior tiene la mayor habilidad para maximizar tu potencial.

Limpiar las obstrucciones en el canal de energía central es un componente crítico de Sahaja Yoga. Cuando estás constantemente en equilibrio, tu canal central permanece puro. Esto abre el camino para que tu Energía Kundalini se eleve suavemente hasta el Chakra del Sahasrara, cuando esto sucede, la Energía Interior se une con la Energía Divina del universo.

Un buen funcionamiento del canal central es crucial para mantener la energía en equilibrio. En cierto modo, representa la esencia misma del equilibrio interior y el objetivo principal de la meditación.

Puede parecer complejo, pero comprender tus canales de energía es bastante simple, si tu piensas en ellos de la siguiente manera.

Tu querrás utilizar tus canales de energía izquierdo y derecho para equilibrar tus emociones, deseos y acciones. Así mismo, querrás dedicar tiempo al canal de energía central para que puedas avanzar espiritualmente. Al mantener todos los tres canales equilibrados y limpios esto te dará el poder de manejar tu vida y todos sus desafíos con facilidad. También experimentarás y disfrutarás de todos los placeres de la vida en una forma más equilibrada y con un profundo significado.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



Equilibrar los Canales

Los desequlibrios en los canales se sienten en las manos en forma de calor o pesadez.

Canal Izquierdo
Mano izquierda esta pesada o caliente.



Mano derecha hacia la Madre Tierra.

Mano izquierda en la pierna con la palma hacia arriba.

Canal Derecho
Mano derecha esta pesada o caliente.



Mano izquierda hacia el Éter con la palma apuntando hacía átras.

Mano derecha en la pierna con la palma hacia arriba.

Equilibrio en General

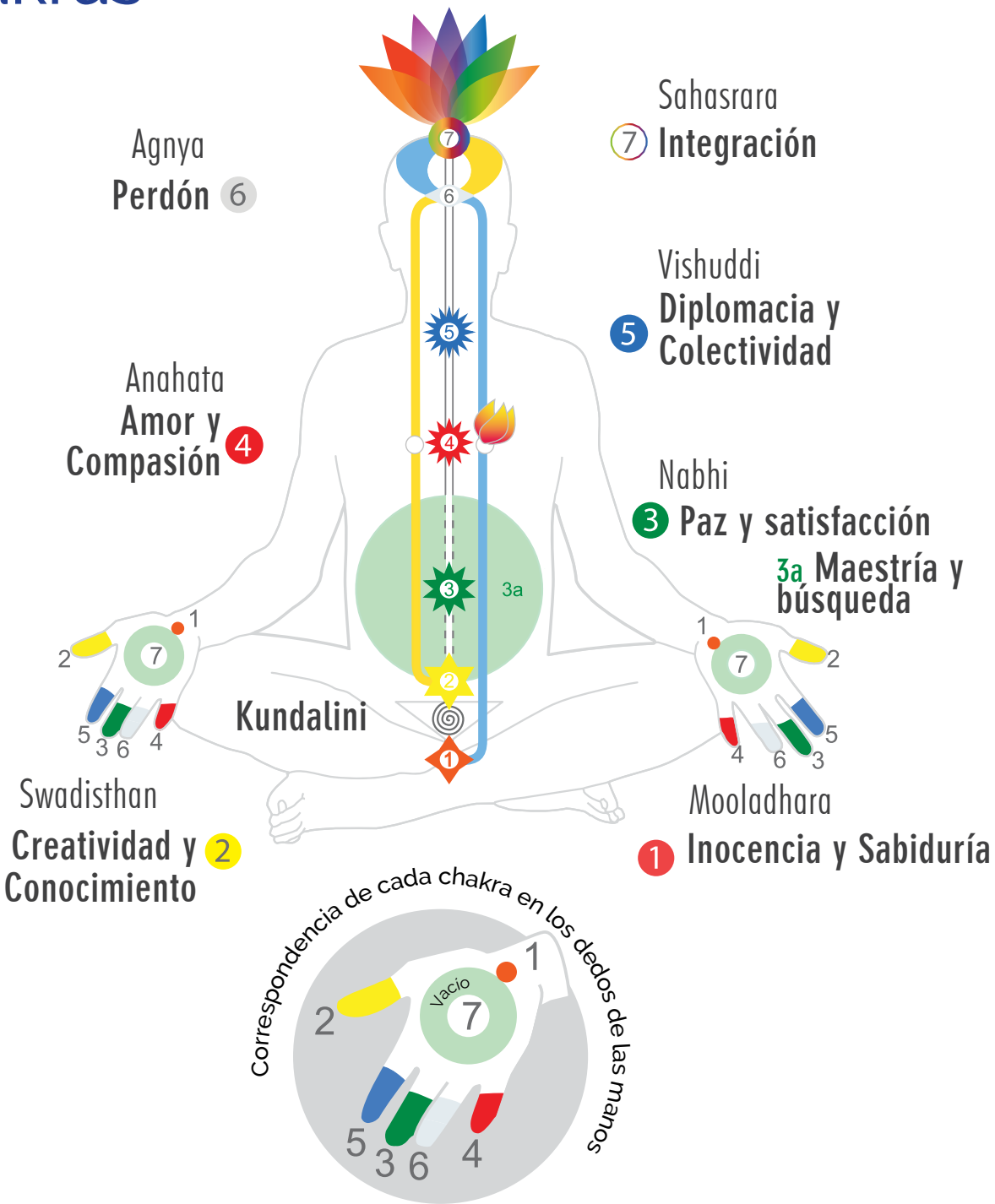


Ambas manos hacia la Madre Tierra.

MEDITACIÓN
SAHAJA YOGA



7 Centros de Energía o Chakras



MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



CHAKRAS

Existen siete chakras principales (centros de energía) a lo largo de la columna vertebral. Estos controlan los aspectos de la vida, tanto física, como mental, emocional y espiritual. Los chakras están ubicados en las áreas de nuestros principales plexos nerviosos. Con frecuencia, las dificultades en la vida se deben a desequilibrios o bloqueos en uno o más chakras. Los chakras están conectados por los canales de energía (o nadis). Cuando la Kundalini sube y nutre los chakras, nuestro cuerpo automáticamente se vuelve más dinámico, creativo e integrado.

Cada chakra se manifiesta a nivel físico en el sistema nervioso y es parcial mente responsable del funcionamiento eficiente del cuerpo. Además, cada chakra tiene cualidades sutiles; esa esencia que puede influir en el carácter y la personalidad.



MOOLADHARA –INOCENCIA Y SABIDURÍA

Manifestación física: sistemas reproductivo y de excreción, órganos sexuales.
El primer chakra, Mooladhara, conforma la base de todo tu sistema de energía sutil y representa las cualidades eternas e indestructibles dentro de ti. Estas cualidades sólo se manifiestan en su máximo potencial cuando tu Kundalini se ha despertado.
¿Tú sabes de la inocencia que tienen los niños? ¿de cómo viven cada momento, con una sabiduría y una dignidad innata, libre de las influencias de la sociedad? Estas cualidades de los niños son la esencia del Mooladhara. El equilibrar tu Mooladhara te ayudará a redescubrir estas cualidades que con frecuencia perdemos al ir creciendo. Este chakra también nos da dirección y propósito en la vida, así como también nos da el balance y la armonía con la naturaleza.



SWADISTHAN – CREATIVIDAD, ESPONTANEIDAD

Manifestación física: estómago, intestinos, la parte inferior del hígado, la vesícula biliar y el bazo.

El segundo chakra, el Swadisthan, suministra la energía para las células grises del cerebro. Es el centro de la acción; cada vez que piensas y actúas, estás utilizando la energía del Swadisthan. Si haces demasiadas cosas (física o mentalmente) este chakra puede salir de balance.

El Swadisthan estimula tus instintos creativos. Sus cualidades incluyen la generación de ideas, la apreciación de la belleza y el arte, la percepción intelectual profunda, el conocimiento puro y la atención sin distracción que es vital para alcanzar el estado sin pensamientos en la meditación.



NABHI – PAZ, SATISFACCIÓN

Manifestación física: estómago, intestinos, parte superior del hígado, páncreas.

El tercer centro de energía, el Nabhi, es el responsable de los procesos digestivos y del metabolismo. Este funciona en conjunto con el Swadisthan y Vacío como una unidad integrada, controlando los órganos abdominales y asegurándose de que el aspecto fisiológico del cuerpo esté en armonía.

Este chakra está íntimamente asociado con nuestros deseos mundanos y su satisfacción: una vida familiar balanceada y armoniosa, el éxito en el trabajo, la posición social, el bienestar económico. Un Nabhi equilibrado representa tu satisfacción con estas necesidades materiales, es la base para evolucionar hacia metas más elevadas. Otras cualidades del Nabhi incluyen la nutrición, la rectitud, la paz y la alegría.





VACÍO – AUTO DISCIPLINA, AUTO GUÍA

Manifestación física: regula los órganos abdominales y el sistema digestivo

El vacío representa el océano de la conciencia sin iluminación dentro del conocimiento individual, es la brecha en el canal central entre el segundo y el cuarto chakra. Este espacio se llena con el conocimiento verdadero cuando la Kundalini despierta. Las cualidades del Vacío son el balance, la rectitud, un sentido de dignidad personal, la autodisciplina, la firmeza, la paciencia, la sed por la verdad y el conocimiento. El vacío está asociado con el principio del maestro o gurú: tu propia habilidad de guiarte a ti mismo y a otros en la evolución espiritual.

El Vacío, Nabhi y Swadisthan dictan el curso de tu evolución, desde tu creación hasta alcanzar tu percepción de la espiritualidad y tu recorrido hacia la Realización de tu Ser.



ANAHATA (CORAZÓN) – AMOR Y SEGURIDAD

Manifestación física: respiración, órgano del corazón, pulmones, pecho, glándula del timo (ubicada detrás de la parte superior del hueso del esternón).

La cualidad principal del chakra del Corazón es la del amor incondicional –un amor desinteresado y desapegado. Este es el amor universal por cualquier ser humano con quien pudieras interactuar, tal vez hasta por un desconocido que te ofrece unos momentos de alegría. Si no lo has experimentado, es común, pero es un sentimiento realmente extraordinario que se puede mantener con continuidad cuando el chakra del corazón está en equilibrio. El chakra del corazón también nos abre a la compasión, al comportamiento amable, a la dicha y a la confianza. Un corazón equilibrado elimina temores y establece un sentido de seguridad, y desarrolla buenas relaciones paternales y maternales. Lo primero que te da un corazón en balance es el amor hacia ti mismo.





VISHUDDHI – COMUNICACIÓN, DIPLOMACIA, COLECTIVIDAD

Manifestación física: Cuello, brazos, boca, lengua, dientes, nariz, rostro.

El chakra del Vishuddhi controla la capacidad de comunicarte. Si tú conoces a alguien capaz de decir unas cuantas palabras de aliento en una situación desesperada, probablemente tiene un Vishuddhi equilibrado. O si tú eres capaz de disipar una discusión tensa mientras te ganas el respeto de los demás, seguramente tienes las habilidades diplomáticas que son el sello distintivo de un Vishuddhi equilibrado. Una persona con un Vishuddhi saludable tiene un buen sentido del humor, es amable y cortés. Este centro de energía es esencial para mantener relaciones positivas y saludables con los demás.



AGNYA – PERDÓN, SILENCIO MENTAL

Manifestación física: Vista, audición, proceso de pensamiento, glándula pituitaria, glándula pineal.

La cualidad esencial de este chakra es perdonar. Cuando no perdonamos, nosotros mismos nos herimos y ponemos este chakra fuera de balance. Cuando el chakra del Agnya está en equilibrio te permite alcanzar el estado de conciencia sin pensamientos, o el silencio mental, el cual es necesario para una meditación renovadora.

El Agnya, que algunos lo nombran como el "tercer ojo", también equilibra al ego (pensamiento, planeación) y al superego (recuerdos, condicionamientos y emociones). Es la puerta de acceso al chakra Sahasrara , que simboliza la dimensión espiritual más pura de la existencia.



SAHASRARA – INTEGRACIÓN

Manifestación física: Cerebro.

La cualidad principal del chakra Sahasrara es la integración y el sentido de unidad con todos los elementos del universo. Es a través del Sahasrara que experimentamos la conexión con la energía espiritual omnipresente, con la verdad absoluta. El Sahasrara representa nuestro destino final. No podemos entender completamente el significado y propósito de nuestras vidas hasta que estamos conectados con el poder que nos ha creado.



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.

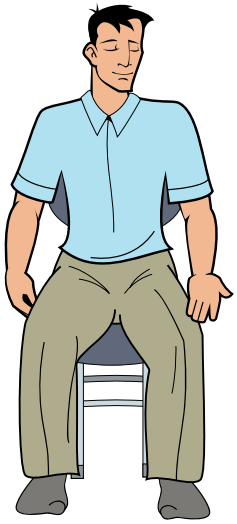
El baño de pies ayuda a liberar los centros de energía de cualquier obstáculo o bloqueo. Estos son transferidos al agua en la que has sumergido tus pies, por lo tanto después de haber realizado el baño de pies, recomendamos tirar el agua dentro del inodoro y luego lava tus manos. Use el contenedor solo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



Como Equilibrar los canales



Siéntate cómodamente, con la espalda recta y ambas manos en las piernas, las palmas abiertas hacia arriba. Relájate….cierra los ojos. Siéntate tranquilamente por uno o dos minutos, respirando profundamente.

Equilibra tu canal izquierdo

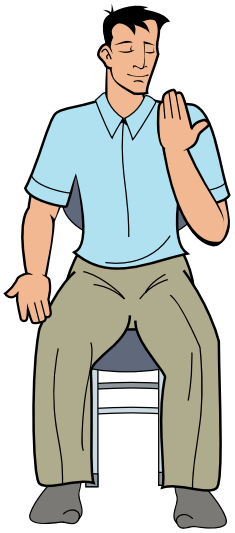
(aprox.2-3minutos)

Si estás en una silla, apunta la mano derecha hacia la Madre Tierra.

Si estás en el suelo, coloca la mano derecha sobre la Madre Tierra.

Con la palma izquierda abierta sobre la pierna, ahora pide desde el corazón:

"Madre Kundalini, por favor remueve todos los desequilibrios de mi canal izquierdo con tu elemento Tierra".



Equilibra tu canal derecho

(aprox. 2-3 minutos)

Con la palma derecha abierta hacia arriba, dobla tu brazo y apunta la palma izquierda hacia el cielo, con la palma mirando hacia atrás.

Afirma desde tu corazón:
"Madre Kundalini, por favor absorbe los desequilibrios de mi canal derecho a través tu elemento éter"

Coloca ambas palmas abiertas hacia arriba, sobre tus piernas. Expresando el deseo puro en tu corazón, afirma: "Madre Kundalini, por favor concédeme el estado de meditación." Repítelo varias veces poniendo tu atención en lo alto de la cabeza.

Para enfocar tu atención, puedes poner la palma derecha sobre la cabeza por unos minutos. Después baja la palma derecha a tu pierna y quédate en silencio.

Eso es todo, ahora estás meditando.
¿Has sentido algún cambio? ¿Te sientes mejor? ¿Más relajado o más silencioso por dentro?
Has tomado el primer paso en tu camino a la Realización del Ser.
Ahora comienza a disfrutar de la paz interior, balance, control y entendimiento de ti mismo.



Como usar el tratamiento del hielo



Paquete de hielo sobre el hígado, 5-20 minutos

Cuando te sientas:
Impaciente, enojado, irritado, haciendo mucho, planeando y pensando en demasía.

El uso excesivo de la energía de tu canal derecho, por ejemplo mucha actividad física, pensamiento o planeación, crea exceso de calor en el hígado. Este calor puede hacerte irritable y también puede interferir con tu habilidad de alcanzar y permanecer en el estado de conciencia sin pensamientos. Usar una bolsa con hielo puede parecer algo simple, pero es efectivo.

Presiona una bolsa de hielo en el lado derecho en la zona de tu hígado (debajo de las costillas) por 8 - 10 minutos como se muestra en la ilustración.

Este tratamiento puede realizarse en cualquier momento, de hecho es especialmente efectivo durante la meditación.

Te sorprenderás como una bolsa de hielo puedpuede traer cambios muy positivos, fácil y rápidamente.

Por qué?

El hígado suministra el combustible para nuestro pensamiento. Cuando nuestras mentes están en condiciones de constante análisis y concentración, esto produce extra actividad en el hígado y hace que se caliente.



Despejando el lado izquierdo usando el elemento fuego
Tratamiento de tres velas



Para el canal izquierdo
Si te sientes: cansando, deprimido, triste, letárgico, afectado por eventos pasados.

-Puedes Meditar con una vela, con 2 o con 3 velas en el lado izquierdo del cuerpo. Dependiendo de como te sientas

Necesitas 1 vela y, preferiblemente, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas.
Coloque la vela en un portavelas adecuado.

Nota de seguridad: Asegúrese de las velas están seguras y no se caerán. Coloque la vela a unas 6 pulgadas de distancia de usted. Cuando no utilice la vela, apaguelas. Nunca la dejes ardiendo sin supervisión.

Coloque la primera vela frente a usted mientras sostiene la palma de la mano izquierda palma hacia arriba, la llama está justo en frente de la dedos de la mano izquierda.

Luego coloque la segunda vela vela debe ser preferiblemente más corta que las otras dos; debe sostenerse con la mano derecha y hacer los siguientes movimientos:

Primero, mueve la vela hacia arriba y hacia abajo por el lado izquierdo de su cuerpo durante unos minutos, a una distancia adecuada para que no te quemes el pelo ni la ropa.

A continuación, trabaje en cada chakra del lado izquierdo girando la vela. 7 veces en el sentido de las agujas del reloj (arriba a la izquierda), frente al chakra. Comience con el Mooladhara (1er chakra) y Swadishthana (2do chakra) y termine con el superego en el lado derecho de la cabeza.

Preste especial atención a los chakras que sienta que están desequilibrados.

Antes de terminar, mueva la vela hacia arriba y hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo una vez más.



Técnica para limpiar los chakras



1. Dar un bandhan a un chakra

Si es necesario, consulte el diagrama del sistema sutil para encontrar qué chakras están relacionados con los dedos que está sintiendo. Usted puede limpiar fácilmente cualquier chakra dando un bandhan al chakra.

Esto se hace girando la mano en el sentido de las agujas del reloj (de arriba a la izquierda) siete veces en frente al chakra, o hasta que el chakra se sienta fresco.

Use la mano derecha cuando se trabaja en los chakras de los canales izquierdo y central y la mano izquierda cuando trabaja en los chakras del lado derecho.

Mantenga la otra palma de la mano hacia arriba.

2. Colocar la mano en un chakra

Del mismo modo, simplemente puede colocar la palma de la mano en cualquier chakra. Use la mano derecha para los chakras del canal izquierdo o canal central y la mano izquierda para el canal derecho. En cada caso mantenga la palma de la otra mano hacia arriba. Haga esto hasta que sienta que el chakra se enfría. Puede pedirle a la Kundalini que elimine un bloqueo en un chacra. Por ejemplo, para despejar el corazón, coloque su mano sobre su corazón y diga: "Madre Kundalini por favor limpia mi corazón".



Rutina diaria de meditación

"La meditacion es la única manera en que puedes crecer, porque cuando meditas, estas en silencio, estas conciente pero sin pensamientos, entonces el crecimiento de la consciencia sucede."

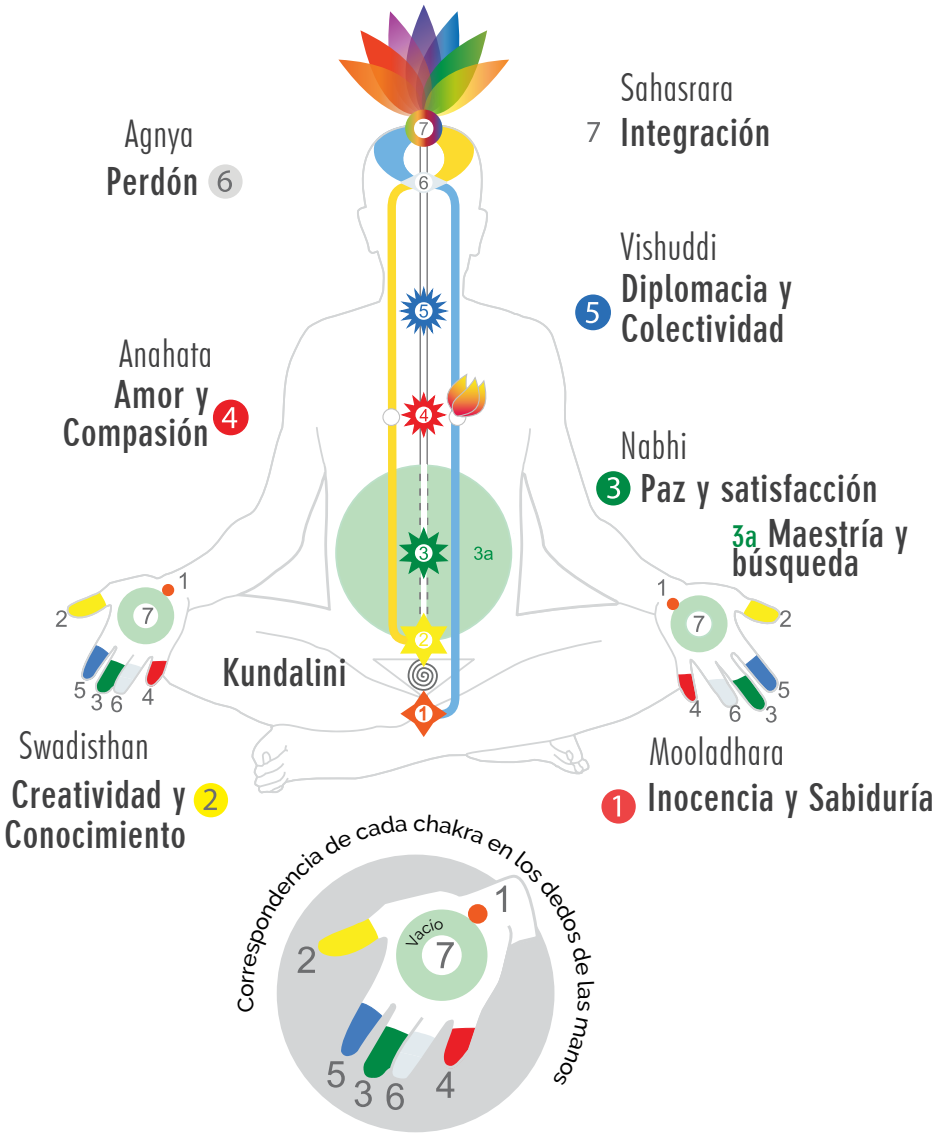
-Shri Mataji

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 lamañana para marcar la pauta de todo el día.
2. Por la noche, haz otra meditación y baño depies 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 "Realizacion 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 prunfundo cuando lo desees.
14. Manten el silencio.

VIDEO DÍA 1C




Sahasrara
7 Integración
Agnya
Perdón 6
Vishuddi
5 Diplomacia y Colectividad
Anahata
Amor y Compasión 4
Nabhi
3 Paz y satisfacción
3a Maestría y búsqueda
Kundalini
Swadisthan
Creatividad y 2 Conocimiento
Mooladhara
1 Inocencia y Sabiduría
Correspondencia de cada chakra en los dedos de las manos
Vacío



Mantra corto para manifiestar el Espíritu

Coloca tu mano derecha en el corazón del lado izquierdo y di:

Sat Chit Ananda Rupam

Yo soy Eterna Dicha y Conciencia

Shiva ham Shiva ham

Yo soy Shiva, yo soy Shiva.





GUÍA DE LOS CHAKRAS



Mooladhara (Inocencia y sabiduría)

Ubicación

El chakra Mooladhara se encuentra en la pelvis, en la base de la columna vertebral. Las vibraciones de este centro energético o chakra se pueden sentir en la base de la palma de las manos.

Cualidades

El chakra Mooladhara forma la base del sistema sutil. Representa cualidades indestructibles dentro de ti, que solo se manifiestan en su máxima expresión cuando la energía interior ha sido despertada. Este chakra está representado por un color rojo coral y está estrechamente alineado con el elemento tierra. Sus cualidades son:

- Pureza
- Sencillez
- Alegría infantil
- Sabiduría interior
- Dignidad
- Equilibrio

La cualidad fundamental del chakra mooladhara es la inocencia, que es la base del carácter justo (dhármico). Tu inocencia nunca puede ser destruida, pero puede ser cubierta (o enmascarada) por el ego y condicionamientos, así como las nubes pueden cubrir el sol.

Las influencias sociales negativas también pueden enturbiar la pura inocencia y sabiduría que es parte de tu mooladhara. La buena noticia es que la meditación puede restaurarlas. Cuando equilibras tu mooladhara, puedes renovar tu energía y prioridades.

Experiencia y Beneficios

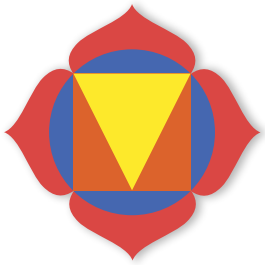
Un mooladhara equilibrado te ayudará a mantener y aumentar tu sabiduría interior. Podrás distinguir rápidamente lo malo de lo bueno. La sabiduría de este chakra te permite evitar acciones (o inacciones) que pueden ser perjudiciales para ti o para los demás. Un mooladhara en balance también puede conducir a una mejor memoria, atención y concentración. Podrás manejar mejor tu energía intelectual y tomar decisiones rápidamente mientras se mantiene el equilibrio emocional y la estabilidad. Además, la inocencia de este chakra te permitirá ver a otras personas y situaciones sin prejuicios. Tus acciones serán puras como resultado.

Aprovechar tu mooladhara te dará la capacidad y autoridad para elevar tu energía interior así como la de otros que también deseen experimentar los beneficios del despertar de esta energía. A través del conocimiento de las vibraciones, podrás distinguir la información falsa y no caerás en engaños.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Mooladhara

Nuestro chakra mooladhara juega un papel importante al ayudarnos a permanecer en armonía con la naturaleza. También te ayuda a evitar lo antinatural, o estilos de vida poco saludables (aquellos que pueden ser considerados "perversos" o "contra la naturaleza"). El mooladhara te permite respetar tu inocencia y pureza, así como la de otros. Es a través de este centro energético que el nacimiento y la creación continúan su curso. Cuando experimentas un bloqueo del mooladhara, muchas enfermedades pueden resultar. Debido a que gobierna la sexualidad y el sistema reproductivo, equilibrar este chakra nos protege contra un mal uso de la sexualidad.

Problemas del canal izquierdo, como depresión o letargo, también se pueden prevenir equilibrando el mooladhara. Problemas del canal derecho, como comportamientos agresivos, pensamientos excesivos o excesiva planificación también pueden ser eliminados.

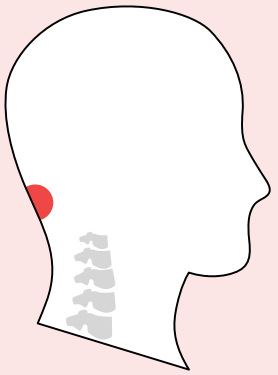
Autoevaluación

Si tu mooladhara está desequilibrado, puedes experimentar mal sentido de dirección, mala memoria o desequilibrio corporal. Otros síntomas de disturbios en este chakra incluyen problemas de excreción, trastornos sexuales y dificultades reproductivas.

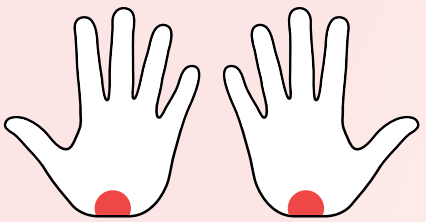
Cómo equilibrarlo

Afortunadamente es bastante sencillo equilibrar el chakra mooladhara. Para empezar, puedes sentarte directamente sobre la tierra con tanta frecuencia como sea posible. Mientras disfrutas de un momento de paz al aire libre, puedes limpiar tu mooladhara izquierdo descansando en el suelo con las piernas cruzadas en forma de loto. Coloca ambas manos en el suelo al lado de las caderas, con las palmas hacia abajo. Si no puedes pasar tiempo al aire libre, puedes remojar tus pies en un contenedor con agua tibia y sal, ya que esto también ayuda a equilibrar el chakra mooladhara.

Posición en la cabeza



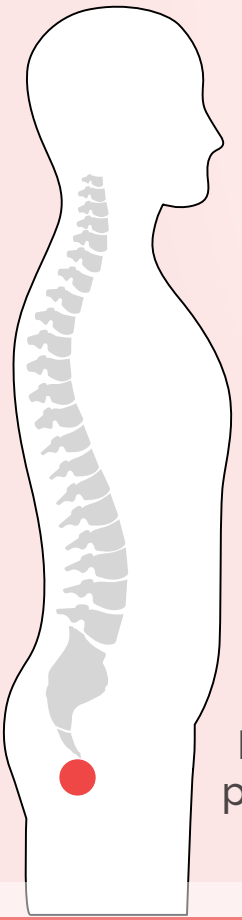
En las manos



En los pies

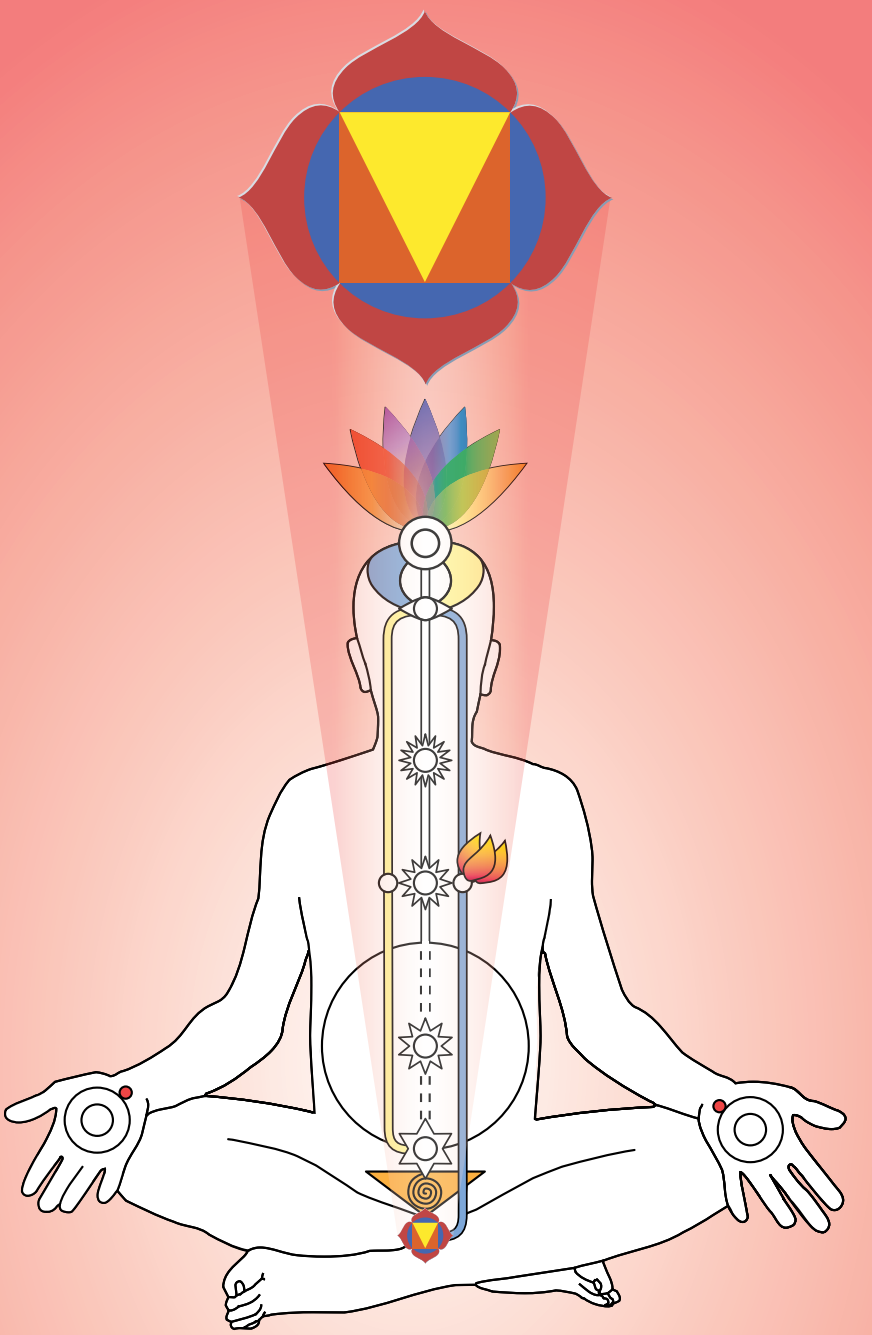


Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo pélvico

Posición en el sistema sutil



Mooladhara

Correspondencias

- Color: Rojo coral
- Elemento: Tierra
- Planeta: Marte
- Día: Martes
- Piedra: Coral
- Símbolo: La esvástica
- Cualidad: Pureza, sabiduría, inocencia, valor
- Órganos: Prostáta, útero, genitales, órganos excretores

Este centro tiene cuatro pétalos y está situado debajo del hueso sacro triangular en la base de nuestra columna. Se encuentra fuera de la columna vertebral y corresponde al plexo pélvico, que se ocupa de nuestra excreción y la actividad sexual.

Este chakra protege la pureza y castidad, siendo el apoyo de la Kundalini en el momento de su despertar.

El Mooladhara se encuentra nuestra inocencia, la cual nunca puede ser destruida. Pensar demasiado en el sexo y la indulgencia sexual debilitan este centro. Aun cuando se abandonen las leyes naturales, la inocencia, que es el poder del Mooladhara, permanece en un estado latente o debilitado. Esto se puede curar y normalizar a través del despertar de la Kundalini.

https://us.sahajayoga.org/ es

SAHAJA YOGA
MEDITATION





Swadisthan (Creatividad)

Ubicación

El chakra del Swadisthan está ubicado en el plexo aórtico encima de tu hueso sacro. Este chakra controla el funcionamiento del hígado, riñón, bazo, páncreas y órganos reproductores femeninos.
Las vibraciones delSwadisthan se sienten en los dedos pulgares.

Cualidades

El chakra del Swadishan está representado por el color amarillo y está alineado con el elemento fuego. Las cualidades del Swadisthan incluyen:

- Creatividad
- Apreciación de la belleza
- Inspiración
- Generación de ideas
- Atención sin distracción
- Percepción intelectual aguda
- Conocimiento puro
- Conocimiento espiritual

La cualidad fundamental del Swadisthan es la creatividad. Es a través de este chakra que se genera tu energía creativa. El Swadisthan también regula la atención, la inspiración y el conocimiento puro.

Cuando desarrollas las cualidades del Swadisthan, descubres que la belleza y el poder de la creación se refleja en ti. Existe en ti una cantidad ilimitada de creatividad y conocimiento que Sahaja Yoga te enseñará a aprovechar.

Experiencia y beneficios

La función fisiológica más importante de tu chakra Swadisthan es la ruptura de partículas de grasa dentro de tu abdomen para reemplazar la materia gris y blanca de tu cerebro - la materia del "pensamiento."

Pensar y planificar en exceso es muy común hoy en día, el lado derecho de tu Swadisthan puede agotarse por tanto pensamiento. Cuando esto sucede, puedes encontrar que tu creatividad flaquea y tu trabajo se vuelve sin vida. Puedes dejar de experimentar la espontaneidad y alegría.

Esto sucede porque tu chakra Swadisthan está descuidando otros órganos, para poder reponer la materia del cerebro que has perdido por un exceso de pensamiento. Por ejemplo, tu hígado tiene que trabajar más duro para producir las células grasas que necesita tu cuerpo. Porque el hígado es el asiento de la atención, pierdes el enfoque y el pensamiento puro está comprometido. Es importante reconocer la diferencia entre la atención (que es una cualidad del Chakra Swadisthan) y pensamiento (que es perjudicial para él). Atención significa observación detenida.

Es un enfoque puro sobre un objeto sin pensamiento. La atención es concentración y observación.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Swadisthan

Por ejemplo, puedes dirigir la atención a una flor, apreciando su belleza y su fragancia sin pensar en ello. En este caso, disfrutarías de la flor sin que tu mente haga preguntas o juicios, tales como "¿Cuál es el nombre de esta flor?" o "me pregunto por cuánto tiempo florece".

Un hígado balanceado sostiene y nutre la habilidad de estar atento, purificando impurezas, distracciones. La paz y tranquilidad que te ayuda a meditar, proviene de esta atención purificada.

Cuando tu chakra Swadisthan está equilibrado, se evita el pensamiento excesivo, y puedes mantener una mente tranquila libre de preocupaciones, dudas, confusión y distracción. Cualquier trabajo creativo que hagas en este estado de equilibrio será espiritual y tendrá "corazón".

Autoevaluación

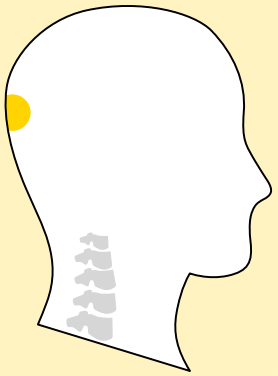
Si tu chakra Swadisthan está desequilibrado, puedes tener dificultades para meditar y una falta de creatividad. También puedes experimentar insomnio e irritabilidad. Otros síntomas de un Swadisthan desequilibrado incluyen enfermedades como la diabetes, cáncer relacionado con la sangre, alergias y enfermedades cardíacas.

Cómo equilibrarlo

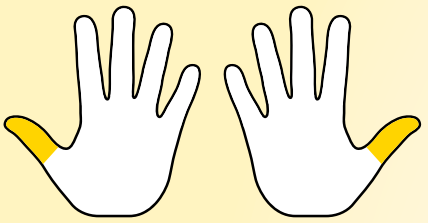
Afortunadamente, la meditación proporciona medios para equilibrar este chakra. Para limpiar tu Swadisthan chakra, puedes remojar tus pies diariamente en agua con sal. Si deseas despejar tu Swadisthan derecho, durante la meditación, sumerge tus pies en un recipiente con agua fría y con sal. También puedes colocar una bolsa de hielo sobre el Swadisthan derecho, justo encima del lugar donde tu torso se conecta a tu pierna derecha.

Para limpiar tu Swadisthan izquierdo, sumerge los pies en un recipiente con agua caliente y sal durante la meditación. Si experimentas problemas persistentes con el equilibrio de este chakra, intenta usar una vela encendida para despejarlo. Sostén la vela en tu mano derecha unos centímetros delante del Swadisthan izquierdo. El Swadisthan izquierdo se encuentra justo encima del lugar donde tu el torso se conecta a la pierna izquierda.

Posición en la cabeza



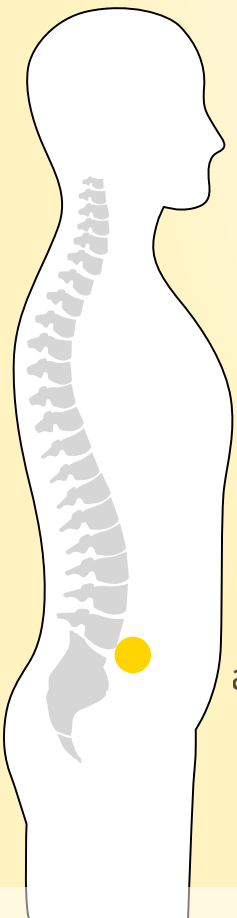
En las manos



En los pies

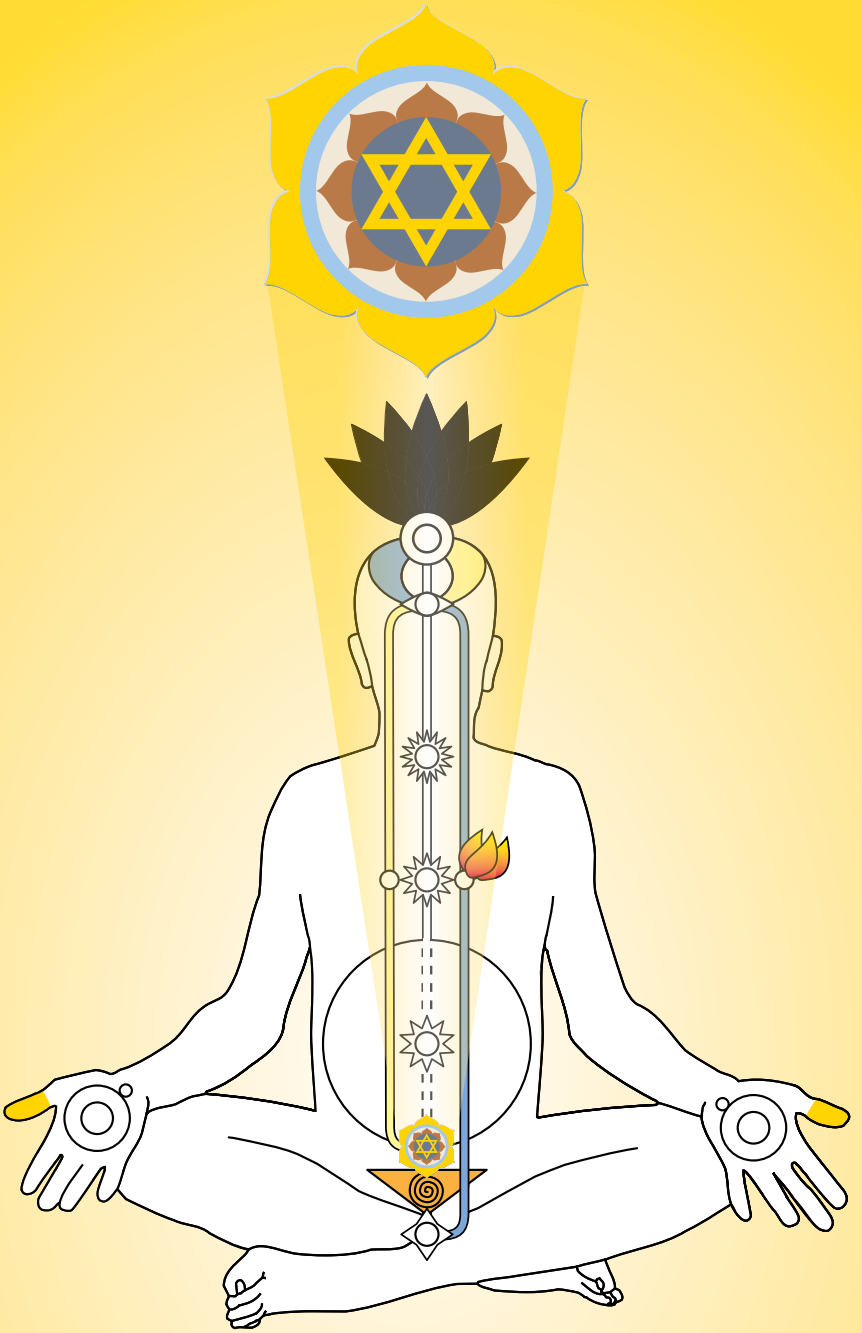


Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo aórtico

Posición en el sistema sutil



Swadisthan

Correspondencias

Color: Amarillo

Elemento: Fuego

Planeta: Mercurio

Dia: Miércoles

Piedra: Amatista

Símbolo: Estrella de David

Cualidad: Creatividad, estética, pensamientos abstractos, conocimiento puro.

Órganos: Hígado, útero, bazo, riñones, páncreas.

Este centro tiene seis pétalos y está situado en la parte inferior del abdomen. Corresponde al plexo aórtico, que nos proporciona la energía para la creatividad y el pensamiento abstracto.

Este centro también proporciona energía al cerebro mediante la conversión de células grasas a células del cerebro. Demasiado pensamiento y planificación futurista debilita este centro y se desarrolla una atención muy débil. El hígado, que es la sede de la atención, se rige por este centro.

El Swadisthan también controla el funcionamiento del páncreas, útero y algunas partes de los intestinos.

Cuando la Kundalini despierta y atraviesa este centro, la persona se vuelve muy creativa, dinámica y espontánea en todas sus actividades.

https://us.sahajayoga.org/ es





Nabhi (Evolución, satisfacción)

Ubicación

Tu Chakra del Nabhi está localizado en la columna vertebral a la altura del ombligo y está asociado con el plexo solar. Las vibraciones del Nabhi pueden ser sentidas en el dedo medio de ambas manos.
La función de tus órganos abdominales (estómago, hígado, riñones, e intestinos) es regulada por el Nabhi y el Swadisthan, junto con el Vacío. Estos tres centros sutiles trabajan como una unidad asegurando un ambiente fisiológico armonioso en tu cuerpo.

Cualidades

El Nabhi chakra es representado por el color verde. Está alineado con el elemento esencial del agua.
Las cualidades de este chakra son:

- Generosidad
- Nutrición
- Satisfacción
- Paz
- Gozo
- Balance
- Rectitud
- Honestidad
- Atención pura
- Dignidad
- Evolución o alcance de metas

El Nabhi imparte varias cualidades fundamentales, incluyendo la generosidad y la capacidad de evolucionar. Es a través de tu chakra Nabhi que experimentas el deseo de crecer, mejorar y alcanzar tus metas. Esto influencia tu búsqueda en la vida.
Desde la búsqueda más básica de comida y agua, hasta la búsqueda de paz espiritual. Gracias a este chakra, tienes la capacidad de evolucionar progresivamente a un estado de vida más alto. Otra cualidad clave del Nabhi es estar contento o satisfecho. Es a través de tu este chakra que puedes establecer un balance en todas las áreas de tu vida, incluyendo familia, trabajo y espiritualidad. Al mismo tiempo, darle energía te permite ser compasivo y correcto, esto imparte las cualidades de afecto y cuidado de la familia.

Experiencia y beneficios

La función fisiológica más importante de tu Nabhi es la regulación de los órganos internos. El Nabhi izquierdo regula el páncreas y el bazo. El Nabhi central regula el estómago y los intestinos. El nabhi derecho regula el hígado y la vejiga. La función de tu hígado en meditación es muy importante, ya que es esencial para alcanzar un estado de perfecta conciencia sin pensamientos y atención pura. Debido a que tendemos a vivir estresados, nuestros hígados son propensos a sobrecalentarse y a agotarse. Practicar Sahaja Yoga te va a ayudar a balancear y proteger este órgano esencial.

El Nabhi juega un papel importante en la buena digestión y metabolismo. Ser indulgente con la comida afecta tu Nabhi chakra. Buena

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Nabhi

nutrición en intervalos regulares ayuda al Nabhi a estar equilibrado. El Nabhi chakra es esencial para la vida familiar. Cuando lo energizas y balanceas a través de la meditación, puedes sentirte renovado y fuerte para enfrentar las responsabilidades familiares. Alcanzar prosperidad es un paso necesario en la evolución. Tu Nabhi es el centro de tu bienestar financiero. Te ayudará a satisfacer tus necesidades y deseos. Has nacido con todos los talentos físicos e intelectuales necesarios para permitirte ganar dinero y llenar esas necesidades. Una vez que tus necesidades financieras se satisfacen, te empezarás a enfocar en tu prosperidad espiritual.

Autoevaluación

Si tu Nabhi izquierdo está bloqueado o desequilibrado, puedes notar incremento en las dificultades relacionadas con tu familia y tu hogar.

Puedes también experimentar preocupaciones acerca del dinero. Si tienes un bloqueo en este centro puedes experimentar pequeños problemas con tu digestión y metabolismo. Cuando hay imbalance en el Nabhi derecho, puedes encontrarte propenso a preocupaciones y ansiedad. Afortunadamente, el ejercicio sencillo de Sahaja Yoga te ayudará a balancear y restaurar la energía vital de este chakra.

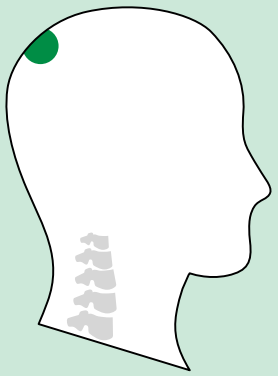
Cómo equilibrarlo

Balancear tu Nabhi es muy sencillo. Solo coloca la palma de tu mano derecha unos centímetros en frente de tu Nabhi (donde está el ombligo), rótala en el sentido de las manecillas del reloj alrededor del chakra. Repite varias veces.

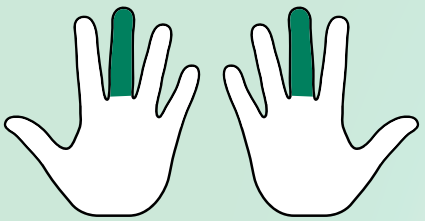
También puedes balancear el Nabhi derecho, poniendo una bolsa de hielo en el lado derecho, sobre tu hígado.

Para balancear el Nabhi izquierdo, haz un baño de pies en un recipiente con agua templada y sal, al mismo tiempo que realizas tu meditación.

Posición en la cabeza



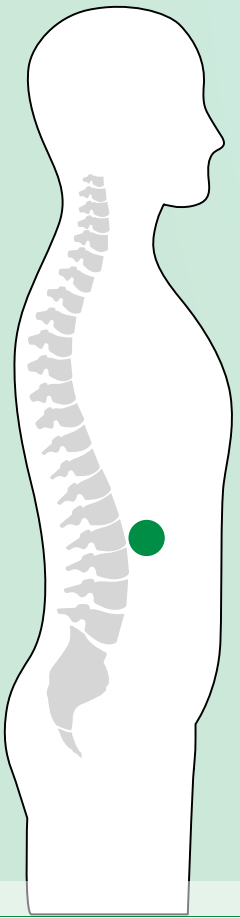
En las manos



En los pies



Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo solar

Posición en el sistema sutil



Nabhi

Correspondencias
Color: Verde
Elemento: Agua
Planeta: Júpiter
Dia: Jueves
Piedra: Esmeralda
Símbolo: Yin Yang
Cualidad: Evolución, generosidad, rectitud, sostenimiento
Órganos: Estómago, bazo, parte del hígado, intestinos

Este centro tiene diez pétalos y está localizado al nivel del ombligo. Este centro corresponde al plexo solar, el cual nos da el poder de sostenernos y mantenernos a nosotros mismos.

Este centro regula las funciones de digestión, asimilación; además cuida del estómago, los intestinos y parte del hígado.

El Nabhi cuida del bienestar y evolución de la humanidad. Cuando la kundalini sube y abre este centro la persona se vuelve satisfecha en su interior y extremadamente generosa.

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Vacío (Océano de Ilusión)

Ubicación

avidad abdominal. Puedes sentir las vibraciones del Vacío en el área formada por un círculo alrededor del centro de tu palma.

Cualidades

El Vacío está representado por el color verde. Está alineado con el elemento agua y es un símbolo del océano dentro de cada uno de nosotros.

Las cualidades del Vacío incluyen:

- Equilibrio
- Rectitud (o dharma)
- Sentido de dignidad personal Autodisciplina
- Auto-guía (ser tu propio guía o maestro) Decisión
- Paciencia
- Deseo de conocer la verdad
- El principio del gurú, o la capacidad de guiarse a sí mismo y a los demás en la evolución espiritual.

El Vacío, junto con Nabhi y Swadisthan, representa un grupo espiritual integrado de chakras que dictan el curso de tu evolución, desde tu creación hasta la máxima conciencia de tu espiritualidad. Una cualidad esencial del Vacío es el principio del "gurú". Esta cualidad te permite convertirte en un gurú o maestro que ofrece orientación a otros. Esto no significa que te conviertas en una personalidad famosa de la televisión o en un orador de "autoayuda". Tampoco significa que la gente se alineará alrededor de la cuadra para pedir tu consejo. Lo que sí significa es que puedes poseer una personalidad fresca, agradable y amigable. Sabrás qué es lo correcto (al menos la mayor parte del tiempo) y las personas en tu vida lo apreciarán.

El Vacío se llama así porque representa el océano de conciencia no iluminada dentro del conocimiento de un individuo. Cada individuo puede necesitar la guía de un verdadero maestro o enseñanzas espirituales veraces para poder darse cuenta de su verdadera naturaleza espiritual. Cuando aprendes la verdad del espíritu, tu Vacío, o la brecha en tu canal central, se llena. Este evento ocurre cuando recibes el despertar y la conciencia de tu Energía Interna.

Experiencia y beneficios

A nivel fisiológico, la función principal del Vacío es supervisar el funcionamiento de los órganos abdominales (junto con los chakras Nabhi y Swadisthan). Tu hígado nutre la conciencia y el poder de la atención, los cuales también se encuentran dentro de la región del Vacío.

Todo elemento natural tiene cualidades básicas que lo sustentan. Por ejemplo, decimos que el oro no se puede empañar. Esa es la cualidad sustentable del oro. De la misma manera, cada uno de nosotros posee cualidades básicas que son responsables de nuestro sustento y equilibrio. Estas cualidades conforman el código por el que llevamos nues-

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Sahasrara

tras vidas. Por ejemplo, los Diez Mandamientos de la Biblia. Este aspecto del sustento humano está representado por el Vacío.

Cuando tu Energía Interior se eleva por primera vez, fluye a través de la región del Vacío, cerrando la brecha dentro del canal central en el ascenso al chakra Sahasrara. El resultado es el establecimiento de la rectitud O dharma dentro de ti, esencialmente te vuelves más virtuoso. Una vez más, esto no significa que te convertirás en un santo que nunca hace nada malo. Significa que podrás discernir lo que debes hacer en casi todas las situaciones. Tu virtud te mantendrá honesto y también te ayudará a que todos los que te rodean sean honestos.

Con el tiempo se eliminará cualquier energía negativa que haya en tu interior. Ésta es la esencia del principio del gurú.

Tu personalidad se vuelve equilibrada y magnética. La gente empieza a verte como una persona en la que pueden contar para obtener un consejo sensato. Tu carácter y temperamento ya no se ven influenciados fácilmente por opiniones o expectativas. Te encontrarás sólido y estable como una roca, incluso si hay información falsa flotando alrededor, tu principio del gurú te hará no tener miedo de ponerte de pie y hacer lo correcto.

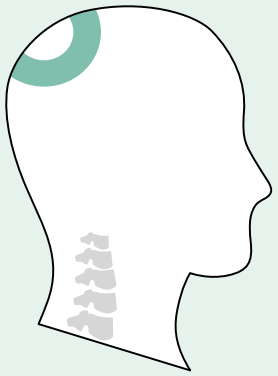
Autoevaluación

Cada vez que te sientas influido de alguna manera en la vida (a mentir, tener el impulso de robar, tener pensamientos impuros o cometer adulterio, por ejemplo), es una señal de que probablemente tu Vacío se encuentra afectado. Necesitas fortalecer tus chakras y estabilizar tu principio del gurú. Todos tenemos momentos de debilidad. Sin embargo, una vez que se despierta tu Energía Interior, puedes triunfar sobre ellos. Dudar de Dios o la espiritualidad, seguir las enseñanzas de falsos gurús (que nunca te llevan al conocimiento espiritual real y solo te quitan tu dinero) también pueden causar un desequilibrio en el Vacío. Otras causas de problemas con el Vacío pueden incluir el uso excesivo de alcohol y tendencias materialistas.

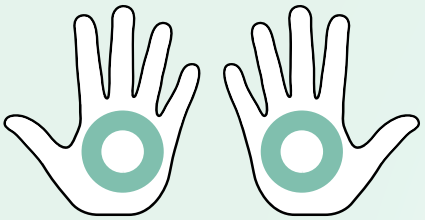
Cómo equilibrarlo

Puedes equilibrar el Vacío colocando tus pies en agua salada. El agua salada es un símbolo poderoso del principio del gurú. El baño de pies hará que tu meditación sea más eficaz para limpiarte de energías negativas.

Posición en la cabeza



En las manos



En los pies



Posición en el sistema sutil



El Vacío

Maestros Primordiales	
Raja Janaka 10 000 - 16 000 AC	India
Abraham 2000 AC	Mesopotamia
Moses 1300 AC	Egipto
Zaratustra 1000 AC	Persia
Lao Tze 640 AC	China
Confucio 551 AC	China
Sócrates 469 AC	Grecia
Mahoma 570 DC	La Meca
Guru Nanak 1469 DC	India
Sirdi Sainath 1856 DC	India

Correspondencias

Color: Verde

Elemento: Agua

Planeta: Júpiter

Día: Jueves

Piedra: Esmeralda

Símbolo: Yin Yang

Cualidad: Justicia, rectitud, equilibrio, gravedad

Órganos: Estómago, hígado, intestinos

Rodeando el segundo y tercer chakra, hay un vacío que incorpora todos los aspectos de la existencia como la personalidad, los efectos de planetas y fuerzas gravitacionales sobre nuestro ser, así como nuestros patrones de comportamiento y nuestro sustento físico.

Esta es un área de influencia externa. Representa el vacío que separa nuestro nivel de conciencia mientras todavía estamos en el estado de no iluminación.

Cuando la Kundalini llena este vacío conduce nuestra atención fuera del océano de la ilusión hacia la conciencia de la realidad.

Este es el centro de los Diez Maestros Primordiales que a través del tiempo han encarnado para conducir a la humanidad al reino de la verdad y la realidad. Cuando la Kundalini atraviesa el vacío, uno se convierte en su propio maestro y todas las leyes innatas de la naturaleza se despiertan. Nos convertimos en un líder muy honesto y capaz, con gravedad en todas las expresiones.

https://us.sahajayoga.org/es

SAHAJA YOGA
MEDITATION





Anahata (Seguridad y alegría)

Ubicación

El chakra Anahata está ubicado en la espina dorsal. Se encuentra al nivel del centro del pecho detrás del hueso esternón. Asociado con tu plexo cardíaco, las vibraciones del Anahata se pueden sentir en los dedos meñiques.

Cualidades

El Anahata se representa con el color Rojo. Está alineado con el elemento aire. Las cualidades del Anahata incluyen:

- Amor y compasión incondicional
- Gentileza
- Verdad
- Alegría y gozo
- Confianza
- Ausencia del miedo, seguridad en la vida
- Buenas relaciones paternas y maternas
-

La cualidad fundamental del Anahata es la del amor incondicional.

Al energizar este chakra, tendrás la capacidad de convertirte en una persona valerosa, segura de sí misma, moralmente responsable y emocionalmente balanceada.

Cuando te abres hacia las cualidades del Anahata, experimentarás el gozo puro de la existencia. También descubrirás tu propósito y lugar en este mundo.

Experiencia y beneficios

La función fisiológica más importante de tu Anahata es la de regular tu corazón y tus pulmones. Estos órganos controlan la salud de tus sistemas circulatorio y respiratorio. El Anahata también controla las glándulas mamarias y timo. La glándulatimo es una pequeña glándula ubicada detrás de la parte superior de tu hueso esternón en medio del pecho. Es esencial para el funcionamiento de tu sistema inmunológico.

A veces confundimos el amor y la compasión con otros sentimientos como la posesividad y el egoísmo.

Sin embargo, con la práctica de Sahaja Yoga que llena tu corazón con la energía de la iluminación, eres capaz de distinguir la diferencia. Te verás a ti mismo más consciente de las necesidades de los demás y podrás amar con pureza y sin egoísmos.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Anahata

Al igual que los demás chakras, las tensiones y preocupaciones de la vida diaria pueden provocar su bloqueo o desequilibrio. Pensamientos obsesivos, planear incesantemente, sentimientos de inseguridad y ansiedad contribuyen a crear inestabilidad en tu Anahata.

Sin embargo, puedes recuperar el balance al activar este chakra a través de la meditación. Te sentirás confiado y seguro, inmune a las influencias negativas. Cuando el Anahata está fuerte se aprecia completamente la alegría de vivir.

Si has experimentado relaciones negativas paternas o maternas, un Anahata fuerte puede ayudar a sanarlas. Aprenderás a poner límites a tu propio comportamiento y a respetar los límites de los demás. Todas tus relaciones mejorarán como resultado.

Auto-evaluación

Si tu chakra Anahata está bloqueado o desequilibrado, podrías experimentar síntomas comopalpitaciones del corazón, asma o un sistema inmunológico débil. En casos más severos hasta un ataque cardíaco, cáncer de seno y enfermedades pulmonares podrían ocurrir. Balancear este chakra es simple, esto ayudará a prevenir estas enfermedades y a tener síntomas menos serios.

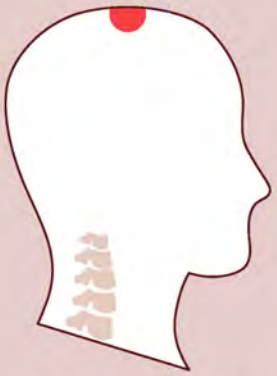
Cómo equilibrarlo

Si necesitas balancear tu Anahata, respira despacio y profundamente por varios segundos. Te empezarás a sentir relajado a medida que inhalas y exhalas. Toma una inhalación profunda y sosténla por unos segundos. Exhala despacio suavemente. Repite este proceso varias veces.

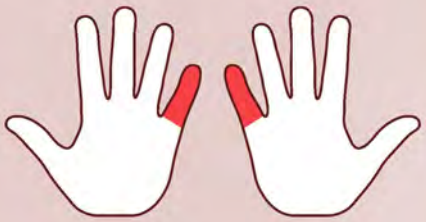
Para traer balance al Anahata derecho, izquierdo y central se puede utilizar este método: Coloca la palma de tu mano derecha a unos centímetros del Anahata. Tan pronto comiences a sentir la energía fluyendo a través de tu mano, gírala alrededor del chakra en el sentido de las manecillas del reloj. Repite esta rotación varias veces.

Se puede balancear específicamente el chakra Anahata izquierdo al poner tu mano derecha en tu corazón mientras meditas. Repite estas palabras varias veces: “Soy uno con mi espíritu”. Siente estas palabras dentro de tu corazón.

Posición en la cabeza



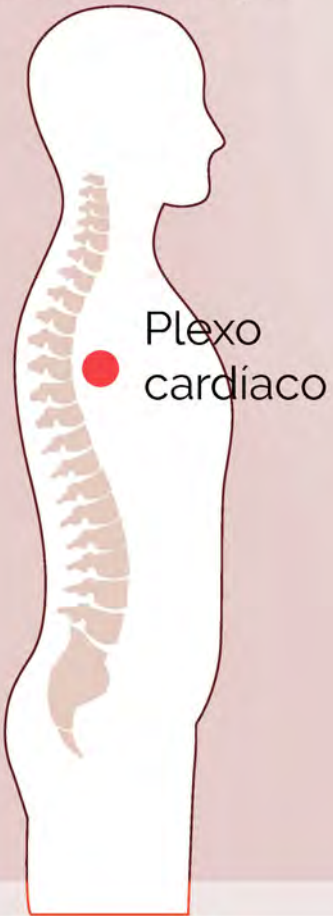
En las manos



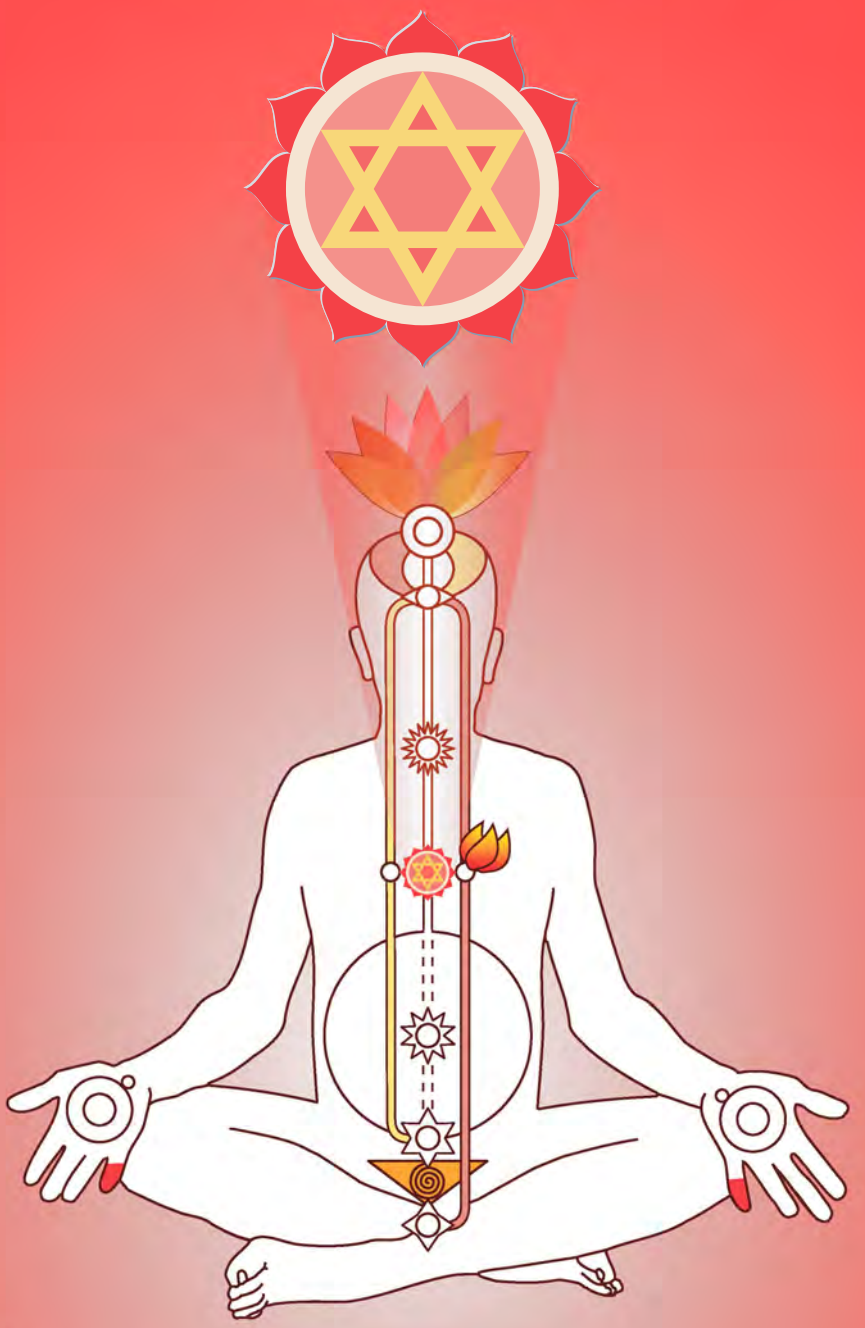
En los pies



Expresión física en nuestro cuerpo



Posición en el sistema sutil



Anahata

Correspondencias

Color: Rojo rubí
Elemento: Aire
Planeta: Venus
Dia: Viernes
Piedra: Rubí
Símbolo: Flama

Cualidad: Amor, seguridad, compasión, benevolencia

Órganos: Corazón, pulmones, presión sanguínea

Este centro tiene doce pétalos y está situado detrás del hueso esternón en la espina dorsal. Corresponde al plexo cardíaco, donde el esternón produce los anticuerpos hasta los doce años de edad. Estos anticuerpos circulan por nuestro sistema y nos ayudan a combatir cualquier tipo de ataque al cuerpo o la mente. Cuando hay un ataque ya sea físico o emocional en la persona, los anticuerpos son informados a través del hueso esternón, el cual tiene la función de un control remoto. Este chakra controla la respiración, al regular el funcionamiento del corazón y de los pulmones. Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona se vuelve extremadamente valiente, segura de si misma, moralmente responsable y con una personalidad emocionalmente equilibrada. Semejante persona es muy benevolente, ama a la humanidad sin intereses egoistas y es estimado por todos.

https://us.sahajayoga.org/es

SAHAJA YOGA
MEDITATION





Vishuddhi (Comunidad y relaciones)

Ubicación

Tu chakra Vishuddhi está ubicado en la región del cuello de la columna vertebral. Las vibraciones de este chakra se pueden sentir en los dedos índices. Tu dedo índice izquierdo está asociado con el Vishuddhi izquierdo, mientras que tu dedo índice derecho está asociado con el Vishuddhi derecho.

Cualidades

El chakra Vishuddhi está representado por una luz de tonalidad azul. Está alineado con las propiedades purificadoras del elemento éter. Las cualidades del Vishuddhi incluyen:

- Relaciones positivas
- Comunicación efectiva
- Cortesía
- Diplomacia
- Sentido de comunidad
- Personalidad agradable

Las cualidades fundamentales impartidas por tu Vishuddhi incluyen la comunicación efectiva y el sentido de comunidad. Cuando tu Vishuddhi está equilibrado y energizado, te sientes en armonía con el resto de la humanidad.

Es a través del Vishuddhi que tu recibes la capacidad de ser diplomático, cortés y agradable. El chakra Vishuddhi también te da la habilidad de aceptar deficiencias y desafíos sin sentimientos de culpa.

Experiencia y beneficios

El chakra Vishuddhi gobierna tu cuello, garganta, brazos, cara, oídos, boca y dientes. También controla tus habilidades de comunicación.

Cuando tu Vishuddhi está equilibrado, tienes una perspectiva equilibrada de los acontecimientos en tu vida.

Puedes enfrentar los retos con tranquilidad. Te sientes optimista incluso en situaciones abrumadoras. El chakra Vishuddhi te permite reconocer que los eventos externos existen fuera de ti. Como resultado, puedes presenciarlos con calma. Un Vishuddhi equilibrado es esencial

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Nabhi

para tu crecimiento como ser espiritual. También es esencial para el crecimiento de relaciones positivas y saludables con otros. La diplomacia y el respeto son mejorados por la fuerza de este centro de energía. La práctica de Sahaja Yoga te permite energizar y proteger todos los aspectos de tu Vishuddhi.

También puedes fortalecer este chakra hablando desde el corazón y elogiando, en lugar de criticar.

Autoevaluación

Si tu Vishuddhi no está equilibrado, puedes experimentar falta de respeto por tí mismo y sentimientos de culpa. También puedes experimentar períodos de reacción exagerada y comunicación agresiva. Hablar o gritar en exceso puede provocar un bloqueo en el Vishuddhi derecho. El dolor o la infección en los oídos o los dientes pueden indicar un bloqueo del Vishuddhi.

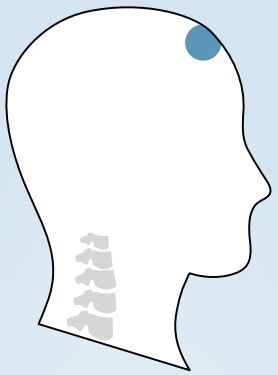
Sentimientos de culpa pueden presentarse como dolor o tension en hombros y cuello, indicando un desequilibrio en el Vishuddhi izquierdo. Frecuentes resfriados, sinusitis e infecciones bronquiales pueden indicar un desequilibrio del Vishuddhi derecho. Las relaciones inapropiadas también pueden causar desequilibrios en este chakra.

Cómo equilibrarlo

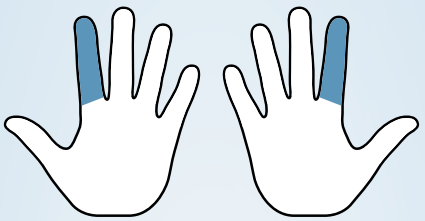
Si quieres equilibrar tu chakra Vishuddhi, coloca la mano derecha a unas pulgadas de distancia enfrente de la garganta. Tu palma debe mirar hacia adentro. Una vez que sientas que la energía fluye a través de tu mano, gírala alrededor del chakra en el sentido de las agujas del reloj. Repite esta rotación varias veces.

Para despejar tu Vishuddhi izquierdo, sostén una vela encendida a unos centímetros de la intersección entre el cuello y el hombro izquierdo. Mueve la llama suave y lentamente en círculos, en el sentido de las agujas del reloj alrededor del chakra.

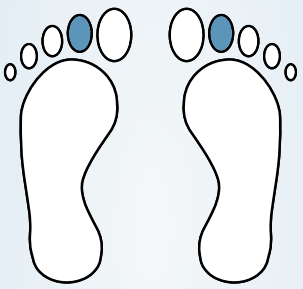
Posición en la cabeza



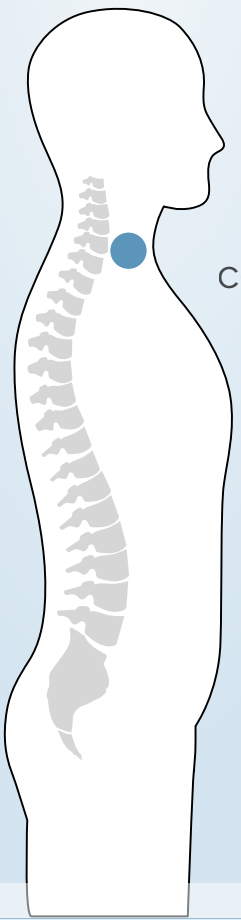
En las manos



En los pies

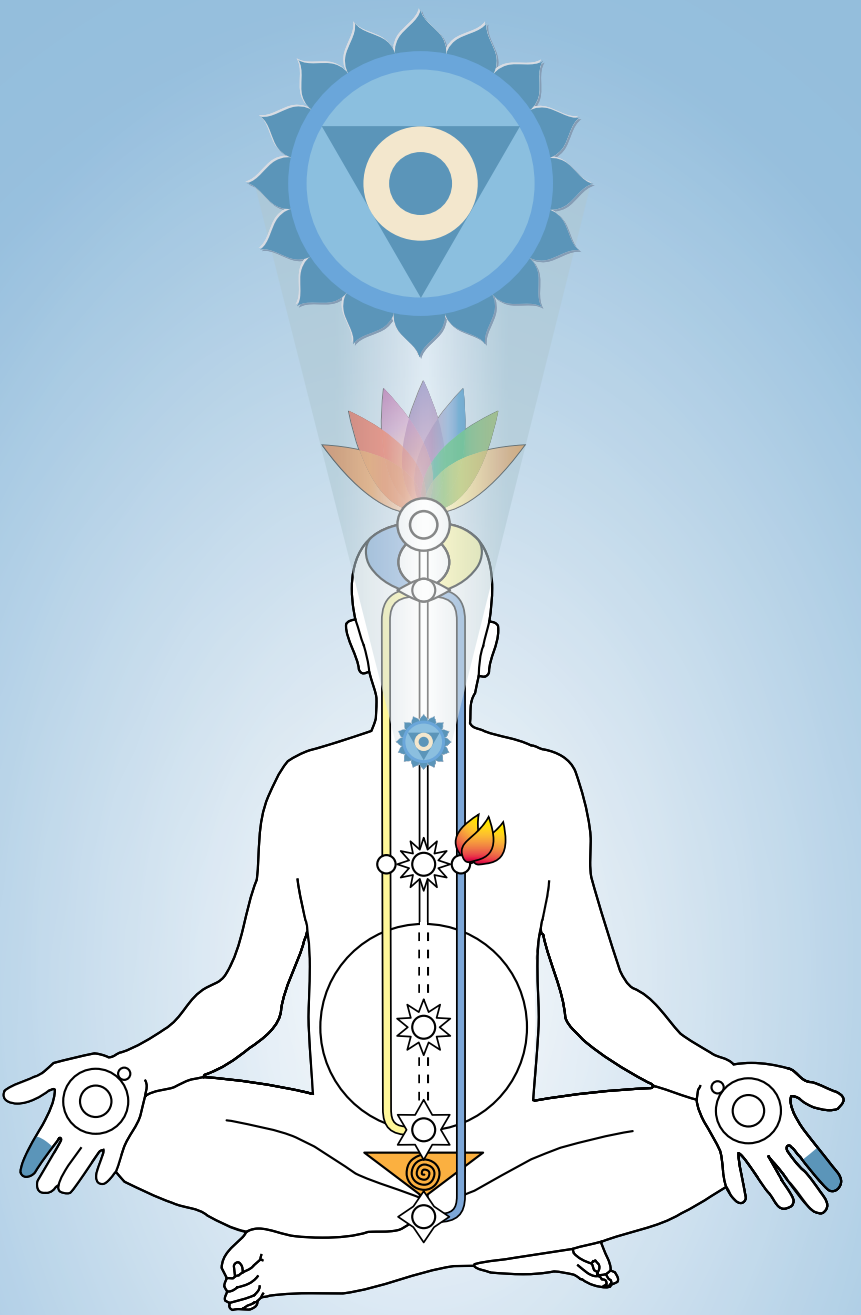


Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo cervical

Posición en el sistema sutil



Vishuddhi

Correspondencias

Color: Azul

Elemento: Éter

Planeta: Saturno

Día: Sábado

Piedra: Safiro

Símbolo: Rueda del tiempo

Cualidad: Diplomacia, colectividad, comunicación

Órganos: Boca, orejas, nariz, lengua, cara, dientes, garganta

Este centro de dieciséis pétalos está ubicado en la región del cuello. Este centro corresponde al plexo cervical, que regula el funcionamiento de los oídos, la nariz, garganta, cuello, dientes, lengua, manos, gestos.

Este centro es responsable de la comunicación con los demás. A nivel físico controla las funciones de la glándula tiroides. Hablar ásperamente, fumar, tener un comportamiento artificial y sentirse culpable, bloquean este centro.

Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona se vuelve extremadamente veraz, discreta, dulce en la comunicación y no se involucra en argumentos o discusiones. Se vuelve extremadamente diplomática en el manejo de situaciones.

https://us.sahajayoga.org/es

SAHAJA YOGA
MEDITATION





Agnya (perdón)

Ubicación

El Chakra del Agnya está localizado en nuestro cerebro. Situado dentro de la unión de las fibras del nervio óptico en el centro de la frente. Las vibraciones del Agnya se pueden sentir en tu dedo anular.

Cualidades

El color plata representa el Agnya. Este Centro de energía está alineado con el elemento de la luz. Las cualidades del Agnya chakra incluyen:

- Perdón
- Compasión
- Humildad
- Conciencia sin pensamientos Ego y Súperego

La cualidad primordial del Agnya es el perdón. Es mediante este chakra que aprendemos a perdonarnos y perdonar a los demás. Al Agnya también se le conoce como "el tercer ojo".

Cuando está energizado, este chakra nos permite alcanzar la conciencia sin pensamientos o el silencio mental, que es supremamente esencial para la meditación.

El Agnya es el enlace al chakra Sahasrara, el cual simboliza el reino espiritual más puro. Sahaja Yoga es la manera más simple de purificar tu mente y permite a tu energía interior cruzar a través del Agnya hasta el Sahasrara. La experiencia es absolutamente milagrosa, reveladora y gozosa ya que te conectarás al poder superior que creó el universo.

Experiencia y beneficios

Tu Agnya chakra controla la visión, sentido de la audición y pensamientos. También controla tu glándula pituitaria. Esta glándula esencial también conocida como "la glándula maestra", regula todas las otras glándulas endocrinas e influencia tu crecimiento, la maduración fisiológica, metabolismo y el sueño.

Muchos de nosotros dedicamos largas horas en el computador como parte de nuestros trabajos, también dedicamos una gran parte del tiempo a ver televisión. Esta estimulación visual exagerada puede debilitar el Agnya. Afortunadamente, practicando el simple ejercicio de Sahaja yoga se puede aliviar este problema.

Tu Agnya Izquierdo está conectado al súperego, que es la parte del cerebro que retiene tus memorias, experiencias, hábitos y emociones. Tu Agnya derecho está conectado al ego, esta es la parte del cerebro que se enfoca en el futuro a través de los pensamientos, la planeación y la acción.

Tu ego y súperego se cruzan dentro del Agnya chakra. Si tu Agnya izquierdo está muy activo, tu súperego se puede inflar como un globo. Todo el enfoque en el pasado puede resultar en el desarrollo de un temperamento súper emocional, además de pensamientos y comportamientos autodestructivos.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA



GUÍA DE LOS CHAKRAS



Agnya

Similarmente, si tu Agnya derecho está muy activo, tu ego se infla como un globo por el exceso de pensamientos y planeación. Esto puede llevarte a la agitación, frecuentes reacciones temperamentales e inclusive a un comportamiento agresivo. Afortunadamente, con el paso de nuestra energía interior, el Agnya se desinfla y se balancea efectivamente.

El silencio mental que viene de la meditación promueve la humildad en nosotros. A través de la humildad, desarrollamos el poder del perdón.

El perdón se refiere a la aceptación y sanación. Nos libera de las ataduras de la ira, el odio y el resentimiento. En el perdón, podemos experimentar un tremendo estado de paz y alivio.

Autoevaluación

Si el Agnya está bloqueado, podemos experimentar la incapacidad de perdonar. Tu también podrías estar detenido en el pasado o consumido por el sufrimiento.

El egoísmo y la agresividad son signos de un desbalance en el Agnya, al igual que el gusto por la pornografía y fantasías sexuales. Preocupaciones, pensamientos excesivos y la planeación en exceso, pueden también indicar un bloqueo en el Agnya chakra.

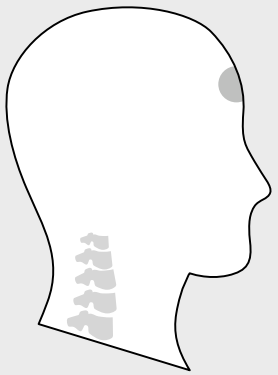
Cómo equilibrarlo

Para balancear tu Agnya chakra, medita en un ambiente natural, al aire libre mientras miras al cielo. También puedes poner tu mano derecha en la frente, baja la cabeza un poco y repite: yo perdono a todo el mundo incluyéndome a mí mismo. Trata de expresar tu perdón desde el corazón.

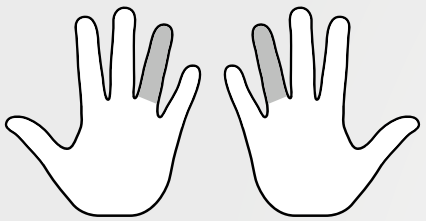
La mejor manera de mantener tu Agnya chakra balanceado es evitando pensar y planear demasiado.

Vive en el presente y disfruta cada segundo!

Posición en la cabeza



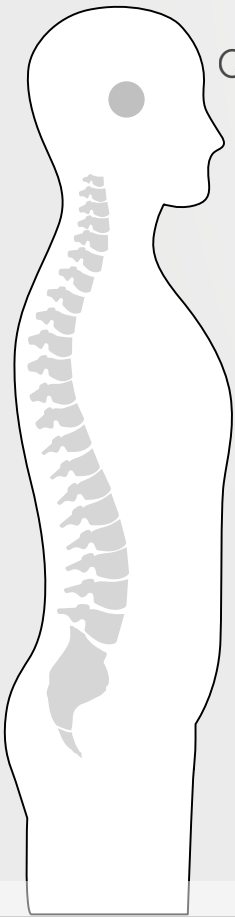
En las manos



En los pies

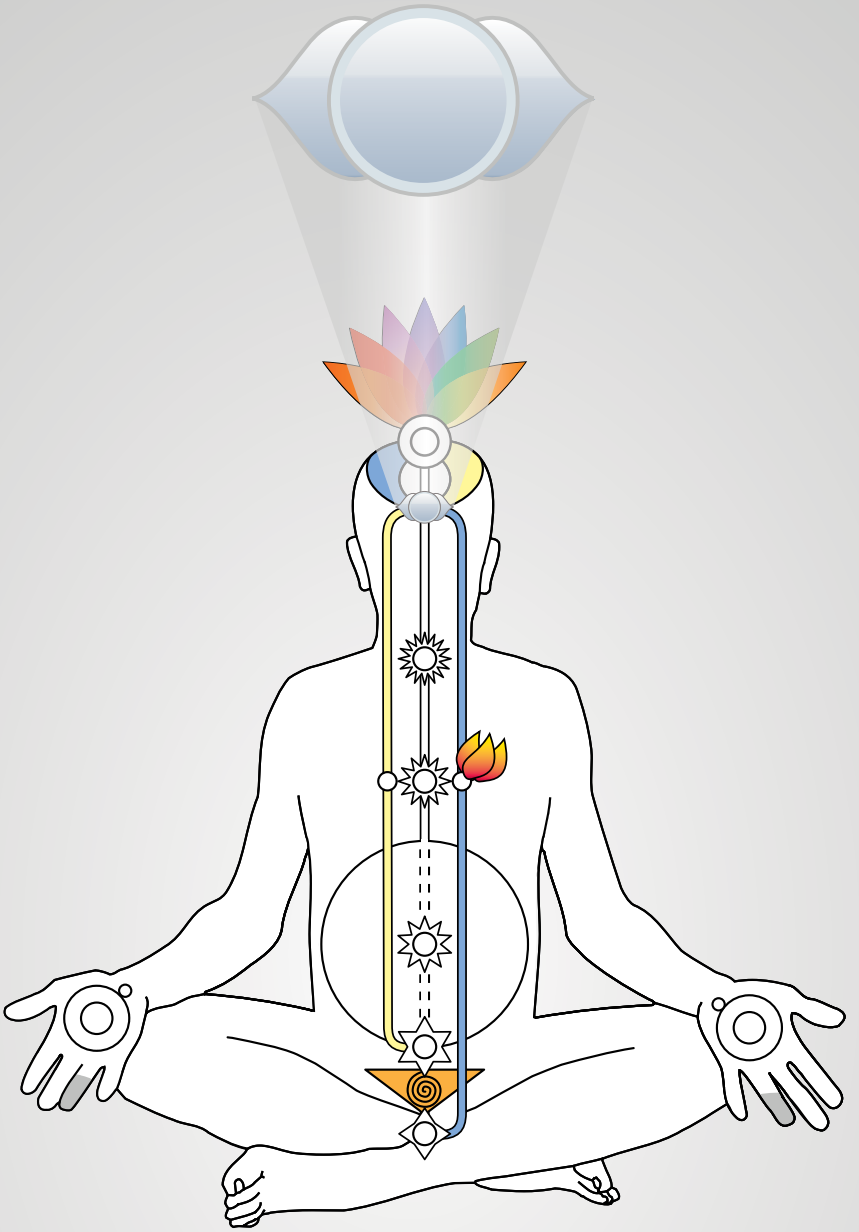


Expresión física en nuestro cuerpo



Quiasma óptico

Posición en el sistema sutil



Agnya

Correspondencias

Color: Gris

Elemento: La luz

Planeta: Sol

Día: Domingo

Piedra: Diamante

Símbolo: Cruz

Cualidad: Perdón

Órganos: Tálamo óptico, hipotálamo, los ojos

Este centro de dos pétalos se llama Agnya y está situado en donde los dos nervios ópticos se cruzan en el cerebro (El quiasma óptico). Regula las glándulas pituitaria y pineal, las cuales manifiestan las dos instituciones del ego y del súperego en nosotros.

Ya que este centro regula nuestros ojos, mucha estimulación visual como ver el cine, las computadoras, la televisión, leer demasiado, etc, debilita este centro. Si nos sumergimos demasiado en actividades mentales y en alimentar nuestra intelectualidad, terminamos bloqueando este centro y desarrollando excesivamente el ego (el yo).

Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona entra en el estado de consciencia sin pensamientos y se manifiesta la capacidad del perdón, que es la esencia de este centro. Por ende, esto nos permite perdonar a los demás.

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Sahasrara (Integración)

Ubicación

Tu chakra Sahasrara está ubicado dentro del sistema límbico del cerebro. Puedes sentir las vibraciones del chakra en el centro de la palma de tu mano.

Cualidades

Es a través del Sahasrara que eres capaz de conectarte con el poder que te ha creado. A través de este, puedes descubrir el significado de tu propia vida. Este representa tu destino final – la realización completa de tu ser. Las cualidades del Sahasrara son:

- Un sentido de unidad o integración con el universo.
- Conciencia sin prejuicios o silencio mental.
- Conciencia sin dudas o conocimiento de la energía divina.

Cada uno de tus seis chakras principales (desde el Mooladhara hasta el Agnya) tiene sus raíces dentro del cerebro. Cuando practicas la técnica de Sahaja Yoga (conexión espontánea), la energía interna se eleva y pasa a través de cada uno de los seis chakras y se establece en la región límbica del cerebro. A estemomento proceso también se le llama Iluminación Espiritual.

El chakra Sahasrara se representa en el espacio dentro del área límbica, donde un millón de nervios rodean este espacio.

Cuando la energía de tu interior entra en el Sahasrara a través de la meditación, todos estos nervios se encienden al unísono. Entonces tu energía interior se manifiesta encima de tu cabeza para unirse con la Energía Divina del universo.

Experiencia y beneficios

Cuando tu energía interior atraviesa el área de tu fontanela encima de tu cabeza, se unen tu conciencia individual (atma) con la conciencia universal (paratma o ser absoluto). Esto se puede sentir como una poderosa sensación de pulsación en la corona de la cabeza. Con frecuencia, después de estas pulsaciones sigue una sensación de relajamiento y de vibraciones frescas. Como resultado de esta experiencia, obtendrás una nueva dimensión de conciencia que te permitirá mejorar la percepción de la realidad. Tendrás todo lo necesario para distinguir entre el bien y el mal, lo correcto de lo incorrecto, y entre la verdad y la falsedad.

Una vez adquirida la conexión de tu energía interior (Kundalini) con la energía divina del universo, estarás más presente y menos consumido por el pasado

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Sahasrara

o el futuro. Experimentarás el verdadero gozo de tu ser, algo muy diferente a todo lo que hayas experimentado antes. En este , tu conciencia humana se habrá unido al divino y tu ser físico, intelectual, mental y emocional se convertirán en uno solo ser.

Autoevaluación

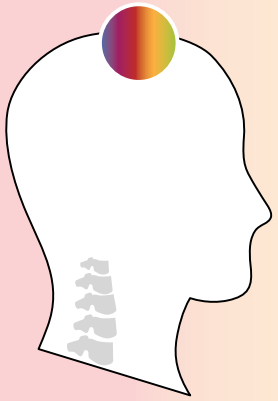
Si tu chakra Sahasrara está bloqueado O fuera de balance, tendrás dificultades para sentir las vibraciones en general. También podrías experimentar dudas acerca de la realidad espiritual o de la existencia de lo divino. Afortunadamente, mientras más practiques la meditación Sahaja Yoga, tus chakras o centros de energía se mantendrán libres y funcionando. Lo único que necesitas es tener la mente abierta y el deseo sincero de meditar regularmente. Eventualmente alcanzarás la conexión de tu energía interior con la energía divina, con mayor frecuencia.

Como balancearlo

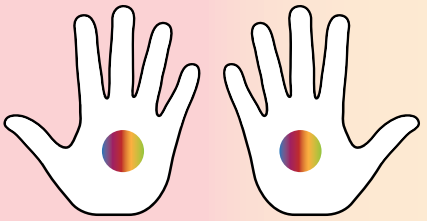
Para balancear el chakra Sahasrara, coloca tu mano derecha firmemente sobre la coronilla de la cabeza. Suavemente mueve el cuero cabelludo circularmente en sentido de las manecillas del reloj, diciendo esta afirmación: "Permíteme experimentar el estado de meditación."

Si al principio no percibes las vibraciones, no te desanimes. Mucha gente que practica la técnica de Sahaja Yoga ha logrado percibir las vibraciones después de algún tiempo. La percepción de esta conexión también se puede manifestar de otras maneras; solo hay que tener paciencia, tener el deseo sincero y perseverar en la meditación. Mantener el Sahasrara abierto y libre de obstrucciones es muy importante para conservar la integridad de tu ser.

Posición en la cabeza



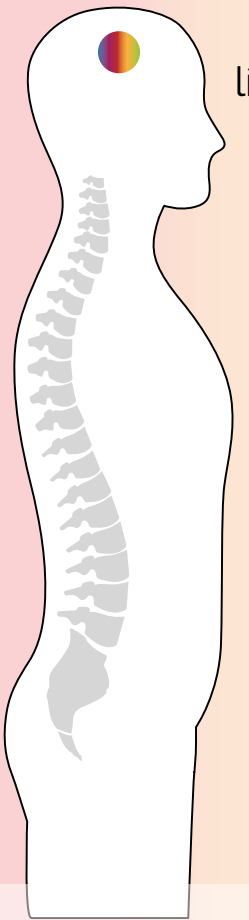
En las manos



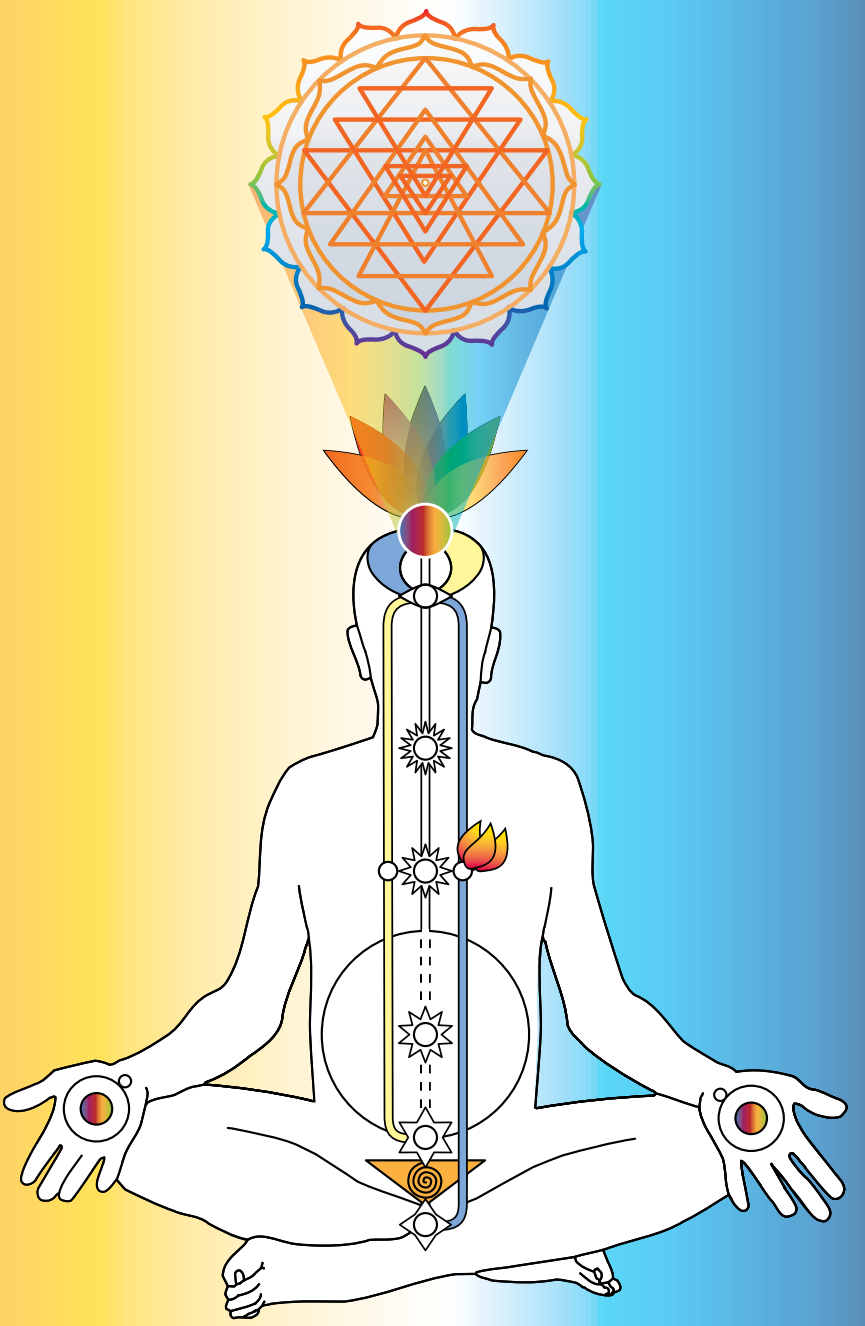
En los piest



Expresión física en nuestro cuerpo



Posición en el sistema sutil



Sahasrara

Correspondencias

- **Color: Todos**
- **Elemento: Todos**
- **Planeta: Plutón**
- **Día: Lunes**
- **Piedra: Perla**
- **Símbolo: Bandhan**
- **Cualidad: Integración, autorrealización**
- **Órganos: Área límbica**

Este centro de mil pétalos conocido como Sahasrara es el centro más importante situado en el cerebro o área límbica. De hecho allí hay miles de nervios, y si tomamos una sección transversal del cerebro, se podrán ver todos estos nervios bellamente ordenados, en una estructura similar a una flor de loto de mil pétalos.

Este centro cubre el área límbica del cerebro, antes de la auto realización este centro aparece como un capullo cerrado de flor de loto.

Cuando la Kundalini sube y atraviesa este centro, ella despierta todos los nervios. Así, con cada centro nervioso ahora iluminado, podemos decir que la persona es un alma iluminada o realizada.

Cuando la Kundalini atraviesa el área de la fontanela abriendo un portal hacia el cosmos, lo experimentamos como una brisa fresca en la cabeza. Esta es la Unión con el Poder Divino Omnipresente (Autorrealización o yoga)

https://us.sahajayoga.org/es

SAHAJA YOGA
MEDITATION





Mantras del Sahasrara

ESCUCHALO AQUÍ

Aum Twameva Sakshat Shri Maha Lakshmi Maha Saraswati Maha Kali trigunatmika, kundalini sakshat Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi, Namoh Namaha

Aum Twameva Sakshat, Shri Kalki Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi, Namoh Namaha

Aum Twameva Sakshat, Shri Kalki Sakshat, Shri Sahasrara Swamini, moksha pradayani Mataji, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi,
Namoh Namaha


VIDEO DÍA 20





AFIRMACIONES PARA CADA CHAKRA

Coloca tu mano sobre cada chackra en el lado en el que desees hacer la afirmación

Mooladhara chakra:
Centro: Madre Kundalini, haz de mi una persona inocente
Izquierdo: Madre Kundalini por tu gracia yo soy la Poderosa inocencia, igual al a de un niño
Derecho: Madre realmente tú eres la destructora del mal

Swadhisthana chakra:
Centro: Madre Kundalini por favor haz de mi una persona con el conocimiento creativo
Izquierdo: Madre Kundalini por tu gracia Yo soy el puro conocimiento del divino / Madre tu eres la técnica del divino que actua.
Derecho: Madre Kundalini Yo no hago nada en realidad eres tú quien lo hace todo, por favor dame la atención pura.

Nabhi chakra
Centro: Madre Kundalini haz de mi una persona satisfecha y balanceada.
Izquierdo: Madre Kundalini en realidad Tú eres quien soluciona todos mis problemas y cuida de mi bienestar
Derecho: Madre Kundalini por tu gracia yo soy Paz y tu eres la dignidad suprema dentro de mi

Vacío
Centro: Madre Kundalini por favor haz que sea mi propio maestro
Izquierdo: Madre por tu gracia yo soy mi propio maestro
Derecho: Madre en realidad Tú eres mi maestro



Anahata chakra :
Centro: Madre Kundalini haz de mi una persona sin miedo Izquierdo: Madre Kundalini por tu gracia Yo soy el espíritu
Derecho: Madre ciertamente tú eres la responsabilidad dentro de mí

Vishuddhi chakra:
Centro: Madre haz de mi un testigo desapegado
Izquierdo: Madre Yo no soy culpable de nada
Derecho: Madre Yo soy una parte del todo
Madre Kundalini que en realidad Tú eres la dulzura dentro de mí

Agnya chakra:
Centro: Madre por favor haz de mi una persona capaz de perdonar
Izquierdo: Madre Kundalini si ha cometido algún error consciente o inconscientemente por favor perdóname.
Derecho: Madre yo perdono todo a todos y me perdono a mí mismo

Sahasrara chakra :
Centro: Madre Kundalini por favor establece mi conexión con el divino. Dame el silencio interior. Dame el gozo del espíritu.
Izquierdo: Madre por tu gracia estoy protegido de todo peligro y venceré cualquier desafío en mi Ascenso.
Derecho: Madre Kundalini gracias por darme la realización del ser.