

## — GUÍA DE MEDITACIÓN Y EQUILIBRIO —



“Sólo en la meditación estás en el presente y creces en tu espiritualidad”

Su Santidad Shri Mataji Nirmala Devi  
Fundadora de la Meditación Sahaja Yoga

Después de tu experiencia de Autorrealización, puedes usar esta guía para aprender algunas técnicas sencillas de meditación y equilibrio de Sahaja Yoga para profundizar en esta experiencia de Autorrealización, y en el estado de paz interior y conciencia sin pensamientos.

>>> Experimenta aquí la Realización del Ser>>>

[www.ShriMataji.org](http://www.ShriMataji.org)

— Guía de Meditación y Equilibrio 1/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

## — Cómo Meditar en Casa —

- 1.** Elige un lugar donde puedas sentarte tranquilamente y sin distracciones durante unos 10 minutos cada mañana y/o por la noche.
- 2.** Quítate los zapatos para establecer una conexión con la Madre Tierra. Siéntate en una silla o en el suelo, como prefieras.
- 3.** Siéntate cómodamente con ambas manos abiertas, con las palmas hacia arriba sobre tu regazo. Respira profundamente unas cuantas veces, luego respira de manera tranquila y relajada.
- 4.** Ahora levanta y "ata" tu Kundalini y haz un "Bandhan" protector como se muestra en la sección de Ejercicios de Meditación. Esto sirve como una manera suave de empezar y concluir tu meditación.
- 5.** Mantén tu atención por encima de la cabeza. Deja ir tus pensamientos e intenta no seguirlos.
- 6.** Si los pensamientos continúan, di suavemente dentro de ti, "Este pensamiento no" o "Me perdono y perdono a los demás".
- 7.** Cuando estés en paz, observa si puedes sentir una suave brisa fresca soplando en tus manos, o por encima de tu cabeza.
- 8.** Cuando sientas el frescor sobre tu cabeza, deja tu atención allí y descansa ambas manos sobre tu regazo, con las palmas hacia arriba.
- 9.** Relájate y disfruta de la paz y el silencio.
- 10.** Meditar diariamente durante 10 minutos ayudará a fortalecer tu experiencia.



## — Cómo Empezar tu Meditación —

Para mantener tu atención relajada y enfocada en la parte superior de la cabeza (fontanela), levanta y "ata" tu Kundalini 1(A) y coloca un "Bandhan" protector 2(B) a tu alrededor, como se muestra a continuación, antes y después de la meditación.

1- La **Kundalini** es el poder femenino primordial que existe en forma latente en cada ser humano. Una vez despertada a través de la meditación, la Kundalini proporciona el alimento espiritual necesario para que el individuo trascienda a un estado superior de conciencia. [ver más: <https://shrimataji.org/es/kundalini-es/>]

2- **Bandhan** es la terminología sánscrita para un movimiento circular alrededor de un objeto.

### A) Elevando la Kundalini, Figuras 1 - 4

A medida que la energía Kundalini asciende por la columna vertebral, lleva nuestra atención a un estado de conciencia sin pensamientos. La Kundalini fortalece y establece la atención en el centro sutil más alto, ubicado en la zona de la fontanela.

Coloca la mano izquierda frente a la parte inferior de tu abdomen, con la palma hacia el cuerpo. Eleva la mano hasta arriba de tu cabeza. Mientras la mano izquierda asciende, la mano derecha rota alrededor de ella en sentido horario, hasta que ambas manos estén por encima de la cabeza. Usa ambas manos para atar primero un nudo. Repite dos veces más, haciendo dos nudos la segunda ocasión y terminando con tres nudos, que fijan tu atención y la Kundalini por encima de la cabeza.



— 1 — — 2 — — 3 — — 4 —

[www.ShriMataji.org](http://www.ShriMataji.org)

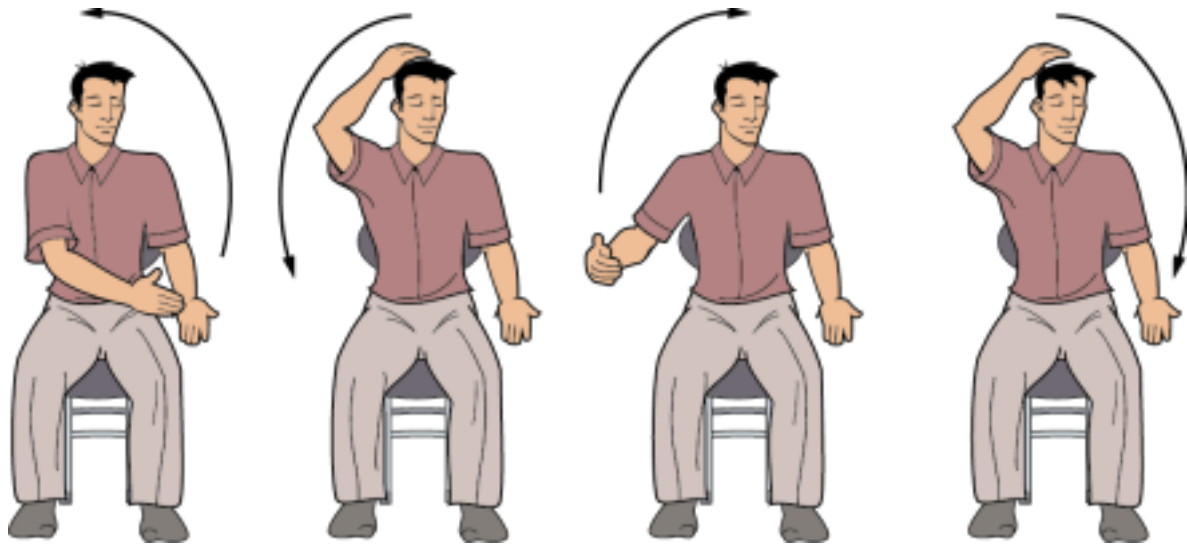
— Guía de Meditación y Equilibrio 3/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

## B) Hacer un Bandhan, Figuras 5 – 8

Al realizar un Bandhan, se protege el cuerpo sutil y se preserva el estado de meditación.

Mantén la mano izquierda en tu regazo, con la palma hacia arriba. Coloca tu mano derecha a la altura de tu cadera izquierda y lentamente llévala sobre tu cabeza y bájala por el lado derecho de tu cuerpo. Luego eleva tu mano derecha por el lado derecho, llévala sobre tu cabeza y bájala por el lado izquierdo. Esto es un Bandhan. Repite siete veces.



— 5 — — 6 — — 7 — — 8 —



# — Técnicas Sencillas de Meditación y Equilibrio de Sahaja Yoga —

## 1) Equilibrar nuestro Sistema Sutil

Los pensamientos generalmente se refieren al pasado o al futuro, pero en la verdadera meditación desarrollamos gradualmente la capacidad de establecernos en el momento presente, seguir en el flujo pero sin el desorden de pensamientos. Los canales izquierdo y derecho de nuestro Sistema Sutil cuidan de nuestro pasado y futuro. Utiliza estas técnicas para equilibrar estos canales.

### ➤ Equilibrar el Lado Izquierdo

Para sensaciones como hormigueo, calor o pesadez en la mano izquierda, mantén la mano izquierda hacia la vela con la palma hacia arriba. Coloca tu mano derecha en la tierra o dirígela hacia la tierra.

Causas de desequilibrio del lado izquierdo:

- Letargo
- Ser demasiado emocional
- Centrarse en el pasado
- Depresión y soledad



### ➤ Equilibrar el Lado Derecho

Para sensaciones como hormigueo, calor o pesadez en la mano derecha, mantén la mano derecha hacia la vela, con la palma hacia arriba. Dobra el brazo izquierdo desde el codo con los dedos apuntando hacia el cielo y la palma hacia atrás.

Causas de desequilibrio del lado derecho::

- Exceso de actividad y agotamiento
- Pensamiento futurista
- Planificación excesiva y sobrecarga de trabajo
- Agresividad y enojo
- Tendencia a dominar a los demás



[www.ShriMataji.org](http://www.ShriMataji.org)

— Guía de Meditación y Equilibrio 5/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

## 2) Baño de pies

Es recomendable hacer un baño de pies por la noche antes de acostarse. Esto nos permite limpiar sutilmente la acumulación de estrés y desequilibrios acumulados durante el día. Encontrarás que la calidad de tu sueño se mejora y tus meditaciones son más profundas.

Para hacer un baño de pies necesitarás los siguientes elementos: a) un pequeño balde/recipiente, b) una jarra, c) una toalla. Puedes encender una vela e incienso para crear un ambiente meditativo.

Puedes elevar y "atar" tu Kundalini como se describe en la sección de Ejercicios de Meditación, preferiblemente antes y después de tu baño de pies.

### > Metodología

- 1.** Llenar el barreño o recipiente con agua tibia o fría (según la necesidad de equilibrar los canales: utilizar agua tibia para equilibrar los problemas del lado izquierdo y, viceversa, utilizar agua fría para equilibrar el lado derecho) y añadir un pequeño puñado de sal.
- 2.** Llenar una jarra de agua aparte y mantenerla cerca de la silla para enjuagar los pies después del baño de pies.
- 3.** Sentarse cómodamente en una silla con las palmas hacia arriba y orientadas hacia una vela encendida en una mesa al frente.
- 4.** Poner los pies dentro del baño de pies.
- 5.** Meditar mientras se realiza el baño de pies durante unos 10 o 15 minutos, con los ojos abiertos.
- 6.** Al terminar el baño de pies, usar la jarra para aclarar los pies y la toalla para secarlos.
- 7.** Verter el agua en el inodoro y lavarse las manos.
- 8.** Es importante no utilizar este recipiente para ningún otro propósito que no sea el baño de pies.



[www.ShriMataji.org](http://www.ShriMataji.org)

— Guía de Meditación y Equilibrio 6/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

### 3) Técnica de las Tres Velas para Equilibrar el Lado Izquierdo

Nota: Debes verificar la completa seguridad de todos los objetos en casa y de ti mismo mientras realizas esta técnica.

El fuego es uno de los cinco elementos. Una vela encendida representa este elemento y es una herramienta poderosa para ayudarte a equilibrar tu lado izquierdo. Algunas razones para usar este tratamiento pueden ser, por ejemplo, si te sientes letárgico, deprimido o sólo.

Siéntate a meditar con las palmas hacia arriba y extendidas hacia la fotografía de Shri Mataji, coloca una vela encendida frente a ella. Para este ejercicio, puede ser más fácil sentarse en la alfombra o en un taburete.

Coloca tres velas encendidas alrededor del lado izquierdo de tu cuerpo. Una colocada a una distancia segura pero cercana detrás de ti, la segunda colocada a tu lado y la tercera frente a ti y delante de tu mano izquierda. Eleva la Kundalini y haz un Bandhan. Para aumentar el efecto, también puedes colocar la mano derecha en la madre tierra, o si estás sentado en un banco, deja que el brazo derecho apunte hacia la tierra.

Siéntate durante 5 a 10 minutos en un estado meditativo.

### 4) Mirar a través de una Llama

Para limpiar el sexto centro del cuerpo sutil (situado en la frente) puedes usar el elemento fuego mirando a través de la llama de la vela hacia la fotografía para Meditación de Shri Mataji, especialmente el punto en su frente.

Manteniendo tu atención en la fotografía para Meditación, mira a través de la llama de la vela, primero con el ojo izquierdo, luego con el derecho, y finalmente con ambos ojos.

La vela debe mantenerse a unos 30 cm de distancia de la cabeza para evitar demasiado calor. Este ejercicio se puede practicar durante varios minutos.

### 5) Bolsa de hielo

#### ¿Cuándo necesitamos usar esta técnica de equilibrio?

Nuestro hígado desempeña un papel importante en el metabolismo y tiene varias funciones en el cuerpo, incluida la desintoxicación. El pensamiento y la planificación excesiva sobrecargan este proceso y agotan este órgano.

El segundo centro de energía cuida del hígado (junto con el tercer centro). Si el hígado tiene que lidiar con el pensamiento excesivo, se descuidan los otros órganos que se supone debe sustentar. El hígado es particularmente susceptible a este descuido. Los problemas aquí se indican por un hormigueo en el pulgar y en el dedo medio de la mano derecha, o por sensaciones de hormigueo en las manos. En nuestro cuerpo sutil, el hígado es de particular importancia ya que es el asiento de nuestra atención.

La atención no debe confundirse con el pensamiento, que proviene del ego (nuestro yo) y del superego (nuestros condicionamientos y educación pasada). La atención es concentración pura sin pensamiento/actividad mental.

El hígado es susceptible de sobrecalentarse (especialmente por el alcohol u otros

estimulantes) lo cual tiene un efecto perjudicial en nuestra atención, debilitando así nuestras meditaciones. Si necesita enfriarse, podemos usar una pequeña bolsa con hielo.

### **Uso de la bolsa de hielo**

Coloca una bolsa de hielo sobre el hígado, que está en el lado derecho, entre el segundo y tercer centro, y se encuentra justo debajo de la caja torácica. Si no tienes una bolsa de hielo a la mano, se puede hacer un paquete de hielo poniendo algunos cubos de hielo en un recipiente hermético. Se puede aplicar hielo mientras se hace el baño de pies con agua fría para mayores beneficios.

**Su Santidad Shri Mataji Nirmala Devi**

Fundadora de la Meditación Sahaja Yoga



[www.ShriMataji.org](http://www.ShriMataji.org)

— Guía de Meditación y Equilibrio 8/8 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation