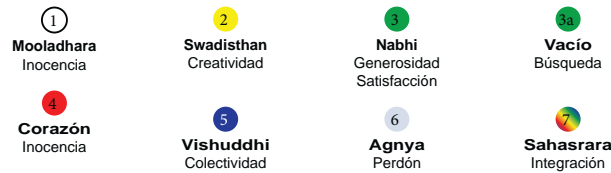


CHAKRAS



SISTEMA SUTIL

www.TampaFreeMeditation.org

www.beyondthemind.com

www.meditatewithus.com

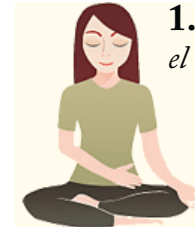
en Español:
www.meditaciondiaria.com

PARA MEDITAR

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

AFIRMACIONES PARA MEDITAR

Di las siguientes afirmaciones en silencio para despertar tu energía. No es necesario repetirlas cada vez que meditas pero puedes usar las que te ayudan cuando gustes. Mantén tu mano izquierda en tu regazo y mientras tu mano derecha toca los diferentes centros de energía en el lado izquierdo de tu cuerpo, como en la ilustración.



1. *Por favor, dame el conocimiento puro*



2. *Yo soy mi propio maestro*



3. *Yo soy el espíritu*



4. *No soy culpable*



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



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

PARA BALANCEAR LOS CANALES

Los canales izquierdo y derecho de nuestro Sistema Sutil están a cargo del pasado y el futuro. En la verdadera meditación, existimos sin pensamientos en el momento presente, dejando ir los pensamientos acerca del pasado y futuro.

Trata estas técnicas para balancear los canales y encontrar el balance:



Purificar el canal izquierdo

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



Purificar el canal derecho

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