

MEDITACION SAHAJA

Detén tus pensamientos para poder sentir el silencio y la paz

Cuando tu practicas la Meditación Sahaja el ruido imparable de pensamientos, ideas planes y reacciones se calma.

Tu cuerpo se relaja y tu mente se tranquiliza y se silencia.

La Meditación Sahaja es siempre gratis. El aprendizaje de las técnicas de meditación nunca se cobra.

Unos pocos minutos de Meditación Sahaja son refrescantes y rejuvenecedores. Tu redescubres una nueva perspectiva, dejas de preocuparte y empiezas a tomar el tiempo para disfrutar la vida completamente.



MEDITACION SAHAJA

Las demandas de este mundo tan acelerado hacen que frecuentemente perdamos nuestro equilibrio interior. A veces el excesivo trabajo y planeación nos deja agotados física y mentalmente. En otras ocasiones, nos dejamos dominar por otros y nos autocastigamos con sentimientos de culpa y falta de autoestima.

Cuando se practica la Meditación Sahaja recobramos el equilibrio, podemos trabajar duro a veces pero tambien sabemos cuando desacelerar y disfrutar la vida. Viviendo en el centro, una vida balanceada, podemos estar solos y mirarnos a nosotros mismos pero tambien sentir el gozo de nuestra conexion con los demás.

El estado de Meditación Sahaja ha sido sentido y disfrutado por milenios. Shri Mataji Nirmala Devi, nacida en india en 1923, descubrió en 1970 una nueva técnica para poner al alcance de todos la milenaria y saludable Meditación Sahaja.



SHRI MATAJI NIRMALA DEVI
fundadora de Meditación Sahaja

New York

MANHATTAN

MIDTOWN
Tuesdays 7:00 p.m.
Wednesdays 7:00 p.m.
Center for Arts Education
"14 Penn Plaza"
225 West 34th Street, 11th floor

NYU Check website for details
Mondays 7:00 p.m.

HARLEM Check website for details
Every other Thursday 6:30 p.m.
Harlem Branch Public Library
9 West 124th Street

WASHINGTON HEIGHTS
Mondays 7:30 p.m.
The Cornerstone Center
178 Bennett Avenue, 2nd flr

BRONX
Wednesdays 7:15 p.m.
301 E. Kingsbridge Road, 3rd flr

BROOKLYN

Fridays 6:45 p.m.
Education Center
2416 65th Street, Bensonhurst

QUEENS

Mondays 6:00 p.m.
44-01 Broadway, Astoria

WHITE PLAINS

Wednesdays 7:00 p.m.
YWCA, 515 North St.

New Jersey

EDISON

Sundays 11:30 a.m.
37 Meridian Road
Info: 732-248-8748

HACKENSACK

Fridays 7:30 p.m.
Center for Modern Dance
84 Euclid Avenue

OLD BRIDGE

Fridays 7:30 p.m.
Info: 732-656-1021

TEANECK

FDU - Fitness Center
1000 River Road
Info: 201-655-9037

Clases semanales en español
Info: 201-952-9485

Connecticut

MANCHESTER Tuesdays 6:45 p.m. • Whiton Library, 100 North Main Street

NORWALK Mondays 7:30 p.m. • Norwalk Public Library, 1 Belden Avenue

Debido a circunstancias imprevistas, las reuniones pueden ser cambiadas o canceladas. Por favor, visite el sitio web y el número de teléfono a continuación para confirmar las fechas y ubicación de las reuniones. 20090806