

Cuándo practicas **Meditación Sahaja** tu mente se calma y sientes paz. Tu cuerpo se relaja. Te sientes bien!

Unos pocos minutos de **Meditación Sahaja** son rejuvenecedores. Tú redescubres tu propia felicidad. Tú te inspiras, tú expresas más tu amor.

Meditación Sahaja es siempre gratis.



NUESTRO POTENCIAL
conocerse a si mismo
perdón
espontaneidad
autoconfianza
generosidad
creatividad
sabiduría

MEDITACION SAHAJA

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 flr

NYU

Wednesdays 6:30 p.m.

Check website for details

HARLEM *Check website for details*

Every other Thursday 6:30 p.m.

Harlem Branch Public Library

9 West 124th Street

BRONX

Wednesdays 6:45 p.m.

4611 White Plains Road

BROOKLYN

Fridays 6:45 p.m.

Education Center

2416 65th Street

QUEENS

Mondays 6:00 p.m.

44-01 Broadway, Astoria

WHITE PLAINS

Wednesdays 7:15 p.m.

YWCA, 515 North St.

Program for Children

Once a month

Harlem Branch Public Library

Check website for details

New Jersey

EDISON

Sundays 11:30 a.m.

37 Meridian Road

Info: 908-431-5856

EDGEWATER

Thursday mornings 9:30 a.m.

Edgewater Community Center

HACKENSACK

Fridays 7:30 p.m.

Center for Modern Dance

84 Euclid Avenue

OLD BRIDGE

Fridays 7:30 p.m.

Info: 732-656-1021

Program for Children

En español e ingles

Saturdays 12:00 noon

Union City Public Library

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. ²⁰¹⁰⁰²²⁰