

MAESTRA de  
**MEDITACIÓN**  
*Holistica*

... *Comparte tu Luz con el mundo*

NIVEL 2

# Módulo 1

**TÚ: La Maestra y su llamado**

*Eva Jordá para la Escuela  
by Evajorda.com*

## **Hoy comienza tu camino para ser MAESTRA**

*El NIVEL 2 del programa de  
Meditación Holística, es el  
camino para guiar,  
acompañar y liderar a tus  
alumn@s a vivir la  
experiencia de elevación y  
transformación personal, a  
través de las prácticas  
espirituales.*

*Tú serás el faro que ilumine  
con tu luz propia, única y  
especial, aquellos que se  
acerquen a ti y a tus  
programas.*

## TÚ: Maestra de Meditación Holística

# Contenidos

### CLASE 1

- ¿Qué es ser Maestra de Meditación Holística?
- La Maestra y su llamado

### CLASE 2

- **Su sadhana personal:** su práctica diaria de meditaciones y rituales. Antes de comenzar tu sadhana. Posturas para meditar. Mudras y cuándo realizarlos. Frecuencia Diaria de Sadhana. Croquis de práctica personal extendida y corta.

### CLASE 3

- **Prácticas para compartir:** Meditación, Relajación, Rituales, visualización, hipnosis, Yoga Nidra, audios subliminales, Mantras, Decretos, Activaciones, Ho'oponopono, Oración...

### CLASE 4

- Tu propia preparación antes de impartir
- La preparación del espacio presencial y online

### CLASE 5

- Activación de energías para maestras: claridad, creatividad, voz, confianza, amor, luz...



## BIENVENIDA

Bienvenida a **MAESTRA DE MEDITACIÓN HOLÍSTICA** (MMH).

Como *Maestra de Meditación Holística*, quiero darte las gracias por aceptar el *llamado* de continuar tu propio camino de transformación personal, pero ahora como maestra.

Has aceptado un paso importante, de mucha responsabilidad, pero de muchas satisfacciones personales.

Lo sé muy bien porque, tras haber impartido cientos de clases de meditación, haber guiados retiros, talleres, círculos, programas y publicado mi **"Diario de Meditaciones guiadas por y para mujeres de hoy"**, sé el gran compromiso a diario que requiere ser maestra, pero también las muchas alegrías que sentirás en tu corazón.

No hay plenitud más grande que la de servir al mundo con tu luz y amor.

Contribuir a que esta tierra sea un lugar mejor, con más paz, con más salud, con más abundancia, con mas amor y con menos sufrimiento, miedo, enfermedad y escasez... es una *carga* maravillosa, que no todas las personas aceptan o quieren llevar.

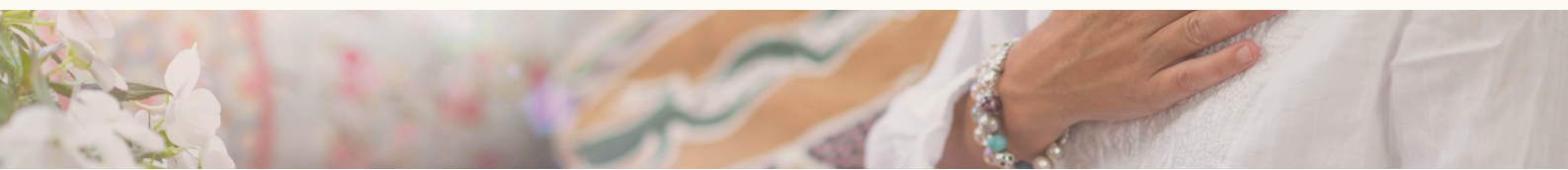
Ser maestra es ser la ayuda que el mundo estaba esperando para cambiar a mejor. Y tú dijiste sí. Como decía **Louise Hay** "...el mundo te está esperando...". No puedo estar más de acuerdo porque sé que tú eres una de ellas. Y sé también que cada maestra tiene unas alumnas y sé que al terminar este programa, sabrás ser luz para ellas.

El recorrido que realizarás durante estas 12 semanas, no sólo estará enfocado en ti, como maestra, sino en tus alumnos, en la parte técnica, en la parte de filosofía espiritual y en tu proyecto final.

**"Dios habla a todos, pero no todos le escuchan"**  
**Neale Donald Walsch.**

No todas las personas escuchan el llamado. Y si lo escuchan, no todas lo atienden. No sólo tu lo has escuchado, sino que has dado un paso al frente para acompañarte a ti misma como maestra, pero también para acompañar a otras personas, a través de las meditaciones y otras prácticas de transformación personal y espiritual.

Así que... ¡Date las gracias por aceptar el llamado y por tu valentía... te necesitamos!



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### CLASE 1

- ¿Qué es ser **Maestra de Meditación Holística**?

Como ya vimos en el Nivel 1 de MH..

- La **meditación** es entrar en ese estado sagrado con una misma y la Divinidad
- **Holística** es el conjunto de todas las partes que forma una sola unidad.
- Y **Maestra** es guiar a otras personas por el camino de menor resistencia y sufrimiento, viviendo con más paz, amor, abundancia, sabiduría, salud y alegría.

Antes de continuar, quiero que hagas una pausa y tras cerrar tus ojos, respirar a través del corazón por 3 veces, responde con tus manos en el centro del pecho:

- ¿Porqué estás aquí?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ¿Para qué quieres ser Maestra de MH?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Imagínate como MMH ya... ¿Qué ves?

Mantén intacto TU GRAN PORQUÉ Y PARA QUÉ durante todo el programa. Mantén tu ilusión de ser una pieza clave en la creación de un mundo mejor. Será clave no perder esta visión, no sólo durante tu formación como Maestra, sino en tu camino de ser ese faro de luz que ilumine el mundo.



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

Te comparto unas reflexiones sobre qué es para este programa, SER MAESTRA DE MH:

### ES...

- No solo un logro personal o un título más. Es activar todo el potencial de tu alma y tomar acciones (tus proyectos) inspiradas (por la Divinidad actuando a través de ti) disfrutando con lo que haces y expresándolo al mundo.
- Es vivir a diario sabiendo que ahora tienes herramientas para salvarte del dolor y el sufrimiento, tanto en el nivel 1 como ahora en el nivel 2 para maestras.
- Es crear espacios sagrados allá donde tú estés porque TÚ ERES el espacio sagrado.
- Es crear contenidos llenos de luz y amor
- ES SER una trabajadora de la luz y como tal, vivir cada una de tus prácticas espirituales
- Es ser la creadora desde una zona más elevada que tú misma: tu llamado
- Es compartir desde tu corazón
- es soltar el control y dejarte guiar por tu Yo Divina, escuchando sus susurros en forma de intuiciones
- Es buscar la unión entre cielo y tierra, muy espiritual pero muy anclada en la tierra
- Es estar dispuesta a recibir todo tipo de abundancia
- Es crear tus propios proyectos, con tu estilo, sin pensar en el resultado o si será un éxito porque ahora sigues los dictados de tu alma desde la diversión, desde el servicio al mundo, desde el amor, dando lo mejor de ti en cada momento.
- Ser maestra es vivir tu práctica a diario, conectarte a ti misma primero para luego conectar con tus proyectos o con aquellas personas que entren en tu espacio.
- Es escucharte y escuchar a los demás lo que necesitan aliviar su sufrimiento y ofrecerles contenido sanador
- No es una preparación mental, sino, una apertura espiritual
- Es liderar tu propia vida y la de otros a través de las prácticas espirituales
- Es comprometerte en mantener tu canal limpio, puro y lleno de luz y amor para seguir conectada a la Divinidad y sus mensajes
- Es soltar las barreras que se interpongan y recordar porqué estás aquí
- Es desconectarte del personaje, de quién no eres, para que la Divinidad pueda desplegarse a través de ti



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

- Es hacerte cargo de ti misma, saliendo del paradigma actual de dolor, sufrimiento, enfermedad, escasez, necesidad, ansiedad y preocupaciones del colectivo... creando tu propio espacio de luz, amor, abundancia, bienestar... donde cada persona que entre en tu vida, sienta tu magia y se motive para hacer el cambio que transforme su vida
- Es mantenerte atenta a todas las señales que te envía Dios, la Divinidad o la Fuente a través de personas, situaciones, conversaciones o cosas
- Es abrir tus ojos cada mañana y sentirte agradecida por el regalo de la vida ¡elegiste estar aquí por algo! Sigue ese algo y confía en que siempre eres amada, guiada y estás protegida bajo el manto divino
- Es ofrecer tu vida en servicio de algo más grande y recibir de él toda la plenitud de la vida, viendo con optimismo que todo cuanto te sucede es para tu mayor bien
- Es no perder el foco en los proyectos que vayas a realizar. Recibiste esa inspiración y no es casualidad, es porque se te dio a ti. Que nada te distraiga de ello, ni siquiera la situación a tu alrededor, los problemas, los desafíos, las barreras o los obstáculos porque ahora entiendes que es la vida preguntándote si vas en serio. A pesar de ellos, sigues adelante enfocada en la Luz y el Amor.
- Ser maestra es reconocer que eres portadora de un DON que está dentro de ti y que ahora decides liberar para llevar esperanza al mundo
- Es que nada de lo que quieras hacer se quede en tu pensamiento porque un días no estarás ya aquí y el mundo se perderá ese contenido si no lo expresas ahora, así que CRÉALO, VÍVELO y HAZLO
- Es NO compararte en lo que hacen los demás, lo que tiene o lo que son, sino en quién te conviertes tú misma, cada día, a cada paso...
- Y ser Maestra de MH es lo que tu escribas a continuación:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### CLASE 1

- ***La Maestra y su llamado***

Tú, yo y muchas personas en el mundo, **hemos sido llamadas para este momento**. Justo para este momento. Porque, de alguna manera elegimos estar aquí, en este preciso momento de la historia, con todos los desafíos que están ocurriendo. Y se necesita ser muy valientes para cumplir con este destino, no sólo para nosotras sino para toda la humanidad y para el planeta tierra.

Puedes volver a dormirte o puedes marcar una diferencia y tomar tu poder personal, tu mujer medicina y apoyar el proceso de sanación de la humanidad, porque ésta podría volver a extinguirse. Ya sucedió en miles de civilizaciones más.

El mundo te requiere, requiere que lideres tu vida y la de los demás porque necesitan tu guía. Hay muchas personas perdidas en su sufrimiento y dolor.

El mundo te requiere para crear una mejor herencia a nuestros hijos y crear las bases para que éstos los compartan con los suyos.

Te invito a encarnar a la Maestra moderna de hoy en día y una buena idea es llevar contigo un amuleto que represente tu misión a partir de ahora, como algún collar, pulsera o cristal que ritualices dándole la intención de tu llamado.

El camino de la Maestra es el camino que estabas esperando. No es casualidad que estés aquí. Has escuchado la llamada de tu alma y te ha traído hasta aquí. Somos las Maestras de Meditación de hoy, las maestras actualizadas. Las profecías hablan de las **nuevas guardianas de la Tierra**. Estoy convencida que todas las que estamos en este camino espiritual, a través de la Meditación Holística, somos las continuadoras de las sanadoras de antaño que no pudieron terminar su trabajo, para ayudar a este mundo a ser llenado de más amor y paz, hacia una nueva humanidad que está emergiendo hoy.

Desde este momento, inicia tu camino para guiar a otras personas hacia una nueva forma de ver la vida, una nueva forma de ser y ahora... están listas para ello.





## TÚ: Maestra de Meditación Holística

Como Maestra, estás dispuesta, no sólo para transformar tu experiencia de vida y llevar a tu ser del sufrimiento al amor, sino ser parte de esa transformación de un nuevo mundo.

Tú estás aquí, no sólo para atender a tu propia sanación, sino para contribuir a la elevación de una nueva Tierra y a acompañar al nacimiento de un nuevo Ser Humano más consciente, amoroso y abundante.

Éste es nuestro tiempo, decidimos estar aquí y ahora, justo en este momento de la historia. No ha sido casualidad. No hay casualidades. Somos sanadoras y hemos vuelto para ayudar a nuestros hijos y a los hijos de nuestros hijos. Y nunca antes ha habido un momento más importante que éste.

Realiza la ACTIVACIÓN DE LA MAESTRA antes de continuar con todo el contenido. La encontrarás en el apartado de MEDITOGRAFÍA, donde te invito a asumir tu vocación de Maestra, a decir **sí**, a ponerte tu **túnica de luz** y ser acompañada por tu **regalo/medicina**, tu **animal sagrado de poder** y tu **Ser Divina** para que juntos, formando una sola unidad, hagas por fin lo que has venido a hacer.

Esta ACTIVACIÓN PARA LA MAESTRA, cambiará tu energía de alumna a maestra e iniciarás así, tu camino de sabiduría, guía y espiritualidad.



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### CLASE 2

- Tu *sadhana* personal: Tu práctica diaria de meditaciones y rituales

### ANTES DE COMENZAR TU SADHANA

Sadhana es una palabra en sánscrito que significa práctica personal y espiritual, que trasciende el ego y que te conecta con la divinidad que vive dentro de ti.

Pero antes de realizar tu sadhana, es importante que tomes en cuenta estas recomendaciones:

- Tanto si estás en casa como fuera de ella, por ejemplo en un centro de yoga, retiros, etc., prepara tu altar para tener un espacio sagrado donde puedas ritualizar el momento de tu Práctica Personal y poner la intención, para ti misma.
- Si además, vas a impartir un evento con alumn@s, tu sadhana incluirá la intención y el motivo de ese taller. Sirve tanto si es con alumnas en un evento online como presencial.
- Recuerda la importancia que tiene la creación de un altar (sencillo o más elaborado) que ya vimos en uno de los bonus del Nivel 1 de Meditación Holística. Si no tienes tu propio altar o quieres aprender a crearlo, mira ese bonus antes de continuar.
- Una vez ya lo tengas listo, prepárate para la sesión de meditación contigo misma, como maestra. Para ello, idealmente, enciende una velita en tu altar para potenciar la intención que le pongas a tu práctica. Otros rituales para anclar el momento de tu práctica personal pueden ser oler aceites esenciales relacionados con la espiritualidad, poner un difusor de aceites o encender un incienso. También puedes hacer sonar unas campanitas o bol, como también ponerte un collar de meditación o unas flores en tu altar. Todos ellos son anclajes que te ayudarán a entrar más profundamente en tu mundo interior como maestra.



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### POSTURAS PARA MEDITAR

- La postura es muy importante sobre todo cuando vas a permanecer un tiempo en la práctica de tu meditación, para no sentir tensiones en el cuerpo físico.
- Comenzaremos por elegir una base del suelo que resulte muy cómoda como puede ser una alfombra o sobre tu mat de yoga. Excepcionalmente podrías sentarte apoyando tu espalda en una pared o sentándote en una silla, si tus condiciones físicas no te lo permiten.
- Una vez estés sentada, son ideales los cojines para meditar llamados zafu o similares, porque mantienen las caderas más elevadas que las rodillas y así esta articulación está más cómoda y puede mantenerse en la postura de sentada por más tiempo sin sentir molestias, ni en las caderas ni en las rodillas.
- También existen actualmente unos banquitos de meditación para facilitar la postura a la hora de meditar. En las imágenes siguientes podrás verlo.
- También se pueden colocar apoyos debajo de las rodillas cuando sintamos tensión en las piernas. Con el tiempo no se necesitarán al flexibilizar los músculos de las piernas.
- Las piernas se cruzarán dependiendo de la flexibilidad de tus tobillos. De menos intensidad a mayor puedes colocarte, como veremos en las fotos siguientes, en posición indio, birmana, cuarto loto, medio loto y loto completo.
- La espalda estará alargada pero sin rigidez ni tensión, alineando la cabeza a la caja torácica y a la pelvis.
- Los hombros y los brazos permanecerán relajados con tendencia a caer hacia el suelo.
- Y el rostro relajado. Para ello, repasa mentalmente suavizar la expresión de tu cara, separando el entrecejo y aflojando tu mandíbula. La barbilla ligeramente hacia dentro.
- Para terminar, elige que posición de manos o mudras que te resulte más cómodo para profundizar en tu meditación como colocar las palmas de las manos boca arriba, boca abajo, en posición cósmica, en namasté, en el corazón o en armonía (uniendo pulgar e índice)



**APOYOS en la base de la columna y en las rodillas**



Incorrecta: las rodillas sobrepasan las caderas

**BANCO de meditación**



**Zafu**



**Cruces de piernas**



Cruce indio



En banquito

En silla



Birmano



cuarto Loto



medioLoto



Loto completo



## MUDRAS posiciones en las manos que facilitan y potencian la meditación

Los mudras son posiciones realizadas con las manos con la intención de ayudarnos a:

- conectarnos con nosotras mismas
- profundizar en el canal que nos une a la Divinidad
- Tratar o sanar algunas zonas de nuestro cuerpo físico o mental
- Y facilitar todas las funciones físicas, mentales y espirituales, a la vez que meditamos.

Los mudras principales a la hora de meditar pueden ser:

- **Manos boca arriba**, sobre las piernas. Simboliza estar abierta a recibir.
- **Manos boca abajo**, sobre las piernas. No simboliza estar cerrada a recibir, sino, integrar en una misma todo el conocimiento, anclándolo. También es una postura de descanso.
- **Manos juntas en rezo o namasté**. Simboliza la calma interior y la introspección. También un saludo inicial o despedida de alma a alma.
- **Manos en el corazón**. Más que un mudra, es un anclaje al corazón para guardar una emoción, decreto, frase, sentimiento...
- **Mudra Gyan**. Su función es la de potenciar la concentración y la memoria.



Gyan

- **Mudra Buddhi**. Trabaja sobre esas ideas recurrentes que no terminamos de resolver, rompiendo la niebla mental. Aporta claridad y mejora el diálogo interno.



Buddhi

- **Mudra Shuni** (o Shoonya). Mejora el estado de alerta plena y ayuda a equilibrar las emociones. Como cualquiera que se haga durante la práctica de la meditación, ayuda a calmar los pensamientos.



Shuni

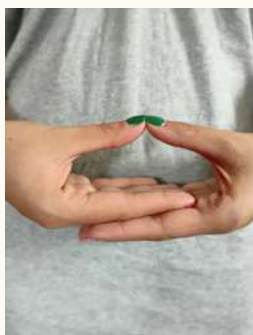
## MUDRAS posiciones en las manos que facilitan y potencian la meditación

- **Mudra Prana.** Es uno de los mudras para meditar más importantes debido a su potencial para reactivar la energía del cuerpo. El prana es un fuerza vital inherente a todos los seres vivos. Por tanto, este mudra en cuestión te ayudará a despertar el prana personal y lo sintonizará con todo lo que te rodee externamente.



Prana

- **Mudra Dhyana.** Es uno de los mudras clásicos con los que podemos ver a Buda. Nos ayuda a concentrarnos, a tener más tranquilidad y paz interior. Se coloca la mano derecha, descansando sobre la izquierda y las puntas de los pulgares juntas.



Dhyana

- **Mudra Surya.** Este es uno de los mudras para meditar que se emplea con fines curativos. En este caso, el Surya se usa para aumentar el metabolismo del cuerpo y mejorar la digestión pues, según afirma esta tradición, aumenta la temperatura corporal central.



Surya



## MUDRAS posiciones en las manos que facilitan y potencian la meditación

- **Mudra Apana.** Ideal para “desechar” lo que el cuerpo no necesita, tanto en lo físico como en lo mental. De este modo, aquellas situaciones del pasado que nos cuesta superar, se verían impactadas de forma positiva con este mudra.



Apana

- **Mudra Ganesha.** Esta posición de manos, al igual que el Dios Ganesha, ayuda a eliminar las dificultades y obstáculos de tu camino, ideal para meditar cuando se está afrontando tiempos difíciles. Para potenciarlo se recomienda que concentres tu atención en el centro del corazón. El dorso de la mano izquierda hacia el pecho y la derecha enlazada sobre ella.



Ganesha

- **Mudra Vayu.** Este mudra se recomienda para casos de malestares estomacales e intestinales. Su principio es que ayuda a gestionar los “desequilibrios” del aire dentro del cuerpo, por lo que ayuda a expulsar los gases que producen hinchazón.



Vayu



## MUDRAS posiciones en las manos que facilitan y potencian la meditación

- **Mudra Rudra.** Se asocia con el poder personal, poder que se relaciona con el plexo solar, así que al practicarlo se obtienen beneficios como tener seguridad a la hora de establecer límites, respetando tu espacio personal y cómo deseas vivir. Además aporta claridad mental y concentración. Es ideal para personas con agotamiento y tensión constante.



Rudra

## ¿CUÁNDO REALIZAR LOS MUDRAS?

- **Al inicio** de la meditación, por ejemplo, manos en el corazón para anclar una intención de vivir ese día con más paz interior o manos hacia arriba para recibir el baño de luz.
- **Al finalizar**, por ejemplo, poniendo las manos en rezo o namasté para despedir o agradecer tu práctica personal.
- **Durante** la meditación si está vinculado a un proceso concreto como por ejemplo aumentar nuestra energía o prana
- También son ideales para trabajarlos **en silencio** durante unos minutos, acompañados por nuestra respiración calmada
- o realizándolos **mientras recitamos un mantra** que esté relacionado. Un ejemplo sería recitar el mantra Om Gam Ganapatayé Namaha con el mudra Ganesha para liberar obstáculos de nuestro camino.
- Y por último, también pueden realizarse en posturas de yoga o dando un paseo contemplativo por la naturaleza.





## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### FRECUENCIA DIARIA

Dependiendo del tiempo que dispongas, realizarás tu sadhana, preferiblemente a diario, en dos versiones:

- una más completa y extendida.
- Otra más abreviada y corta.

### PRÁCTICAS PARA TU SADANA EXTENDIDA

1. BAÑO DE LUZ BLANCA
2. AGRADECER
3. RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN
4. ESCANEEO
5. LIMPIEZA
6. PROTECCIÓN
7. SOLTAR
8. INTENCIÓN
9. DECRETOS O AFIRMACIONES
10. INVOCACIÓN DE TU SER DIVINA
11. INVOCACIÓN AYUDA
12. ACTIVACIÓN MAESTRA
13. MANTRA
14. MUDRA
15. RECUPERA TU ENERGÍA
16. HECHO ESTÁ x 3 veces + GRACIAS x 3 veces

A continuación, tendrás detallado un croquis con las prácticas, así como el desarrollo y significado de cada paso.

### PRÁCTICA A REALIZAR POR ESCRITO Y EN MEDITACIÓN

A partir de ahí, deberás construir tu propia práctica personal, como ejercicio y práctica para realizar a diario. Podrás ir variándola en función de tu intención del día.





## Sadhana Extendida para la Maestra

1. **BAÑO DE LUZ BLANCA.** Es la primera práctica que realizarás tras ajustar tu postura, acomodarte y cerrar tus ojos. Al entrar en tu mundo interior sagrado, pedirás a la Divinidad un baño de luz blanca, para que te ilumine y guíe tu camino en la meditación, por parte de toda tu familia espiritual.
2. **AGRADECER.** Luego, es un momento perfecto para ponerte las manos en el corazón y dar las gracias por todo lo que eres, haces y tienes. Puedes comenzar diciéndote "Gracias por..." o puedes también comenzar diciendo "Qué suerte tengo de...". Con ello elevarás tu vibración a frecuencias más altas para conectar con la Divinidad y todo lo que vayas a trabajar en la meditación.
3. **RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN.** Seguirás con la respiración del corazón que ya aprendiste en el Nivel 1 de MH. Si quieres, puedes mantener tus manos en el corazón mientras inhalas a través de la zona centro de tu pecho, para sentirlo más y exhalar expandiendo tu amor a todo tu ser y fuera de él, a los confines del Universo.
4. **ESCANEO.** Luego, una vez estés más relajada, observa cómo te sientes, cómo estás y finalmente pregúntate ¿qué necesito darme hoy? Puede estar relacionado con ser maestra o como ser humano. Es importante que escanees cómo te sientes y qué necesitas darte para poder continuar en las prácticas siguientes. Dilo sin juzgar, simplemente poniendo nombre a las emociones y estados que hoy sientes.
5. **LIMPIEZA ENERGÉTICA.** A continuación, es importante entrar en un estado más profundo de conexión contigo y con la fuente, Divinidad, Dios o Vida, limpiando y purificando con un baño de color violeta, plumas de Ángeles de color morado, chispitas moradas u otra idea mágica que se te ocurra. Éstos pasarán por diferentes áreas. Puedes hacer estas áreas todas en un día o en días alternos, como por ejemplo: limpiar tus chakras, limpiar tu canal divino, limpiar tu cuerpo físico, mental, emocional o energético interno (chakras) o externo (aura) o una situación donde tengas pesadez.
6. **PROTECCIÓN.** Una vez limpio tu espacio sagrado, pide protección a diferentes energías, deidades, santos o Seres Celestiales como la energía de la Protección o colores como el azul, custodiado por San Miguel. Puedes hacerlo de dos maneras: Envolviéndote en una burbuja a tu alrededor o utilizando "capas mágicas" para ponértela con capa y capucha, para que quedes envuelta por completo. Puedes hacerlo contigo misma, con otras personas, cosas o situaciones. También puedes decretar que además de PROTECCIÓN, estas burbujas o capas sean de **INVISIBILIDAD, VISIBILIDAD o ATRACCIÓN**, dependiendo de la intención con que las invoques. Consulta los diferentes rayos de colores que acompañaban a los Ángeles en el Nivel 1 de MH.



## Sadhana Extendida para la Maestra

**7. SOLTAR.** Pregúntate ¿qué puedo soltar hoy, qué puedo dejar marchar que me está incomodando, qué bloqueo siento que debo soltar, qué estoy poniendo demasiado esfuerzo, en qué estoy poniendo demasiado control y debo aflojar? Ponle nombre y a continuación di: *"Entrego mi..... (preocupación, control, dudas, miedos, tristeza, ira.....) por esto..... y lo entrego a la Divinidad para que me ayude a resolverlo. Mientras confío y tengo fe"*.

**8. INTENCIÓN.** Ahora, liberada de peso ¿Cuál es tu intención del día? ¿Qué quieres intencionar hoy para ti como ser humano, cómo maestra o en alguna situación? También puedes intencionar el motivo de un Taller o círculo que compartas, intencionar la salud de una persona o una situación. Ésta puede ser la misma, día a día, hasta que se cumpla o puedes ir variándola. Por ejemplo "Intenciono mi práctica de hoy para que las alumnas de Maestra de MH encuentren lo que han venido a buscar en este programa y llenen sus corazones de paz, sabiduría, luz y amor".

**9. DECRETOS O AFIRMACIONES.** Mi recomendación para esta práctica es que escribas tus decretos o afirmaciones con los que ahora sientas que quieres trabajar y los tengas en tu altar o frente a ti, en la meditación. Los puedes leer varias veces en voz alta o en silencio, mientras respiras.

**10. INVOCACIÓN DE TU SER DIVINA.** Invoca ahora a tu Ser Superior o tu Ser Divina para todo lo que necesites. Trabaja con ella, pues en todo momento eres amada y guiada por ella. Pídele que te ayude a todo lo anterior, incluso en lo posterior de estas prácticas, así como a poner luz cuando sientas oscuridad, estés bloqueada o perdida. Pide que su guía constante y evidente.

**11. INVOCACIÓN AYUDA.** Recuerda que además de tu Ser Divina, existen otras ayudas específicas, encantadas de ayudarte, como los ángeles, santos, dioses, diosas, rayos de colores, maestros ascendidos, avatares, seres queridos fallecidos en este plano, animales de poder, angel de la guarda y otros seres divinos que forman parte de tu Familia Espiritual, dispuestos a guiarte, sanarte, ayudarte o mejorar tu vida en cuanto se lo pidas. Lo ideal es que esa petición de ayuda, esté relacionada con el tema central de tu meditación diaria.



## Sadhana Extendida para la Maestra

**12. ACTIVACIÓN MAESTRA.** Más adelante conoceremos más arquetipos para la Maestra y para trabajar con tus alumnos, pero es importante que **ACTIVES** al arquetipo equilibrado de la MAESTRA para que te guíe y te suministre de todo el conocimiento y sabiduría en tu camino de ser guía para los demás.

**13. MANTRA Y MUDRA.** En esta fase, puedes cantar un mantra en voz alta o repetirlo en silencio para ti, que esté relacionado con la intención de tu meditación de hoy. Aunque más adelante conocerás el significado de los principales mantras y cómo trabajarlos en tu sadhana o tus talleres con alumnos, ya puedes incorporar algunos de los que acompaña la PLAYLIST de este programa, para ir familiarizándote. Además, puedes potenciarlo con algún mudra que esté relacionado. Si no dominas aún los mudras, simplemente coloca tus manos donde lo sientas y será perfecto para ti, en ese momento.

**14. VISUALIZACIÓN.** Este momento es muy importante para que centres toda tu atención en cómo te quieres sentir, qué quieres hacer o qué quieres tener. Dedicar unos minutos a visualizarte con todo lujo de detalles que ya has logrado lo que deseas. Escucha lo que la gente dice de ti, cómo te ves de aspecto, donde estás, con quién, qué haces, etc.

**15. RECUPERA TU ENERGÍA.** Práctica la meditación para recuperar la energía que dejaste en otra persona, situación, animal, cosa o lugar. Y devuélvele la tuya. Así fluirán mucho mejor las relaciones con otras personas, animales, cosas o situaciones.

**16. HECHO ESTÁ x 3 veces + GRACIAS x 3 veces.** Para finalizar, es importante decretar que todo lo intencionado en tu meditación se decrete y se cumpla. Para ello repite 3 veces hecho está y gracias, poniéndole toda tu intención



## TÚ: Maestra de Meditación Holística

### PRÁCTICAS PARA TU SADANA CORTA

Los días que tengas menos tiempo, acorta tu práctica realizándolas más sencillas y en menos tiempo. Puedes eliminar los pasos que tú consideres o realizar tu práctica con estas prácticas básicas para tu sadhana diaria:

1. BAÑO DE LUZ BLANCA
2. AGRADECER
3. RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN
4. ESCANEEO
5. LIMPIEZA
6. PROTECCIÓN
7. INTENCIÓN
8. INVOCACIÓN AYUDA
9. HECHO ESTÁ x 3 veces + GRACIAS x 3 veces



