

Prima Meditazione per Attivare la Kundalini

Un semplice esercizio di meditazione, per favorire l'ascesa della Kundalini e per stabilizzare l'esperienza dello Yoga, consiste nel portare la mano destra in corrispondenza ai vari chakra (centri sottili d'energia) sulla parte sinistra del corpo e ripetere delle affermazioni che facilitano il passaggio della Kundalini.

Rivolgendosi alla Kundalini, riflesso in noi dell'Energia Primordiale, chiedere:

1 Madre, sono io lo Spirito?
(3 volte)



2 Madre, sono io il maestro di me stesso?
(3 volte)



3 Madre, per favore dammi la pura conoscenza.
(6 volte)



4 Madre, io sono il maestro di me stesso.
(10 volte)



5 Madre, io sono lo Spirito.
(12 volte)



6 Madre, io non sono e non mi sento colpevole di nulla.
(16 volte)



7 Madre, io perdono tutti compreso me stesso.



8 Madre, se io ho fatto qualsiasi cosa contro lo Spirito, per favore perdonami.



9 Madre per favore, dammi lo yoga, l'unione con l'assoluto, dammi la realizzazione del Sé.
(7 volte)

