

# 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)

