

# Meditazione n.1

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.

La mano sinistra resta aperta sul ginocchio, palmo verso l'alto. Rivolgendosi alla Kundalini, riflesso in noi dell'Energia Primordiale, chiedere:



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



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



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



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



Madre, io sono lo Spirito. (x 12)



Madre, io non sono colpevole di nulla. (x 16)



Madre, io perdono tutti, incluso me stesso.



Madre, per favore perdonami se ho commesso errori contro lo spirito.



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