

Meditazione n.3

# SAHAJA YOGA

---

Meditazione  
sulla Kundalini

**“OM, Twameva Sakshat,  
Shri Kundalini Mata Namō Namaha”**

*OM, omaggio a te che in verità sei Madre Kundalini*

 SAHAJA YOGA



## Meditazione sulla Kundalini

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo sette Bandan.

- 1- Appoggiamo (o rivolgiamo) entrambi i palmi delle mani sulla Madre Terra e facciamo qualche bel respiro lento e profondo lasciando andare qualsiasi tensione. Chiediamo: **“Madre, per favore, assorbi ogni impurità dai miei Chakra e dai miei Canali”**.
- 2- Portiamo entrambe le mani sulle gambe con il palmo verso l'alto e l'attenzione nell'osso sacro dove risiede l'Energia Kundalini, il riflesso in noi dell'Energia Primordiale.
- 3- Invitiamo la Kundalini a salire facendo scorrere la mano destra dall'osso sacro lungo il Canale Centrale fino a sopra la testa.
- 4- Ripetendo il gesto per 3 volte chiediamo: **“Madre Kundalini, per favore apri i miei chakra e risveglia tutte le qualità Divine dentro di me. Mantienimi puro, rendimi puro”**.
- 5- Rendiamo omaggio alla nostra Kundalini con il mantra **“OM, Twameva Sakshat, Shri Kundalini Mata Namō Namaha”**  
*OM, omaggio a te che in verità sei Madre Kundalini*
- 6- Portiamo entrambe le mani sulle gambe con il palmo verso l'alto e l'attenzione sulla sommità della testa e chiediamo: **“Madre per favore vieni nel mio Sahasrara Chakra e donami la connessione con l'Energia Primordiale onnipervadente”**.
- 7- Rendiamo omaggio all'Energia Primordiale da cui tutto ha origine con il mantra **“OM, Twameva Sakshat, Shri Adi Shakti Namō Namaha”**  
*OM, omaggio a te che in verità sei il Potere Primordiale*
- 8- Chiediamo: **“Madre Kundalini, per favore, purificaci, rendi puri i nostri cuori, rendi pure le nostre menti, rendi pura ogni cosa. Mantieni la nostra connessione per sempre e in eterno affinché percepiamo questa bellissima energia dell'amore di Dio scorrere in noi.”**

Restiamo per qualche momento con l'attenzione sulla sommità della testa ed entriamo in meditazione.

Per finire ci alziamo la Kundalini 3 volte e ci diamo sette Bandhan.

