

MEDITACE K PROBUZENÍ KUNDALINÍ



S pravou rukou na srdci se zeptejme:
Matko, jsem čistá duchovní bytost, jsem čisté vědomí?
Opakujeme 3 krát



S pravou rukou na levé straně horní části břicha se ptejme:
Matko, jsem svým vlastním mistrem?
Opakujeme 3 krát



Položíme ruku na spodní část břicha a ze srdce požádáme:
Matko, prosím, dej mi čisté vědění.
Řekneme 6 krát



Zvedneme ruku na horní část břicha a řekneme:
Matko, já jsem svým vlastním mistrem.
Opakujeme 10 krát



Položíme pravou ruku na levou stranu srdce a řekneme:
Matko, já jsem čistou duchovní bytostí, čistým vědomím.
Opakujeme 12 krát



Přiložíme ruku na přechod mezi ramenem a krkem, hlavu natočíme trochu doprava:
Matko, já nejsem vinen.
Opakujeme 16 krát



S pravou rukou na čele řekneme:
Matko, odpouštím sobě a všem ostatním lidem.
Řekneme ze srdce, kolikrát chceme



Položíme ruku na zadní část hlavy a hlavu zakloníme:
Všepřonikající sílo, Matko, odpusť mi, prosím, chyby, kterých jsem se dopustil.
Bez pocitu viny to řekneme několikrát ze srdce



Přiložíme dlaň na vrchol hlavy, vypneme prsty, skloňme hlavu a poprosíme 7 krát z celého srdce, přičemž otáčíme kůži na hlavě ve směru hodinových ručiček:
Matko, prosím, dej mi mé sebeuvědomění.