

## ***MEDITAZIONE BREVE***

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo i 7 Bandhan

- ┌ Mano sinistra sulla gamba con il palmo rivolto verso l'altro, mano destra con il palmo rivolto verso terra, chiediamo: ***“MADRE, PER FAVORE, DONAMI L'INNOCENZA, LA SPONTANEITA', L'UMILTA' E LA SAGGEZZA”***
  
- ┌ Mano sinistra sulla gamba con il palmo rivolto verso l'alto, mano destra sul cuore, affermiamo: ***“MADRE, IO SONO PURO SPIRITO”***
  
- ┌ Mano sinistra sulla gamba con il palmo rivolto verso l'alto, mano destra sulla fronte, affermiamo: ***“MADRE, IO PERDONO TUTTI, COMPRESO ME STESSO”***
  
- ┌ Mano sinistra sulla gamba con il palmo rivolto verso l'alto, mano destra sulla sommità del capo, facciamo un leggero massaggio e chiediamo: ***“MADRE, PER FAVORE, DONAMI LO YOGA”***
  
- ┌ Portiamo entrambi le mani sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto ed entriamo in meditazione

Ci alziamo la Kundalini e ci diamo i 7 Bandhan