

Esercizio n. 1- Il risveglio della Kundalini

Portiamo la mano destra sul cuore. Chiediamo per 3 volte:

Sono io lo Spirito?



Portiamo la mano destra sulla parte alta dell'addome. Chiediamo per 3 volte:

Sono io il maestro di me stesso?



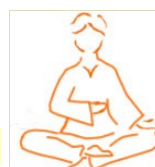
Portiamo la mano destra sulla parte bassa dell'addome. A questo livello risiede dentro di noi la pura conoscenza e allora esprimeremo il desiderio di risvegliare la pura conoscenza in noi. Molto semplicemente affermiamo per 6 volte:

Madre, per favore risveglia in me la pura conoscenza.



Riportiamo la mano destra sulla parte alta dell'addome. A questo livello risiede dentro di noi il principio del maestro e allora esprimeremo il desiderio di risvegliare questo principio in noi. Molto semplicemente affermiamo per 10 volte:

Io sono il maestro di me stesso.



Riportiamo la mano destra sul cuore. A questo livello risiede dentro di noi il nostro vero Sé, che è lo Spirito (detto *Atma* in sanscrito) e allora esprimeremo il desiderio di risvegliare il nostro Sé. Molto semplicemente affermiamo per 12 volte:

Io sono Puro Spirito.



Portiamo la mano destra sulla spalla sinistra fino a toccare la prima vertebra con la punta delle dita. Possiamo ruotare la testa leggermente verso destra se è più comodo. A questo livello risiede dentro di noi il principio della dignità e del rispetto e il centro energetico corrispondente è danneggiato dai sensi di colpa.

Molto semplicemente affermiamo per 16 volte:

Io non sono colpevole di nulla.



Portiamo la mano destra di traverso sulla fronte. A questo livello risiede dentro di noi il principio della compassione e allora esprimeremo il desiderio di risvegliare questo principio in noi. Molto semplicemente affermiamo per tante volte quante vogliamo:

Io perdono tutto e tutti, anche me stesso.



Portiamo la mano destra sulla nuca, ruotando leggermente il mento verso l'alto. A questo livello risiede dentro di noi la connessione con il passato e con i nostri condizionamenti: esprimeremo il desiderio di non essere più gravati dal peso di essi, in quanto il nostro obiettivo è di gioire del presente. Molto semplicemente affermiamo per alcune volte:

Madre, perdona tutti i miei errori del passato.



Stendiamo bene la mano destra e poggiamo il centro del palmo sulla cima della testa, andando a coprire quell'area che era morbida alla nostra nascita. Premiamo bene.

A questo livello risiede dentro di noi il principio dello yoga, dell'unione con il tutto e allora esprimeremo il desiderio di essere nello yoga. Ruotando lentamente la mano destra in senso orario (muovendo il cuoio capelluto) per 7 volte, affermiamo:

Madre, io desidero lo yoga oppure Madre, io desidero la realizzazione del sé.



Riportiamo anche la mano destra sulla gamba ed entriamo in meditazione.