

Meditation med affirmationer.

Affirmationer er et værktøj for at kommunikere med din Kundalini, sådan at blokeringer og og forhindringer i det subtile energisystem frigøres. Disse affirmationer behøver du ikke at sige højt, men kan sige dem stille indeni dig selv.



Med højre hånd på hjertet:
Er jeg den rene Ånd?



Med højre hånd på venstre mave (under ribbenene):
Er jeg min egen Mester?



Med højre hånd på venstre hofte:
Må jeg bede om den rene viden.



Med højre hånd på venstre mave (under ribbenene):
Jeg er min egen mester.



Med højre hånd på hjertet:
Jeg er den rene Ånd.



Med højre hånd på venstre skulder og hovedet vendt til højre: *Jeg er ikke skyldig.*



Med højre hånd placeret på panden:
Jeg tilgiver mig selv og alle enhver.



Med højre hånd placeret på den bagerste del af hovedet.
Jeg beder Dig tilgive mig, hvis jeg har lavet fejl



Med højre hånd på toppen af hovedet (fontanelle):
Jeg beder dig, Moder, Lad mig få min selv-realisation/ yoga.

Løft Kundalini.

1. Placér din venstre hånd ved den nederste del av maven (ved hoften) med håndfladen vendt mod kroppen.

2 + 3. Hæv din venstre hånd vertikalt, indtil den når en position over dit hovede. Samtidig med den venstre hånd løftes, skal den højre hånd rotere i urets retning, indtil begge hænder befinder sig oppe over hovedet.

4. Med begge hænder laves en knude i luften.

Gentag dette tre gange. Første gang laves én knude, anden gang to knuder. Tredje gang laves der tre knuder, og samtidig skal opmærksomheden og din Kundalini-energi rettes mod det syvende chakra, fontanellen oppe over hovedet.



Bandhan

Efterfølgende gør vi det, som kaldes Bandhan (beskyttelse).

Hold den venstre hånden på skødet, så håndfladen vender opad. Placér den højre hånd ved den venstre hofte og bevæg den roligt i en cirkel op over hovedet og ned til højre side.

Før så hånden, i samme bevægelse tilbage fra højre side og over hovedet, tilbage til udgangspunktet. Du har nu lavet en Bandhan. Gentag dette syv gange efter hinanden.

