



セルフリアリゼーションの9STEP

クンダリーニを上げるためのステップ。普通の瞑想にも取り入れることができる。
心の中で1～9の動作に沿って、心の中で真摯に言ってみよう。回数は目安。



1
母なるクンダリーニ
私はスピリットですか？



2
母なるクンダリーニ
私は自分自身の導き手です



3
母なるクンダリーニ、どうか
純粹な知識をお与えください。

x6



4
母なるクンダリーニ、
私は自分自身の導き手です。

x10



5
母なるクンダリーニ
私はスピリットですか？

x12



6
母なるクンダリーニ、
私は全く負い目がありません。

x16



7
母なるクンダリーニ、私は
自分自身を含め、全ての人を許します。



8
母なるクンダリーニ、
スピリットに対して過ちを犯して
いたとしたらお許しください。

x1



9
母なるクンダリーニ、どうか
神聖なつながりをお与えください。

x7

頭皮を1回
まわすごとに1回
唱えてみよう！