

Sahaja Yoga: Afirmaciones de la Realización del Ser

Sientate en un lugar tranquilo en una silla o en el suelo con los ojos cerrados. Respira profundo varias veces. Esto te ayudará a relajarte y meditar mejor. Sigue los pasos que están aquí que te ayudarán a calmar los pensamientos y llegar al estado de silencio interior.



1. Madre Kundalini, Yo soy mi propio espíritu.



2. Madre Kundalini Yo soy mi propio Guru or maestro?



3. Madre Kundalini, yo soy el puro conocimiento del Divino



4. "Madre Kindalini, yo soy mi propio maestro. "



5. "Madre Kundalini, yo soy el puro espíritu."



6. "Madre Kundalini yo no soy culpable".



7. "Madre Kundalini, yo perdono a todos y a mi mismo."



8. "Oh Divino, perdoname si he hecho algo en contra de mi espíritu."



9. "Modre Kundalini, dame la realización del Ser."