

Setz dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden.

Deine linke Hand ligt auf dem Oberschenkel, sodass die Handfläche nach oben zeigt.

Die rechte Hand wird der Reihe nach den einzelnen Energiezentren (Chakren) Vibrationen zuführen.

Wir verwenden dabei Affirmationen, die bestimmte Qualitäten in unseren Energiezentren ansprechen. Dabei sprechen wir unsere eigene Kundalini mit „Mutter“ an.

1. Leg deine rechte Hand links, auf das Herz und stelle leise, für dich 3 Mal folgende Frage:



Mutter, bin ich der reine Geist?

2. Leg deine rechte Hand auf die obere linke Bauchhälfte, stell dir 3 Mal folgende Frage:



Mutter, bin ich mein eigener Meister?

3. Leg die rechte Hand auf den unteren linken Bauch, und sag für dich 6 Mal folgenden Satz:



Mutter, bitte gib mir das absolute und reine Wissen!

4. Leg deine rechte Hand wieder auf den oberen linken Bauch, und wiederhole leise, in dir, 10 Mal folgenden Satz:



Mutter, ich bin mein eigener Meister!

5. Bringen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihr Herz, und sagen Sie für sich 12 Mal mit Selbstvertrauen folgenden Satz:



Mutter, ich bin der reine Geist!

6. Leg deine rechte Hand zwischen linke Schulter und Nacken.

**Um dieses Zentrum zu befreien, ist es wichtig,
sich von allen Schuldgefühlen zu lösen.**

Sagen für dich, 16 Mal mit Überzeugung folgenden Satz:



Mutter, ich bin nicht schuldig!

7. Leg deine rechte Hand auf die Stirn und drücke leicht auf die Schläfen.

**Hier ist es wichtig zu verzeihen,
um sich von allem, was dieses Chakra blockiert, zu befreien.**

Sag für dich, mit Aufrichtigkeit mehrmals folgenden Satz:



Mutter, ich verzeihe allen und auch mir selber!

8. Leg die Hand nun auf den Hinterkopf und bitte um Verzeihung für alle Fehler, die du je begangen hast - aber ohne dich schuldig zu fühlen.

Sagen Sie für sich mehrmals folgenden Satz:



**Mutter, ich bitte um Verzeihung für alle Fehler,
die ich bewusst oder unbewusst begangen habe!**

9. Nun schließe die Augen, leg deine rechte Handinnenfläche mit gespreizten Fingern auf den Scheitel und drücke mit der Handfläche fest auf diese Stelle. Massiere langsam, sieben Mal im Uhrzeigersinn deine Kopfhaut und bitte dabei jedes Mal mit Demut:



Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung!

Bleib noch einen Augenblick ruhig sitzen, und beobachte, ob sich dein Zustand verändert hat.

Halte abwechselnd die linke und rechte Hand über den Kopf und fühle, ob du dort etwas zwischen Handfläche und Scheitel wahrnehmen kannst.

Leg deine Aufmerksamkeit auf Handflächen deiner geöffneten Hände.

Kannst Du einen leichten Hauch spüren?