



# 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！