

סהג'ה יוגה: הצהרות להגשמה עצמית



שבי/ בנוח, עם העיניים עצומות. קח/י כמה נשימות איטיות ועמוקות. זה יעזור לך להירגע ולעשות מדיטציה טוב יותר. השלבים הבאים יעזרו לך להרגיע את המחשבות שלך. בצע/י אותם לאט.



3. "אמא קונדליני, בבקשה תני לי ידע טהור."



2. "אמא קונדליני, האם אני המורה של עצמי?"



1. "אמא קונדליני, האם אני הרוח הטהורה?"



6. "אמא קונדליני, אני לא אשמ/ה בכלום."



5. "אמא קונדליני, אני הרוח הטהורה."



4. "אמא קונדליני, אני המורה של עצמי."



9. "אמא קונדליני, בבקשה תני לי את ההגשמה העצמית שלי."



8. "אמא קונדליני, בבקשה סלחי לי אם עשיתי טעויות כלשהן נגד הרוח שלי."



7. "אמא קונדליני, אני סולח לכולם, גם לעצמי."