

Experimentul Realizării Sinelui

Pregătirea pentru începerea experienței realizării sinelui se derulează astfel:

- așezăm fotografia lui Shri Mataji într-un loc curat, plăcut și luminos din cameră;
- punem în fața fotografiei o lumânare aprinsă sau o candelă, care are rolul de a arde energiile negative ce se degajă din noi în urma ascensiunii energiei Kundalini;
- ne așezăm comod în fața fotografiei, pe un scaun sau pe fotoliu, fără încălțăminte, ținând picioarele dispuse puțin depărtat între ele, așezate pe podea, pentru ca energiile negative din noi să se scurgă în pământ;
- rămânem relaxați, cu ochii închiși, fără ochelari, cu mâna stângă rezemată de genunchiul stâng, cu palma în sus bine întinsă;

Tot ce urmează se va face cât mai natural, urmărind cu multă atenție locul unde vom pune palma dreaptă. Afirmațiile pe care le vom face vor fi rostite în gând. Ne vom adresa energiei Kundalini cu apelativul Mamă.

Algoritmul experimentului este următorul:

1. Punem palma dreaptă pe inimă. Repetăm în gând de trei ori: Mamă sunt eu Spiritul?
2. Punem palma dreaptă pe zona abdominală stângă, imediat sub coaste. Repetăm în gând de trei ori: Mamă sunt eu propriul meu stapân (Guru) ?
3. Punem palma dreaptă pe articulația șoldului stâng. Vom cere de șase ori: Mamă, dă-mi te rog Cunoașterea Pură Divină!
4. Punem palma dreaptă imediat sub coaste, în partea stângă. Afirmăm de zece ori: Mamă, eu sunt propriul meu stăpân(guru).
5. Punem palma dreaptă pe inimă. Repetăm de 12 ori: Mamă eu sunt Spiritul.
6. Punem palma dreaptă peste umărul stâng, prin față, degetele atingând vertebrele de la baza gâtului. Repetăm de 16 ori: Mamă eu nu sunt vinovat (eu nu am nici o vină).
7. Punem palma dreaptă pe frunte. Repetăm de câteva ori: Mamă iert pe toată lumea, mă iert și pe mine însumi.
8. Punem palma dreaptă pe ceafă, vom lăsa capul ușor pe spate. Repetăm de câteva ori: Putere Atotpătrunzătoare a Dragostei lui Dumnezeu, te rog, iartă-mi greșelile din trecut!
9. Punem palma dreaptă bine întinsă cu centrul pe creștetul capului (zona numită fontanela sau moalele capului), vom roti de 7 ori în sensul acelor de ceas (față, dreapta, spate, stânga) iar la fiecare rotație vom cere: Mamă dă-mi te rog Realizarea Sinelui! Apoi lăsăm ambele mâini pe genunchi, cu palmele în sus, deschidem încet ochii și privim liniștiți fără gânduri fotografia lui Shri Mataji.

După câteva secunde putem verifica deasupra creștetului capului la 10-15 cm., cu palma mâinii drepte existența unei brize răcoroase (la început poate fi caldută) ce iese din fontanelă. Briza răcoroasă, în mod normal trebuie să fie simțită cu palmele, respectiv în vârful degetelor. Această briză atestă în mod obiectiv obținerea conștiinței de Realizare a Sinelui. Conștiința de Sine se va stabili curând, iar obstacolele și problemele noastre de toate zilele se vor transforma în bucuria de a trăi alături de toate ființele umane fără a mai fi afectați de ce a fost înainte.

* Este bine ca acest experiment să-l repetăm în fiecare zi dimineața după ce ne-am spălat și seara înainte de culcare cel puțin 3 săptămâni.