

# Meditationsanleitung zur Selbstverwirklichung

Bitte zünden Sie eine Kerze vor Shri Matajis Bild an. Die Kerze (das Element Feuer) hat die Qualität, die allfälligen negativen Energien, die im Raum vorhanden sind, während der Meditation zu reinigen.

Setzen Sie sich bequem vor Shri Matajis Foto, auf einem Stuhl oder auf dem Sessel hin, ohne Schuhe, halten Sie die Füße auseinander, auf den Boden gestellt, so dass die negativen Energien in den Boden fließen. Wenn für uns bequem ist, setzen wir uns mit gekreuzten Beinen auf den Boden. Wir bleiben entspannt, die Augen geschlossen, ohne Brille, die linke Hand lehnt sich auf der linken Knie, die Handflächen nach oben ausgerichtet.

Die folgende Übung wird auf natürlicher Weise durchgeführt; wir müssen dabei nur genau beachten, wo wir die rechte Hand auflegen. Die Aussagen, die wir machen, werden in Gedanken gesprochen. Wir werden die mütterliche Energie der Kundalini mit dem name "Mutter" ansprechen, weil sie für uns wie eine spirituelle Mutter ist.

1. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr linkes Herz und stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage: Mutter, bin ich der reine Geist?
2. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre obere linke Bauchhälfte, stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage: Mutter, bin ich mein eigener Meister?
3. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren unteren linken Bauch, und sagen Sie für sich 6 Mal folgenden Satz: Mutter, bitte gib mir das absolute und reine Wissen!
4. Legen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihren oberen linken Bauch, und sagen Sie für sich 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. Legen Sie Ihre rechte Hand zwischen linke Schulter und Nacken sodass Sie mit den Fingern die Halswirbelsäule berühren können, und den Kopf nach rechts drehen. Um dieses Zentrum zu befreien, ist es wichtig, sich von allen Schuldgefühlen zu lösen. Sagen Sie für sich 16 Mal mit Überzeugung folgenden Satz: Mutter, ich bin nicht schuldig!
7. Legen Sie Ihre rechte Hand auf die Stirn und drücken Sie leicht auf die Schläfen. Hier ist es wichtig zu verzeihen, um sich von allem, was dieses Chakra blockiert, zu befreien. Sagen Sie für sich mit Aufrichtigkeit mehrmals folgenden Satz: Mutter, ich verzeihe allen und auch mir selber!
8. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Hinterkopf und bitten Sie nun um Verzeihung für alle Fehler, die Sie begangen haben mögen - aber ohne sich schuldig zu fühlen. Sagen Sie für sich mehrmals folgenden Satz: Allmächtige Kraft der Göttlichen Liebe, ich bitte um Verzeihung für alle Fehler, die ich bewusst oder unbewusst begangen habe!
9. Nun legen Sie mit gespreizten Fingern Ihre rechte Handinnenfläche auf den Scheitel und drücken Sie mit der Handfläche fest auf diese Stelle. Massieren Sie 7 Mal im Uhrzeigersinn sorgfältig Ihre Kopfhaut und bitten Sie jedes Mal mit Demut: Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung! Bleiben Sie bitte noch einen Augenblick ruhig sitzen, und beobachten ob sich ihr Zustand verändert hat. Halten Sie abwechselnd die linke und rechte Hand über den Kopf und fühlen, ob Sie dort etwas zwischen Handfläche und Scheitel wahrnehmen können.

Legen Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Hände.  
Können Sie einen leichten Hauch spüren?

\* Es ist gut, dieses Experiment jeden Morgen und in der Nacht vor dem Schlafengehen für mindestens 3 Wochen zu wiederholen.