

---

# Réalisation du Soi

---

La photo ci-contre de Shri Mataji dont la Kundalini est pleinement éveillée, sert de support à l'éveil de cette énergie.

Mettez-vous à l'aise, déchaussez-vous, installez-vous confortablement, desserrez ceinture et cravate.

Posez vos deux mains ouvertes sur vos genoux.

La main gauche est reliée au canal subtil gauche (canal du désir spirituel). Elle reçoit les vibrations venant de la photo de Shri Mataji. Elle restera ouverte sur le genou pendant toute l'expérience.

La main droite est reliée au canal subtil droit (canal de l'action). Elle se déplacera le long du canal gauche selon le parcours qui suit.

Durant cette expérience vous pouvez vous adresser à votre Kundalini ou à Shri Mataji.



1

Posez la main droite sur le cœur et demandez intérieurement trois fois :

**"Shri Mataji (ou Mère) suis-je l'Esprit ?"**



2

Posez la main (droite) en bas des côtes à gauche et demandez trois fois :

**"Mère suis-je mon propre Maître ?"**



3

Posez la main sur l'aine à gauche et demandez trois fois avec sincérité :

**"Mère, s'il vous plaît donnez-moi la Connaissance Pure"**

C'est à ce moment, que la Kundalini commence à s'éveiller.



4

Posez une nouvelle fois la main en bas des côtes et affirmez 10 fois :

**"Mère, je suis mon propre Maître"**



5

Remontez au niveau du cœur et affirmez 12 fois :

**"Mère, je suis l'Esprit"**



6

Placez la main à la base du cou à gauche, tournez la tête sur la droite et affirmez 16 fois :

**"Mère je ne suis pas coupable"**



7

Placez la main sur le front et affirmez avec sincérité (autant de fois que nécessaire) :

**"Mère, je pardonne à tous (d'une manière générale) ainsi qu'à moi-même"**



8

Mettez la main à l'arrière de la tête (juste au-dessus de la nuque) et dites :

**"Je demande pardon au Divin pour toutes les erreurs que j'ai commises au cours de ma recherche spirituelle"**



9

Mettez le centre de la paume de la main (les doigts tendus vers l'extérieur) sur la fontanelle (sommets du crane) et demandez 7 fois avec humilité :

**"Mère, s'il vous plaît, donnez-moi la réalisation du Soi"**

(en tournant la main dans le sens des aiguilles d'une montre.)



10

Levez votre main quelques centimètres au-dessus de la tête et **voyez si vous percevez** la brise fraîche qui sort de la fontanelle. Elle est la manifestation physique de la Kundalini.



11

Tendez les mains vers le ciel et posez 3 fois au Divin l'une des questions suivantes :

**"Est-ce la manifestation de l'énergie omniprésente Paramchaitanya que je ressens ?"**

**"Est-ce la manifestation du Saint-Esprit que je ressens ?"**

**"Est-ce le Rouha que je ressens ?"**

Reposez les mains sur les genoux, **regardez la photo** en gardant votre attention au niveau de la fontanelle.

Soyez témoins de vos pensées



sans vous y attacher  
et **laissez agir la Kundalini ...**

Cet état de calme et  
de conscience sans pensée  
que vous avez atteint ou approché s'appelle  
**méditation.**

