



Übung zur Selbstverwirklichung

Setzen Sie sich bequem vor ein Bild von Shri Mataji. Legen Sie Ihre linke Hand auf den Oberschenkel, sodass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der rechten Hand werden Sie der Reihe nach Ihren Chakren Vibrationen zuführen.

Dabei sprechen Sie leise oder in Gedanken die Affirmationen.



1

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr linkes Herz und stellen Sie für sich **3 Mal** folgende Frage:

Shri Mataji, bin ich der Geist?



6

Legen Sie Ihre rechte Hand zwischen linke Schulter und Nacken. Sagen Sie für sich **16 Mal** mit Überzeugung folgenden Satz:

Shri Mataji, ich bin nicht schuldig!



2

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren obere linke Bauchhälfte, stellen Sie für sich **3 Mal** folgende Frage:

Shri Mataji, bin ich mein eigener Meister?



7

Legen Sie Ihre rechte Hand auf die Stirn, und drücken Sie leicht auf die Schläfen. Sagen Sie für sich mit Aufrichtigkeit **mehrmals** folgenden Satz:

Shri Mataji, ich verzeihe allen und auch mir selber!



3

Ihre rechte Hand auf Ihren unteren linken Bauch, und sagen Sie für sich **6 Mal** folgenden Satz:

Shri Mataji, bitte gib mir das absolut reine Wissen!



8

Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Hinterkopf und sagen Sie für sich **mehrmals** folgenden Satz:

Shri Mataji, ich bitte um Verzeihung für alle Fehler, die ich bewusst oder unbewusst begangen habe!



4

Legen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihren oberen linken Bauch und sagen Sie für sich **10 Mal** folgenden Satz:

Shri Mataji, ich bin mein eigener Meister!



9

Nun schließen Sie die Augen, 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:

Shri Mataji, bitte gib mir die Selbstverwirklichung!



5

Bringen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihr Herz, und sagen Sie für sich **12 Mal** mit Selbstvertrauen folgenden Satz:

Shri Mataji, ich bin der Geist!