

## Самореализация

Самореализация - это перевод с санскрита термина "атма сакшат кар"; Дословный перевод - "проявление своего духа"; По сути это духовная трансформация человека, которая позволяет ему соединиться с Абсолютной энергией. Это соединение (союз, йогу) осуществляет энергия Кундалини. Самореализация - это не ментальный процесс, не гипноз и не самовнушение. Ее можно ощутить как прохладный ветерок над головой и на руках.

Получить самореализацию - это ваше право, которое принадлежит вам от рождения. Воспользоваться им или нет - решать вам. Самореализация дает знание о тонкой энергетической системе внутри вас. Это знание - не книжное, не абстрактное, не эмоциональное. Вы сможете ощутить на кончиках своих пальцев состояние каждой чакры и определить, что вам нужно сделать, чтобы улучшить себя. Получив самореализацию, вы получаете знание о своих чакрах. Зная, какая область руки за какую чакру отвечает, вы будете знать о своих проблемах. Это знание позволит предупреждать на ранней стадии болезни (так как болезнь сначала проявляется в виде негативности в чакрах), а также любые физические, ментальные и эмоциональные проблемы. Для этого существуют несложные методики очищения чакр.

Первым делом вы должны решить, действительно ли вы хотите получить самореализацию. Получение самореализации является абсолютно добровольным, нельзя никого принудить к этому. Для получения самореализации (пробуждения энергии Кундалини) выберите 10-15 минут, в течении которых никто не сможет вас беспокоить, желательно снять обувь, часы, очки, ослабить все тугие ремни и застёжки. Сядьте удобно, расслабьтесь, ноги не скрещивайте и расставьте на некотором расстоянии друг от друга (это разные энергетические каналы). Постарайтесь не вспоминать ни о каких неприятностях, не думать о ваших прошлых ошибках или неблагоприятных поступках. Сейчас все это не имеет значения, Бог прощает вас безо всяких условий.

Прочтите протокол Самореализации, а затем сделайте его. Во время получения Самореализации левую руку необходимо положить на левое колено открытой ладонью вверх (это символизирует ваше желание получить Самореализацию). Все остальные действия вы будете делать только правой рукой. Произнося утверждения, не занимайтесь точным подсчетом фраз, не отвлекайтесь на это, количество может быть приблизительным. Во время Самореализации вы будете обращаться к Шри Матаджи - можете говорить "Шри Матаджи" или просто "Мать" ("Шри Матаджи" дословно переводится как "уважаемая Мать").

Протокол Самореализации.

Положите правую руку на сердце и скажите про себя приблизительно 12 раз (чакра Сердца имеет 12 энергетических валентностей): "Мать, правда ли, что я есть Дух?"

Переместите руку чуть ниже левого ребра, прижмите плотно ладонь правой руки и спросите около 10 раз: «Мать, действительно ли я сам себе хозяин? Сам себе учитель?»

Переместите руку в нижнюю часть туловища слева так, чтобы ребро ладони легло в сгиб между бедром левой ноги и туловищем, плотно прижмите ладонь, попросите около 6 раз: «Мать, пожалуйста, дайте мне чистые знания!»

Верните руку в район левого нижнего ребра (центр ладони чуть ниже ребра), плотно прижмите и скажите утвердительно, с полной уверенностью: «Мать, я сам себе хозяин, я сам себе учитель!» Повторите эту фразу около 10 раз, не спешите.

Снова положите руку на сердце и скажите утвердительно: «Мать, я есть Дух, я есть Чистый Дух.» Повторите это 12 раз.

Прижмите ладонь правой руки к основанию шеи слева (там, где шея переходит в плечо), для удобства можете немного повернуть голову направо. В таком положении скажите про себя около 16 раз: «Мать, я ни в чем не виноват.»

Теперь поместите центр правой ладони на центр лба, прижмите ладонь и, не вспоминая никого конкретно, скажите несколько раз, сколько захотите: «Мать, я прощаю всех, я прощаю всем все, я прощаю себя.»

Прижмите ладонь правой руки к центру затылка, запрокиньте голову вверх и, обращаясь в небо, попросите прощения (не чувствуя вины, просто для своего удовлетворения), обращаясь ко Всепроникающей энергии Божественной любви: «Пожалуйста, прости меня за все ошибки и проступки, совершенные вольно или по незнанию.» Просите столько раз, сколько захотите.

Теперь прижмите центр правой ладони к темени головы (там, где у грудного ребенка родничок), отогните пальцы, чтобы они не касались головы, а саму ладонь плотно прижмите и медленно вращайте ее по часовой стрелке (считая, что часы лежат на вашем темени параллельно поверхности земли циферблатом вверх) так, чтобы за ладонью двигалась кожа на голове. При этом движении попросите около 7 раз: «Мать, пожалуйста, дайте мне мою Самореализацию.»

После этого посмотрите некоторое время на фотографию Шри Матаджи, стараясь ни о чем не думать. Просто посмотрите.

Держа левую руку на левом колене открытой ладонью вверх, правую поместите над головой (5-10 см.) ладонью вниз и обратите внимание, чувствуете ли вы легкий ветерок, что-то вроде потока воздуха, исходящего из темени. Поменяйте руки: правую положите на правое колено открытой ладонью вверх, а левую поместите над головой открытой ладонью вниз. Не спеша двигайте рукой вверх-вниз (но не касаясь головы), влево-направо, стараясь почувствовать поток, который может быть по ощущению прохладным, теплым или даже горячим и колючим. Также вы можете испытывать покалывание, жжение или тяжесть в подушечках пальцев рук или на ладонях. От ваших рук может исходить прохладный или теплый поток. Эти ощущения говорят об определенных состояниях вашей тонкой системы, но сейчас это не важно - главное, что вы почувствовали какой-либо поток вибраций. Главное, что Кундалини пробудилась, и вы получили свое Второе Рождение, свою Самореализацию, и вы в состоянии чувствовать прохладный ветерок вибраций Святого Духа.

Углубление состояния.

После получения Самореализации необходимо ее развивать и углублять. Для этого Вам потребуется около 10-15 минут утром и вечером для занятий медитацией. Обратитесь в

ближайший центр Сахаджа Йоги, где вам будет предоставлена полная информация о медитации в Сахаджа Йоге и методах устранения ваших ментальных, психологических и физических проблем.

Если в вашем городе не нашлось центра Сахаджа Йоги (наверняка узнать, есть в вашем городе центр или нет, можно только связавшись с нами), то вы можете зайти на эту страницу.

Если Вы хотите поделиться своими впечатлениями или ощущениями после получения Самореализации, заходите на форум, будем вам рады.

А зачем нужна фотография Шри Матаджи?

Человек не может дать самореализацию самому себе. Для этого требуется помощь гуру. Фотография позволяет эту помощь получить. С помощью фотографии Шри Матаджи тысячи людей получили свою самореализацию. Надеемся, это получилось и у Вас.

Цитата Шри Матаджи:

"Вы должны знать, что ваш создатель уже позаботился о вашей Самореализации. Он все должным образом разместил внутри вас, чтобы дать вам знание о себе самом. До сих пор вы не познали себя. Это главное. Говорилось: "Познай себя". Как? Как мы познаем себя? Мы не знаем, что у нас есть. Мы знаем о других, но о себе мы не знаем. Что бы мы ни знали о других, это очень поверхностное знание. Внутри нас есть сила Кундалини. Она называется "Кундал", потому что Она свернута в три с половиной витка. И это женская энергия. Она - ваша индивидуальная Мать. У каждого есть индивидуальная Мать. И Она записала все о вас: о ваших ошибках, о том, чего вы желаете, о ваших устремлениях - эта Мать записала все внутри нас. Теперь Она просто ожидает второго рождения. Поскольку это ваша собственная сила, вы должны получить Ее [с помощью метода Сахаджа Йоги]. [В переводе с санскрита] "Саха" - "с", "джа" - "рожденный". Рожденное с вами - право, прирожденное право получить йогу, то есть союз с божественной силой."