

# আত্মসাক্ষাৎকার লাভের প্রক্রিয়া

## Experience Self Realization - 9 Steps



Place your right hand on the heart and in a relaxed way, ask three times:

**"Mother, Am I the Spirit?"**

ডান হাত হৃদয়ের উপর রেখে তিন বার মনে মনে  
জিজ্ঞাসা করুন -

**মা আমি কি আত্মা?**



Then place the hand at the height of the stomach and ask three times:

**"Mother, Am I my own master?"**

এরপর ডান হাত পেটের বামভাগের উপর দিকে  
রেখে প্রশ্ন করুন -

**মা আমি কি নিজেই নিজের গুরু?**



With the right hand in the lower part of the abdomen, pressing a little on the left groin, repeat six times:

**"Mother, please give me the knowledge of the truth"**

এবার ডান হাত বাম দিকে পেট এবং পায়ের  
সংযোগস্থলে চেপে রেখে মনে মনে ছয় বার  
প্রার্থনা করুন -

**মা আমাকে কৃপা করে শুদ্ধ বিদ্যা প্রদান করুন।**



Put your hand back to your abdomen and make the following statement ten times:

**"Mother, I am my own master"**

পুনরায় ডান হাত বাম দিকে পেটের উপরিভাগে  
এনে দশবার মনে মনে বলুন -  
**আমি নিজেই নিজের গুরু।**



Raise the right hand to the heart and with confidence, affirms twelve times:

**"Mother, I am the Spirit"**

এবার ডান হাত হৃদয়ের উপর রেখে বারো বার  
আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে বলুন -  
**মা আমি আত্মা।**



With the hand on the left side of the neck, turn your head to the right and affirm sixteen times:

**"Mother, I am not guilty of anything"**

এরপর ডান হাত বাম দিকে ঘাড়ের উপর রেখে  
ষোলো বার মনে মনে বলুন -  
**মা আমি দোষী নই।**





Now, place your hand on your forehead and repeat several times:

**"Mother, I forgive everyone and I forgive myself"**

এবার ডান হাত কপালের উপর রেখে মনে মনে বলুন -

**মা আমি সবাইকে ক্ষমা করে দিলাম, আমি নিজেকেও ক্ষমা করে দিলাম।**



Next, place your hand on the back of the head and repeat several times:

**"Mother, if I have done anything against my Spirit, consciously or unconsciously, please forgive me"**

এরপর ডান হাত মাথার পিছনে রেখে প্রার্থনা করুন -

**মা জ্ঞাতে অজ্ঞাতে যদি কোনো ভুল করে থাকি কৃপা করে আপনি আমাকে ক্ষমা করে দিন।**



Keeping our eyes closed, we place the hand on the head, moving the scalp in a clockwise direction and asking with humility:

**"Mother, please give me my Self Realization of Being"**

এবার ডান হাত দিয়ে মাথার তালু ভাগের চামড়াটা সাতবার ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান এবং অত্যন্ত বিনম্রভাবে মায়ের কাছে প্রার্থনা করুন -

**মা কৃপা করে আমাকে আত্মসাক্ষাৎকার প্রদান করুন।**



**Now, stay a few minutes in  
thoughtless awareness.**

**এবার কিছুক্ষণ চিন্তাশূন্য ধ্যানের আনন্দ  
উপভোগ করুন।**