



*Shakti Ma*  
caring for everyone

## Shakti Ma

### A Suggested Guide to Efficient Practice

This is a guide. It is not the truth for everyone, but often a student asks how to do spiritual practice. You are free to adapt this guide to what you prefer.

Efficient practice includes four to five steps.

- 1) Do some prayers such as The Lord's Prayer/Our Father, the Hindu prayers, the prayers for the healer, the prayer of the virtue, or the Dandapati. Prayers are used to cut the link with our human day, and enter the spiritual part of our day. The more time we practice a prayer continuously, the more effect the prayer has on us. After some months or years of practice, we can think to the prayer and enter a spiritual state of being quickly.
- 2) Use some mantras to increase energy. We need to increase energy to receive more consciousness when we charge a process. For that, we can use Kuji-In, the five elements, or the 5 other introductory mantras. It's not necessary to do a complete mala. In general, 3 or 21 mantras of each is enough to accomplish this.

In general, steps 1 and 2 take about 5 minutes. It's only preparation. We don't need to spend a long time on these steps.

- 3) Charge your process. In general, charging a mantra takes 20 minutes.
- 4) If you want, it's time to do integration here. Use the time you want. But after the integration, remember to find forgiveness and go in joy (use any type of practice). It's not appropriate to put a time in this section because it varies.
- 5) Take time to meditate because after the charging, some energy is in body but a lot stays outside the body. This kind of energy outside the body can affect the people around us. After your practice if you affect someone, or some person has a reaction in front of you, remember to do the mediation. We suggest a siddhi meditation or fixity. Do the time you want, but 20 minutes is good.

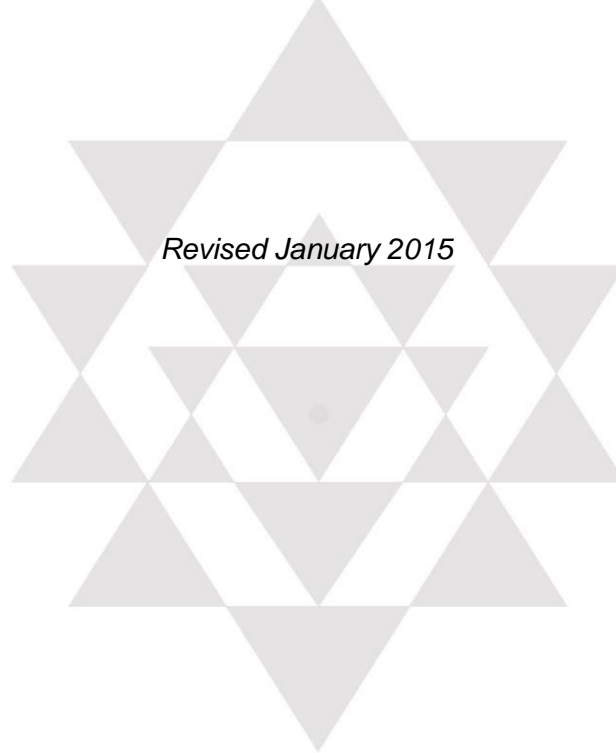
Next, we explain the importance of the segments of time in the spiritual path. The ego has a reaction after about 20 minutes, 40 minutes and 60 minutes. This is why for the mantra, integration and meditation, it's good to practice for a period of at least 20 minutes. If your charge of the mantra is 15 minutes, do 25 minutes of meditation to complete your hour of spiritual practice. When we stay more

Shakti Ma is a branch of the Mahajrya.

than one hour in the total practice, in a spiritual state of being, we dissolve our ego more quickly because we pass through 3 reactions of the ego every day.

Remember all of this is a suggestion. Nobody can force you to do that. It's your choice. Now you have the information, and you can decide what you do with that. Feel free, because this is your choice.

See the Spanish and French translations that follow.



*Revised January 2015*

*ShaktiMa*  
caring for everyone

## Guía de la práctica eficiente

Esto es una guía. No es la verdad para todos, pero a menudo un estudiante pregunta cómo hacer práctica espiritual. Eres libre de adaptar esta guía a lo que prefieras.

La práctica eficiente incluye de cuatro a cinco pasos.

- 1) Haz algunas oraciones, como las oraciones sin sonido que Maha enseña, el Padre Nuestro, las oraciones hindúes, las oraciones del sanador, la oración de las virtudes, o el Dandapati. (Máximo tres oraciones). Rezamos para cortar el vínculo con nuestro día humano y entrar en la parte espiritual de nuestro día. Cuanto más tiempo practicamos una oración, más efecto tiene en nosotros. Tras algunos meses o años de práctica, podemos pensar en la oración y entrar en un estado de ser espiritual.
- 2) Usa algunos mantras para aumentar la energía. Necesitamos aumentar la energía para recibir más conciencia cuando cargamos un proceso. Para eso podemos usar Kuji-In, los cinco elementos o los otros 5 mantras introductorios. No es necesario hacer un mala completo. En general, 3 o 21 de cada uno es suficiente para lograr esto.

En general, los pasos 1 y 2 llevan unos 5 minutos. Es sólo preparación. No necesitamos usar mucho tiempo en estos pasos.

- 3) Carga tu proceso. En general, la carga de un mantra lleva 20 minutos.
- 4) Si quieres, es hora de hacer integración aquí. Usa el tiempo que quieras. Pero después de la integración, recuerda encontrar perdón e ir a la alegría (utiliza cualquier tipo de práctica). No es apropiado poner un tiempo en esta sección, porque varía.
- 5) Toma tiempo para meditar porque, después de la carga, un poco de energía está en el cuerpo, pero mucha se queda fuera del cuerpo. Este tipo de energía fuera del cuerpo puede afectar a la gente que nos rodea. Después de tu práctica si afectas a alguien, o alguna persona tiene una reacción frente a ti, recuerda hacer la mediación. Sugerimos la meditación siddhi o fijación. El tiempo que quieras, pero 20 minutos está bien.

A continuación explicamos la importancia de los segmentos de tiempo en el camino espiritual. El ego tiene una reacción después de 20 minutos, 40 minutos y 60 minutos. Por eso para mantras, integración y meditación es bueno practicar durante un período de al menos 20 minutos. Si tu carga del mantra te lleva 15 minutos, haz 25 minutos de meditación para completar tu hora de práctica espiritual. Cuando estamos más de una hora en la práctica total, en un estado de ser espiritual, disolvemos nuestro ego más rápidamente porque pasamos a través de 3 reacciones del ego cada día.

Recuerda que todo esto es una sugerencia. Nadie puede obligarte a hacer esto. Es tu elección. Ahora tienes la información, y puedes decidir lo que hacer con ella. Siéntete libre, porque ésto es tu elección.

## Guide pour une Pratique Efficace

Ceci est un guide. Il n'est pas bon pour tout le monde, mais souvent il y a un étudiant qui demande comment pratiquer la spiritualité. Vous êtes libre d'adapter ce guide vers ce que vous préférez.

Une pratique efficace comprend quatre à cinq étapes.

- 1) Faites quelques prières comme les prières sans son que Maha enseigne, Notre Père, les prières hindoues, les prières pour le guérisseur, la prière des vertus, ou le Dandapati. (Maximum: trois prières). Nous utilisons les prières pour couper le lien avec notre journée humaine, et entrer dans la partie spirituelle de notre journée. Plus nous pratiquons longtemps une prière de façon continue, plus la prière a un effet important sur nous. Après quelques années de pratique, nous pouvons penser à la prière et entrer dans un état spirituel instantanément
- 2) Faites quelques mantras pour augmenter l'énergie. Nous avons besoin d'augmenter l'énergie pour recevoir plus de conscience quand nous chargeons un processus. Pour cela, nous pouvons utiliser le Kuji-in, les 5 éléments ou les 5 autres mantras d'introduction. Il n'est pas nécessaire de faire un mala complet. En général, 3 ou 21 mantras pour chacun est suffisant.

En général, les étapes 1 et 2 prennent 5 minutes. C'est seulement une préparation. Nous n'avons pas besoin de passer beaucoup de temps sur ces étapes.

- 3) Chargez votre processus. En général, charger un mantra prend 20 minutes.
- 4) Si vous voulez, c'est le moment de faire de l'intégration ici. Utilisez le temps que vous voulez. Mais après l'intégration, rappelez-vous de trouver le pardon et d'aller dans la joie (utilisez n'importe quel type de pratique). On ne peut pas indiquer de durée parce que cela varie.
- 5) Prenez le temps de méditer parce qu'après la charge, une partie de l'énergie est dans le corps, mais une grande partie reste à l'extérieur du corps. Ce type d'énergie hors du corps peut affecter les personnes autour de nous. Après votre pratique si vous affectez quelqu'un, ou si certaines personnes ont une réaction face à vous, souvenez-vous de faire la méditation. Nous suggérons une méditation sur un siddhi, ou de la fixité. Faites le temps que vous voulez, mais 20 minutes est bien.

Ensuite, nous expliquons l'importance des durées dans le chemin spirituel. L'égo a une réaction après 20 minutes, 40 minutes, et 60 minutes. C'est pourquoi pour le mantra, l'intégration et la méditation, il est bon de pratiquer pendant une période d'au moins 20 minutes. Si la charge des mantras est moins de 20 minutes par exemple 15 minutes on ajoute 5 minutes à la méditation pour compléter votre heure de pratique spirituelle. Quand nous restons plus d'une heure au total dans un état d'être spirituel, nous dissolvons notre égo plus rapidement parce que nous traversons les 3 réactions de l'égo chaque jour.

Souvenez-vous, tout cela est une suggestion. Personne ne peut vous forcer à faire cela. C'est votre choix. Maintenant vous avez l'information, et vous pouvez décider ce que vous faites avec. Sentez-vous libre, parce que c'est votre choix.