Dr. Nirmala Srivastava, “Shri Mataji”

"يجاتام يرش" افاتسافيرس لاامرين ةروتكدلا

اغويا اجاهاسلا ةسسؤم

Founder, Sahaja Yoga

SAHAJA YOGA
MEDITATION

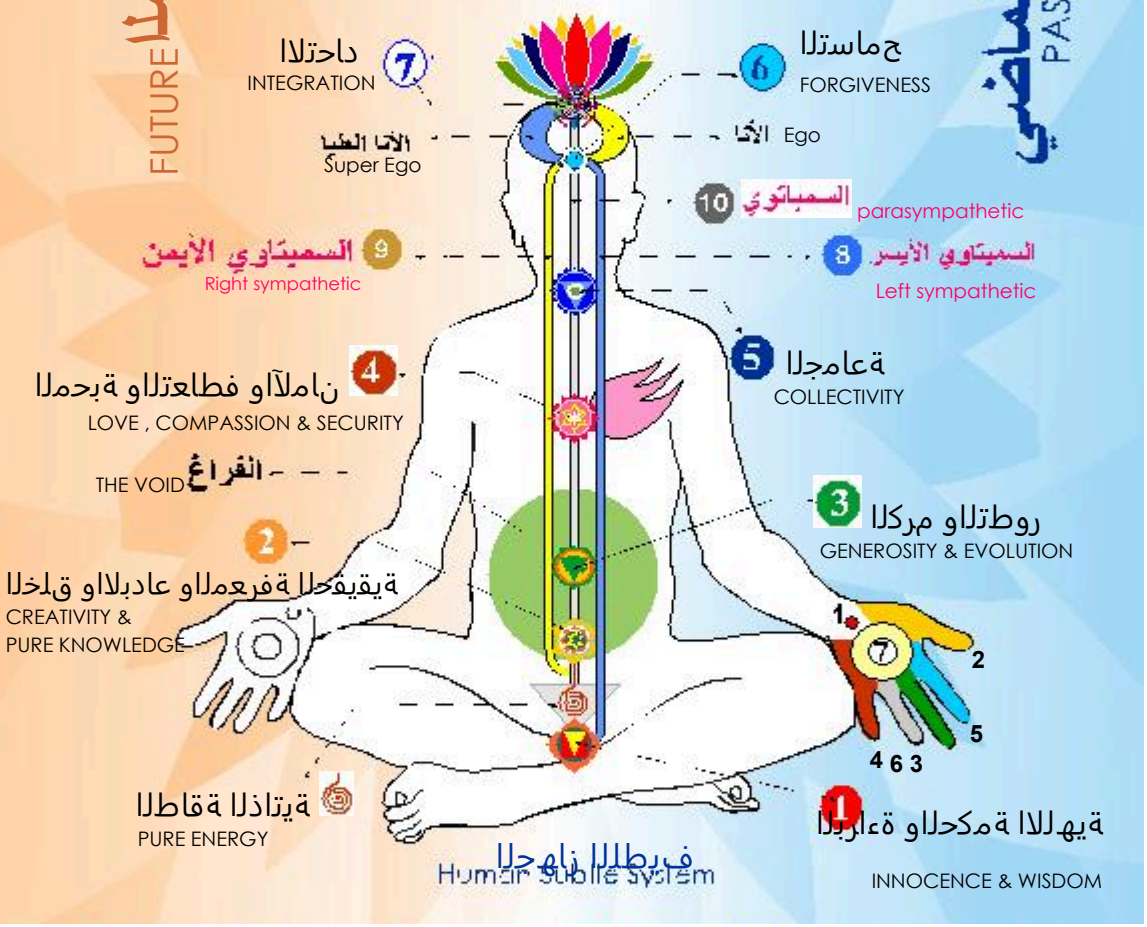
تأمل الساهاجا يوغا

ةيتاذلا ةقاطلاب رعشأ

Feel the energy within

المستقبل FUTURE

الماضي PAST



We have a dormant energy inside that can be awakened very easily through Sahaja Yoga. We can feel it instantly on our hands.

It gives inner peace and bliss.

1 2 3 4 5 6 7

اجاهاسلا للاخ نم ادج ةلهس ةقيرطب اهظاقيا نكمملاب ، ةمئاز ةقاط انلخادب

يلخادلا ملاسلا انيطعت اهنا .انيدي ىلع لاحا اهب رعشن اغوي...

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE

www.freemeditation.com

انها دائما مجانية.
جربها الآن

Sahaja yoga 5 step meditation ةسمخلا لمأتلا تاداشرا

Please sit cross-legged. You may also sit on a chair with feet on ground.

ضرلأا ىلع نيلجرلا عم يسركىلع سولجلا مكنكمي وأ .ضرلأا ىلع سولجلا (اهضعبر نع لايلق ةديعبر).
عاجرلا

1 Place your left palm on your lap and right palm on earth. Pray to your divine energy: please cleanse my left channel. Let all the impurities of my left channel be absorbed into the earth.

ةيهللا ةقاطلا نم بلطأ .ضرلأا ىلع ىنميلاو كنضحىلع
ىرسيلا كديعضب ئاوشلا لكيعزاو .رسيلأا بصعلا بهري
كوجرأ :(ينيلادنوكو أو) كلخادبر ضرلأا اهبحستفل امشلا بصعلا
.نم مومسلاو تاجنشتلاو

2 Place you right palm on your lap and left hand facing the sky.
Pray: please cleanse my right channel. Let all the excess heat of my right channel be absorbed into sky.

ةيهللا ةقاطلا نم بلطأ .عامسلا هاجتابر ىرسيلاو كنضحىلع
ىنميلا كديعضة ةرارحلا لكيعزاو .نميلأا بصعلا بهري
كوجرأ :(ينيلادنوكو أو) كلخادبر وأ ريثلأا وحنجرخفتنميلأا بصعلا
.نم مومسلاو تاجنشتلاو بلوسلا ةدئاز ةرارحلا عامسلا

3 Place your right hand on your forehead and press firmly on both sides. pray: I forgive everyone including myself. Please forgive me if I have done any mistakes knowingly or unknowingly.

ةرام :تاسماح ةدعر ركو .نيفرطلا علىطغضاو كنيجىلع
ىنميلا كديعضر ريغ وأ ةفرعم نع أطخ يابت مق اذا يتحماسم
.يسفنجاسأو عيمجلا ةفرعم .اجرلا

4 Stretch fingers of right palm and place on top of your head. Rotate the scalp and pray: please open my central channel. Please awaken my divine energy “kundalini”.

سأرلا ىلعأ ىلع ديلا فكطغضاو ىلعلأا وحنىنميلا كديعضر
طسولأا بصعلا حتفاجرلا :لقو لهم ىلع سأرلا ةدلج
مرباو .(خوفانلا) ينيلادنوكو
"ةيهللا ةقاطلا ذاقيا اجرلا

5

Sit in this posture for 5 minutes keeping attention on top of your head. If a thought comes to you say 'not this'. Try to be thoughtless. Pray:

please give me peace and bliss.

(في المكان الرأس أعلى على الانتباه ضوع ٥ دقائق الحوالي
ذلك مستمر أصبح أفضل تأ بطلاو اهتبراحم نود راكفلأا
سماج. (ديلاب طغضلا تم ثيح
راكفأ نود نم نوكت نأ لواح ."راكفلأا هذه تسلا انأ وأ ذه.
ليس" لقو معنلاو ملاسلا
وطلب: الرجاء أعطني.

Practice this meditation 10 minutes in the morning and 10 minutes before going to sleep (ideally with foot soak an amazing technique to relax and relive stress). Please raise kundalini and take bandhan before and after meditation. Happy meditating!

(الفلا مونلا ةقيقد ٥١ وأ احابص قائق ١٠ دقائق ةلبق
الرجلين في عقد عم لضفأ
الكوعين الى وأ الرجلين عاهتنا دنع .(بيصعتلا وأ تاجنشتلا وأ تارتوتلا
ةلهذم ديعسل مأتلا .لمأتلا دعبو لبق ندنابلاب
!نم صلختلاو

أنها دائما مجانية.

جربها الآن

Sahaja Yoga Technique : Foot Soak الساهاجا يوغا: تقنية نقع القدمين

Practice this meditation 10 minutes in the morning and 10 minutes before going to sleep (ideally with foot soak an amazing technique to relax and relive stress). Please raise kundalini and take bandhan before and after meditation. Happy meditating!

هذه التأمل يمارس 10 دقائق في الصباح و10 دقائق قبل النوم (مثالي مع نقع القدم تقنية مذهلة للاسترخاء وإحياء الإجهاد). يرجى رفع الكندالينى وأخذ بانداهان قبل وبعد التأمل. سعيد التأمل!

Raise kundalini (the inner energy) and take bandhan. Soak both feet in a tub filled with tap water and hand full of salt. Follow the five **step meditation**

- رفع الكندالينى وخذ بانداهان. انقع القدمين في وعاء ممتلئ بماء الصنبور ومليء بالملح. اتبع التأمل الخطوات الخمسة

1 2 3 4 5

Now rinse your feet with fresh water from jug and dry your feet on a towel. Again raise your kundalini and take bandhan

اشطف القدمين بالماء النقي من الإبريق وجفف القدمين على منشفة. ارفع الكندالينى مرة أخرى وخذ بانداهان.

Throw the toxicated water in WC/toilet and rinse the tub clean for later use. Try not to look at the water while throwing.

Keep your attention on top of your head for about 2 minutes. For best results, foot soak just before going to sleep.

NAPKIN

اسكب الماء المسمم في المرحاض واشطف الوعاء جيدًا للاستخدام اللاحق. حاول عدم النظر إلى الماء أثناء الرمي. حافظ على انتباهك على أعلى رأسك لمدة 2 دقائق. للحصول على أفضل النتائج، انقع القدمين قبل النوم مباشرة.

الساهاجا يوغا: تقنية نقع القدمين

ع قوملا ةرايز عاجرلا ك نكسب رقبأ ف صد داجيلا .دلب ١٢٠ ن م رثكأ ي ف ة مئادلا
ل مأتلا فوفص

Regular Free Meditation classes in 120 countries. To locate a class near you please visit :

http://www.freemeditation.com/sahaja-yoga/

http://www.freemeditation.com/meditation-classes/

انها دائما مجانية.
جربها الآن

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE

www.freemeditation.com

Raise Kundalini & take bandhan before and after Meditation and Foot Soak.

خذ البندان قبل وبعد التأمل وحمام القدمين بالماء الدافئ

كيف ترفع الكندالينى وتوقف البندان

How to raise *Kundalini* and take *bandhan*

Place the left hand in front of your lower abdomen. Palm facing the body, raise the left hand up vertically and rotate the right hand around it clock wise until both hands are above the head. Use both hands to tie a knot. Repeat the process two more times making two knots and finally three knots which fixes your attention and the kundalini above the head.

ضع اليد اليسرى أمام أسفل البطن. ارفع اليد اليسرى عمودياً، وبنفس الوقت اليد اليمنى تدور حول اليد اليسرى حسب عقارب الساعة (أو من الأمام نحو الخلف) حتى تصل اليدين فوق الرأس. استعمل اليدين لربط عقدة (خيالية لتثبيت الانتباه والكندالينى فوق الرأس). أعيد الكرة مرتين لصنع عقدتين لتثبيت الانتباه والكندالينى فوق الرأس ثم ثلاث عقد وذلك

Bandhan protects the subtle system. Hold the left hand out on your lap, palms upwards. Place your right hand over your left hip and slowly raise your right hand over your head and down the right side of your body. Then raise the right hand up the right side, over your head and down the left side. This is one bandhan. Repeat seven times (to protect the chakras) .

كنضح على حضيكد الليسرى .ضع يحمي جهازنا اللطيف
ندابنا وارفع الشمال الخصر بقرب الليمنى الليد ضع
الأعلى. وخذ الكف من الليمنى الجهة الليمنى ثم وخذ أسفل
الرأس. فوق الليمنى الليد الليمنى على مهل الجسم
الليمنى فوق الجهة الليمنى، ثم فوق الرأس وخذ أسفل
الليد ارفع ثم
الليسرى
الجهة.
هذا بدنا واحد. أعد الكرة سبع مرات أخرى (لحماية الشاكرات).

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE

www.freemeditation.com

انها دائما مجانية.
جربها الآن