

Dr. Nirmala Srivastava, "Shri Mataji"
الدكتورة نيرمالا سريفاستافا "شري ماتاجي"



مؤسسة الساهاجا يوغا
Founder, Sahaja Yoga

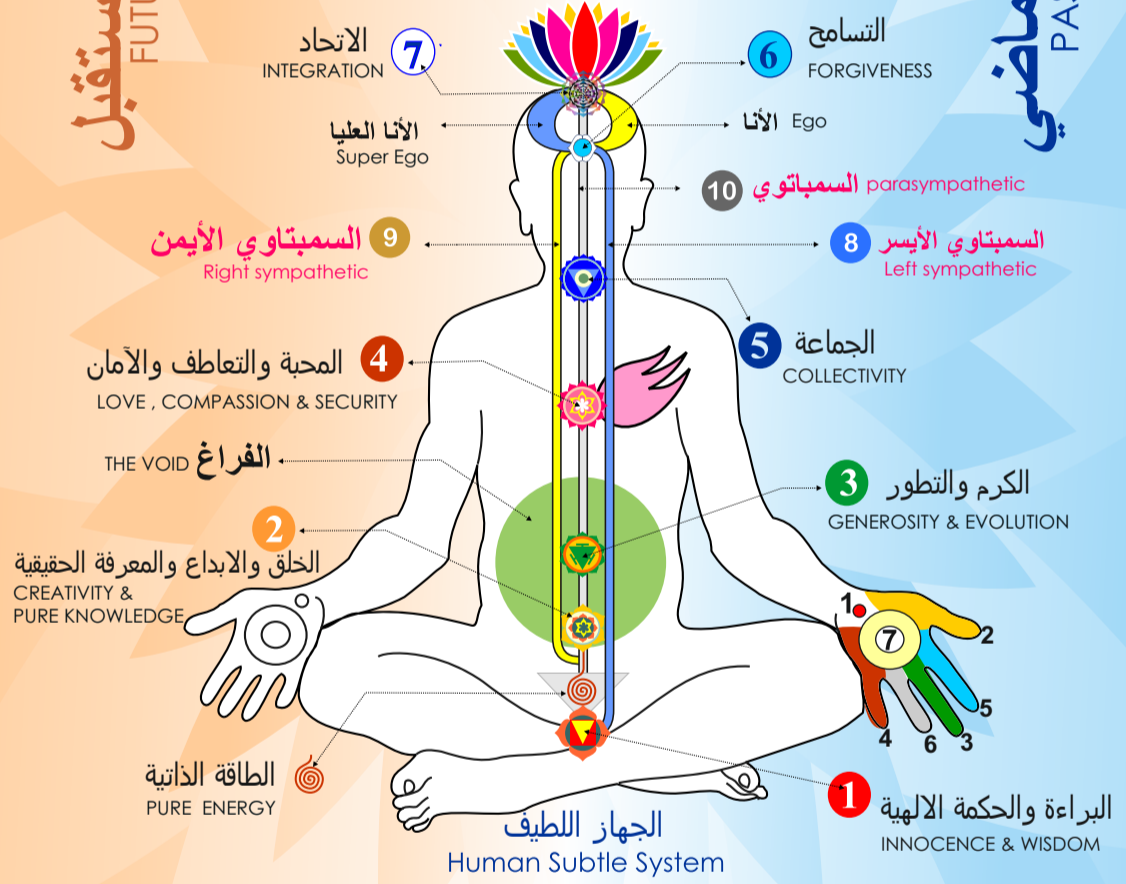
SAHAJA YOGA MEDITATION

تأمل الساهاجا يوغا

أشعر بالطاقة الذاتية
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.

بداخلنا طاقة نائمة ، بالامكان ايقاظها بطريقة سهلة جدا من خلال الساهاجا ..يوغا. نشعر بها حالا على يدينا. انها تعطينا السلام الداخلي

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE



www.freemeditation.com.au/feb2023-AR

انها دائما مجانية.
جربها الآن

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

الرجاء الجلوس على الأرض. أو يمكنك الجلوس على كرسي مع الرجلين على الأرض (بعيدة قليلا عن بعضها).



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.

ضع يدك اليسرى على حضنك واليمنى على الأرض. أطلب من الطاقة الالهية بداخلك (أو كونداليني): أرجوك طهري العصب الأيسر. وانزعي كل الشوائب والتشنجات والسوموم من العصب الشمال فتسحبها الأرض.



2

Place your 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.

ضع يدك اليمنى على حضنك واليسرى باتجاه السماء. أطلب من الطاقة الالهية بداخلك (أو كونداليني): أرجوك طهري العصب الأيمن. وانزعي كل الحرارة الزائدة الشوائب والتشنجات والسوموم من العصب الأيمن فتخرج نحو الأثير أو السماء.



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.

ضع يدك اليمنى على جبينك واضغط على الطرفين. وكرر عدة مرات: أسامح الجميع وأسامح نفسي. الرجاء مسامحتي اذا قمت باي خطأ عن معرفة أو غير معرفة.



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".

ارفع أصابع يدك اليمنى نحو الأعلى واضغط كف اليد على أعلى الرأس (النافوخ). وابرم جلدة الرأس على مهل وقل: الرجاء فتح العصب الأوسط "الرجاء ايقاد الطاقة الالهية "كونداليني".



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.

استمر كذلك لحوالي ٥ دقائق بوضع الانتباه على أعلى الرأس (في المكان حيث تم الضغط باليد). سامح الأفكار دون محاربتها واطلب أن تصبح أفضل وقل "ليس هذا أو أنا لست هذه الأفكار". حاول أن تكون من دون أفكار. واطلب: الرجاء أعطني السلام والنعيم

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!

مارس هذا التأمل حوالي ١٠ دقائق صباحا و ١٠ دقائق قبل النوم (الافضل مع نقع الرجلين في الماء والملح ، تقنية مذهلة للراحة والتخلص من التوترات والتشنجات والتعصيب). عند الانتهاء، الرجاء رفع الكونداليني والقيام بالبانندن قبل وبعد التأمل. تأمل سعيد



TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE

www.freemeditation.com.au/feb2023-AR

انها دائما مجانية.
جربها الآن

أحد تقنيات الساهاجا يوغا: نقع الأرجل Sahaja Yoga Technique : Foot Soak

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!

مارس هذا التأمل حوالي ١٠ دقائق صباحا و ١٠ دقائق قبل النوم (الأفضل مع نقع الرجلين في الماء والملح ، تقنية مذهلة للراحة والتخلص من التوترات والتشنجات والتعصيب). عند الانتهاء، الرجاء رفع الكونداليني والقيام بالباندين قبل وبعد التأمل. تأمل سعيد!

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

ارفع الكونداليني وخذ باندين. انقع الرجلين في جاض ماء فاتر وكمشة من الملح. واتبع ٥ ارشادات التأمل

1 2 3 4 5



أحد تقنيات الساهاجا يوغا: نقع الأرجل

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

الآن اشطف الرجلين بمياه عذبة لازالة الملح ونشفهما. ثم ارفع الكونداليني مرة أخرى وخذ باندين.

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.

ارم المياه السلبية في دور المياه واشطف الجاض لاستعماله مرة أخرى. تجنب رؤية المياه عند رميها. وضع انتباهك على أعلى الرأس حوالي دقيقتين. لأفضل النتائج انقع الأرجل مباشرة قبل النوم.

صفوف التأمل الدائمة في أكثر من ٢١٠ بلد. لايجاد صف بقرب سكنك الرجاء زيارة الموقع

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

www.freemeditation.com.au/worldwide

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE



www.freemeditation.com.au/feb2023-AR

انها دائما مجانية.
جربها الآن

Raise Kundalini & take bandhan before and after Meditation and Foot Soak.
ارفع الكونداليني وخذ الباندين قبل وبعد التأمل ونقع الأرجل بالماء والملح

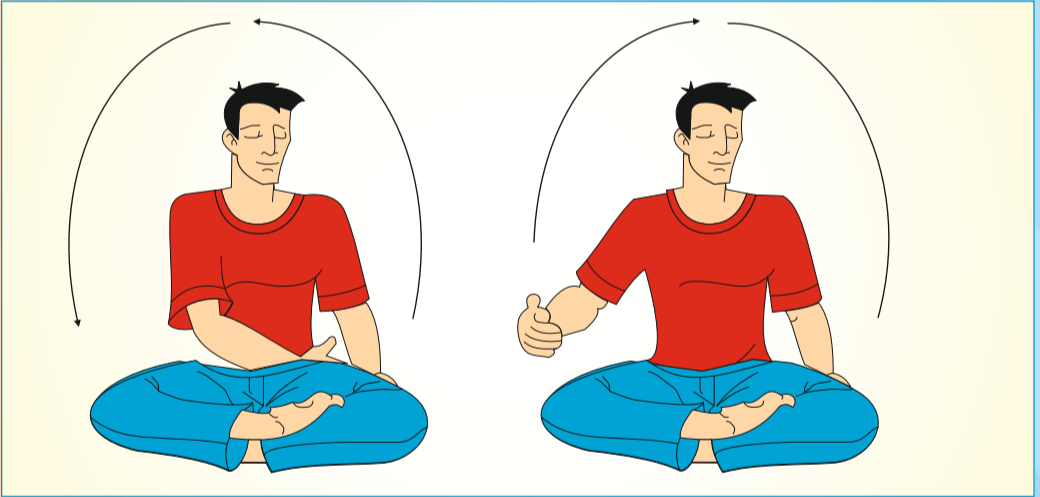
كيف نرفع الكونداليني ونقوم بالباندين

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 عاموديا، 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 الطاقة فوق الرأس). أعيد الكرة مرتين لصنع عقدتين ثم ثلاث عقد وذلك لتثبيت الانتباه والكونداليني فوق الرأس.



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).

الباندين يحمي جهازنا اللطيف. ضع يدك اليسرى على حضنك، الكف نحو الأعلى. ضع اليد اليمنى قرب الخصر الشمال وارفع على مهل اليد اليمنى فوق الرأس ثم نحو أسفل الجهة اليمنى من الجسم. ثم ارفع اليد اليمنى فوق الجهة اليمنى، ثم فوق الرأس ونحو أسفل الجهة اليسرى. (هذا باندين واحد. أعد الكرة سبع مرات أخرى (لحماية الشاكرات).

TRY IT NOW.
IT'S ALWAYS
FREE



www.freemeditation.com.au/feb2023-AR

انها دائما مجانية.
جربها الآن