

# Benefits of Sahaja Yoga Meditation

Personality Development

Stress Relief

Improved Concentration

Improved Immunity & Physical Health

Mental & Emotional Balance

Increased Creativity

Peace of Mind

Joyous Mood

## سہجا یوگا مراقبہ کے فوائد

شخصیت کی نشوونما

دباؤ سے آرام

بہتر ارتکاز

بہتر قوت مدافعت اور جسمانی صحت

ذہنی اور جذباتی توازن

تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ

ذہنی سکون

خوشگوار موڈ

For more information contact :

Mr. Sharad Khosla +91 78895 09257 | Mr. G.K Adlakha +91 98712 78936  
Mr. S. Choudhary +91 83848 57624 | Mr. Ajitesh Singh +91 93191 16100

Sahaja Yoga Center Co-ordinator - Mr. Sharad Khosla

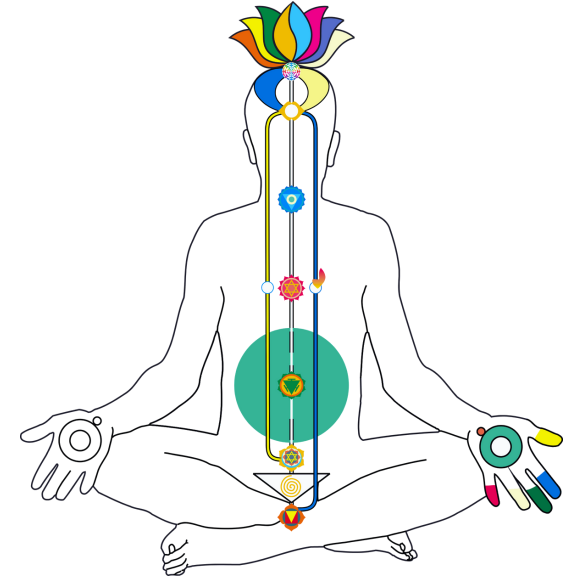
Sahaja Yoga Meditation Center, Sanatan Dharam Dharamshala,  
Lal Chowk, Srinagar - 180001 (J&K) | Every Saturday 4 to 5.30 PM

Email: adlakhagk@gmail.com

Visit: sahaja-yoga-islam.blogspot.com

# سہجا مراقبہ

## Sahaja Muraquaba



Introductory Sahaja Yoga Booklet for followers of Islam

اسلام کے پیروکاروں کے لیے تعارفی سہجا یوگا کتابچہ

آئیے، یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنی الہی توانائیوں کو  
صحیح مراقبہ کے ساتھ کیسے بیدار کر سکتے ہیں۔

Come, let's understand how we can awaken our  
own divine energy with proper meditation

## Sahaja Yoga Meditation

www.sahajayoga.org.in | www.nirmaldham.org

# شری ماتاجی نرملا دیوی

1.



Shri Mataji Nirmala Devi

Kundalini = Al Buraq

البراق = کندالنی

Mi'rāj = Ascent

The rising of an individual to his ultimate supreme divine self with the blessings of enlightened souls

روشن روحوں کی برکات کے ساتھ ایک فرد کا اس کے آخری اعلیٰ الہی نفس پر چڑھنا

سہجا یوگا کی بنیاد 21 مارچ 1923 کو پیدا ہونے والی مشہور روحانی گرو شری ماتاجی نرملا دیوی نے رکھی تھی۔

Sahaja Yoga was founded by Shri Mataji Nirmala Devi, a renowned spiritual guru born on March 21, 1923

شری ماتاجی نرملا دیوی نے 5 مئی 1970 کو کندالینی (البراق) بیداری کے اس عمل کو خود شناسی (معراج) کے نام سے دریافت کیا اور اس کے بعد سے پوری دنیا کے متلاشیوں کو خود شناسی عطا کی ہے۔ سہجا یوگا مراقبہ کے ذریعے کندالینی بیداری نے پوری دنیا کے لاکھوں لوگوں کی زندگیوں کو بدل دیا جب اس نے براعظموں کا سفر کیا تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ پوری دنیا کے متلاشیوں کو ان کی خود شناسی حاصل ہو۔

Shri Mataji Nirmala Devi discovered this process of Kundalini (Al-Buraq) Awakening called Self-Realisation (Mi'rāj) on 5th May 1970 and has since given Self-Realisation to seekers all around the world. The Kundalini Awakening through Sahaja Yoga Meditation changed the lives of millions of people all over the world as she travelled across continents to ensure seekers all over the world get their Self-Realisation.

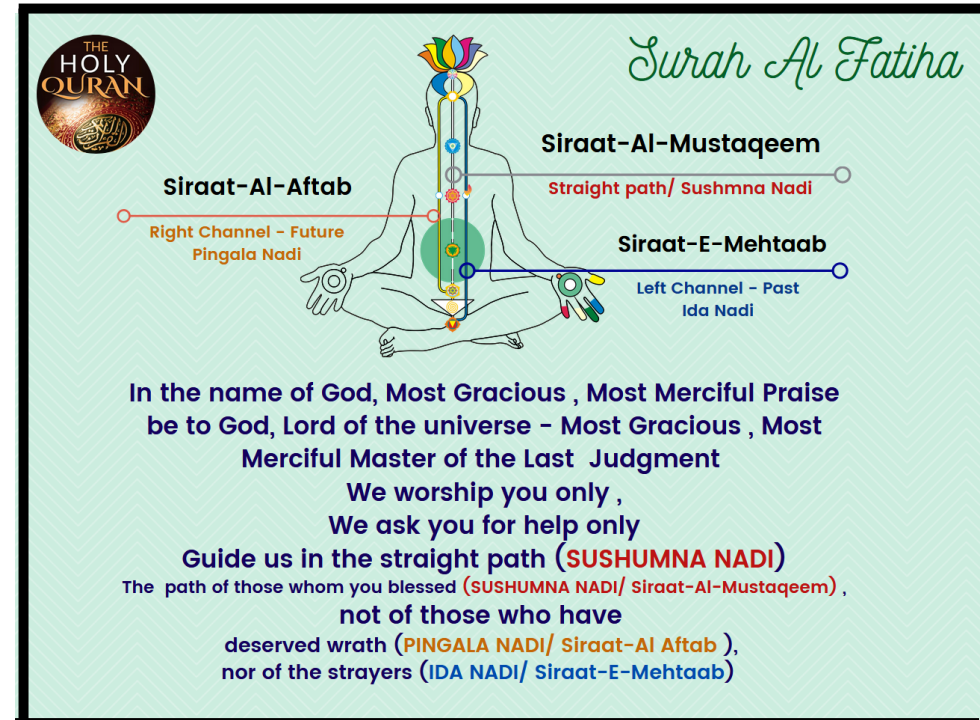
2.

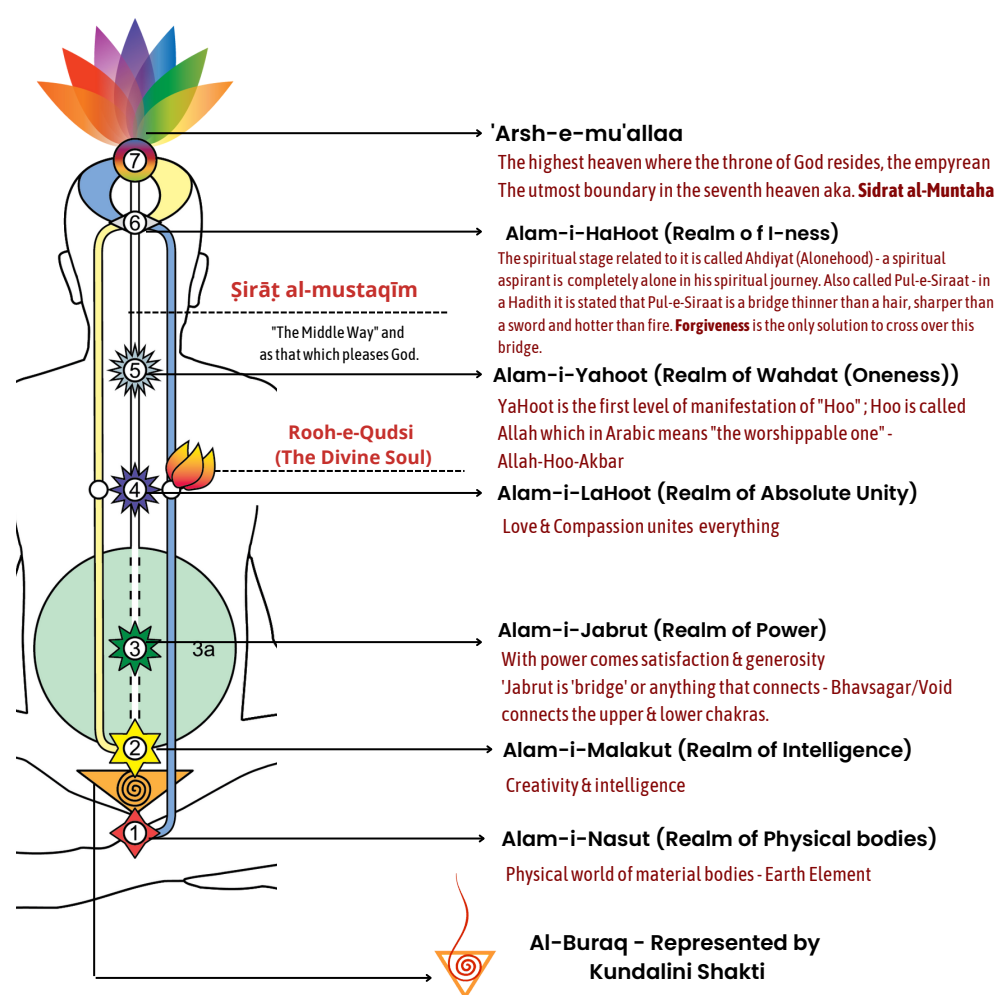


## Sahaja Yoga & Islam

### A Brief Comparison

- They both guide and advice to be on central channel also called as 'Sirat-Al-Mustaqeem'
- Pure desire to get your self-realization-'Mi'rāj' with the help of Kundalini-'Buraq' awakening
- These chakras are known as 'Alam' in Islam and 'Latifa' in Sufism
- One of the name for Allah is 'Al-Latif' which means the subtle one or the one who knows all subtleties
- Hence the word for chakras used is 'Latifa' which means subtle centre.





## Sufi Cosmology

[en.wikipedia.org/wiki/Sufi\\_cosmology](https://en.wikipedia.org/wiki/Sufi_cosmology)

Sufi cosmology (Arabic: الكوزمولوجية الصوفية) is a Sufi approach to cosmology which discusses the creation of man and the universe, which according to mystics are the fundamental grounds upon which Islamic religious universe is based. According to Sufi cosmology, God's reason for the creation of this cosmos and humankind is the "manifestation" and "recognition" of Himself as it is stated in Hadith Qudsi – "I was a hidden Treasure; I desired to be recognized so I created the creature".

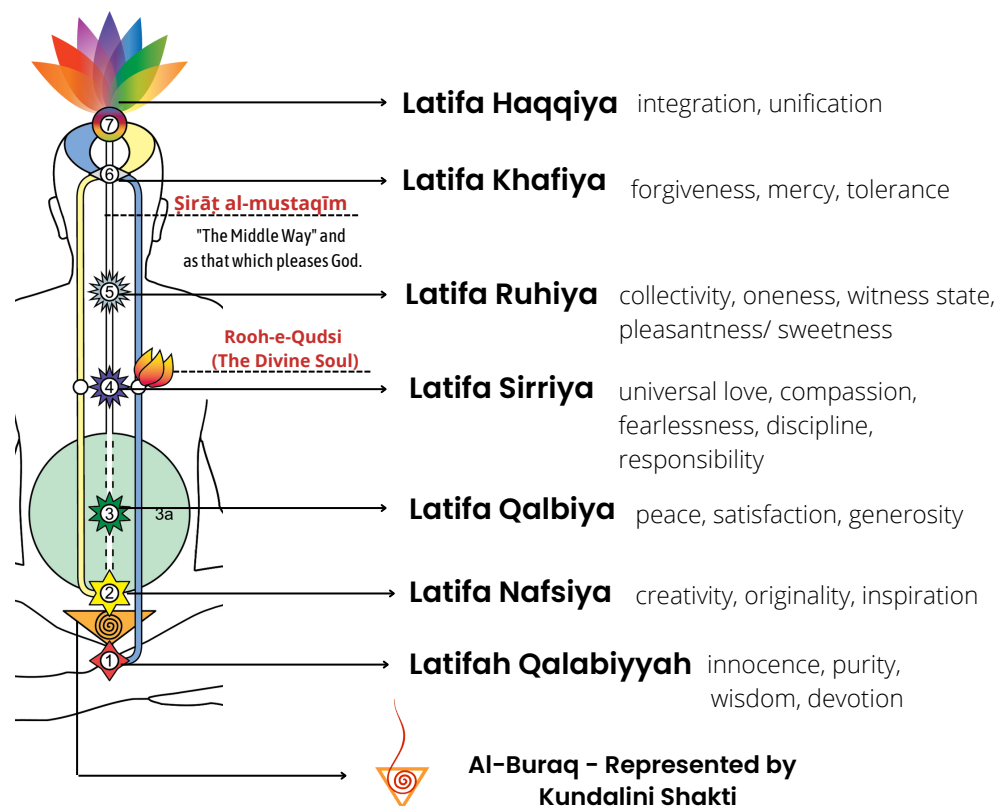
Islamic Sufis describe the Divine Descent and the creation of universe and humankind in the stages shown above (in diagram), when **Noor-e-Ahadi (Light of One)**, coming out of His self-isolated oneness, intended to manifest Himself in multiplicity. These stages are also termed as "Tanzalat-e-Satta".

## Sufism - Lataif-e-sitta (اللطائف الستة)

Lataif-e-sitta are special organs of perception in Sufi spiritual psychology, subtle human capacities for experience and action. The phrase Lataif-e-sitta means "six subtleties". All lataif (plural) together are understood to make up the human "subtle body", known as the **Jism Latif**. Realizing (or activating or awakening or "illuminating") the experience of the individual lataif (and thereby the **Jism Latif** as a whole) is considered to be a central part of the comprehensive spiritual development that produces the Sufi ideal of a Complete Man - **Al-Insān al-Kāmil** - the phrase means "the person who has reached perfection" / "the complete person" / "self-realized person".

## Kubrāwī lataif

According to the view of the Kubrawi order there are seven lataif. They are understood cosmologically as "descending" levels through which reality is created and structured. In the process of spiritual development, the individual Sufi is understood to "ascend" to and through these levels progressively. The attainment of each level is a stage associated with the activation/realization of a corresponding spiritual organ/capacity/ chakra quality as seen in the diagram below:





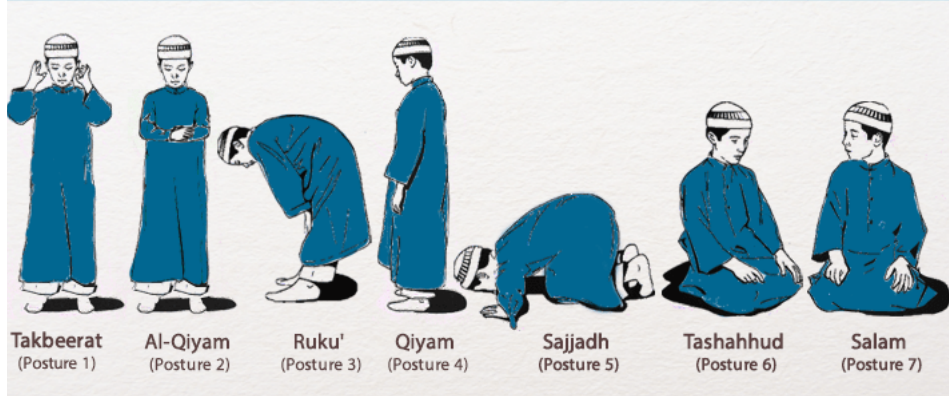


5.

**Wudu or ritual purification** is a necessary element that needs to be performed before saying prayer. The ultimate purpose of Wudu is to make a person pure and ready to stand in the court of Allah Almighty with no impurity on the body or anywhere else.

In Sahaja Yoga, we have to take a bath before sitting to meditate and also wash hands often because we receive the divine vibrations during meditation. We also have to regularly perform a very important clearing technique called 'Foot Soaking' (described in detail in this booklet).

## Method Of Offering Salah



**Muslims pray 5 times a day at specific times:**

**Fajr:** Dawn prayer before the sunrise.

**Duhr:** Midday prayer at noon.

**Asr:** Late afternoon prayer.

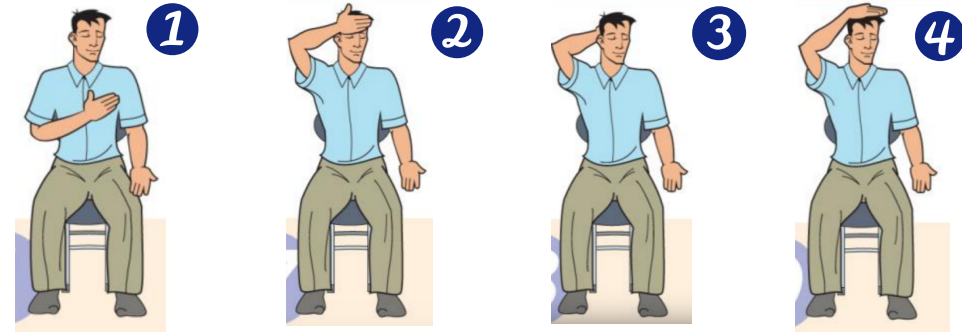
**Maghrib:** After the sunset prayer.

**Ishaa:** Between sunset and midnight.



In Sahaja Yoga, we encourage the Fajr (dawn prayer) because at that time the divine entities (angels/ farishtas) are most active and also Maghrib where devotees pray, meditate and perform arti - showing light element to God's altar thereby activating the light within us.

6.



## Self Realization (Mi'raj) - Step 1

We will hold our left hand in our lap and put our right hand on our heart and pray: O Allah, we are souls & because we are pure souls, O Allah O Lord, please enlighten my heart with your divine light

ہم اپنا بایاں ہاتھ اپنی گود میں رکھیں گے اور اپنا دایاں ہاتھ اپنے دل پر رکھیں گے اور دعا کریں گے: اے اللہ، ہم روح ہیں اور کیونکہ ہم پاکیزہ ہیں، اے اللہ، میرے دل کو اپنے نور سے منور کر دے۔

## Self Realization (Mi'raj) - Step 2

Then lower your forehead and place your right hand on it and pray: My Lord! I forgive everyone. I forgive myself and forgive me.

پھر پیشانی کو جھکائیں اس پر دائیں ہاتھ کو رکھ کر یہ دعا کریں کہ اے پروردگار، اے اللہ میں سب کو معاف کرتا ہوں، میں خود کو معاف کرتا ہوں تو بھی مجھے معاف کر دے

## Self Realization (Mi'raj) - Step 3

Then he will place his right hand on the back of his head and pray, "O Allah, I confess my sins. I seek forgiveness for whatever mistakes I have made. Keep me safe from further sins."

پھر اپنا دائیں ہاتھ کو سر کے پیچھے والے حصے پر رکھ کر یہ دعا کریں گے کہ یا اللہ میں اپنے گناہوں کا اقرار کرتا ہوں جو بھی غلطیاں مجھ سے ہوئی ہیں انکی معافی چاہتا ہوں آگے سے بھی گناہوں سے محفوظ رکھنا۔

## Self Realization (Mi'raj) - Step 4

Then they will place their right hand on the part of the palate above their head and move it round and round 7 times with the palm of their hand and pray that : "O Allah , please give me my self realization and increase my spiritual strength."

پھر اپنا دائیں ہاتھ کو سر کے اوپر تالو والے حصے پر رکھ کر ہاتھ کی ہتھیلی سے گول گول پرسکون گھمائیں گے اور یہ دعا کریں گے کہ یا اللہ مجھے خود سے روبرو کر دے اور میری روحانی طاقت کو بڑھادے۔



5



Then keep your hands on your lap - keep still & quiet and try to feel the cool breeze on your palms & top of head. You will recite Surah Al-Fatihah in your heart. As soon as you pray, your hands will feel the coolness.

اسکے بعد دونوں ہاتھ گودی پر رکھ کر خاموشی اختیار کریں اور خود سے روشناس ہونے کی کوشش کریں گے دل کے اندر سورہ فاتحہ پڑھیں گے جیسے ہی آپ دعا کریں گے اپنے ہاتھوں پر ٹھنڈک سی محسوس ہوگی

## Raising Kundalini Shakti کاندلنی (ال براق) کو چڑھانا

یہ عمل ہماری کاندلینی توانائی کو بڑھانے اور اپنی توجہ کو مستحکم کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ مراقبہ سے پہلے اور بعد میں کرنا ایک اچھا عمل ہے۔

This process helps us to raise our kundalini energy and to stabilize our attention. It is a good practice to do it before as well as after the meditation.

1



بائیں ہتھیلی کو پیٹ کے نیچے اور جسم کے سامنے رکھیں۔ آہستہ آہستہ بائیں ہاتھ کو اٹھائیں اور اسے فونٹینیل بون ایریا (سر کے اوپر) تک لے جائیں۔ اس دوران دائیں ہاتھ کو گھڑی کی سمت میں بائیں ہاتھ کے گرد گھمائیں۔

Keep the left palm below the abdomen and in front of the body. Slowly raise the left hand and take it upto the fontanelle bone area (over the top of head). During this, rotate the right hand in clockwise direction around the left hand.

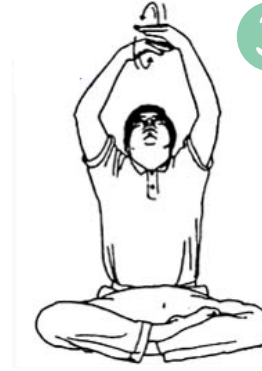
2



دائیں ہاتھ کو اندر سے باہر کی طرف اس وقت تک گھمایا جائے جب تک کہ دونوں ہاتھ سر کے فونٹینیل ہڈی کے حصے تک نہ پہنچ جائیں۔ اس سارے عمل کے دوران اپنی توجہ اپنے بائیں ہاتھ پر رکھیں۔

The right hand is to be rotated from inside to outside till both the hands reach the fontanelle bone area of the head. Keep your attention on your left hand during this whole process.

3



اب دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر گھمائیں اور علامتی گرہ باندھیں۔

Now rotate both the hands above the head and tie a symbolic knot.

4



ہم اس عمل کو تین چینلز کے لیے تین بار دہرائیں گے۔ پہلی بار ایک گرہ، دوسری بار دو گرہیں اور تیسری بار تین گرہیں فونٹینیل بون ایریا کے اوپر باندھنی ہیں۔

We'll repeat this process thrice for the three channels. First time, one knot, second time two knots and third time three knots are to be tied on top of the fontanelle bone area.

## بندھن لینا Taking Bandhan

A



B



C



بندھن لینے سے نہ صرف ہماری حفاظت ہوتی ہے بلکہ یہ ہمارے دائیں اور بائیں راستوں کو بھی متوازن کرتا ہے۔ مراقبہ شروع کرنے سے پہلے اور مراقبہ کرنے کے بعد بندھن لینا مفید ہے۔ اس عمل کے لیے اپنے بائیں ہاتھ کو اپنی گود میں رکھیں اور ہتھیلی کو اوپر کی طرف رکھیں۔

دائیں ہاتھ کو کولہوں کے قریب بائیں طرف سے منتقل کرنا ہے۔

دائیں ہاتھ کو آہستہ آہستہ سر کے اوپر اٹھائیں اور اسے جسم کے دائیں جانب نیچے لائیں۔

اب، دائیں ہاتھ کو دائیں جانب سے اٹھا کر، سر کے اوپری حصے سے نیچے بائیں جانب جہاں سے یہ شروع ہوا ہے، راستے کو پیچھے کریں۔

یہ بندھن کی ایک گنتی ہے۔ ہر چکر (مرکز) کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے، مندرجہ بالا عمل کو سات بار دہرائیں۔

Taking bandhan not only protects us, but it also balances our right and left channels. It is helpful to take Bandhan before starting the meditation and after doing the meditation. For this process, keep your left hand in your lap with palm facing upwards. Right hand is to be moved from left side near the hips.

1. Raise the right hand slowly over the head and bring it down the right side of the body.
2. Now, trace back the path by raising the right hand from the right side, through the top of the head (where Divine vibrations are flowing out), down to the left side from where it started.
3. This is one count of Bandhan. To provide protection to each Chakra (center), repeat the above process seven times.

جب آپ یہ کر لیں اپنے آپ کو طواف دیں اور اس حیرت انگیز تجربے پر اللہ کا شکر ادا کریں۔ حضرت ماں صاحبہ نرمالہ R.A کا شکریہ ادا کریں سہج مراقبہ کے اس خوبصورت تحفہ کے لیے۔۔ مراقبہ کے دوران آپکی آنکھیں بند رہنی چاہیے اور دھیان اپنے اندر کی طرف ہونا چاہیے۔

After you do this, put yourself in bandhan and thank Allah for this wonderful experience. Thanks to Shri Mataji Nirmala Devi for this beautiful gift of Sahaja Meditation. While meditating, keep your eyes closed and focus on your inner self.

## توازن حاصل کرنا Getting Into Balance



ہم اپنا بائیں ہاتھ اپنی گود میں رکھیں گے اور دائیں ہاتھ کو زمین پر رکھیں گے اور دعا کریں گے کہ اے رب، براہ کرم ہمارا بائیں چینل سیرتِ مہتاب صاف کریں اور ہمیں سیرتِ المستقیم کے راستے پر مرکوز ہونے دیں۔

We will place our left hand on our lap and place our right hand on the ground and pray 'O Lord, please clear our left channel - Siraat-Al-Mehtaab - and let us become centred on the path of Siraat Al-Mustaqeem.

ہم اپنا دائیں ہاتھ اپنی گود میں رکھیں گے اور بائیں ہاتھ کو آسمان کی طرف رکھیں گے اور دعا کریں گے کہ اے پروردگار، براہ کرم ہمارا دائیں چینل - سیرتِ الفتا صاف کریں اور ہمیں سیرتِ المستقیم کی راہ پر مرکوز ہونے دیں۔

We will place our right hand on our lap and place our left hand towards the sky and pray 'O Lord, please clear our right channel - Sirat Al Aftab - and let us become centred on the path of Siraat Al Mustaqeem.



## Foot Soak/ Water Cleansing پانی کی صفائی

جب دن کا اختتام ہو آپ سونے سے پہلے اپنے پاؤں کو نمک والے پانی کے ساتھ پُرسکون کریں یہ سونے سے پہلے حیرت انگیز تکنیک ہے۔



At the end of the day, before you go to bed, soak your feet with salt water. This is an amazing technique before going to bed.

آپ ایک ٹب لے لیں اس میں اتنا پانی بھریں کہ آپکے پاؤں کے ٹخنے تک بوجائے پھر ایک مٹھ نمک ڈالیں (سمندری نمک بو زیادہ بہتر ہے) پھر اسے مکس کر لیں ساتھ میں آپکے پاس ایک تولیہ یا کپڑا اور مگ ہونا چاہیے۔

You take a tub, fill it with enough water to reach your ankles, then add a pinch of salt (sea salt is better) then mix it. You should have a towel or cloth and a mug.

موم بتی میسر ہو تو اسے روشن کر دیں اور اسکے سامنے کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیں۔

If a candle is available, light it and sit comfortably in a chair in front of it.

اسکے بعد آپ اپنے دونوں پاؤں کو ٹب میں رکھ دیں (پاؤں کے درمیان فاصلہ ہونا چاہیئے جڑے نہ ہوں) ہاتھ کھول کر گود میں رکھ لیں۔

Then place both your feet in the tub (the distance between the feet should not be connected). Open your hands and place them on your lap.

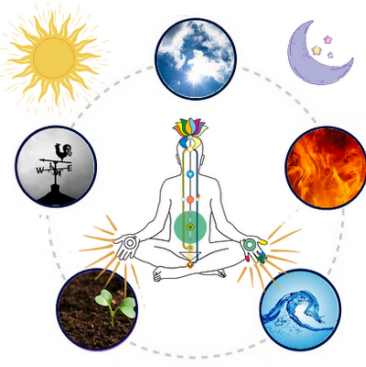
پھر اپنے آپ کا طواف کریں اور کھلی آنکھوں سے دس سے پندرہ منٹ تک مراقبہ کریں۔

Then raise your divine energy (AlBuraq) and give bandhan to yourself (as seen in the diagram above) and meditate - with open eyes - for ten to fifteen minutes.

اسکے بعد پھر سے خود کو طواف دیں، بندھن لیں۔

پھر اپنا ایک پاؤں نکالیں اور اسے تولیہ، کپڑا، ٹشو جو میسر ہو اس سے صاف کر لیں پھر دوسرا پاؤں صاف کریں اور خشک کریں۔ اسکے بعد وہ پانی بہادیں اس پانی کی طرف دیکھنا نہیں ہے۔ جس سے پاؤں صاف کریں وہ تولیہ، کپڑا، ٹشو کسی اور چیز کے لیے استعمال نہیں کریں اور نہ ہی پانی والا ٹب کسی اور چیز کے لیے استعمال کرنا ہے۔

After 10-15 minutes, take out your feet from the salt water and pour the fresh water - kept aside in the mug - and wash both your feet, then dry with towel. Try not to look at the used water in the tub. Throw away the water in WC/toilet & flush off. You can sit for few more minutes in meditation. Take bandhan (protective shield) and finish off meditation.



Our body is made up of 5 elements - Earth, Water, Air, Fire & Ether - during this water clearing, we pray to God to cleanse us totally.

ہمارا جسم 5 عناصر سے بنا ہے - زمین، پانی، ہوا، آگ اور آسمان - پانی کی اس تکنیک کے دوران، ہم خدا سے دعا کرتے ہیں کہ وہ ہمیں مکمل طور پر صاف کرے۔

## ہمارے اجتماعی ارتقا کا اگلا مرحلہ

اس اندرونی بیداری کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے: خود شناسی، دوسرا جنم، روشن خیالی، آزادی، موکش، ستاری اور یہ دنیا کے تمام مذاہب اور روحانی روایات کا ہدف ہے۔ یہ علم قدیم ہے، لیکن ایک طویل عرصے تک یہ صرف چند روحوں کے لیے دستیاب تھا، اسے خفیہ رکھا گیا اور گرو سے شاگرد تک منتقل کیا گیا، کیونکہ خود شناسی کا حصول انتہائی مشکل تھا۔ اس جدید دور میں، سہجا ("بے ساختہ") یوگا ("خود کے ساتھ اتحاد") کے ذریعے، یہ تجربہ انسانی روحانیت کی تاریخ میں پہلی بار آسان اور ہر کسی کے لیے دستیاب ہو گیا ہے۔

## Next step in our collective evolution

This inner awakening is called by many names: Self Realization, Second Birth, Enlightenment, Liberation, Moksha, Satori and it is the goal of all religions and spiritual traditions of the world. This knowledge is ancient, but for a long time it was available only to a few souls, being kept secret and transmitted from guru to disciple, since Self Realization was extremely difficult to achieve. In these modern times, through Sahaja ("spontaneous") Yoga ("union with one's Self"), this experience has become effortless and available to everyone, for the first time in the history of human spirituality.

## جڑوں کا علم

ایک شخص زندگی میں پرامن اور خوشگوار ہو جاتا ہے۔ انسان ہمدردی کے سمندر میں گرنے والے قطرے کی طرح اجتماعی ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ کثیر تعداد کے لیے کام کرتا ہے نہ کہ انفرادی طور پر۔ یقیناً کوئی بھی الہی محبت کے تجربے کی قیمت ادا نہیں کر سکتا۔ مزید یہ کہ یہ ہمارے ارتقا کی آخری پیش رفت ہے۔ یہ اس طرح کی تبدیلی کی حقیقت ہے، جو اب دنیا بھر میں ہو رہی ہے، اور 120 سے زیادہ ممالک میں لاکھوں لوگوں نے اسے ثابت اور تجربہ کیا ہے۔

## A Knowledge of the roots

One becomes peaceful and joyous in life. One becomes collective as a drop falling into the ocean of compassion.

This method works for the multitudes and not individually. Of course one cannot pay for the experience of Divine Love. Moreover, it is the last breakthrough of our evolution. This is the actualization of such transformation, which is taking place now, worldwide, and has been proved and experienced by hundreds of thousands in over 120 countries.



# SAHAJA YOGA EVERYWHERE سہجا یوگا ہر جگہ

## Agriculture & Farming زراعت اور کاشتکاری

Regular training is conducted for farmers free of cost

کسانوں کے لیے باقاعدہ تربیت مفت کی جاتی ہے۔



Enhanced or improved agricultural productivity - around 30% through Sahaja Yoga krishi

بہتر یا بہتر زرعی پیداوار - سہجا یوگا  
کرشی کے ذریعے تقریباً 30 فیصد  
[www.sahajkrishi.org](http://www.sahajkrishi.org)

## Corporate Training کارپوریٹ تربیت



Sahaja Yoga Spreading : [www.sahajayogabengal.com](http://www.sahajayogabengal.com)

## Schools & Colleges اسکول اور کالج



Science & Stress Management : [www.sahajayogascience.org](http://www.sahajayogascience.org)