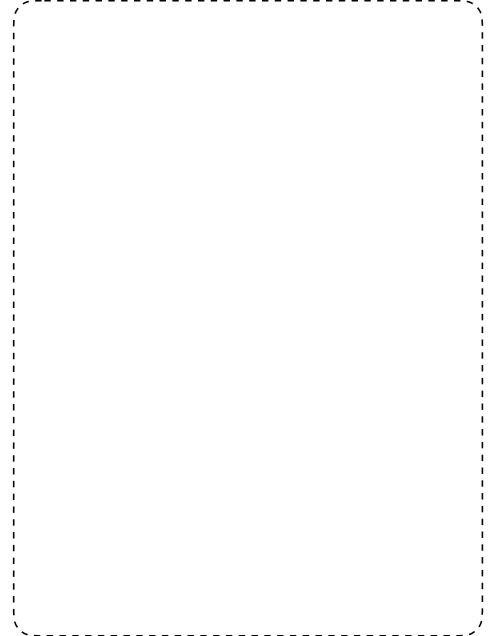


## సహజ యోగ ధ్యానం

అంటే ఏమిటి? ఎలా చేసుకోవాలి? దానివలన ప్రయోజనం ఏమిటి? మొదలగు వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన వేదిక వద్ద జరుగు పరిచయ కార్యక్రమానికి ఇదే మా ఆహ్వానం



## Sahaja Yoga Meditation

What is it? How to do it? What are the benefits? To know and experience meditation we welcome you to the Introduction program at the address given above

## సహజ యోగ ధ్యానం

సహజ యోగ ధ్యానం క్యా? ఇంకా కేసే కరనా? ఇంకా సే క్యా ఫాయదే? ఇంకా సబ జాననే కే లిఫ్ ఉపర్ దిఫ్ టుఫ్ సహజ యోగ పరిచయ కార్యక్రమం మేం ఆపకా స్వాగత కరతే. ఇంకా

## सहज योग ध्यान

सहज योग ध्यान एक अनोखी विधि है, जिसकी खोज 1970 में परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी ने की थी । यह आत्म साक्षात्कार (कुंडलिनी जागरण) से आरंभ होता है । जो प्रत्येक मनुष्य के भीतर हो सकता है । इस प्रक्रिया के माध्यम से एक आंतरिक परिवर्तन होता है जिसके द्वारा व्यक्ति नैतिक, एकीकृत और संतुलित हो जाता है ।

इस ध्यान से कोई भी व्यक्ति सर्वव्यापी दिव्य शक्ति से जुड़कर “निर्विचार स्थिति” या “शांति” की स्थिति को प्राप्त कर सकता है । व्यक्ति जब दिव्य शक्ति से जुड़ जाता है तो अपने हाथों में और सर की तालू भाग में ठंडी हवा का अनुभव कर सकता है । इसका वर्णन दुनिया के सभी धर्मों और आध्यात्मिक परंपराओं में किया गया है । सहज योग ऐसे आंतरिक परिवर्तन की प्राप्ति है, जिसे दुनिया भर के 120+ देशों में बहुत सारे लोगों द्वारा अनुभव किया जा रहा है ।

## फ़ायदे

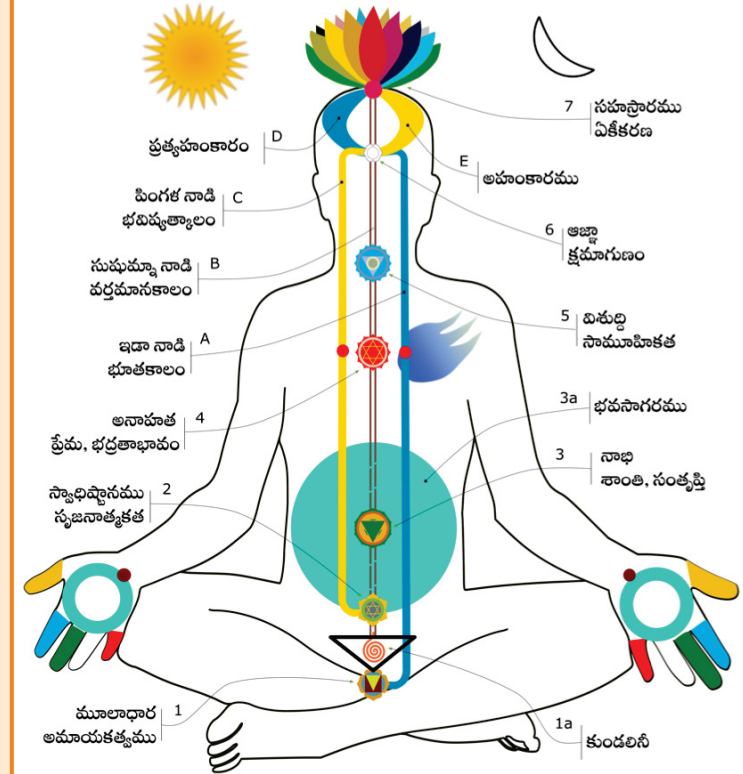
- ♦ जीवन में ध्यान का अभ्यास और उससे मिलने वाली शांति प्राप्त करने का एक सरल साधन है ।
- ♦ रोज के अभ्यास से शारीरिक संतुलन और अच्छा स्वास्थ्य संभव है ।
- ♦ यह मानसिक तनाव को दूर करता है, जो अनेक रोगों का मूल्य कारण है ।
- ♦ यह स्मृति, एकाग्रता और दक्षता में सुधार करता है, जिससे व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है । ( मुख्य रूप से छात्रों में )
- ♦ यह आत्मविश्वास और संभाषणा कौशलता को बढ़ाता है ।
- ♦ यह पारिवारिक और सामाजिक संबंधों में समन्वय को बढ़ाता है ।
- ♦ नियमित अभ्यास से व्यक्ति नकारात्मक और आत्म-विनाशकारी आदतों को छोड़ सकता है और सकारात्मक दृष्टिकोण को पा सकता है ।

**सहज योग ध्यान निःशुल्क है**

Jai Shri Mataji

## INTRODUCTION OF SAHAJA YOGA MEDITATION

## సహజయోగ ధ్యాన పరిచయం



- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Mooladhara - Innocence    | A. Ida Nadi - Past         |
| 2. Swadhishtana - Creativity | B. Sushumna Nadi - Present |
| 3. Nabhi - Peace             | C. Pingala Nadi - Future   |
| 4. Heart - Love              | D. Super Ego               |
| 5. Vishuddhi - Collectivity  | E. Ego                     |
| 6. Agnya - Forgiveness       | 1a. Kundalini              |
| 7. Sahasrara - Integration   | 3a. Bhavasagara            |

## Sahaja Yoga Dhyana Kendra

Plot No. 29-36, Door No. 13-29, West Kamalanagar,  
Road No.3, Medipally, Hyderabad - 500098, Telangana.  
**Every Sunday 10:30 am**

**Cell: 898 898 22 00**

## Sahaja Yoga Meditation

Sahaja Yoga is a unique method of meditation, discovered in 1970 by Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi. It is based on an experience called Self Realisation (Kundalini awakening) that can occur within each human being. Through this process an inner transformation takes place by which one becomes moral, united, Integrated and balanced.

With this meditation, One can experience the state of "Thoughtless Awareness" OR state of "Silence". When connected to the All-pervading Divine power one can feel the experience as cool breeze in the hands and top of the head. It has been described in all religions and spiritual traditions of the world. Sahaja Yoga is the actualisation of such inner transformation, which is being experienced by numerous of people in 120+ countries across the world

## Benefits

- ◆ Easy to practise and achieve peace in life
- ◆ Daily practice leads to balanced life and good health
- ◆ It helps to reduce mental stress, a key risk factor for many diseases
- ◆ It improves memory, concentration, and efficiency which lead to all-round personality development (mainly in students)
- ◆ It enhances self-confidence and communication skills
- ◆ It improves harmony in family and social relationships
- ◆ With regular practise, one can give up negative and self-destructive habits and develop a positive attitude

**Sahaja Yoga Meditation is Free of Charge**

## సహజయోగ ధ్యానం

సహజ యోగ ధ్యానమును పరమపూజ్య శ్రీ మాతాజీ నిర్మలాదేవి గారు 1970 లో ఆవిష్కరించారు. ఇది ప్రతి మనిషిలో ఉన్న కుండలినీ శక్తిని భగవంతుని శక్తితో అనుసంధానం చేసే పరిపూర్ణమైన ధ్యాన ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా అతి సులువుగా ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుతాము. అప్పుడు మన తలపై భాగాన గల మాడు ప్రదేశంలో గాని, అరచేతులందు గాని చల్లని చైతన్య తరంగాల రూపంలో భగవంతుని ప్రేమ శక్తిని అనుభూతి చెందుతాము. సహజయోగ ధ్యానంలో మనలోని కుండలినీ శక్తి మేల్కొని శిరస్సు పైభాగమునకు ప్రయాణించినప్పుడు మనం ఆలోచనారహిత స్థితిని పొంది మానసిక ప్రశాంతతను పొందుతాము.

ఈ ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం పూర్వం ఎంతోమంది సాధువుంగవులు మునులు చాలా కష్టపడి తపస్సు చేసి సాధించగలిగిన శక్తిని పరమ పూజ్య శ్రీ మాతాజీ నిర్మలాదేవి గారు ఇప్పుడు అతి సులువుగా మనందరికీ కలుగజేస్తున్నారు. ఇప్పటికే సుమారు 120 దేశాల్లో లక్షలాదిమంది సహజ యోగము వలన ప్రయోజనం పొందుతున్నారు.

## ఉపయోగాలు

- ◆ శాంతి మరియు ఆనందమును పొందటానికి అతి సులువైన పద్ధతి.
- ◆ నిత్య సాధన ద్వారా సమతుల్య జీవనము మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందవచ్చు.
- ◆ అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతున్న మానసిక ఒత్తిడిని నుంచి విముక్తి.
- ◆ జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత మరియు మనోధైర్యం మెరుగుపరుస్తుంది తద్వారా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి తోడ్పడుతుంది (ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు)
- ◆ ఆత్మవిశ్వాసం మరియు సంభాషణా నైపుణ్యతను పెంచుతుంది.
- ◆ కుటుంబ మరియు సామాజిక సంబంధాలలో సామరస్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- ◆ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయటం ద్వారా, ప్రతికూల మరియు చెడు అలవాట్లనుండి విముక్తిపొందవచ్చు. సానుకూల పద్ధతిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

**సహజయోగ ధ్యానం పూర్తిగా ఉచితం**

తెలంగాణలో మీ దగ్గరలో ఉన్న ధ్యాన కేంద్రాల వివరాలు తెలుసుకోవటానికి ఈ క్రింద తెలిపిన నెంబర్ కి ఫోన్ చేయండి లేదా వెబ్ సైట్ ని సందర్శించండి

**898 898 22 00**



[www.sahajayogatelangana.org/centers](http://www.sahajayogatelangana.org/centers)

To know different Meditation centers near to you, in Telangana Please call us on phone number or visit the website given above

तेलंगाणा में अपने आस-पास के विभिन्न ध्यान केंद्रों को जानने के लिए कृपया हमें ऊपर दी गई फोन नंबर पर कॉल करें या वेबसाइट पर जाएं

## Local Center Details:

