

霎哈嘉瑜伽

免費靜坐班



“

「靜坐是讓你成長的唯一方法
……因為當你靜坐時，你會在
靜默之中。你會處於無思無慮
的入靜狀態。然後，你的內在
意識便會開始成長。」

錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維

”

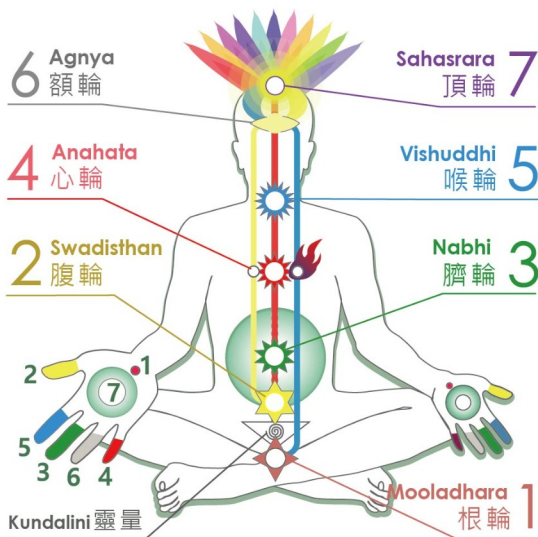
 sahajayogahk

 sahaja yoga hong kong

查詢  51 808 808

 www.freemeditation.hk

HUMAN SUBTLE SYSTEM 人體精微能量系統



Qualities of Chakra

各輪穴的特質

Integration, Joy 7 綜合以上所有特質

Forgiveness 6 寬恕

Collectivity & Diplomacy 5 合群、溝通能力

Love, Compassion & Security 4 愛心、喜樂、安全感

Satisfaction, Peace 3 慷慨、平和、滿足

Creativity, "True" knowledge 2 創造力、真正的知識

Innocence 1 天真、智慧

如何在家中靜坐？



找一個光猛、空氣流通的地方，按自己喜好舒適地坐在椅子或地上，每天早上及晚上靜坐5至15分鐘。

☀ 早上靜坐可幫助你為忙碌一天的開始有更好的準備

🌙 晚上靜坐可將一天所累積的壓力及疲勞去除，帶來更好的睡眠質素。

1)提升靈量及班丹(Bandhan)

*還沒學的朋友可跳過此步驟

- 提升靈量這動作是模擬靈量上升的形態，它能有效地將靈量及注意力提升到頂輪，進入連接的狀態。
- 而Bandhan是梵文保護的意思，透過做班丹可讓我們在靜坐時不會受外在事物及不良能量的干擾，帶來更好的靜坐效果。

2)平衡左右脈

*如感到雙手平衡及有涼風可跳過此步驟

在獲得自覺後，我們便可以透過與內在的靈量溝通並了解自己的狀態。

將注意力提升到頂輪後，將雙掌向天空打開並提起到胸口對出位置，在心中問一句：「靈量母親，請讓我知道自己的狀態。」跟著我們可以嘗試用心去感受，看看自己是偏向左脈還是右脈，一般情況下，偏向的那一邊會較重、較熱或有輕微的麻痺感，感覺到偏向那一邊後，我們便可以課堂上學到的平衡技巧去平衡左右脈。

如你還未從雙掌感覺到是偏向那邊，建議可左右脈也平衡一會才靜坐。

- 平衡左右脈可去除內在的負面情緒或過多思維，更可以讓中脈管道打開更多，從而更易進入靜坐狀態。

3) 潔淨能量中心(輪穴)

*如感到雙手平衡及有涼風可跳過此步驟

跟平衡左右脈一樣，先將注意力提升到頂輪，再將雙掌打開提升到胸口對出，並在心中問一句，「靈量母親，請讓我知道自己的狀態。」跟著我們再次用心去感受，看看那一根指頭有麻痺，刺痛或發熱的感覺，再從人體精微能量系統圖對應一下，看看是那個能量中心有阻塞，之後再向相對應的能量中心發放生命能量去潔淨。

如你還未能從雙掌感應得到，可從根輪的中部起發放生命能量，由下而上地潔淨每個能量中心。

- 透過發放生命能量去潔淨能量中心，會有效地改善因能量中心不平衡所導致的身心靈問題，同時亦可讓中脈管道更暢順，更易達到真正的靜坐體驗。

4)靜坐

當經過平衡左右脈及潔淨能量中心後，我們可放鬆身體並輕輕將注意力放到頂輪去靜坐，如果靜坐時有任何思維來干擾你，你可向著它說：「我不是這個思維請你走開。」我們不要與這些思維糾纏，要靜觀它的進來及離去，並保持注意力在頂輪繼續靜坐。

而思維與思維之間是有一個空隙，當練習一段時間後，你會發覺這個空隙會慢慢的延長，而這個空隙就是我們要達到的無思慮靜坐狀態。

- 在無思慮靜坐狀態的靜坐，會有效地將身心靈的不平衡去除，並為內在的真我帶來真正的平安及喜樂



我們建議所有的平衡技巧及靜坐，都應在連接狀態下(注意力放在頂輪)及用心去做，這樣你會體驗到更佳的效果。

親身體驗一次，學習如何靜坐

什麼是靜坐？

靜坐能令人感到內在深層的和諧感，思維會進入寧靜和安穩，但完全覺醒的狀態，並且令導致壓力的雜念和擔憂慢慢減退。當一個人透過靜坐將注意力放在當下此刻，便會自然而然地達到這入靜狀態，感到內在平安和寧靜。通過一個簡單的過程，獲得自覺（即喚醒內在的靈量），我們便可建立、鞏固及享受這入靜狀態。

關於霎哈嘉瑜伽靜坐法

已體驗霎哈嘉瑜伽靜坐的好處的練習者會教導其他人怎樣靜坐。無論在公共、社區或商業機構裡，霎哈嘉瑜伽練習者都會樂意免費向公眾教授。我們的靜坐班並且在學校、大學、醫院、社區中心、商業機構等舉行。

參加我們每星期在各區舉行的靜坐班，可讓你親身體驗真正的靜坐。你會學到怎樣在家裡靜坐及保持平衡狀態。我們教授的方法是容易學懂和練習，無論你是初學或對靜坐有經驗者都歡迎參加，並且不需任何相關知識。

為何是免費？

霎哈嘉瑜伽是具突破性的靜坐方法，讓練習者可達到「無思無慮的入靜狀態」。在1970年開始，由錫呂瑪塔吉女士(Shri Mataji Nirmala Devi)公開教授，至今已在一百四十多個國家有練習者。霎哈嘉(Sahaja)是自然而然、與生俱來的意思，而瑜伽(Yoga)就是指聯合、合一的意思，霎哈嘉瑜伽就是自然地與自己內在真我(Self)合一，這是任何人都可以做到的。錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士說過：「我們不能夠用金錢去買我們原本已與生俱來的能力。」所有霎哈嘉瑜伽靜坐班都是費用全免。

靈哈嘉瑜伽始創人

錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士生於1923年3月21日，她與生俱來便擁有極高的靈性天賦，於1970年5月5日在印度納哥爾的沙灘作深度冥想時，發現了讓更多人獲得自覺及靈性轉化的方法；在過去四十多年，她到訪世界各地舉辦免費講座，默默地推動人類轉化的工作，將自覺這寶貴的經驗，給予全球不分種族或宗教的人士，她不止讓其他人分享自覺這寶貴的經驗予大眾，還教授他們可持續練習冥想靜坐的技巧——靈哈嘉瑜伽。



Shri Mataji Nirmala Devi

錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士

她更指出，每個人內在都有先天的靈性潛能，並可以自然而然的喚醒，這個過程稱為自覺(Self-Realization)，這是與生俱來的力量，是不能用金錢購買，因此獲得自覺的體驗或教授靈哈嘉瑜伽冥想都是費用全免。

全球因透過練習靈哈嘉瑜伽冥想靜坐而獲得內在平衡、減低壓力及改善健康等好處的人士已達數十萬，靈哈嘉瑜伽冥想有別於其他冥想，在於練習者可簡易地啟動內在與生俱來的靈性力量，及感受其好處，透過靈哈嘉瑜伽獨有的平衡技巧，改善身心靈的不平衡，回復寧靜滿足的喜悅。

除了靈哈嘉瑜伽已於超過140多個國家發展，錫呂瑪塔吉女士還成立了一個幫助印度婦女及兒童的非牟利組織、幾間提供全面的教育課程的國際學校、幾間以靈哈嘉瑜伽技巧為基礎治療及諮詢的健康中心，更成立了藝術學院推廣印度古典音樂、舞蹈及繪畫藝術。

錫呂瑪塔吉女士於2011年2月23日在意大利熱那亞與世長辭，終年87歲。