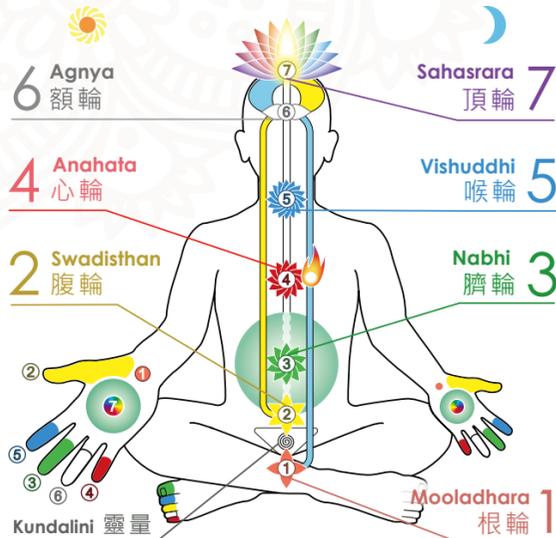


“Meditation is the only way you can grow..... because when you meditate, you are in silence. You are in thoughtless awareness. Then the growth of awareness takes place.

「冥想是你成長的唯一途徑.....因為當你冥想時，你處於靜默之中，進入無思慮的冥想狀態。這時，你的內在意識便會開始逐漸成長。」

Shri Mataji Nirmala Devi

## HUMAN SUBTLE SYSTEM 人體精微能量系統



### Qualities of Chakra 各輪穴的特質

Integration, Joy	7 綜合以下所有特質
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 純真、智慧

## FREE PROGRAMS 免費冥想班

Date: Tuesday • 7:30- 9:30 pm  
Thursday • 2:30- 4:00 pm  
Saturday • 11:00- 1:00 am  
(Day off on Public Holidays)

Venue: Sahaja Yoga Center (Kwun Tong)

Language: English + Cantonese

\* Please Whatsapp or call our Hotline to inquire about dates, venues and details of all of our free programs.

日期：星期二 • 晚上 7:30 - 9:30  
星期四 • 下午 2:30 - 4:30  
星期六 • 早上 11:00 - 1:00  
(公眾假期休息)

地點：靈哈嘉瑜伽中心(觀塘駿業里)

語言：英語 + 粵語

\*請Whatsapp或致電我們的電話熱綫查詢所有免費班的日期地點和詳情。

Enquiry / 查詢 ☎ 51 808 808

Our Kwun Tong address:  
Flat D, 10/F, Fully Industrial Buildings, No. 6 Chun Yip Lane, Kwun Tong, Kln. (Exit A2, Kwun Tong MTR station)  
觀塘地址：  
駿業里6號·富利工業大廈10樓D室(觀塘地鐵站A2出口)

Instagram: @sahajayogahk

Facebook: saha yoga hong kong

Website: www.freemeditation.hk



# SAHAJA YOGA

FREE MEDITATION

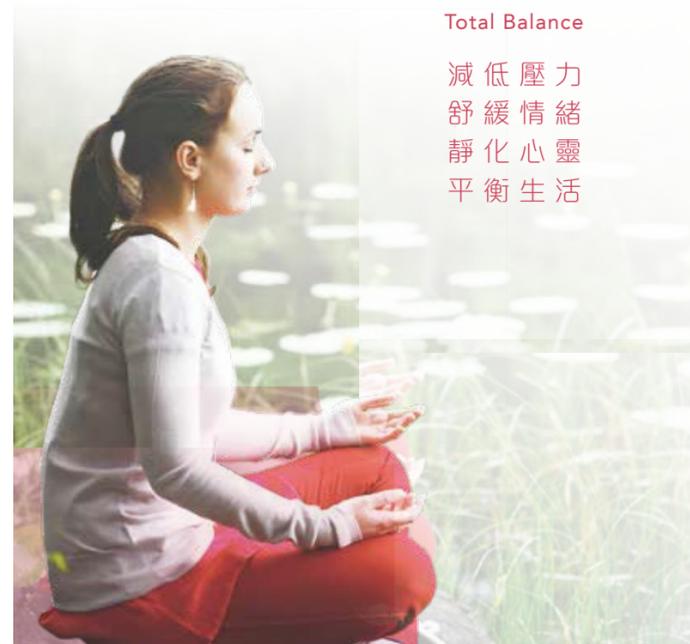
靈哈嘉瑜伽

免費冥想班



Stress-free  
Relaxed Mind  
Joy & Rejuvenation  
Total Balance

減低壓力  
舒緩情緒  
靜化心靈  
平衡生活



Presented by Hong Kong Sahaj Culture Society 香港靈哈嘉文化協會主辦

## AFTER YOUR EXPERIENCE ONCE Learn how to meditate.

### INTERESTED IN LEARNING HOW TO MEDITATE?

We can all do with less stress in our lives. Sahaja Yoga meditation is very easy to learn and is free of charge. You're welcome to join us to experience the peace it can offer.

### What is Meditation?

Meditation is best understood as a state of 'mental silence' in which one is fully alert and aware but free of the unnecessary thoughts or worries that lead to many of life's daily stresses. This state of silence occurs spontaneously when one learns how to focus on the experience of the present moment, leading to a state of peace and calm. Through a simple process, known as Self-Realisation (Kundalini awakening) this meditation state can be quickly established, maintained and, most importantly, enjoyed!

### About Sahaja Yoga Meditation

Sahaja Yoga is a method of meditation which brings a breakthrough in how to achieve 'thoughtless awareness'. It was founded by Shri Mataji Nirmala Devi in 1970 and is now practised worldwide. As the potential to find peace inside and to experience the true self is innate in every human being, it cannot become the commodity of any business and cannot be paid for. Shri Mataji states "We cannot pay for our spiritual evolution." Sahaja Yoga sessions are free.

### How can it be free?

People who have experienced its benefit show others how to meditate. It's that simple. Whether in the public, community and business sectors, Sahaja Yoga meditation is available without cost. The programmes are open for the general public and schools, universities, hospitals, community centres and corporations. Our weekly sessions can help you experience the true state of meditation. You will also learn how to meditate at home and how to remain in balance. The techniques are easy to learn and practice. Beginners and experienced meditators are welcome, No prior knowledge is necessary, everything is explained.

## 親身體驗一次，學習如何冥想

### 有興趣學習如何冥想？

我們可以透過冥想靜坐減少生活中的壓力。靈哈嘉瑜伽冥想簡單易學，費用全免。歡迎參加我們各區的冥想班，體驗冥想帶來的平衡和各種好處。

### 什麼是冥想？

冥想能夠帶來內心深處的和諧感，讓思維進入一種寧靜而穩定且意識清晰的狀態，並逐漸減少導致壓力的雜念和擔憂。當一個人透過冥想學會專注於當下此刻時，自然會進入冥想的狀態，體會到內心的平安與寧靜。透過一個簡單的自覺過程（喚醒內在的靈量），從而建立、鞏固並享受這種冥想的狀態。

### 關於靈哈嘉瑜伽冥想法

靈哈嘉瑜伽是一種突破性的冥想方法，使練習者能夠達到「無思慮的覺醒狀態」。這方法自1970年起由錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士 (Shri Mataji Nirmala Devi) 公開教授，至今已在140多個國家擁有練習者。靈哈嘉 (Sahaja) 意指自然而然、與生俱來，而瑜伽 (Yoga) 則指聯合或合一。靈哈嘉瑜伽就是自然地與自己內在的真我 (Self) 合而為一，這是每個人都能做到的。錫呂瑪塔吉女士曾說過：「我們不能用金錢購買原本就與生俱來的能力。」所有靈哈嘉瑜伽的冥想班均為免費。

### 為何是免費？

體驗過靈哈嘉瑜伽冥想好處的資深練習者會教導他人如何冥想。無論是在公共場所、社區或商業機構，我們都樂於免費向公眾教授冥想。我們的課程涵蓋學校、大學、醫院、社區中心和商業機構等各個場所。參加我們每週在各區舉行的冥想班，讓你能親身體驗真正的冥想。你將學會如何在家中冥想並保持身心靈的平衡。我們教授的方法簡單易學，無論是初學者還是有冥想經驗的人士都歡迎參加，並且不需要任何相關知識。

## The Founder of Sahaja Yoga 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。1970年5月5日，她在印度納哥爾的沙灘上進行深度冥想時，發現了可以幫助更多人獲得自覺及靈性轉化的方法。在過去的四十多年，她遍訪世界各地舉辦免費講座，默默推動人類的轉化工作，將自覺這寶貴經驗分享給全球不同種族和宗教人士。她不僅教授他人如何持續練習冥想的技巧 (靈哈嘉瑜伽)，還讓練習者分享自覺這寶貴的經驗予大眾。



Shri Mataji Nirmala Devi  
錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士

她強調，每個人內在都有先天的靈性潛能，並可以自然而然地喚醒，這過程稱為自覺 (Self-Realization)。這是與生俱來的力量，無法用金錢購買，因此獲得自覺的體驗或參加靈哈嘉瑜伽冥想班皆為免費。

透過練習靈哈嘉瑜伽，全球已有數十萬人獲得內在平衡、減少壓力及改善健康。靈哈嘉瑜伽不同於其他冥想方法，練習者能輕鬆啟動內在的靈性力量，並體驗其好處。藉由靈哈嘉瑜伽獨特的平衡技巧，改善身心靈的不平衡，恢復寧靜與滿足的喜悅。

靈哈嘉瑜伽已在140多個國家發展，錫呂瑪塔吉女士還成立了一個非牟利組織，旨在幫助印度的婦女和兒童。她更創辦了幾所提供全面教育課程的國際學校及幾間以靈哈嘉瑜伽技巧為基礎的健康中心，並成立了藝術學院以推廣印度的古典音樂、舞蹈和繪畫藝術。

錫呂瑪塔吉女士於2011年2月23日在意大利熱那亞辭世，享年87歲。

### 創辦人曾被兩度獲提名諾貝爾和平獎。

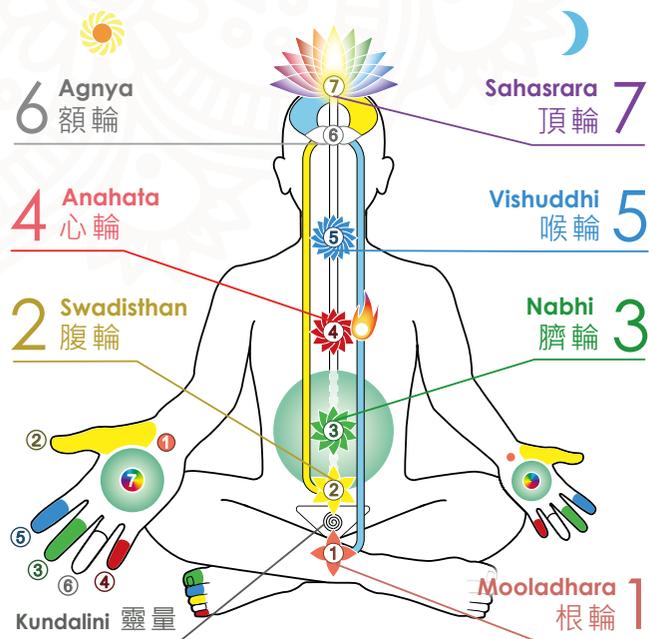
- 1993年 俄羅斯聖彼得堡藝術與科學學院授予榮譽會員，歷史上只有12人獲此殊榮，愛因斯坦亦是其中一員。
- 1995年 作為聯合國的特邀嘉賓，在北京聯合國世界婦女大會上做主題發言。
- 2010年 靈哈嘉瑜伽成為聯合國教科文組織 (UNESCO) 的和平合作夥伴，並簽定了合作備忘錄。

Meditation is the only way you can grow..... because when you meditate, you are in silence. You are in thoughtless awareness. Then the growth of awareness takes place.

「冥想是你成長的唯一途徑.....因為當你冥想時，你處於靜默之中，進入無思慮的冥想狀態。這時，你的內在意識便會開始逐漸成長。」

Shri Mataji Nirmala Devi

## HUMAN SUBTLE SYSTEM 人體精微能量系統



### Qualities of Chakra 各輪穴的特質

Integration, Joy	7	綜合以下所有特質
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	純真、智慧

## FREE PROGRAMS 免費冥想班

Date: Tuesday • 7:30- 9:30 pm  
Thursday • 2:30- 4:00 pm  
Saturday • 11:00- 1:00 am  
(Day off on Public Holidays)

Venue: Sahaja Yoga Center (Kwun Tong)

Language: English + Cantonese

\* Please Whatsapp or call our Hotline to inquire about dates, venues and details of all of our free programs.

日期：星期二 • 晚上 7:30 - 9:30  
星期四 • 下午 2:30 - 4:30  
星期六 • 早上 11:00 - 1:00  
(公眾假期休息)

地點：霎哈嘉瑜伽中心(觀塘駿業里)

語言：英語 + 粵語

\*請Whatsapp或致電我們的電話熱綫查詢所有免費班的日期地點和詳情。

Enquiry / 查詢 ☎ 51 808 808

Our Kwun Tong address:

Flat D, 10/F, Fully Industrial Buildings, No. 6 Chun Yip Lane, Kwun Tong, Kln. (Exit A2, Kwun Tong MTR station)

觀塘地址：

駿業里6號·富利工業大廈10樓D室(觀塘地鐵站A2出口)

Instagram: [sahajayogahk](https://www.instagram.com/sahajayogahk)

Facebook: [sahaja yoga hong kong](https://www.facebook.com/sahaja.yoga.hong.kong)

Website: [www.freemeditation.hk](http://www.freemeditation.hk)



# SAHAJA YOGA

FREE MEDITATION

霎哈嘉瑜伽

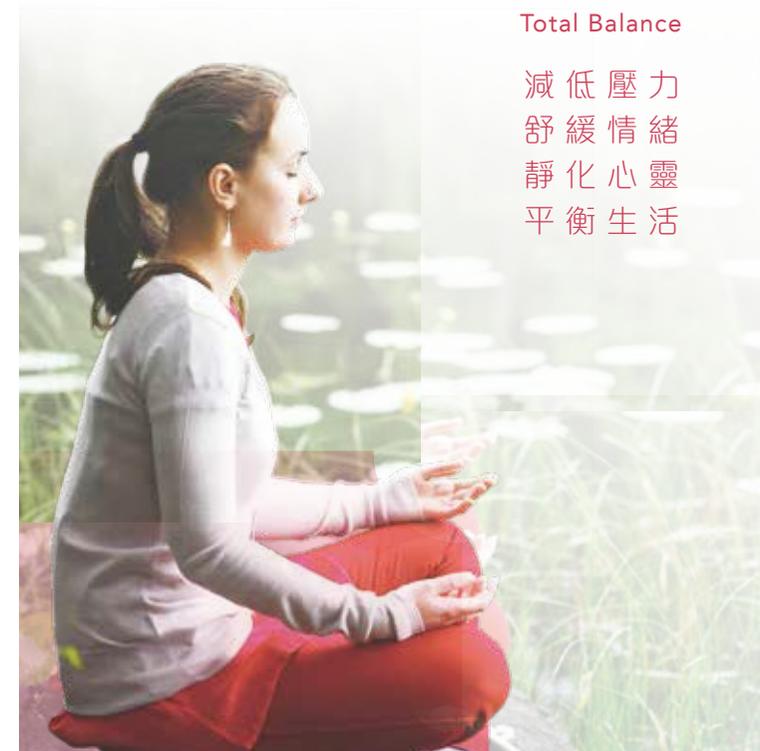
免費冥想班



導師·導師西·涅瑪拉·德維·霎哈嘉瑜伽的創辦人

Stress-free  
Relaxed Mind  
Joy & Rejuvenation  
Total Balance

減低壓力  
舒緩情緒  
靜化心靈  
平衡生活



## AFTER YOUR EXPERIENCE ONCE Learn how to meditate.

### INTERESTED IN LEARNING HOW TO MEDITATE?

We can all do with less stress in our lives. **Sahaja Yoga meditation** is very easy to learn and is free of charge. You're welcome to join us to experience the peace it can offer.

### What is Meditation?

Meditation is best understood as a state of 'mental silence' in which one is fully alert and aware but free of the unnecessary thoughts or worries that lead to many of life's daily stresses. This state of silence occurs spontaneously when one learns how to focus on the experience of the present moment, leading to a state of peace and calm. Through a simple process, known as Self-Realisation (kundalini awakening) this meditation state can be quickly established, maintained and, most importantly, enjoyed!

### About Sahaja Yoga Meditation

Sahaja Yoga is a method of meditation which brings a breakthrough in how to achieve 'thoughtless awareness'. It was founded by Shri Mataji Nirmala Devi in 1970 and is now practised worldwide. As the potential to find peace inside and to experience the true self is innate in every human being, it cannot become the commodity of any business and cannot be paid for. Shri Mataji states "We cannot pay for our spiritual evolution." Sahaja Yoga sessions are free.

### How can it be free?

People who have experienced its benefit show others how to meditate. It's that simple. Whether in the public, community and business sectors, Sahaja Yoga meditation is available without cost. The programmes are open for the general public and schools, universities, hospitals, community centres and corporations. Our weekly sessions can help you experience the true state of meditation. You will also learn how to meditate at home and how to remain in balance. The techniques are easy to learn and practice. Beginners and experienced meditators are welcome, No prior knowledge is necessary, everything is explained.

## 親身體驗一次，學習如何冥想

### 有興趣學習如何冥想？

我們可以透過冥想靜坐減少生活中的壓力。**霎哈嘉瑜伽冥想**簡單易學，費用全免。歡迎參加我們各區的冥想班，體驗冥想帶來的平衡和各種好處。

### 什麼是冥想？

冥想能夠帶來內心深處的和諧感，讓思維進入一種寧靜而穩定且意識清晰的狀態，並逐漸減少導致壓力的雜念和擔憂。當一個人透過冥想學會專注於當下此刻時，自然會進入冥想的狀態，體會到內心的平安與寧靜。透過一個簡單的自覺過程（喚醒內在的靈量），從而建立、鞏固並享受這種冥想的狀態。

### 關於霎哈嘉瑜伽冥想法

霎哈嘉瑜伽是一種突破性的冥想方法，使練習者能夠達到「無思慮的覺醒狀態」。這方法自1970年起由錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士（Shri Mataji Nirmala Devi）公開教授，至今已在140多個國家擁有練習者。霎哈嘉（Sahaja）意指自然而然、與生俱來，而瑜伽（Yoga）則指聯合或合一，霎哈嘉瑜伽就是自然地與自己內在的真我（Self）合而為一，這是每個人都能做到的。錫呂瑪塔吉女士曾說過：「我們不能用金錢購買原本就與生俱來的能力。」所有霎哈嘉瑜伽的冥想班均為免費。

### 為何是免費？

體驗過霎哈嘉瑜伽冥想好處的資深練習者會教導他人如何冥想。無論是在公共場所、社區或商業機構，我們都樂於免費向公眾教授冥想。我們的課程涵蓋學校、大學、醫院、社區中心和商業機構等各個場所。參加我們每週在各區舉行的冥想班，讓你能親身體驗真正的冥想。你將學會如何在家中冥想並保持身心靈的平衡。我們教授的方法簡單易學，無論是初學者還是有冥想經驗的人士都歡迎參加，並且不需要任何相關知識。

## The Founder of Sahaja Yoga 霎哈嘉瑜伽始創人

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。1970年5月5日，她在印度納哥爾的沙灘上進行深度冥想時，發現了可以幫助更多人獲得自覺及靈性轉化的方法。在過去的四十多年，她遍訪世界



Shri Mataji Nirmala Devi  
錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士

各地舉辦免費講座，默默推動人類的轉化工作，將自覺這寶貴經驗分享給全球不同種族和宗教人士。她不僅教授他人如何持續練習冥想的技巧（霎哈嘉瑜伽），還讓練習者分享自覺這寶貴的經驗予大眾。

她強調，每個人內在都有先天的靈性潛能，並可以自然而然地喚醒，這過程稱為自覺（Self-Realization）。這是與生俱來的力量，無法用金錢購買，因此獲得自覺的體驗或參加霎哈嘉瑜伽冥想班皆為免費。

透過練習霎哈嘉瑜伽，全球已有數十萬人獲得內在平衡、減少壓力及改善健康。霎哈嘉瑜伽不同於其他冥想方法，練習者能輕鬆啟動內在的靈性力量，並體驗其好處。藉由霎哈嘉瑜伽獨特的平衡技巧，改善身心靈的不平衡，恢復寧靜與滿足的喜悅。

霎哈嘉瑜伽已在140多個國家發展，錫呂瑪塔吉女士還成立了一個非牟利組織，旨在幫助印度的婦女和兒童。她更創辦了幾所提供全面教育課程的國際學校及幾間以霎哈嘉瑜伽技巧為基礎的健康中心，並成立了藝術學院以推廣印度的古典音樂、舞蹈和繪畫藝術。

錫呂瑪塔吉女士於2011年2月23日在意大利熱那亞辭世，享年87歲。

### 創辦人曾被兩度獲提名諾貝爾和平獎。

- 1993年 俄羅斯聖彼得堡藝術與科學學院授予榮譽會員，歷史上只有12人獲此殊榮，愛因斯坦亦是其中一員。
- 1995年 作為聯合國的特邀嘉賓，在北京聯合國世界婦女大會上做主題發言。
- 2010年 霎哈嘉瑜伽成為聯合國教科文組織（UNESCO）的和平合作夥伴，並簽定了合作備忘錄。