

# SAHAJA YOGA

FREE MEDITATION

婁哈嘉瑜伽

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



# 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。

“

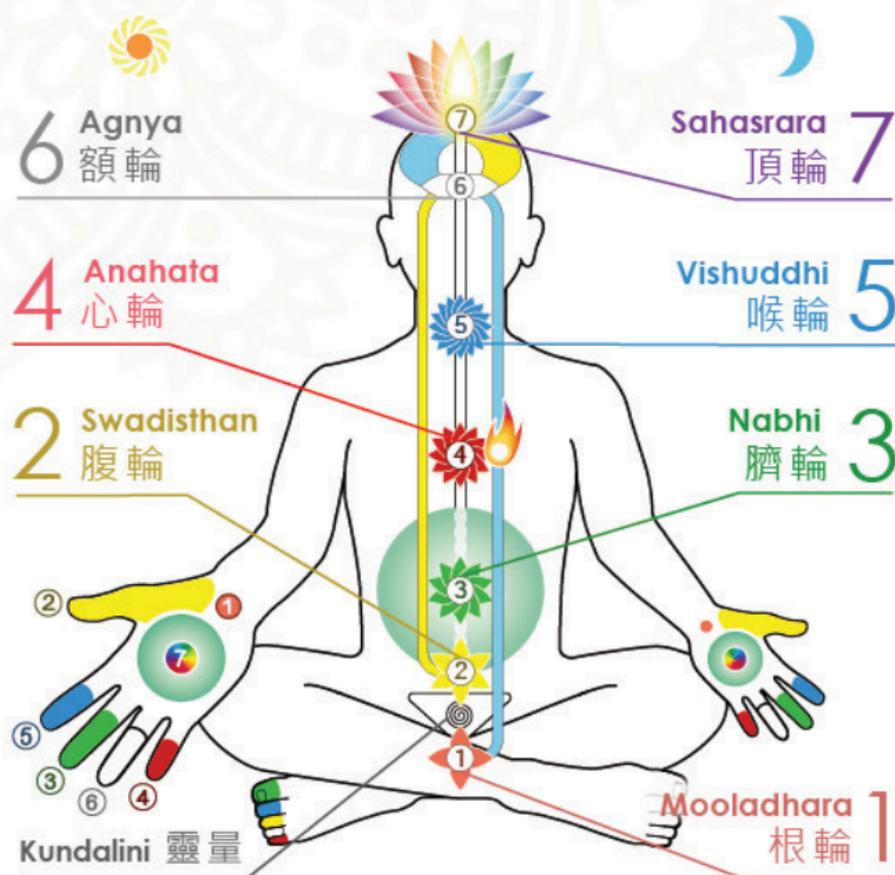
Meditation is the only way you can grow..... because when you meditate, you are in silence. You are in thoughtless awareness. Then the growth of awareness takes place.

「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

# 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。



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。

## 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)

📷 sahayogahk

📘 sahaja yoga hong kong

🌐 www.freemeditation.hk

