

霎時感悟

華南霎哈嘉瑜伽士感言集

測試版 v7.5



香港霎哈嘉文化協會[©]出版

2026年2月初版

序 (編者話)

這是多位華南練習者的感言，包括了各人的心路歷程，和生命轉化的經驗分享。有些是近月寫的，有些是 20 年前就寫下。

我們各人，各自回首前塵，都只能說：「一再感恩」。在霎哈嘉瑜伽的圈子裡，每個人背後都有故事。不過，可能因為大家都想保持低調，也可能不想「身體層面」的健康轉化令其他人放錯注意力，誤導他人，畢竟 Shri Mataji 要求我們多把注意力多放在靈性上的升進，所以，就不是太多人分享自己的故事。不過，這些個人化的經歷和感悟，的確可能是幫助其他人渡過虛幻海洋的一葉扁舟，在迷茫時的一盞明燈，助人找到彼岸，重回人生正軌，踏上坦途，重新享受生命。何況，現今世道，資訊爆炸，多年來不少假資訊把人類弄得團團轉，浪費金錢時間去尋覓；有些資訊，更故意把我們抹黑。

所以，2025 年末曾向其他人呼籲：「我們打算，明年出版一本華南霎哈嘉瑜伽士分享生命轉化的感言集，在 7 月香港貿易發展局主辦的書展中，作為我們參展的戲碼之一。每個故事（個案）約 **2百至1千字**。如不懂寫作，可交來錄音，或由我們找人筆錄。來稿請交到廣州、深圳，或香港集體負責人，再轉，或直接交本人。暫定農曆新年截稿。期望先由華南帶頭，先出版，之後其他地區接力。如果網上有 1080 個這類個案流傳，那些懷疑、中傷和惡意攻擊將不攻自破。」

編者

2025 年 12 月 (香港)

(1) 若非偶遇霎哈嘉，就沒有今天的我。

一星期裡，去了炎陵縣參加交流會及能量遊後，竟也去了湖南省府長沙……

再見長沙。歸途中，滿滿的感恩和美好回憶。三天裡還到了週邊的湘潭和寧鄉。正正是出發時故意不買回程票，讓上天帶領和安排，的美好成果。昨晚活動臨離開前，才突然被邀請為今早的長沙初班講一堂課，剛好有帶U盤在身，也樂意回應上天的呼喚，分享了兩個十年前做的ppt，一個是個人的霎哈嘉體會（包括醫學，玄學角度解釋霎哈嘉冥想的功效是什麼原理），另一個講昆達里尼與太極圖及中國文化的關聯。開場白其中一段提及，30年前，在我人生最低谷時，若非偶遇霎哈嘉，就沒有今天的我。所以，這些分享是因為感恩，義不容辭之舉。

Edwin (香港) 寫於歸途上 2024. 11



(2) 我真的很幸運

雖然之前霎哈嘉瑜伽在香港已成立了十多年多，但我一直未有緣份接觸。之後在一個很偶然的機會下才知道的。

一次旅遊的機緣，令我認識了一位女孩子。之後我們就約定一起去吃飯和看旅遊照片。她說是一位瑜伽者。當時我以為是屈手屈腳的瑜伽，非常有興趣去參加。但到場後才知道是靜坐的，但我還是靜靜地聽了一課，而他們所說的感覺我卻一點兒也沒有；而且，又要看著一位印度女士的照片，真是有點兒抗拒；但我又很想知道是什麼一回事。這些人其實在做什麼？我還想，如果他們講到如此神奇，我離開的話，豈不是有如「去到深山都唔識寶」。我就姑且留下來聽一下。

最初的兩個月並不覺得有什麼特別，反感覺有些沉悶，但到了第三個月我開始覺得有些很微妙的感覺。我覺得我的思維好像是給人打開了，學習能力、待人接物的能力提高了，事情能夠一一處理，而且是很順順利利的。令我著迷下去的是：我感覺到好像是一位學生，每天都在學習。而這位老師好像就在我的背後教導我。但卻是沒有形相的。講出來真是有些神奇，但這種感覺是真實的。這位無形相的老師令我時常都很開心，又照顧我的一切，包括我的家人；我時常都覺得與上天同在，共舞。很多時在生

活中，尤其是在我找東西的時候，很快就找到，真是覺得他常在我左右。最重要是他令我明白很多事情，怎樣做一個正道的人，給我很多的提點。大概我們霎哈嘉瑜伽練習者常常說「自己就是自己的師傅」，就是這樣意思吧！



我真感激錫呂·瑪塔吉女士，她將我的頂輪打開了。這個能量走遍我的全身，令我身體每個機能得到滋潤；人也非常精神，又有光彩，每遇到有問題的時候，都能一一自然化解。從前我是佛教徒，但我從未有這樣特別感覺，我只是在佛面前許願，求他保佑。但霎哈嘉瑜伽給我感覺是，神明拿著我的手來教導我，真是一個很近距離的接觸一樣。我真是很幸運，在母親（錫呂·瑪塔吉）的愛護下繼續成長，真是不知修了幾多世，才有這個收成呢。我想這是我今世最珍貴的一份禮物。

Jai Shri Mataji !

Shirley (香港) 2002 . 9

(3) 心境亦平靜了很多

在我來到霎哈嘉瑜伽得到自覺之前幾個月，好像有某種力量在驅使我，要我尋找某些東西，但自己說不出實際上要找些什麼，只知道應該從靈性方面著手。於是看了一些有關靈性知識的書籍，有些知識令我十分驚歎，亦能解釋多年來一直存在我心裡的疑問，不過有些我卻不太認同，只有另尋他法。我曾嘗試練習運動瑜伽，不過我個人覺得運動瑜伽最主要是針對身體方面問題，靈性上的幫助卻非常有限；但又好像已經發現一些頭緒，因為真正的瑜伽士會經常靜坐，於是便對朋友說想學習靜坐。機緣巧合之下，有位朋友告訴我沙田大會堂有靜坐班，於是便毫不猶豫地來參加，即場得到了自覺。

回想我第一次來靜坐班時，看到有一張印度女仕的照片在場，真的覺得有點抗拒，亦曾懷疑究竟這是什麼一回事。最初幾次來都是抱著有點懷疑的心態，直至有一次在參加靜坐班時聽到拜讚歌，在不知不覺間，竟然發覺自己的眼角濕了，眼淚快要掉下來，在這刻，我可以肯定這就是我要找的東西了，雖然最初幾個月我都沒有感到頭頂或手掌有涼或熱的感覺，但我仍持續練習，因為我覺得既然找對了方向，就不應該輕易放棄。就像在通往成功的路途上，沿路必定佈滿來自各方面的阻力，但只要我們堅守信念，便可通過重重考驗，跨過迷幻的海洋，到達彼岸。

試想想，在你一生之中哭得最厲害的一次是為了什麼？感情？家庭？事業？金錢？有沒有想過是因為看見一個素未謀面的人？以下是我第一次見到母親的經歷：去年（2003年）12月，Shri Mataji 在回印度途中曾在香港稍作停留，我有幸可以在機場接機。在她未出閘前，我已真真正正感覺到涼風，在此之前我仍對涼風沒有什麼感覺。當我在近距離清楚看見她慈祥的臉容時，心裡有種情感像排山倒海那樣在翻滾，眼淚就像海嘯一樣快要湧出來，感覺好像以往經歷了很多災劫，受了很多苦難，現在要向母親哭訴似的。這情感怎樣也控制不了，我唯有離開人群找個僻靜的地方放聲大哭；我從未試過哭得這麼淒厲，亦從來沒有試過這種感覺。這是我一生人之中第一次。有位練習者告訴我，這些就「母親的愛」。

自此以後我覺得整個人輕鬆了很多，心境亦平靜了很多，以往很多問題已不再是問題。其實除了 Shri Mataji 本人外，她的照片也能發放出無窮無盡的愛，她的愛彌漫在空氣之中，問題只是在於你願不願意去接受；只要有強烈的欲望去祈求，你終會感受到她的愛，感受到愛的力量如何偉大，感受到物質界一切的能量背後都是來自”愛”。

看完這篇剖白後，希望你有所領會，珍惜眼前能夠得到自覺的機會，及得到自覺後的種種恩賜。

Suzanne (香港) 2004. 7

(4) 霓哈嘉心靈之旅

「人的一生不過是一場旅程」。當我走在這段旅程的中途，發現自己矗立於幽暗的林間時，心，開始迷茫，找不到回家的路……

當我籍著安忍與愛想著真正與心靈開始互動的時候，生命總是如此厚愛著我，讓偉大的霓哈嘉瑜伽在這個時候與我不期而遇。

美麗的深圳，讓我飽飲著美麗的孤獨、美麗的落寞以及那失去源頭的美麗的無助與淒涼；整整三年的深圳生活，我經常會用一種美麗的模式去觸痛美麗的心事。

當我了悟到心靈深處的失落是那麼地深重，當靈魂開始向我發出警訊的時候，霓哈嘉的靈性之光開始在我身上顯現。

當我跟宇宙的本源失去聯繫，當我們一直過著靈魂沉睡的生活時，我們的內心的覺醒便會以千百種不同的方式召喚我們，召喚我們揭開生命實相的面貌，召喚我們去邁向一條__尋真之路！

我被這股力量牽引著回到自己的純真本性，想尋找到那份睿智與了然一切的心，於是，上天總是在最合時宜的時候指引我踏上了這條充滿寧靜、充滿愛、充滿智慧之光

的霎哈嘉之旅！

最初一個月，我獨自一人在家中照著《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》靜坐，我感到身上有無數股能量在向外擴散、思緒紛亂，我的注意力經常受到雜念的控制，忽左忽右，不能入靜，但每當這樣靜坐完之後，我仍可以感受到身體的輕鬆與放鬆。一個月後，我參加了香港大嶼山修煉營三天的靜坐班。就這三天，徹底改變了我的整個生命，我被那份喜樂、那份安定、那份祥和、那份幸福所深深折服，我的注意力也不再向外執著，當把那些事和物統統收攏放在我的注意力之上的時候，我整個身體開始慢慢向下沉、向下平定，然後有一股巨大的能量順著我的脊柱快速往頭頂竄升，周圍的一切都不存在了，我內心所有的思緒都止息了，我的心靈像天空般遼闊，變得光芒四射！整個身體洋溢著自由、輕鬆和喜悅，淚水無聲無息地從臉上滑落，就像露珠一樣滋潤著並淨潔著我的身軀。我象一個嬰兒般安住在一個無盡寧靜和難以表達的喜樂的世界中。



接連好幾天我安住於這份永恆的寧靜中，我的身體漂浮，心智一片空虛。我感受到身體和內在開始變得柔軟，一種溫柔的愛軟化著我僵硬的身體，暖化著我冰冷的心靈。正是因為這份柔軟，讓我們活在愛中，讓我們有力量去面對最艱困的痛苦，最深沉的哀傷和恐懼。我頓然發現我的指責少了、制約少了、期待、欲望少了，我的內在因柔軟而變得更有包容的力量！

「生命的偉大真理真是如此清晰——貪婪的本質正是人間苦難的原因。」

靈修生活所面對的真正挑戰不是去深山隱居，也不是讓意識進入超凡的狀態，真正的挑戰就在——當下。

當輕撫那柔滑的綠葉，我彷彿與樹合二為一，就像輕撫著自己；當仰躺在大地上看著藍天，我彷彿與天地合二為一，自己化為虛無；當輕撫嬰兒柔嫩的肌膚，我彷彿跟著他的每一個細胞、每一個心跳、每一根神經合二為一，我就是嬰兒，嬰兒就是我；當輕輕搖擺，舞動著身姿，我彷彿與音樂的靈魂合二為一，彷彿可以牽到神的手！

我的靈修溢滿著亮光，內心時常會升起遼闊而美妙的寧靜感，感官敏銳無比，內心象又回到童稚的天真。時刻的靜觀，讓內心有強大的力量去窺視著整個世界，沉澱自己，喜悅地領略自己開悟後的那片心靈風光。

生命每天都帶來自己回歸本心的召喚，它們或大或小，有些令人驚歎，有些則平凡無奇。有些時候，會陡然間發現——我的生命就因當初那個傷害而蛻變！

踏上了霎哈嘉之旅，也就等於擁有了心靈的守護神！願慈悲和智慧能夠真正滲入到每位求道者的心中，願世界更寧靜，願地球更純淨！

JAY SHRI MATAJI！

詠梅（深圳）2005.12

（5）放下十八年煙癮

不知不覺間，練習霎哈伽瑜伽已有一年半。在這段期間，我學習到怎樣認識自己及面對自己，以往所有身體不適和心靈不安，也一一解決了。

對一個過往十八年來煙不離手，藥不離口的我，來到霎哈嘉的大家庭才醒悟、體味，原來承認自己是可以這麼好的一回事。當然，現在的我不再吸煙，心靈上亦改善了。樣子不再話下，當然漂亮了。

其實，每個人最大的敵人莫過於自己。只要肯放手，所有週圍的事，所有的人，亦變得美麗了。

Joe（王太）香港 2005.10



(6) 我對這些問題的追尋篤定了

2012 年，大女兒 2 歲多，為女兒上何種類型的幼稚教育在多方瞭解。因為不想讓女兒上傳統的公立幼稚園，所以在學習瞭解當時比較熱門的蒙特梭利教育和華德福教育，進了一個華德福教育的 QQ 群。

有一天，在群裡，一位媽媽發了霎哈嘉瑜伽的信息。由於之前跟隨印度老師練習過比較正統的體式瑜伽，也一直對瑜伽很感興趣，就問了關於霎哈嘉瑜伽的一些問題，也問了為什麼免費。發消息的這位人士近乎偏冷的說，體驗了才知道好。因為“免費”，擔心有貓膩，反而起了戒心與防備心。於是，為了搞明白這個瑜伽到底做什麼，就進了廣州霎哈嘉瑜伽的 QQ 群，決定先觀察。

在群裡觀察了一陣子，發現大家聊的話題還是很正常的，也有很多看不明白。於是，有一天，就私聊群裡回答問題比較積極活躍的子燕：大家說的“自覺”是什麼？“自覺”不是形容詞嗎？子燕就問我：你得過自覺沒有？我說，我不知道有沒有得過自覺，我也不知道自覺是什麼意思。於是，子燕就發了一張 Shri Mataji 的照片過來，問我，看著這張照片，有什麼感覺？我說，沒什麼感覺。後來，子燕又發了得自覺的幾步法的方法，讓我照著一步步做。可能是六步法吧。我很認真的照做了。到最後一步，手按摩頭頂，然後抬高。

我很清晰的感覺到，一股圓柱體一樣的涼風從頭頂升起，非常清晰，非常確定。我很驚訝。因為當時我背靠窗坐著，有點懷疑這股風是不是從窗戶外面吹過來的。如果是窗外的風，應該是從後面吹過來，但我感受到頭頂的風是垂直往上吹的。我問子燕，這股風是怎麼回事。子燕說，不用懷疑，這股風就是你得了自覺，從內在發出的風。並讓我換左手在頭頂感受一下，兩隻手的感覺是不是一樣。我也照做了，並告訴她兩隻手的感覺不一樣，哪隻手涼，哪隻不那麼涼。子燕說，恭喜您，獲得了自覺，能量感很好。

就這樣，得到了自覺。時隔 13 年，這個場景每次想起，都非常清晰。

回看練習經歷，我並沒有像一些人那樣，或者在尋找一個讓自己內心寧靜的方法，或者身體上、家庭上、工作上遇到障礙，在尋找一個突破口。記得生完孩子後，我被一些問題纏繞得都快不行了，這些問題不是孩子不好帶，孩子非常好帶，非常乖；也不是家庭關係不好，家人都非常好。面對一個生命，我在苦苦思索：這個宇宙是怎麼來的？宇宙的根源是什麼？宇宙到底是什麼？它往何處去？會變成怎麼樣？人又是怎麼來的？人真的就是生下來，然後死去嗎？這些無解的問題把我折磨得不行，我也無法與人交流，別人可能會覺得我腦子有問題了。後來我問學過佛的老公，老公說，宇宙起源於“緣”，一切都源於“緣”，也給我講了佛法裡關

於這些問題的答案。但這些答案無法滿足我對這些問題的追尋，我仍然在思索著。直到練習霎哈嘉後，內在的喜樂感，生命能量的清涼，自然而然的，我對這些問題的追尋篤定了，終於找到源頭的感覺。

後來有人問我，為什麼練習霎哈嘉，是什麼動力讓我堅持練習。我說，因為我想知道宇宙的終極奧秘，我覺得霎哈嘉給了我答案，而我相信這個答案是對的。

在我練習一個多月後，內在的喜樂感和生命能量神奇的清涼，讓我自然而然的推薦老公也練習。於是，有一天老公來到初班。那天初班看的 **Shri Mataji** 的講話，老公說，就是《心經》的內容。老公有學佛經歷，但他覺得，現在很多學佛修佛的並不是在真正的修，佛法裡的內容還差一點點，就一點點，最頂端的東西，沒講明白。後來再聽了 **Shri Mataji** 的講話，他覺得，**Shri Mataji** 真的講明白了。於是，很自然的，老公也開始練習霎哈嘉了。2 歲半的女兒也跟著練習了。直到現在。

十年後，第二個女兒出生，練習霎哈嘉，對她而言，就更是一件自然而然的事了。

YY (廣州) 2025. 12



(7) 這些改變在不知不覺中發生

在 2012 的那一年，經過練習了一年多的妹妹推薦，瞭解霎哈嘉瑜伽，她說自己比以前變得更好了。

當時正值自己工作的迷茫期，感謝妹妹把這麼珍貴的禮物送給我，感謝遇到了霎哈嘉瑜伽。在這裡我獲得「自覺」。讓我明白人生的意義所在，明白我們都是一個純潔永恆的靈。



在練習的過程中，得到了母親 Shri Mataji 的祝福，家庭的氛圍更加的融洽，工作也找到了自己的方向，個人的情緒更加的平和，性格也變得開朗和願意分享。

經過恒常的練習，這些改變在不知不覺中發生。期待在往後的日子裡有更多的兄弟姐妹們加入這個大家庭，一起共修。

感恩母親讓我們成為她的工具，請讓我們成為光，去點亮更多的靈。

貴歡 (廣州) 2025. 12

(8) 是誰，賜予我如此豐盛的奇跡？

什麼是生命能量？我們如何感知它的流淌，又該怎樣覺察它正在自己體內悄然生長？這些不斷叩問內心的問題，或許正是我這一年心靈跋涉最真實的注腳。

近日，華南發起感言彙集。友人私信提及，令我心中暖流湧動——母親始終不曾忘記我，她所給予的包容與等待，遠遠超越我自身的覺察。她總是不厭其煩，我若忘了，她便輕喚；喚而未應，便再次溫柔提醒。年度總結本只寫給自己，但轉念想來，其中並無不可示人之私，說不定能帶給有緣人一絲共鳴、一點啟發。

回望 2025，於我確是豐收的一年。參加了兩次交流會，又三度隨 F 大哥在戶外推廣攤位上，展開如“一帶一路”般綿長的交流——他親手教我如何觀機授法、因人施講，我隨即實踐，每每靈驗。月初在 DG 文采會設攤推廣，過程流暢如清泉淌過石隙。一次在 LH 帶班時，偶遇靈性高手的詰難，我只看了一眼母親的照片，尚未及祈願寬恕，內心便已湧起從容之力，將難題輕輕化開。自此，面對任何求道者，皆能心懷平和，無畏而行。

在一種近乎神經質的傻勁推動下，我居然在自家門前為銀髮長者開設了小小初階班。全年風雨無改，未落一節課。為促進能量流動，常組織周邊出行，不料漸漸跑偏成了“老齡俱樂部”，大家事無巨細皆依賴我面對面親授，甚至引發同修家人的誤解，以至有人舊疾復發或症狀加深，眾人自我與超我膨脹，左脈滯塞……幸得各地家人能量扶持，讓我暫得喘息，深刻內省：能擺攤帶班，不等於能獨立開班。設立一份以愛為根基的事業，需要眾多長期穩定的同行者共同發大願、攜手建設，需要明晰的金錢與分工安排，而異性的合作，幾乎總是暗藏考驗。我深切期待，生命能量將繼續引領我作出最好的安排。

面對女兒中考的重壓，我第一次全心投入 SZ 發起的班單群，每日多次完成自定任務，最終女兒成績滿堂紅，順利升入原校高中——這份如願，真如“駱駝穿針鼻”般珍貴難得。此外，我堅持每日練聲打卡，並為海外瑜伽士開設“拜贊歌謠——唱歌學漢語”，未辜負去年憑“涼風”考取的對外漢語教師資格證，也算為文化傳播略盡綿薄。

工作上，竟幸運拾得一支好簽！真如夢一般，以我這般平凡小女子的才能，在這樣的年歲，竟然為無人機所需的固態電池籌備揚帆出海的藍圖——那是我的本行故業啊，心中真有如獲晚子般的喜悅。在電動車貿易的根基上，得緣深入人工智慧領域，與時代同呼吸、共前行，彷彿與年輕的自己重逢。

全年身體幾乎無病無痛，晨間冥想、每日兩次泡腳、每週上外國冥想運動網課，如此動靜結合，或許便是我的靈藥。以往春秋總要纏綿數周的咳嗽，今年只輕輕來訪一次，四日便悄然自愈，未勞醫藥。

是誰，賜予我如此豐盛的奇跡？這一切，絕非偶然。

每當想伸手要幫助別人時，總會發現那些恰好的技巧與答案，早已靜靜安放在生命的行囊裡——只需輕輕取出，便能照亮他人的困惑。面對重大難關，總有不同領域、不同國度的善緣主動走來，如隱形的橋樑無聲架起。甚至最細微的心念，都彷彿被溫柔接住：比如次日遠行，前一晚收拾妥當，醒來卻天氣轉暖，昨日選的耳環已不合襯——而當我拉開抽屜，指尖竟恰好觸到那對久尋不見的耳環，它們就這樣在需要的時刻，輕輕躍入我的掌心。原來，“萬事勝意”不只是一句祝福，更是生命悄然鋪展的溫柔證據。

Lyndia · 東莞 2025. 12



(9) 人，終其一生活著是為了什麼？

打小，這個問題一直盤踞在心裡，從小就想像周恩來同志一樣，長大後，想成為一個有價值的人，生命短暫，不想白來一趟！

2017 年任職於一家公司，公司以霎哈嘉瑜伽思想作為企業文化，當時要求我們早上靜坐，心理其實有擔憂，擔心公司用這種模式進行精神洗腦，從精神上控制我們。但是，觀察公司員工的言行舉止是正常的，靜坐完，也沒什麼不好的影響，儘管警惕心很高，但也有好奇心，畢竟這裡的同事，相對以前的公司，更容易溝通協調，消耗少了很多。短期內，通過與各部門負責人的溝通與相處，很快熟悉了公司的業務、流程，適應的時間比以往公司短了很多。

2017 年 7 月的月會，公司邀請了一位馮教授給我們做培訓，薇霓有次和我說，當時她看我有個瞬間還挺認真的，後來才知道那是自覺體驗，我記得當時用雙手攤平在胸前，感覺自己雙手熱氣直往上沖，當時的心理其實是：馮教授說的是真的，頭上、手上真的冒熱氣。其實，印象最深的一句話是：“所有這一切你都可以親自去驗證。”

2017 年會，公司又邀請了這位教授還有一些公益冥想的志願者，安排了一整天的活動，教授系統講解精微能量系統，中途穿插志願者的表演。印象深的有兩個點，覺得教授介紹的這些都很系統、很科學，其次，讓我想去體驗的是一位老者的分享，年齡那麼大，說話也很樸實，聽上去很真實，她分享的有個點很觸動我，就是她的高血壓好

了。老媽的高血壓一直困擾著我，想自己學習一下，如果真的沒問題，再去教老媽。

隨著在公司耳濡目染，有次，我真的拿著照片和蠟燭在家裡泡腳，抱著試試的心態，結果雙手手臂與大腿裡面都滲透著清涼，從未有過的舒服，原來是真的。從此，一發不可收拾，老闆送的初班書，一口氣看完了，每天開始冥想，泡腳，都按照初班書上的方法練習。

後來聽說還有公益瑜伽冥想中心，2018 年 3 月去了中心，感覺她們很不一樣，特別親和，像朋友一樣，中心很溫馨，感覺心有了歸屬，不記得是哪一次了，說把手放頭頂，真的感覺頭上冒涼氣了，直線上升。

當時，在家裡每天跟著公眾號的音訊冥想，也有機會參加大型冥想活動，通過冥想，曾經很多的困惑找到了答案，知識像個無底洞一樣，內在像個神秘的宇宙一樣，一直牽引著我向內不斷的探索，靜坐的時間越來越長，有一次，整個人被能量包裹，人也不在這個空間了，只是在能量球裡，360 度俯瞰世界的感覺！

2019 年開始了印度聖地瑜伽之旅，西藏聖地瑜伽之旅，還有各種大型的冥想活動，這幾年內，在真我的探尋中，性格有了很多改變，認知有了質的變化，也發生了很多奇跡。頻繁發生的是生命能量的洗禮，在很多次冥想中體驗到了另一個世界的空無、浩瀚、神奇、歸屬……體驗到了生命的喜悅、平安、無限……

現在完全不是迷途的羔羊了，遇見霎哈嘉瑜伽之前，一直苦於找不到誠信可靠的公益機構捐款、獻愛心、做義

工等。曾經三點一線的打工生活，無論多麼努力、職位多高、收入增長多少，都感覺不到生命真正的幸福，總覺得少了點什麼，甚至有時會感覺無聊、蒼白、無力……曾經偶爾陪親人去觀音寺廟的旅途生活也未尋得心靈的歸所。現在終於遇到了可靠、安全、價值無限的公益活動，因為自己親身真實的體驗，當時恨不得全世界的人都能獲得這個好處，後來才知道，原來還需要緣分，像“霎哈嘉”的中文意思一樣，一切自然而然！

如果世界上絕大部分人的內在有了平安，這個世界就會實現和平。有幸遇到 Sahaja 瑜伽，幫助我們回歸平衡，獲得內在的平安，從此可以不斷修煉完善自己的同時，作為志願者可以投身于這項公益事業，有機會喚醒更多的生命，從此，也讓我找到了生命的方向與使命、明白了生命的價值與意義，看到了人類新的希望！

廣州 LUCKY 2025 年 12 月 18 日



(10) 感恩遇見霎哈嘉

我在 2014 年完成了榮格心理分析與中國傳統文化的 2 年課程之後遇上了 Sahaja。

當時覺得自己在關於生命奧秘的問題上還有很多不懂與無明，正在煩惱著如何才能更好地去探索這個未知的世界……，女兒的一個初中同學媽媽說：“有一個叫霎哈嘉瑜伽的中心在天河，長期免費的，你可以去看看。”

第一次體驗霎哈嘉瑜伽的鹽水足浴時，就感覺到心臟部位的一股堵塞的能量往上移，當時還挺驚訝的，有這種能量移動的感覺。記得我們在研讀心理分析課程，需要接受專業督導老師做一對一的被分析達到一定時數才能畢業，這個一對一的心靈成長輔導費非常昂貴，每見一次

（1 小時）督導老師需要付費差不多 1000 元。記得有一次督導老師用沙盤治療的技術給我做心理分析，當時也是在心臟部位有一股堵住的能量感覺，但是無法移動。在霎哈嘉瑜伽第一次的體驗課裡面就讓我感覺到這麼強烈的能量流動感覺，還是免費的，這個從經濟角度上的反差讓我非常震驚，完全顛覆了我的價值觀（便宜沒好貨）。後面我就如獲至寶一樣，緊緊地抓住了霎哈嘉，所有大大少少的課程活動都積極參與。



在我的工作過程中，在沒有遇到 Sahaja 之前，我在接待個案心理諮詢都會使用所有學過的技術，花費很長的時間和精力成效也不盡人願。後來我發現運用 Sahaja 的方法，不管什麼類型的個案，先給他們獲得自覺喚醒他們內在沉睡的“靈量”(Kundalini) 再結合心理諮詢的技術技巧，效果顯著，僅僅在第一次的諮詢中就能讓來訪者感受到自己身體層面的變化。

在工作中接觸到各種各樣的服務物件，作為一個心理、社會服務工作者，深深的感覺到真正能說明服務物件從根源上解決他們的問題，不能依靠社工或心理醫生，大自然母親浩愛的力量，深深地紮根於每一個人的內在一靈量（滋養萬物的力量）。兩年前我到了退休年齡，找了一塊地做了一個花園，旨在打造一個可以滋養身心靈的療愈空間，為社區居民提供一個可修復身心健康的環境。本來只是帶著一個很簡單的想法去建造這樣一個花園，沒想到讓我獲得了意外收穫的是，在這個花園的建設過程中，還沒有對外服務，就先讓我的心靈成長的比參加各種形式的 sahaja 活動還要快。也許是天天與大地母親連結的過程中吸收了祂身上的美好特質吧，我感覺自己變得越來越有耐心、溫和、包容。感恩遇見霎哈嘉，感恩大自然母親給予我身、心、靈的滋養。



廣州荷叶 2025.12.18

(11) 感受到自己的變化真非常驚喜

剛開始接觸冥想時是在 2021 年疫情期间，因為是開店做生意的，疫情那幾年有多焦慮不知道怎麼形容了，再加上我是一個人養一家，那焦慮和壓力，迷茫程度可想而知了。沒事時刷抖音會聽一些關於工作（美業類的知識），刷了很多關於工作經營的知識。其中曾總給我印象特別好。他真誠，毫無保留的分享 正心正念服務顧客的原則特別吸引我。於是每天早上七點聽他直播課成了我的習慣，收穫很大。每到直播快結束還有二十分鐘左右曾總開始說瑜伽冥想，說瑜伽冥想的各種好處，很心動，也懷疑是不是他說的那麼好，我就聽了三個月沒行動。一直到 7 月 1 號暑假帶娃回了我媽媽家，感覺有空我才想著跟直播冥想一會試試唄。這一試就再也沒放下過了。剛試的時候沒感受到涼風熱風，但身體反應特別大：流眼淚、打哈欠、肚子咕咕嚕嚕響，連續嗜睡三天。當時不知道這是什麼原因，後來深入瞭解冥想知識才知道是清理反應。因為每天跟直播，曾總一直鼓勵我們要堅持冥想，說堅持三個月就看到效果了，再後來又說加上泡腳效果更好，點上蠟燭效果更好，我就聽話照做全都安排上了 😊😊。有意思的是：一次曾總直播間搞活動抽獎，我眼看著一等獎蘋果手機就兩眼放光；結果抽到了“靈性三寶”（吊墜、初階書、創始人相框。真的是天意，後話哈！）

就這樣每天早上跟直播冥想，晚上泡腳冥想；到兩個多月時感覺人越來越精神，越來越會無緣無故的開心，就連硬著頭皮泡腳都覺得是很開心的事了，像個小孩子一樣跟十幾歲的女兒說話還用疊詞 😊😊！還有身體各方面亞健康狀況，比如睡眠不好、肩頸酸痛、偏頭痛、腰疼、鼻炎、眼睛乾澀、口腔問題，這些症狀都變輕了。到現在已

經基本好了。

那時我感受到了自己的變化真的非常驚喜，就開始跟顧客分享冥想的好處，找到了我的顧客羅姐作為冥想夥伴，然後是我的孩子，和店裡上班的小夥伴。那時心裡就非常肯定冥想真的是個寶，一定要好好練習+宣傳讓更多的人受益。認定後，就很勤快的練習冥想了，有空中午午休還加一次。就這樣過了快一年時，記得是第二年五月份，頭頂的能量感知更明顯了，就出現一個念頭：這個冥想課程肯定還有更多我沒學到的，要找到公益冥想中心。聽曾總說很多城市都有，想聯繫下問問贛州有沒有公益班？但是不知道問誰？然後想到了抽獎得到的初階書上末尾好像有聯繫方式，就這樣聯繫到了深圳平大哥。接觸了中高班的瑜伽知識。接著去深圳參加公益班，線上的公益課程一定會參加。如果沒參加也會追回放，相對來說比較用心專注的在練習。♥

回頭想想，四年多的冥想總的來說改變不大 但是又改變特別大 😊 😊 :

1，人還是這個人，但是狀態完全改變了。昨天一起玩耍的朋友翻看我們之前的合影照片說：感覺你比八年前還更好看了。很多朋友這樣說，也有朋友問我是不是吃了什麼補品！😊 😊 精神狀態各方面的看起來很不一樣了。

2，店也還是這個店。生意因為大環境影響，一直持平沒有更好也沒倒閉，現在非但不焦慮了 感覺還非常好（放著以前估計會焦慮瘋了！😊 😊）想想 其實就是這樣我有更多自己的時間，特別是有更多時間冥想和參加冥想交流會。有更多時間精進內在的成長這何嘗不是一份美好的祝福呢！♥

3，跟親人、孩子、店員、朋友的關係，該批評還是會批

評、調整、複盤，真的做到對事不對人。過後像朋友一樣相處，心裡不會像以前，有一點摩擦後就耿耿於懷，內耗幾天。如果心裡有坎，就會首先想到冥想，調整自己，慢慢知道了所有根源在自己這裡。真的覺得周圍人都特別可愛，都有閃光點，感覺周圍人也都對自己特別好，一有機會就想讓更多朋友體驗冥想。

有時不平衡感覺心裡有坎就會想到要去冥想清理，這一點非常難，也是慢慢的一個過程才真正能完全做到，還在努力中哦 😊 。

感覺冥想的好處多到說不完啊。記得曾總說帶他進入冥想的鄧導說過：“只要把冥想堅持好了，任何方面事情都會做的很好，越來越好。”現在我在做飯家務中、在工作中、在走路時、在跟朋友聊天時都能感受到霎哈嘉瑜伽冥想的精髓在其中流動 。

靜下心來感受連接，霎哈嘉瑜伽冥想的精髓真的在任何場合任何地方都存在。 ❤

感恩創始人！深深的感恩！！！ ❤️



靜 (江西贛州) 2025.12.25



(12) 我自幼便對神祕事物充滿好奇

自我出生時，恰逢 1992 年《新白娘子傳奇》熱播，對劇中眼花繚亂的法術和道家修煉、神仙神話背景充滿了濃厚的興趣，對其中的人生感懷和佛家謁語無法忘懷，因此課餘時間買了很多神仙故事傳說的書籍觀看，也做過許多奇妙的夢。雖然後來學業繁重，這份興趣漸淡，但靈性的種子早已埋下。

初中時的一個週五，獨自在家，內心突然響起一個清晰的聲音：“你是一個修行了幾十世的人，千萬不能在這一世放棄。”我將這句話鄭重地記在日記本裡（可惜後來遺失）。生活照常推進，高中時，流連於書店，沉醉於禪畫、禪修，閱讀《莊子心得》《莊子南華》，嚮往“逍遙遊”的境界。當表姐問起我的志向，我說：“我想學中醫，為窮苦人治病。”那時，一顆利他的願心已然萌發。

十八歲那年，我遭遇了人生的至暗時刻：父母離異、高考失利。一連串打擊讓我幾乎失去活下去的勇氣。然而，那個暑假，兩尊不知何人放在我家門口的觀音菩薩和彌勒佛鈞瓷像，悄然出現。如今回憶，那彷彿是命運轉折的靜謐開端。

大學到了北京，內心的孤苦與不安，讓我常在週末尋覓京城的寺廟，在那裡偷得片刻安寧。大一暑假，有幸前往廣東東華寺參加夏令營。寺院的清靜生活讓我心生歸屬，甚至萌生出家的念頭。然而，一次奇特的夢境給了我指引——夢中佛菩薩示現：“佛在人間、人人是佛、我就是佛。”這讓我想起曾讀過的說法：末法時代，真正的修行人將在世間行菩薩道。我由此明白，我的道路不在寺牆

之內，而在紅塵之中。

此後，我開始在世間尋找。彼時正值“2012”預言流行，網路上的靈性法門魚龍混雜。我嘗試過許多，但總覺得不夠究竟，且費用高昂，學生身份的我難以承擔。

真正的轉折發生在一個平凡的下午。在一個小小的QQ靈修群裡，我看到一段深深觸動我的話。追問之下，得知它來自錫呂·瑪塔吉——霎哈嘉瑜伽的創始人。我隨即尋到北京中心的聯繫方式，踏上了前往體驗的路。

那是一次漫長的跋涉，換乘數次，抵達時課程已近尾聲。初入中心的印象有些奇特：燈光昏暗，一群人靜坐冥想。但牆上瑪塔吉女士微笑的照片，卻讓我感到莫名的親切與平靜。課後，帶班者溫柔地帶我進行第一次“自覺”體驗。在靜謐中，我第一次感受到內心徹底的安定，彷彿漂泊已久的船終於靠岸。那一周，我莫名地持續喜悅。

從此，我每週堅持長途跋涉去中心學習，精心保存每一份課程資料。從初班升到中級班，集體還特別為我們舉辦了燒烤派對，我漂泊的心在霎哈嘉的大家庭中感受到了愛與歸屬。

更大的祝福悄然降臨。畢業實習時，我的住所竟被安排在距離中心僅十分鐘路程的地方。這彷彿是母親對我每週末堅持數小時路程的一份溫柔回應。

我未曾有機緣親見瑪塔吉女士肉身在世，這曾是我的遺憾。直到在一次南京交流會的夜晚，我在夢中見到她——在熙攘街頭挑選莎麗，身著光華，對我微笑。我頓然了悟：她從未遠離。次日火祭後的靜坐中，我第一次完完全

全地認出了 Shri Mataji，認出了祂就是我千百年來苦苦追尋的人，我每一世的避世苦修風餐露宿食不果腹地去修行，只是為了找祂。母親把我真正地擁抱在懷裡，溫柔地撫慰了我的身心，靜坐中我感覺渾身涼風，好像坐在冰箱中。靜坐後我抑制不住自己，嚎啕大哭，把內心深處的委屈全部釋放了出來，久久才能平靜下來，至此我的內心深處自那一刻，有一種無可動搖的虔誠與信心在心中紮根，成為此後十餘年修行生活中最堅定的基石。

一些分享與共勉



天空一無所有，卻給人以安慰，這就是空元素的力量。

我的經歷或許獨特，但修行中的體會或有相通之處……

在霎哈嘉瑜伽中獲得的“自覺”，讓我們經驗到：真正的“我”並非身體、思維或情緒，而是那純淨無染的靈。這正與《心經》所言“照見五蘊皆空，不垢不淨不增不減”相通，是一種“本自具足”的本來自性狀態。這種狀態，遠超理論認知，是真實的生命體驗。能得此“自覺”，是莫大的福報，值得珍惜！

—— Yves 2025年冬 (廣州)

(13) 來到霎哈嘉瑜伽是我一生中最大的福份



我們每個人每天都扮演著不同的角色。好像我，除了是一個女兒、姊妹、朋友、同事、一個環保科研人員……之外，更是一個霎哈嘉瑜伽練習者。

從小到大，我都很熱愛音樂。記得還在念幼稚園時，每天放學後都會嗆著要教媽媽唱我當日學過的新歌（還配合了一整套的動作、或舞步），好讓我能帶領她一同載歌載舞。由於爸爸擁有一台電子琴，而他當時又沒有空，於是便讓我到藝術中心去學電子琴，只是當年本人僅得 3、4 歲，要站著才能踩到琴下面那些腳踏。其實除了電子琴外，爸爸還擁有過兩套鼓、兩支結他、第一代卡拉 OK 唱機（要播錄音帶並自己看歌書跟著唱那種）、還有很多很多唱片（可惜後來大部份都被白蟻蛀壞了）。因此，我從小便接觸到很多不同類型的音樂，尤其是爵士樂。所以，他算得上是我在音樂方面發展的重大影響。可惜我的電子琴生涯不足一年便結束了。不過我還是很愛唱歌，所以念小學和中學時都有參加詩歌班代表學校比賽。11 歲那年我決定要學鋼琴，直至到 7 年後當我中學畢業，在澳洲考取了 8 級鋼琴演奏資格後便沒有再練習了。其實在澳洲念高中時，除了選理科外，我還修讀了音樂，參加了學校的爵士樂隊，負責彈電子琴；還學了一陣子雙簧管，因為我曾希望報讀大學裡的音樂治療課程。當時我認為能夠以自己的興趣來幫助別人實在是一舉兩得，可是由於自問自己的音樂造藝和天份始終有限，將來未必能以音樂謀生，最終還是選讀了機械工程。之後，也很少再彈鋼琴了。

十年後，我的願望真的實現了。在偶然機會下我來到
霎哈嘉瑜伽、並為他們的拜讚團彈奏風琴 (harmonium)。
那沉睡在我體內的靈量(kundalini)及音樂細胞都重新被喚
醒起來。接觸了拜讚歌後我才發現原來音樂除了有治療心
靈的功效外，還能夠提昇我們的靈量，讓我們得到自覺。
相信曾經聽過拜讚的人都感受過這種音樂的神聖力量。



2003年2月17日我得到了「自覺」，亦即是我的「重生」。那我豈不是由一個平實、穩重、堅毅、志向遠大、有責任感、充滿優點的山羊座，變成了水瓶座？不過無論是甚麼星座都已經不再重要，因為我已找到了真我。「了解真我」成為了我的座右銘。來到霎哈嘉瑜伽是我一生中最大的福份。以前我曾經學過各式各樣其他的功法，但經過多年的尋尋覓覓，我終於找到了霎哈嘉瑜伽，找到了真理。在這裡，我體會到平安、喜樂、和愛。不過，霎哈嘉瑜伽的許多美妙之處，都只能親身體驗，不能言傳。表面上，我的改變可能並不大，但我開始能夠清晰的觀照自己的內在，包括那些我不想面對的瑕疪。但承認自己的問題也只

不過是第一步。當知道自己的問題所在後，便能夠對症下藥。幸好身邊有一班支持和愛護我的兄弟姊妹和我一起昇進。而另一方面，我開始懂得欣賞身邊每個人的內在美，因為我不再像以前那麼自我（並非完全沒有我執，只是沒有以往那麼嚴重）。正如 Shri Mataji 說過，我們每個人都分別是不同的寶石，放在一起時更加奪目耀眼，因此我們彼此根本無須互相比較或妒忌。我現在終於明白到群體的重要性。

藉著霎哈嘉瑜伽，我找到我最親愛的家人，每次想起他們都會令我會心微笑。尤其是 Shri Mataji 在 2003 年 12 月 1-4 日訪港期間，我們兄弟姊妹間的聯繫更是緊密，就好像 Shri Mataji 身體的不同部份一同運作去達成祂的意願一樣。在那短短數天之中，我們都聚合在酒店幫忙或在靈舍一塊兒入靜，來自不同國家的練習者朝夕相見，彷如一個大家庭一般。那種「一體」的感覺實在很美妙。試想像如果整個世界都能夠如此融洽該多好！

而霎哈嘉瑜伽最美麗的地方是：我們並不須要作出任何犧牲；相反，霎哈嘉瑜伽正是萬事萬物的精髓所在。霎哈嘉瑜伽的知識可以應用在我們生活的每一方面，從而使我們把自己的角色演得更好、更精彩。正如我的義兄 Edwin 經常提到：「基督徒來到霎哈嘉瑜伽會成為更好的基督徒，佛教徒會成為更出色的佛教徒……等等。」這方面對我尤其重要，因為我這個人很「多元化」，霎哈嘉瑜伽能使我在各方面都做得更好。如果你還是不太明白我所說的話，我衷心的希望你會抽空參加我們每週都有舉辦的免費靜坐班，來感受得到自覺的喜樂。所有知識免費傳授。

Eugena - 2003 年 12 月 (香港)

(14) 靈性之路，只在當下

進入霎哈嘉，也是有一段因緣的。13 年前，由於沒有經過婚前培訓學習，也沒有領家庭教育證書，親子教育證書，匆匆忙忙，懵懵懂懂地走進婚姻裡，一路上跌跌撞撞，搞得夫妻關係緊張，親子教育不得其道，只能夫妻雙雙參加了解決夫妻關係，親子關係的解決方案的課程。在課程裡，瞭解一些處理家庭關係的入門之道，但只能說，頭痛醫頭，腳痛醫腳，朦朧朧朧的，感覺這邊補了東牆，那邊西牆又塌下了，兜兜轉轉，就是找不到真正解決問題的鑰匙。就在我們處於“雲深不知處，只在此山中”的境地時，母親 (Shri Mataji) 的“特使”——深圳集體的一位兄弟，來到了順德，他的純真，輕鬆，自在，深深地吸引著我們，他帶給我們一道與眾不同的風景線，並告訴了我們，所有關係不是用技法來解決的，必須要連接上天宇宙能量，只有探尋了這道能量之光，才能真正喚醒我們的內在，讓我們自然而然的去尋找自己內在的真我，家庭關係，親子關係，以及在生活上遇到的各種問題，都會自然而然的剝落掉。通過《博伽梵歌》的啟蒙，我們一家人也慢慢的走進了“連接宇宙能量，走進內在真我，安住當下”的霎哈嘉瑜伽的求道之路。

多年來，求道之路亦非一帆風順，與上天連接，只是剎那的光影，剛得到自覺的時候，心裡湧起的是狂喜，感覺世界都是自己的，自己無所不能，有了母親 (Shri Mataji) 的庇佑，自己什麼都不用擔憂，俗世上的事情，所有你需要的東西，母親都會安排好，給到你。但是，我們沒有真正理解：什麼是“成為母親的工具，成為上天宇宙能量的管道，成為真正的流通和接收者”。

其實，母親的講話裡也說到，世間萬物本來就是一場幻像，每個人都要接受 **mahamaya** 的重重考驗。現實是，在自身業力的作用下，自己還是不斷掉坑，處處碰壁[大哭]。集體的作用太重要了，在兄弟姐妹能量管道的指引和幫助下，自己才慢慢地認出了母親，慢慢的找回自己純真自在的本我，放下過去，交托未來，安住當下，真真正正做母親的工具，時時刻刻與母親連接，母親自然而然的給予你適合的指引，然後，該吃飯時吃飯，該睡覺時睡覺，該幹嘛就幹嘛。人生，只是我們的靈，借這個肉身來到這個世界上，體驗一回人生百態罷了，不需要刻意的作為，只是有覺知的行為，讓自己的靈剝落掉層層的污垢和業力。慢慢的，我們的求道之路落地了，生活就是道場，過生活就是求道，一切的言行舉止，就是冥想，與宇宙能量連接，做管道，傳正道，這就是做好母親的工具。

此時此刻，我們就是與母親連接，就是在冥想，我們成為了管道，成為了工具，所有問題自然而然地迎刃而解，從從容容，遊刃有餘！

Sam 順德 2025 年 12 月



(15) 霽哈嘉瑜伽給我家的歸屬感

因男朋友是霎哈嘉瑜伽練習者，一次偶然的機會讓我看到 Shri Mataji 的照片，當時的我欣喜萬分，心中倍感親切，瞬間有種母女重逢的感覺和感動，過後我的男友給我帶了自覺和冥想，在那一刻內心無比開心和放鬆，感受到了一股愛的力量在擁抱我。

時隔幾個月，我的男友把我帶進了順德集體，當我走進冥想中心的大門時，給我一種家的感覺，感覺比回家還親切，在中心的兄弟姐妹們對我無比熱情和關愛，同時也深深的感受到母親和集體的能量，讓我愛上了這個集體和一起共同心靈成長的兄弟姐妹。是他們給了我很大的包容，鼓勵，信心和支持。在母親愛的祝福力量裡，通過集體的所有兄弟姐妹們的關懷和付出，給我們舉行了一場靈性之光的婚禮，讓我倍感榮幸，幸福和珍惜。

婚後的我做起了家庭主婦，這期間我們夫妻倆也是不斷的在磨合（家庭，工作，生活，性格……）也有很多的開心，不開心和爭吵，但我也通過看母親的講話，聽拜讚歌曲，去集體學習，聽資深姐妹們給我的答疑解惑；在家堅持冥想，讓我不斷的會去內醒，反觀自己的不足。現在夫妻倆的感情越來越好，我的性格也變得柔和些，懂得怎麼更好的孝順父母，和我媽媽也會互說心裡話，（慶倖自己的媽媽有幸也得到了母親的自覺）之前因為原生家庭的原因對父母有偏見，不懂如何溝通和相處，對外界是封閉自己的心門，沒有自信，從來不敢直言面對內在的自己。雖然練習霎哈嘉瑜伽只有一年多的時間，但這一年多的時間裡讓我真真切切的感受到了什麼是母愛，什麼是真正的

姐妹，在沒有任何利益的情況下，有人真心真意的對你好，拉著你向上生長；由自卑到成熟，自信的成長，也更加的懂得了怎麼做好妻子，女兒的角色，敢於面對內在的真我；也明白只有自己強大，有力量了才能更好的愛身邊的人。

感恩母親給予了我一個幸福安穩的家，美好的祝福和能量，感恩集體的兄弟姐妹們拉著我前行，感恩有你們



內心的感慨：

跟著母親走，一切啥都有！

跟著集體走，幸福少不了！



靈曦 順德 2025年12月

(16) 感恩霎哈嘉瑜伽讓我蛻變，讓我成長！

我以前是一個苦大仇深的人，總覺得自己很不幸，很痛苦…… 後來遇到霎哈嘉瑜伽，在與「伽人」們互動時才發現我並不孤單，有很多「家人」都與我有相類似的不幸與痛苦，我們一起練習霎哈嘉瑜伽，一起互助互愛…… 現在的我已經蛻變成一個開朗、活潑、內心有寧靜，有安全感的人，不再受過往的經歷牽拌。

昨天我們中心在戶外開展初班課，結束後，我與一個姐妹一同去停車場取車，在去的路上我們聊著天，聊著聊著我的內心升起一股很大的感恩情愫，很感恩曾經發生在自身上的所有經歷，它讓我真正的理解什麼叫感同身受，什麼叫真正的愛——愛自己，愛別人！



很感恩母親讓我們重生、蛻變、成長！很感恩集體兄弟姐妹們的愛！

Jai Shri Mataji ! ❤

LeLe 順德 2025.12.18



(17) 一個從期望到絕望再到重生的媽媽的心路歷程

我是很早已經接觸霎哈嘉瑜伽的，一個在門外的徘徊者，直到疫情後才正式成為一名求道者，一切都在慢慢的穩步前行中，像一個學爬行的嬰兒到蹣跚學步的孩子，跌跌撞撞，但也未停下腳步。

在我覺得一切理所當然，能穩穩走下去時，意外卻來

得猝不及防。曾幾何時，總欣慰地望著女兒的我，她從小乖巧努力，不曾讓人擔憂。靠著自己的努力，考上名牌大學，到世界一流學校讀研究生，是親朋鄰里眼中優秀的孩子。我心裡的那份期望無法言喻，總覺得她的人生，會是一條鋪滿鮮花的坦途。但巨大的壓力壓垮這個善良的姑娘，情緒崩潰焦慮症纏上了她，身體狀況更是亮起紅燈。看著她被情緒困擾、失眠折磨得憔悴形枯，我像被拽進了無底的深淵，日夜被擔憂和痛苦糾纏，短短幾天瘦了近十斤。但這次的磨難雖是不幸，但也是幸運的，正因為有幸與霎哈嘉瑜伽結緣，我才得以踏上修行之路。母親早已為我做好前期所有鋪墊，讓我沒有在困境中繼續抱怨沉淪，而是不斷調整自己去直面它。感恩母親給予我勇氣與智慧，也深深感謝順德中心的兄弟姐妹們相伴相扶。那句：

“沒什麼怕的，你的路上不會孤單，有我們！”彷彿一道光穿透了我靈魂裡所有的陰霾，這份純粹的無私的沉甸甸的又親如母愛的重量，到現在依舊清晰而有力。我試著把所有的注意力從女兒身上挪開，放下對“優秀”的執念，只願我的女兒能健康、喜樂、平安順遂。當我真正學著接

受她的平凡，坦然面對她未來的每一種可能時，我的內心逐漸變得平和、寬容，也能共情她的痛苦。雖然未來的路依舊崎嶇不平，但我相信母親會陪著我們向陽而行，迎來屬於自己的重生。



Fiona 順德 2025.12.21

（18）從小感受不到光明的小孩，走出來啦，慢慢長大了。

從小缺愛，特別缺乏母愛，所以特別自卑，走路總是低著頭。在這樣的環境下長大。除了缺愛，還受了一些的傷害，所以不知道活著的意義是什麼，沒有未來。不相信婚姻，因為覺得自己根本就沒有未來。婚後也是過著機械般的生活，直到兩個孩子出生後情緒已經積壓到峰值了。才開始尋找活下去的理由，找了幾年，從一開始找心理老師一對一上課，發展到上心理成長的集體課程，消費從一開始幾百元一次，到幾萬一個課程，課程上完一個又一個，短短的幾年時間花費了接近 20 萬人民幣，這個過程中 讓我清晰了一些問題所在、情緒也得到了一些釋放，每次上完課會有幾天的情緒穩定、平和的狀態，之後又是老樣子。直到在 2013 年年底遇到了霎哈嘉瑜伽，感覺一下子抓住了救命稻草，因為霎哈嘉是從根源處解決問題的。

在泡腳/靜坐冥想時，無數次的向內在的母親哭述自己的委屈、傷心、絕望……，積壓的情緒慢慢地被釋放，又得到霎哈嘉瑜伽集體的支持，人慢慢輕鬆起來，慢慢感受到光明、感受到愛、被愛和敢去愛他人。

在霎哈嘉瑜伽走過了 12 個年頭，收穫非常多，自己內在的蛻變是巨大的，我例舉幾個方面向大家分享：

1. 從前總是低著頭不敢看別人，不敢在超過兩個人面前說話的自己，現在可以面對接近 50 人的場合，自信/淡定地分享自己的所見所得。

2. 從前行屍走肉的活著，現在對未來充滿信心，夫妻關係和諧，親子關係溝通順暢，整個家庭關係和諧愉悅，

這個景象以前完全不敢想像。

3. 從前的自己膽小怕事、緊張焦慮，遇到一些小事情都亂成一團糟。現在的自己面對大的事情都能夠冷靜應對，因為內在的軸心和力量出來了，可以面對生活中的風風雨雨。心態也發生巨變，面對每件事的發生都會想：我又得到一次機會去成長啦！每件事的發生是提供一次機會讓我成為一個更完善更有力量的人，不是每個人都有這樣的機會的，感恩一切的發生。

現在的我不但可以支持自己，還能支持家裡每個人和身邊的人。現在知道活著的意義是什麼！這些巨變、收穫全都是在霎哈嘉瑜伽成就的。我會一直走下去，除了幫助自己，還想把這份光明帶給更多的人。

Melody 順德 2025.12.25

（19）享受生活的喜樂和變得更有力量

有幸踏上霎哈嘉瑜伽的修行之路，母親給我帶來了光，造就了我進化的過程，喜樂變得開悟，越來越多/越來越寬範圍的喜樂進入到我的心中。因為心開了，視野也開了，所以看待人和事的心態和角度也變了。

霎哈嘉瑜伽的祝福也讓我有力量對各種不順之事免疫，不會像平時那樣感受到不幸，勇於面對生活中一切事情的發生，使我成為越來越美好的人。

感恩霎哈嘉瑜伽，感恩母親！ ❤

惠瑩 順德 025.12.26

(20) 感恩母親揀選了我

我是 2020 年進入霎哈嘉瑜伽的。在進入霎哈嘉之前我從沒有靈性修行這方面的想法，第一次來霎哈嘉是應親戚相邀去體驗一下的。最初的時候只是想單純的體驗一下，想看看霎哈嘉是做什麼的？真有他們說的那麼好嗎？就是抱著這樣試試看的心態開始了我的修行之路。

我所在的順德集體，練習者都是一群普通人，相當一部份人是家庭主婦和退休人員，大多數學歷不是很高，但他們說話樸實、做事認真，互相配合為集體做事；特別是有幾隻“領頭羊”，她們為集體的發展默默付出，帶領我們一步一個腳印前行。我也很慶倖能來到順德集體，成為其中的一員。集體給了我很多學習、鍛煉的機會，比如讓我學習帶班，讓我參與到一些集體活動的籌備工作，這些做事的過程都是我學習的過程，能讓我更快的成長。現在我感到很充實，以前的我說幾句話都臉紅緊張的人，現在也自信多了，很多事情看淡了，不再那麼執著了。

我所有的改變是因為來到了霎哈嘉瑜伽，是因為 Shri Mataji 的眷顧，揀選了我，讓我有機會來到霎哈嘉。母親說的話沒有豪言壯語，她說自己只是一個家庭主婦，但她就是有一股強大無形的力量吸引著我，來霎哈嘉 5 年多以來，除非外出或有重大的事情，否則，無論是初班、中班和高班我都不輕易缺課。是母親的話語讓我們感到更實在，更貼近我們的生活，她教導我們怎樣面對真實的自己、面對事物，教導我們要成為謙卑，富有大愛的人。

感恩母親眷顧和成就，讓我變得越來越。我會在霎哈嘉修行路上繼續努力前行。

麥 順德 2025.12.25

（21）霎哈嘉瑜伽對於我的意義

2020 年元月之前，四十多歲的我一直處在短暫滿足或不滿足的狀態。我在追尋著連自己也說不明的東西。一次開業典禮上，一位友人提到了教人“原諒”的冥想，我便主動要了地址，與霎哈嘉結緣。

剛進入霎哈嘉的那些日子，我面臨著兩大困境：一是英語培訓機構的發展步履維艱；二是老公對我的家暴。

2021 年夏天出台的“雙減政策”導致大量異地同行停業，這對於舉債創業不久的我來說，是天大的打擊。我不知道如果被責令停業，面對巨額的親朋欠款和家長退費該怎麼辦。但霎哈嘉瑜伽給了我答案，她讓我創辦的校區奇跡般地存活下來。2025 年末，校區成立七周年，經歷數次風雨，化險為夷，仍然活著。在這個過程中，我的經濟狀況一直不好，但我的心比創業之初更加安寧，我從一個追求物質世界的人變成一個樂意享受粗茶淡飯的人。我的心找到了歸宿，安穩了。

我的老公曾經說他找了一個男的結婚。在與霎哈嘉瑜伽同行的日子裡，我自然而然地變得女人，變得柔軟，變得漂亮了。在變得溫柔的同時，我的心更有力量了，我可以平靜地拒絕老公提出的無禮要求。而且，我的老公在這幾年被調到了外地工作，這讓我遠離了家暴。有一次他發資訊給我，說“你一個人在家照顧孩子辛苦了”。

我很慶倖在芸芸眾生中走入了霎哈嘉瑜伽。霎哈嘉於我是救贖。希望更多的人可以通過我感受她散發出來的無盡的愛。

Scarlett 順德 2025.12.29

(22) 一個母親的蛻變



2009 年開始覺得與家人的溝通出現問題，特別是跟女兒的溝通，覺得女兒跟自己不靠近了，所以就去上了一些心靈成長的課程，我去學習了三年左右，花了 10 幾 20 萬元左右，其間讓我知道了很多不該犯的事，但是僅僅只是知道而已，還沒有真正的讓我自己內化，還沒有做到，所以關係也沒有明顯的改善。後來朋友介紹去了霎哈嘉瑜伽，它是一個自然而然讓我發生改變的，所以我一練就練了十三年，其間也會遇到很多不一樣的事情，

但你就是自然而然會去調整到合適的狀態。從前的我在人面前說上幾句話都會臉紅，跟老公生氣也只能悶在心裡不敢去表達。現在不僅能當幾十人的主持，跟老公的溝通更是順暢。老公經常找我說一些心煩的事，也經常得到他的認可，家裡的事都是聽我的；感覺自己一下變成了「家戶女神」樣的，而且跟女兒的關係也越來越好了。

自從進入霎哈嘉後逐漸讓我認清自己的角色和位置：一個女人你能管好自己穩住自己，家就穩了，她就好比大地母親一樣，她必須具有包容、忍耐、承載、引導等等的美德，所以非常感恩霎哈嘉、非常感恩母親 讓我成為最好的自己 🙏🙏🙏 !

Jane 順德 2025.12.30

（23）尋尋覓覓就是為了遇見您

年輕時經歷了一場大病，我開始問自己：人為什麼來到這個世界上？人活著為了什麼？難道就是上班下班結婚生子活到老嗎？幾年後我有了幸福的小家庭，可是這個問題依然纏繞著我，讓我感到痛苦並不能享受幸福的家庭。於是我去學心理學，靈性成長的課堂，上了無數的課，花了十多萬元費用，還是沒有找到源頭。

到 2012 年年底，上課的老師給了一個霎哈嘉的網站，從網站我進了全國的 QQ 群，問了群裡的人，我們當地還沒有中心，於是列印了 Shri Mataji 的照片在家裡開始冥想。到 13 年的 9 月，內心的推動讓我覺得需要去集體看個究竟，於是獨自開車去了距離家裡有 40 公里路程的中心，一進去環繞室內一圈，看見 Shri Mataji 的照片是如此的熟悉，心裡很確定我在很久很久之前就來過這個道場。初班課結束後，回程中有個聲音不斷響起： 我找到了，我回家了！一種狂烈的喜悅和感動升起讓我淚流滿面。回到大良我並沒有馬上回家，而是去了桂畔海的河邊，靜靜的看著河面坐了一個半小時，內心是如此的安寧，如此的平靜，如同進入了永恆的寧靜中。



回家後在筆記本上寫了一句話：“尋尋覓覓，就是為了遇見您！”接著往後一段時間，我都處於一種愉悅的寧靜當中，內心一錘敲定此後霎哈嘉就是我終生的方向。一周後，老公也去了冥想中心，一直堅持到現在。

十幾年過去了，經歷了很多很多，每一次經歷的積累和成長造就了今天的我，內在的愉悅感，內心的安穩堅定，找到了內在力量的源泉，找到了心靈的歸宿，萬事萬物的源頭……千言萬語也表達不完我對霎哈嘉的感激之情！

我們的內心一直在召喚著等待著我們回歸本心，願天下有緣人結緣霎哈嘉！

Siwen 順德 2025年12月



(24) 日記：十年回家之路

[註：過去十年，我深陷情緒的痛苦裡，情緒在極端的左脈和右脈中反復搖擺。因此，我不斷摸索，去尋求自救的辦法。我於二年前瞭解到霎哈嘉瑜伽，但在靠近集體時我內在有很多的負面和抗拒。直到今年7月份，突然很想靠近集體，內心有個聲音指引著我，因此踏上了尋求回家的路。在我生日那天，香港集體的突然出現就像是母親安排到我面前的騎士們，引領著我最後回家的那段路。我如同一個餓了很久的孩子，終於靠近了母親，不知倦地吸收著她的母乳。從香港集體的兄弟姐妹身上，看見了母親栩栩如生，活靈活現的影子；我學到了霎哈嘉背後的真理和技法：瞭解到好多好多母親的故事與歷史。最重要的是，真正領悟到一位真正的霎哈嘉瑜伽士即是純粹，又是喜樂，也是溫暖，更是美好。而在我生日的這一天，我再跟隨他們參加了廣州集體的puja，終於認領了我是母親孩子的身份，我那顆漂泊了十年的心終於安穩了，是實實在在的踏實。以下，是我在生日時寫下的一篇隨筆，記錄了我內心的感動，對母親的感恩，以及對未來帶著這份純粹的愛與光繼續前行的期許！]

這是我生命中最特別最莊重的一次生日，我得到了好多好多，好多好多的祝福。心中有太多的感動與感恩無法用言語去描述，是我內心的那份堅定無比的信念與永不言敗的力量。感謝大自然母親和我的連結，所有的祝福所有的願望，每一份點滴都如泉水般灌溉我的心，這份生日禮物於我是無比的獨一無二。感恩母親，是您讓我感受到了被愛，是您讓我感受到了被接納，是你讓我感受到被祝福，是您讓我感受到我是您從未忘記的孩子。過去的九年，原來您一直在照看著我，是您無時無刻的掛念著我，

原來我是您一直在祝福的孩子，感恩您從來沒有忘記我，感恩您從未停歇的指派您的騎士來指引我的方向。在今天，我終於回到了家的門前，我永遠記住您摸著我的頭對我說的那句話，我回來了，我回到您浩愛的胸懷裡，這份熟悉的感覺我渴望太久太久了。感謝您在我生日的今天，給了我最無私的祝福與浩愛。我會永遠永遠記得這份溫暖，永遠永遠記得您的祝福。感恩您母親，感恩您為我創作的一切又一切！

致敬 Shri Mataji ！

Yolaindy Lii · 順德 2025 年 11 月 15-16



仍在收集中！

歡迎供稿！





審訂/出版: ©香港霎哈嘉文化協會
© Hong Kong Sahaj Culture Society
網址: www.freemeditation.hk,
www.kundalini.org.hk,
www.facebook.com/SahajaYogaHongKong
電郵: sahajayogahongkong@gmail.com
電話: 852- 5180 8808
地址: 香港觀塘駿業里富利工業大廈 10 樓霎哈嘉瑜伽中心

保留中文版權
(如要求翻印或分發請先來郵查詢)