

霎時感悟

華南霎哈嘉瑜伽士感言集

v8.9



58 個有關冥想靜坐改變生命的真實個案！
58 個感恩故事！真情剖白！

目錄

序	作者 (編者)	地區	頁
1	Edwin	香港	4
2	Shirley	香港	5
3	Suzanne	香港	6
4	詠梅	深圳	8
5	Joe	香港	11
6	YY	廣州	11
7	貴歡	廣州	14
8	Lyndia	東莞	14
9	Lucky	廣州	16
10	荷叶	廣州	19
11	靜	江西贛州	20
12	小萬	廣州	23
13	Eugena	香港/悉尼	26
14	Sam	順德	29
15	靈曦	順德	30
16	LeLe	順德	31
17	Fiona	順德	32
18	Melody	順德	33
19	惠瑩	順德	34
20	麥	順德	35
21	Scarlett	順德	36
22	Jane	順德	37
23	Siwen	順德	37
24	Yolanda 瑩瑩	順德	39
25	寶珊 Beryl	深圳/珠海	41
26	菩提小智慧	佛山	44
27	嘉嘉	佛山	45
28	小貝	佛山	47

29	林小溪	佛山	48
30	Moon	佛山	50
31	菊姨	佛山	52
32	巧姐姐	佛山	54
33	晨曦	佛山	56
34	冬雪寒梅	佛山	59
35	煒翔	佛山	60
36	Kelly	佛山	61
37	Radha	佛山	66
38	Alice	佛山	68
39	Helen	佛山	69
40	自由鳥	佛山	71
41	嘟嘟	佛山	74
42	木槿	佛山	75
43	宋慧玲	深圳	77
44	Lin	佛山	79
45	保薰	香港	81
46	坤鵬	深圳	82
47	Yeoching	香港	84
48	阿明	深圳	87
49	Frank	深圳	90
50	Meny	廈門	91
51	空靈	惠州	92
52	小湯	廈門	95
53	洪麗娜	廈門	97
54	Christina	廈門	97
55	蓮心	玉林	99
56	老阿姨	玉林	101
57	Rena	桂林	102
58	阿周	南寧	105

編審/出版：香港雲哈嘉文化協會 ©

2026年3月初版

ISBN : 978-988-76114-2-4

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，就不是太多人公開自己的故事。不過，這些個人的經歷和感悟，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世人弄得團團轉，要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 [華東、華中、華北] 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。」

能得到華南多個集體參與供稿及提出意見，或支持鼓勵，無限感恩！編者尊重每位作者，盡量保持文句原汁原味，大部分只作少量修訂剪裁。有些配圖更是作者提供。這些發自內心的坦誠剖白，真摯的筆觸，不單令人動容，更一同構築起一幅非常立體的霎哈嘉文化的面貌圖。適逢 3 月春分之際付印，正好作為我們獻給 Shri Mataji 的壽辰獻禮。

編者 2026 年春 (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，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。之後我們就約定一起吃飯和看旅遊照片。她說是一位瑜伽練習者。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，於是我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，於是我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。這是我一生之中第一次。有位練習者告訴我，這些就是「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，她的照片也能散發出無窮無盡的愛，她的愛瀰漫在空氣之中，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) 霎哈嘉心靈之旅

「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，讓偉大的霎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，霎哈嘉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具有包容的力量！

「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，我仿佛與樹合二為一，就像輕撫著自己；當仰躺在大地上看著藍天，我仿佛與天地合二為一，自己化為虛無；當輕撫嬰兒柔嫩的肌膚，我仿佛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，我仿佛與音樂的靈魂合二為一，仿佛可以牽到神的手！

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、體會，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。樣子不在話下，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，所有周圍的事，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，仿佛與年輕的自己重逢。

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，都仿佛被溫柔接住：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，公司以靈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，所有大大小小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，就先讓我自己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 年疫情期間，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靈哈嘉瑜伽冥想的精髓在其中流動。

靜下心來感受連接，靈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) 我自幼便對神秘事物充滿好奇

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。如今回想，那仿佛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：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，仿佛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

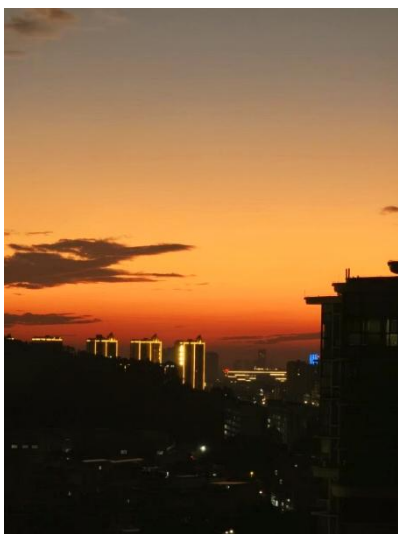
在距離中心僅十分鐘路程的地方。這仿佛是母親對我每週末堅持數小時路程的一份溫柔回應。

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，我們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，溫柔地撫慰了我們的身心，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

我的經歷或許獨特，但修行中的體會或有相通之處……

在靈哈嘉瑜伽中獲得的“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！



天空一無所有，卻給人以安慰，這就是空元素的力量。

小萬 2025 年冬 (廣州)

(13) “為什麼你免費授課？你從中得到了什麼？”

這些都是我們開設霎哈嘉瑜伽冥想課程經常被問到的問題。對我而言，答案和理由是多層次的。我曾經免費獲得「自覺」(self-realization)，因此自然而然地感到有責任將它傳揚開去——就像一根蠟燭點燃另一根蠟燭。然而，更深層的喜悅來自看到他人「覺醒」後，眼中閃爍着微妙光芒的一剎那。每次當我見證著他們內在精微能量甦醒、上升的過程，我的內心都不其然地充滿敬畏和感動。這是一種難以言喻的體驗，它總是讓我回想起自己二十多年前獲得「自覺」的經驗。那是多麼神聖的恩賜！多麼奧妙的旅程！面對求道者的疑問，我總是輕聲說：「我希望霎哈嘉瑜伽能像幫助我一樣幫助到你。」而內心充斥著的，並非出於回報的責任感，而是源自心中反覆湧現的感恩和驚嘆。

回首我的霎哈嘉瑜伽之旅，我能看到自己走了多遠，也能看到還有多遠的路要走。我常常把自己想像成《龜兔賽跑》寓言中的烏龜，緩慢、穩健、忠實地一步一步向前。但在我的版本裡，兔子不是別人——而是我自己的「自我」(ego)；總是急躁，總是想要衝刺，想要有所成就，想要抵達終點。但這並非一場競賽，也沒有終點。這是一段沒有目的地的旅程，因為在某種意義上，目的地早已被找到。現在，邀請你做的只是純粹地走下去——去聆聽，去成長，去全然地感受每一步的展開。

我感激人生道路上那些平坦開闊的路段，讓我可以駐足欣賞周圍的美景。但我也學會了欣然接受崎嶇的路徑。我逐漸明白，障礙往往是偽裝的祝福。霎哈嘉瑜伽悄悄地重塑了我面對生命的方式。它讓我明白，我們背負的許多重擔並非源自於遭遇，而是源自於我們如何看待和承受。透過冥想，我獲得了自我提升的工具，在混亂之中重獲平衡，在喧囂之中找回平靜。我逐漸體悟到，在任何情況下，我真正能夠改變的只有我自己。我所經歷的轉化是微妙的、內在的、靜謐的，卻又無比真實。

驀然回首，曾幾何時，我拼命尋找某種東西來平衡自己，讓我從情緒起伏、執念和期待所構成的反覆循環中解脫出來。我換了工作、讀了一些講自助自救的書籍、重返校園、學習了一門新的語言、聆聽了些靈性吟唱 (spiritual chants)……等等，等等。然而，在这一切喧囂之下，空虛感，依然揮之不去。



我仍清楚記得當年在網上搜尋時看到 “Free Meditation” (免費靜坐)，心中燃起的那絲希望，以及得知靜坐班要等到春節後才能恢復時，心中那份失望。記得當天 (2003 年 2 月 17 日) 下班後匆匆趕到香港中環大會堂，急忙上樓，尋找上課的房間。我記得我得到「自覺」的那一刻……起初並沒有什麼特別的感覺——只是心中湧起一股淡淡的平靜。還記得課後走到街上，看著街燈，忽然覺得有什麼不一樣了。表面上一切如常，但在內心深處，我知道一切都已經改變了。

如今，當我看到那些剛得到「自覺」的求道者臉上洋溢著喜悅時，我感到一種莫名的欣慰，彷彿世上萬物正在更生。我衷心祝福他們在即將展開的這段非凡旅程上，能夠一步一步，一刻一刻地細細品味每一個當下。

Eugena 2026 年 1 月 12 草於悉尼

(編註：作者原為環保科研人員，在香港獲得「自覺」之後幾年回到澳洲，完成博士學位後定居當地。)

(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，朦朦朧朧的，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) 霎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。雖然練習靈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絆。

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！”仿佛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 年年底遇到了雯哈嘉瑜伽，感覺一下子抓住了救命稻草，因為雯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，又得到雯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。

在雯哈嘉瑜伽走過了 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計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，讓我變得越來越好。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”。

我很慶幸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。一週後，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

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；我學到了靈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靈哈嘉瑜伽士即是純粹，又是喜樂，也是溫暖，更是美好。翌日，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，是我在生日這兩天寫下的一篇隨筆，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 ！」



Yolanda 瑩瑩 • 順德 2025 年 11 月



(25) 願我們都有這個緣分和祝福

不知不覺，已練習 Sahaja 瑜伽冥想 3 年多時間。還記得一開始帶著實驗性般看待，到現在它已經成了我生活中不可分割的一部分，冥想也成了每日必做的一件事情。

我從事教育培訓行業，當時就在四處探尋方法可以幫助人內在成長。感恩在我迷茫探尋的時候，遇到一位校友師兄給我介紹 Sahaja 瑜伽。反正也是在找方法，這個又是公益免費的，就帶著試一試的心理就開始了這段旅程。本著若要把方法以後可以教給他人，那我自己必須先實踐後發現確實可行才行，就給自己 3 個月的時間去實踐。那時剛好自己住，時間自由，有一種天時地利人和的感覺。簡單聽話照做，每天早晚就跟著練習者們分享的音訊去冥想、泡腳，然後說去集體冥想好就去集體，說看導師講話好就看講話，說放照片好就放照片，說點蠟燭好就點蠟燭。反正就是要去試，那我就把自己當小白，全跟著照做。由於要去檢測這個方法的可行性，那 3 個月我也沒有接觸其他方法，只是專心去實踐 Sahaja 瑜伽。

首先，在感知知覺上確實發生許多細微的變化。左手從一開始麻到後面感受到熱再到涼風，右手從一開始什麼感覺也沒有，到 2 個月的某一天突然好像打通一樣感受到了涼風。左手的麻熱也確實對應了自己本身偏左脈的人格特質，加上自己從事心理學板塊也容易偏左。雙手十個手指頭在某一天也感受到非常精微的明顯的跳動，以前從來沒感覺。還有許多其他身體上的感應，隨著恒常日復一日的練習，身體感應也在不斷變化。而這些全都能對應上 **Shri Mataji** 講話裡的内容教導，讓我不得不驚歎。

其次，性格情感的變化。雖然自己是培訓導師、心理諮詢師，但免不了性格中還會有內耗的部分。屬於知道但是做不到，可能比很多人已經要好，但還是會有不少的情感內耗。而練習之後，發現內耗的時間越來越少。由於冥想說明我們進入到“無思慮的知覺狀態”，所有內耗因思維帶來的痛苦，都因此消散不見，甚至很多時候莫名其妙地感到喜樂。那段時間，我剛好處於一直走不出過去的一段不適合的戀情中。就在練習 **Sahaja** 三個月的某一天，我突然對前任、對那段感情一點感覺都不再有，沒有絲毫聯繫或懷念的欲望，好像那段感情突然間在我內在被抽空了。這種放下，沒有一點戒斷的痛苦和過程，就是自然而然地在這一天突然發現這樣驚人的變化。如果沒有 **Sahaja** 瑜伽，我知道自己估計要許多許多年才能放下，甚至不一定能如此徹底乾淨。

第三，和父母的關係。從畢業後就沒有回家住，都是自己在外面租房。雖然知道當時現實條件並不合適，但因自己做不到和父母很好地共處，容易發生矛盾，還是選擇在外住。而練習 **Sahaja** 瑜伽大約 1 年多，第一次選擇回家和父母住。現在回看，那真是非常正確的決定，因為此刻正在分享的我剛剛新婚搬離父母家，而那段和父母同住的一年多時間居然成了我婚前最後一段只以一個女兒的身份在家裡和父母共度的時光。是 **Sahaja** 瑜伽，讓我擁有了內在的力量，讓我看見自己的缺點，並且有方法去改正自己的缺點，讓我更能夠理解他人、接納他人、和他人和諧共處，有力量去面對自

己的情緒，做到情緒調節和自我舒壓，讓我能夠和諧地與父母共處。可能對很多本就與父母一起住關係好的人來說，這個變化顯得微不足道。但對我來說，我知道那意味著內在是一個翻天覆地的改變，才能帶來外在這個微小決定的改變。

第四、五、六 …… 要一一去數 Sahaja 瑜伽帶給我的收穫，實在太多太多了。文字根本羅列不全，因為每一天都有奇跡，都有收穫和變化，成長和升進。但是越是學習 Sahaja 瑜伽，越接受 Shri Mataji 的教導，越覺得自己無知，越覺得宇宙之大，人之渺小。學習探尋，是無窮無盡的。唯有的，只是感恩。感恩 Shri Mataji 無私的愛，把 Sahaja 瑜伽傳播到全世界，去平等地愛每一個人，無私地奉獻，無盡的寬容胸懷，無限的大愛。

現在的我，只是萬千 Sahaja 瑜伽練習者中平凡的一個，和所有練習者一樣每天勤奮修補自己的不足，保持與無所不在生命能量的合一，去完成這輩子該完成的使命。去勇敢，去進步，去升進，去行動，去愛。損有餘而補不足。願我們都有這個緣分和祝福，能穩步地踏在這條生命升進的道路中，在愛中去實踐愛。JSM！

寶珊 Beryl 2026.1.8 (深圳/珠海)



(26) 命中註定的感覺

2010 年底，我生完孩子後身體比較虛弱，先生主動帶我去了家附近一間叫菩提樹的瑜伽館。老闆是個心理老師，愛好體位瑜伽。在先生陪同下，我們一同體驗課程後續開了卡。就在一次平常的課堂上，一位職業是醫生的老師在課堂上分享了 Sahaja 瑜伽。聽她的描述，我感覺 Sahaja 更接近我心中對瑜伽的理解，不僅僅只有體式，更核心的是冥想。但在菩提樹的課堂上，沒有一個老師可以告訴我，該如何去冥想。

暑假期間我和朋友一同去了廣州 Sahaja 中心，獲得了自覺。以往三分鐘熱度的我，回家以後就一直堅持早晚靜坐、睡前泡腳。每次靜坐，我都感覺特別寧靜和安全，沒有任何人事可以干擾我。我感覺小小的我被大大的能量保護著，那個能量又是柔軟的，像包裹小寶寶的被褥，它保護我溫暖我，我就在裡面被呵護著、滋養著，慢慢成長。

大概一個月後，家人發現我沉迷靜坐冥想。他們不理解也擔心我著魔，於是讓正在讀大學的弟弟，陪我去一趟 Sahaja 中心。課程結束後，弟說：“這個瑜伽挺輕鬆、舒服的。裡面的人都不錯。爸媽那邊我會和他們說的。剛好在廣州，你陪我去一趟琶洲書展吧。”我很開心我的選擇得到弟弟的認可，於是欣然同意。

或許是剛剛接觸到身心靈方面的知識，弟弟帶我直奔這方面的展廳。他隨手就打開了一本瑜伽書籍翻看，我倒無所謂，身心還沉浸在剛才集體靜坐的美好當中。突然弟弟拉過我，指著書裡的內容說：“這不就是剛剛那個瑜伽的創始人嗎？”我定眼一看，果然是 Shri Mataji！

我們都覺得天底下怎麼會有這麼巧合事？在書展幾百萬本書籍當中，剛好這一本這一頁被我們看到了。書籍作者介



紹 Shri Mataji 是一個偉大的聖人，無私給予全人類自覺和福祉。

回想這十幾年，很感恩遇到了 Sahaja 瑜伽。在迷茫時它保護我、幫助我；在成長中它指引我、教導我；它改變我，讓我成為了更好的自己。

菩提小智慧 佛山 2026 年 1 月 7

(27) 在您無邊的愛與慈悲中，我找到了歸家的路

尊敬的錫呂·瑪塔吉女士：

雖然我們未曾謀面，但您的愛與智慧，卻如靜謐的河流，早已無聲流經我的生命，並在我最需要的時刻，成為我的依靠與光明。

與您的緣分始於 2014 年，我第一次接觸霎哈嘉瑜伽，那時我還未能完全理解它深邃的饋贈。直到 2020 年，當我母親病重、生命被黑暗與無助籠罩時，除了白天可以正常工作，只要靜下來、閑下來的我被即將失去媽媽的恐懼籠罩，出現整晚整晚的失眠。

感恩您啟迪了我的智慧、您揀選了我：讓我想起 “21 天愛冥想” 音訊，我開始反復不斷跟隨 21 天冥想。在那段仿佛失去方向的時光裡，是您像一雙手輕輕托住我不斷下墜的心。您讓我在動盪中觸摸到片刻的安寧，在脆弱中生出韌勁——但那時的我，還未真正懂得“回家”的意義。

真正的覺醒，發生在 2024 年 9 月佛山的交流會上。當您的蓮足被緩緩抬出的那一刻，我的心靈被一種無法言喻的力量深深擊中。淚水無聲湧出，那不是悲傷，而是一種凍結已久的情感終於找到了歸屬。

自 2020 年 9 月媽媽離世後，我內心像是缺了角的風鈴，再也奏不出完整的安寧。而在那一瞬間，我卻感受到了一種久違的、完整的平靜——仿佛漂泊已久的靈魂，終於認出了歸途的方向。那一刻我在淚水中清楚地知道：霎哈嘉瑜伽不再只是練習，而是我餘生真正的追求；它是我心“回家”的路，而您，就是那位靜靜點亮歸途的明燈。

從那天起，我開始投入每日練習中，這不再是一種嘗試，而是一場虔誠的歸家之旅。情緒逐漸沉澱為湖面的寧靜，安全感從心底生根生長，患得患失的迷霧被真實的靜默取代。我學會了在平凡中聽見內在的輕語，在動盪中持守深處的平安——這份靜好，已成為我生命的根基。

而您的教導中那份流淌的慈悲，也悄然澆灌著我生活的每個角落。我逐漸以豐盛而非匱乏的眼光看待世界，而生命也回饋我以意料之外的富足——不僅是物質上的滋養，更是精神上的廣闊與自由。我深深明白，這一切都源於您所喚醒的那份內在覺知：當心靈真正歸家，萬物皆成為恩典的映照。

如今，我每一天都行走
在這條歸家的路上。感謝您
以無盡的慈愛，為無數如我
這般曾經漂泊的靈魂鋪就道
路。您的蓮足未曾踏足我生
活的土地，而您的愛早已灑
向世界千萬里。

母親，您的愛與真理如
恒常的明月，願更多人找到



“回家”的路，來到您的蓮足前，享受您的浩愛與慈悲！願我懷著這份覺醒的感恩，在平凡生活中傳遞您所教導的平安與完整。願我成為母親合格且優秀的工具，為傳播霎哈嘉瑜伽奉獻自己的微光！

謹以最深的敬意與歸家的喜悅，感恩母親！



嘉嘉 佛山 2026 年 1 月 8 日

(28) 霎哈嘉瑜伽：拉近我與青春孩子的距離

忘記了具體從什麼時候開始，家裡曾經乖巧聽話，暖心貼心的孩子變成了“渾身帶刺”的陌生人。我關心成績，他們嫌我嘮叨；我叮囑冷暖溫飽，他們翻白眼。在這場青春期的親子拉鋸中，我身心俱疲，孩子們緊閉的房門、不耐煩回應，都像無形的牆，隔絕了我們。直到遇見霎哈嘉瑜伽，那些靜心冥想的日子，讓我從焦慮的情緒漩渦中抽離。

和霎哈嘉的結緣起於姐姐的影響，起初只是她帶著當時 4 年級的孩子們參加每週四的集體冥想，我斷斷續續的參加。很快孩子們升中班了，他們總是在問我：“媽媽，你不是說冥想很好嗎？為什麼你總是不參加？”在孩子們殷切的期待以及隨著孩子們青春期的到來，這一地雞毛的生活讓我重新開始審視自己，內心升起了很多對自己的好奇。集體的冥想開始帶著魔力般吸引著我……

我開始帶著孩子們一起練習，在舒緩的呼吸與冥想中，家裡的緊繃氛圍漸漸消散。我學著覺察內心的起伏 —— 原

來此前的暴躁，不過是把自己的期待強加給孩子的控制欲在作怪。

當指尖感受到靈量流動的清涼，緊繃的神經漸漸鬆弛，我也開始看見孩子叛逆背後的壓力，與渴望被理解的心聲。

我嘗試放下家長的架子，以平和的心態傾聽。而孩子們也在靜坐中平復了叛逆的躁動，學會了坦誠表達，我們不再是劍拔弩張的“管教者與反抗者”，我們更像並肩修行的夥伴。

是霎哈嘉瑜伽消融了我和孩子們的隔閡，讓我們在寧靜中重建信任，讓親子關係變得緊密而溫暖，這份由內而外的平和，是給青春孩子最好的陪伴。

小貝 佛山 2026年1月8日

(29) 七年遠行自邇，一朝煥然如新

有姐妹分享“我們練習了幾年，表面上沒有什麼改變，慢慢地，量變到質變，會有很多意想不到的驚喜”。對此深以為然。

越練習越體驗到《達摩禪經》裡所描述無上清涼，對這門法越建立了堅定信念，這裡就毋庸多言。遠行自邇，篤行不怠，慢慢查知各個輪穴狀態的改善，以致認知、脾氣、性格方方面面都發生了翻天覆地的變化。

腹輪的改善，創造力像井噴一樣爆發。以前自矜於文筆

優美，一年半載有情懷了，會寫出一篇散文或詩詞。往往花幾天寫，完成後就有用盡了力氣的感覺，需要養精蓄銳一陣。而今年春節以來，不到三個月，光詩就寫了七首（隨筆有十來篇），都是輕鬆地一天寫成，完後很快放下（沒有在創作後的久久沉浸其中，並回味著各種溢美）。為賦新詩強說愁的青澀褪去，各方的評價也高了。其中有兩首被圈友閱後索稿，並發表在刊物上。

左臍輪的改善，發展了適應良好家庭生活的特質。放下了原生家庭帶來的對婚姻的排斥恐懼，建立了能讓自己成長，並且感到舒適的婚姻生活。

右臍輪的清理後，發展出對現有物質生活的滿足感。不再執著金錢，花在炒股炒匯等各種金融操作、學習上的時間精力完全節約下來。這樣，離開江湖 7 年後，經濟狀況反而比拼命求取的年月寬鬆自由。

心輪改變後，一是不再是個膽小，遇事情退縮逃避的人。可以從容淡定地面對新人新事物新環境，接受新挑戰。新的工作能很好的適應，新的技能可以快速掌握；二是做事虎頭蛇尾的行為模式大為改觀，遇到障礙會耐心對待，能堅持不放棄，並集聚力量克服困難。比如從 2005 年開始的陽臺種植，以往都是屢買屢枯，這兩年走過了水肥雜草害蟲的障礙，開始有鮮花四季常開，有蔬菜經常上桌。

三是開始學習去關心人，去給予愛心。導師 Shri Mataji 說過“當我們愛著某人時，愛的能量波會環繞那人並且以橢圓的形狀返回我們自己。當我們恨某人時，同樣的，恨的能量波會環繞那人，然後帶著恨的痛楚返回我們身上。”在家庭生活、在社交、在工作中時常感受到這種折返回來的愛，又在改善心輪中形成了良性迴圈。

一個驚喜就是做了 40 年五音不全的人，這一個來月可以充滿愛，唱出有力量有感染力的歌聲。與之偕同的是腹輪和



喉輪的改善，旋律也隨之優美起來。

還有呢，在 Sahaja 瑜伽裡，解決了對生、死和愛的困惑；內在的負面情緒記憶越來越少，以往心存芥蒂的人和事都放下了；對將來也不再恐懼和焦慮。曾經花大力氣學過周易，操作六爻卜算也比較準確，現在完全放棄了演算。知道清涼的靈量會指引自己走一條正確的充滿愛的道路，個人只需要把注意力安放在靈上。

從十多歲開始構建自己的心靈花園，跌跌撞撞找了 20 多年，七年前，遇見 Sahaja 瑜伽，有種“暮然回首，那人就在燈火闌珊處”的幸運、欣喜和感恩；至於我的後半生，應該是“情不知所起，一往而深”！

林小溪 佛山 2021 年 4 月 25 日

(30) 霎哈嘉改寫了我的生命

還清晰記得第一次踏進霎哈嘉是 2019 年 4 月 28 號，懵懵懂懂的，課後感覺舒服，帶著好奇心就堅持每週參與一次。堅持一個月後我不停在打嗝，打嗝時心輪中部散出很寒冷的氣體，不停的打。後來在平時工作中，頂輪時不時有感應，像電流在接通一樣。

直覺告訴我，我去對地方了，每次去中心上課冥想都很舒服，打嗝也是很嚇人。但每次課後如同給心靈洗澡一樣，堅持 3 年後我的打嗝有所改善，現在也不怎麼打嗝了，身體

氣血感覺比以前好多了。

在霎哈嘉 6 年多可以說改寫了我的生命。是母親(Shri Mataji)把陽光照進了我的生命，是母親教會我愛人，是母親給我勇氣坦然面對自己的不足，給我力量改變。謝謝您，母親。謝謝你挑選了我，讓我有機會改變，教會我內省讓我看清楚自己的問題才有改變的可能。

感謝霎哈嘉瑜伽在這 6 年多一直的陪伴，感謝這 6 年多母親對我的祝福，因為霎哈嘉我的生活才能變得鮮活，我才懂得用愛對待生命中的每一個，並且能感受他人的愛。以前的我對媽媽是帶著偏見，練了三年後慢慢的心在打開，也理解到媽媽的不易，把偏見換成從心底內的感激，從前只是因為自己的偏見蒙蔽了雙眼，沒有看見媽媽對自己的愛。

是因為霎哈嘉，因為母親給予我勇氣坦然面對自己的不足。以前的我因為自卑和妒忌心，對他人指出自己的不足時會起很多反應。自從練習了霎哈嘉後，慢慢地感受上天在生活中對我的祝福，慢慢的我再也不需要羨慕妒忌他人的生活了，從心底裡發出那種知足與感恩。



我清晰的記得在我懷二胎時，需要抽羊水檢驗。當時在做手術前我非常害怕，在向 Shri Mataji 祈禱，在手術開始抽羊水時，我清晰的感受到她在我的臍輪，在保護我和我的寶寶。

在我生二胎前一晚，冥想後內心真誠地對母親說：母親，請你用你認為最妥當的方式安排我兒子出生，無論如何安排我也接受。第二天凌晨 4 點我本來打算起床冥想。起床後肚子開始痛了，去醫院需要破腹產，在醫生準備拿寶寶出來時，我清晰

感受到母親在我的頂輪。我知道母親才是一切的做事者，我願意臣服於你的蓮足之下。

寶寶拿出來的時候我真的忍不住哭了，那種無法用言語表達的對生命創造的感動。不是我 10 月懷胎生寶寶有多偉大，而是對生命，對宇宙創造者的敬畏。謝謝你，因有你，我們生命才有意義。

當然還要感謝母親賜予我這麼多霎哈嘉的兄弟姐妹，謝謝一路來在霎哈嘉遇到的每一個，因為你們我的生命更有色彩。特別是我初入霎哈嘉時堅持每週帶班的清雅姐，你是我的引路人，但不止引路人，對你的感激無法用三言兩語說清。還有巧姐時常對我的關懷，還有很多很多……



Moon 佛山 2026 年 1 月 9 日

(31) 練習霎哈嘉瑜伽十周年的體會

我今年 83 歲，練習霎哈嘉瑜伽十年了。2016 年元旦後，我女兒巧帶我們去印尼巴厘島玩。第二天我清早起來海邊散步，天剛亮發現巧妹在海邊石頭上坐著。我過去問她，這麼早起不散步，坐在這裡幹什麼。她說練瑜伽靜坐。後來回家後我也跟著一起用粗鹽水泡腳靜坐。

記得 2017 年全國有 500 人的大群，每天早上 6 點鐘靜坐，當時就感到 6 點進群後能量很強。但是那幾年我一直早、晚在家泡腳靜坐，很少參加中心集體活動，當時我認為

在家做就可以了。後來清雅、水哥、巧每次參加中心活動都開車不厭其煩的接送我，我很感動，認為中心的弟妹他們要上班、要照顧家庭都堅持參加中心活動，而且文化程度都那麼高，我為什麼不向他們學習？打消一切顧慮後，我也堅持去中心參加集體活動了，沒有特別的事都不會請假。



參加霎哈嘉瑜伽後的深刻感想：到今年我是 39 年的老高血壓患者，從 1987 年單位普查就發現有高血壓。那時不重視，不舒服就吃降壓藥，降下來了就不吃，以為像感冒一樣，不頭昏頭痛就不吃藥了。後來發展到 2 倍的降壓藥吃了也降不下來，還昏到天旋地轉。我自練習冥想後身體明顯的好多了，血壓也平穩了，人也開心、快樂多了。

特別是這三年來，每週儘量堅持三次集體活動，每天早上 4 點靜坐、感到靜坐後睡覺特別踏實。晚上 9 點左右泡腳靜坐，10 點左右睡覺，很快就能入睡，以前我是經常失眠的。

我要感謝神聖的靈量母親，感恩母親！我還要萬分的感謝神聖的靈量母親的忠實弟子：清雅、曾巧，每次講課都認真細緻、不厭其煩的地反復解說。我還要感謝中心的弟弟妹妹們，每個人對我都很好，幫助我照顧我，把我當做自己的親人一樣看待和照顧!!! 我每次去中心都感到回家一樣的溫暖、幸福、開心、快樂！

菊姨 佛山 2026 年 1 月 8 日

(32) 冥想十年

回想起來，2015 年 12 月，是我人生的轉捩點。在那之前，我已經在一家中國著名企業裡工作了 17 年，擔任高管超過 10 年。公司作為行業龍頭企業，年銷售額已經近 2000 億，我負責企業的紀律部門，給企業保駕護航，也嚴以律己不肯懈怠。但那一年，而我卻越來越迷茫，因為看不到人生的意義，不知道這樣拼搏是為了什麼。於是，12 月初我辭職了，毅然決然地離開。

辭職的當天，好閨蜜就問我：我打算去印度，要不一起去玩玩？

好啊！想都沒想，一口就答應了。答應的原因很簡單，那幾年我看著她從印度回來後發生了脫胎換骨的變化，越來越溫婉寧靜，而她告訴我變化來自於“冥想”。好奇心湧上心頭：冥想？有這麼神奇嗎？到底是怎樣的呢？

於是，具體行程也沒問，我就跟著她踏上了前往印度的神秘之旅。

飛到孟買，又坐了一夜汽車，我們到達一個叫 Ganapatipule 的村鎮，緊鄰印度洋，雖然窮困落後，但宛如世外桃源，每天傍晚的海上落日真美啊，讓我久久無法移開視線。

比落日更美的，是那幾天的神奇體驗。

我們去參加的是一場國際瑜伽冥想活動，世界各地幾千人參加，雖然人多，條件也不好，但讓我吃驚的是每個人都是那麼地放鬆、喜樂，彼此友愛，讓我繃緊的神經也悄悄松下來。

在和大家一起跟著音樂家的彈唱冥想時，我忽然感覺到右手食指一陣陣刺痛，問旁邊剛認識的朋友，她笑著問我：

“你是不是做領導的，平時指揮人啊？”

咦，你怎麼知道？

“哈哈，這個手指對應的是右喉輪，是和他人的關係，如果刺痛就說明這裡有些堵，冥想的時候能量上來，會自動清理這個區域，通了就不痛了。”

哈，這個理論太新鮮了！

於是，那幾天我就跟著大家，在冥想中感受身體不同部位的酸麻脹痛，以及注意力放在頭頂後症狀的緩解。與此同時，心裡有道門，吱呀一聲打開了。

從印度回來，第一時間在網上搜到了佛山霎哈嘉公益冥想中心的地址，每週一次去上課。

我的奇妙世界正式打開了～～

在冥想中，我知道了我是誰，我從哪裡來，我要去哪裡；

在冥想中，我知道了生命的進程，知道了生而為人的意義；

在冥想中，我跨越了死亡的恐懼，坦然面對人生的無常；

在冥想中，我放下自卑和自大，看到真實的自己；

在冥想中，我放下對他人的期待，看到每個人身上的美好；

在冥想中，我突破了N多自我限制，解鎖一個個新技能

還有很多很多～～～～



喜歡現在的自己，越來越放鬆，越來越喜悅，也越來越有愛。

感恩上天無所不在的浩愛，以無比的愛和耐心，一步步引領，帶我走上了回家的路。

巧姐姐 佛山

2026 年 1 月 9 日

(33) 霎哈嘉瑜伽，一個靈的覺醒之路

我曾以為靈性成長是一場遠征，需要翻越無數由“自我”設下的山巒。直到我遇見霎哈嘉瑜伽，它沒有教我如何更用力地攀登，而是讓我感受到如何被一種更大的寧靜接住，從而消融了那些本不存在的山。

我與霎哈嘉的初次相遇在 2018 年，帶著試探與偶然。在一位資深霎哈嘉瑜伽士的帶領下，起初的體驗如同一道意外的曙光：我很快感受到了“自覺”——一種對內在自我的清晰覺知，以及掌心流淌的、清涼的生命能量。然而，光明之後，並非坦途，我竟開始了長達七年在門外的徘徊。我試圖冥想，卻總被冥想前深深的恐懼與無力感擊退。我像一個拿到地圖卻看不懂的旅人，在起點附近反復打轉，一次次陷入了深深的自責與懊悔之中。

真正的轉折在 2024 年夏天。一次線上共修，我重新坐

下。然後，在某個毫無預兆的瞬間，我感到心輪仿佛被一道清涼而無邊的愛意輕柔地破開。那並非激情，而是一種堅實的肯定：我存在於此，就是被宇宙全然接納，被母親深深愛著的證明。那一刻的撼動讓我淚流滿面，我以為我終於“到家”了。但後來才懂，我依然在用舊有的“自我”去理解這份恩典，我享受那份感覺，卻未交出掌控的鑰匙。於是，母親給了我一份量身定制的考卷。

在過往十年裡，我生命的節律陷入一種頑固的迴圈：每年近十個月，高效、亢奮，沉浸在“創造價值”的滿足中（後來我明白，這關聯“右脈”）；而每到冬季，我會墜入長達兩個月的低沉、怠惰與自我懷疑（這關聯“左脈”）。我曾將之詩意地解讀為“冬藏”，並安於這種週期性的妥協。然而，母親看到了這“平衡”下的惰性。2025 年春天，我熟悉的活力沒有歸來。我被拋入一個沒有盡頭的“冬季”，自我否定與虛無感如濃霧般窒息了我，連天亮都讓我感到恐懼。我遍訪聖地，求問智者，用盡一切“自我”能想到的方法自救，卻只在短暫的喘息後陷得更深。那是一種徹底的、近乎絕望的疲憊——連呼吸都成為了一種負擔。

拯救我的，不是更劇烈的掙扎，而是與靈的連接，對母親完全的交托順服。

2025 年 10 月，在放棄邊緣，我踏入佛山霎哈嘉瑜伽的集體冥想場域。幾十人同頻的寧靜，構建出一種難以言喻的安定場域。我不再是一個孤獨的戰士，而是被承托在一片喜樂平安的海洋中。那種被整體無條件接納的體驗，消解了我孤軍奮戰的悲壯。隨後，在甘孜桑披嶺寺前冥想，與霎哈嘉瑜伽士們靜對雪山與蒼穹時，那個堅硬的自我，在集體能量的共鳴與天地自然的浩瀚中，無聲地消融了。我清楚的看見了母親早已告訴我的答案——我是一個永恆純潔的靈。

這就是霎哈嘉瑜伽於我的意義：她不是我追尋的又一個目標，而是讓我停止追尋的底色。她不提供瞬時的神通，而

是賦予一種恒常的內在基準 —— 那通過簡單冥想便可觸及的生命能量，如同一位沉默而智慧的導師，持續進行著精微的淨化。她讓我切實體會到，真正的力量並非來自緊繃的右脈或消沉的左脈，而是來自中脈的平衡與通達，來自對母親的交托，對生命能量的臣服。

最深刻的轉變，往往發生在“我”的努力止息之處，發生在個人脈動融入集體韻律之中。它不再是一種練習，而是一種存在的狀態：知道自己在更大的整體中，既渺小，又完整；既被愛，也無須證明值得被愛。我無比確信，之前七年徘徊，就是為了準備這一刻的、毫不費力的歸來。

感恩母親的揀選，感謝母親的恩賜，因為有母親的不放棄，才有了此刻如此喜樂平安，享受存在的我。而今後，我將在傳播霎哈嘉的道路上，聽憑母親的一切安排，在與靈的連接當中，去做母親要我做的事，說母親要我說的話，成為母親要我成為的人。

Jai Shri Mataji !

晨曦 佛山 2026 年 1 月 10 日



(34) 在七百多位家長中唯獨揀選了我

嗨，大家好，我是出生在廣東英西峰林小鎮的一個姑娘，那裡有青山綠水，田野小溪，鳥語草香。在這麼美麗風景裡我卻一出生就沒有享受過父愛，看到別人家完整的家庭其樂融融，內心羨慕不已。缺失父愛註定長大都會帶有原生家庭的創傷。可怕的是帶著創傷又經歷很多挫折還很無知，無知得不自知，只知道自己快要崩潰了，期待上帝能帶我找到出路！就在這樣快要崩潰的邊緣我遇到了 Sahaja。

八年前，在一場家長會活動中我的上帝出現了。場面非常清晰，在偌大的禮堂裡座無虛席，全校有七百多名家長，母親唯獨揀選了我一人。回想活動就像為我遇見 Sahaja 而設計一樣，當我看見菊琴姐的那一刻眼淚已經無法忍住，就像看見母親一樣激動不已，她是那樣的溫潤有力量。就像抓到救命稻草一樣令人無限嚮往！從此我走上了霎哈嘉之路。

我找到了回家的路，回家真好！感恩母親讓我在回家的路上體驗種種，已體驗到酸甜苦辣都是享受，一切的做事和享受者都是母親，我只是母親的工具。現在恐懼、無知、傲慢、自我，都離我越來越遠……因為我始終有母親保護著，

指引著。有母親的愛滋養我真幸福，靈魂裡注入了覺醒、了悟、靜觀、寧靜、安寧、平安、慈悲、智慧、愛和喜樂，就像收割機一樣，一路收穫美好！現在的我已不再是以前那個我，就是新生的我，感恩母親！Jai Shri Mataji！



在 Sahaja 真的好幸福啊，就像浸在蜜罐裡。現在越來越喜歡自己，越來越清晰自

己要成為什麼。一路走來跌跌盪盪，但我沒放棄。感恩堅持的自己，感恩兄弟姐妹，感恩母親！

冬雪寒梅 佛山 2026 年 1 月 9 日

(35) 我的冥想救贖之路

2022 年疫情期間，我正經歷著職業生涯中一場巨大的品質事故危機，身為品質負責人的我，本就背負著沉重的壓力，而這場事故更是成了壓垮我的最後一根稻草，曾經患過的抑鬱症復發了。

那段日子，迷茫與絕望像潮水般將我淹沒。我整夜失眠，往往凌晨兩三點就醒，一天頂多只能睡兩三個小時，甚至會冒出“活著沒什麼意思”的念頭。我嘗試過看醫生吃藥，也聽朋友介紹去找過寺廟的主持談心。主持勸我看開些，說人生短暫，還建議我去殯儀館看看，體會生命的可貴。道理我都懂，可抑鬱症這病，哪是輕易就能走出來的。

後來回了遼寧老家，大連一家公益療養院。那里有很多老人，還有老師講解佛教相關知識，老師們也勸我年輕不該糾結過往，可我依舊沒能掙脫情緒的泥沼。

回到廣東後，我想起了同事 Kelly。她知道我的工作壓力和糟糕狀態，推薦我試試霎哈嘉冥想，還告訴我每天早晚靜坐一會兒，再搭配泡腳，不用花錢，只需要投入一點精力。剛好當時有個 21 天的冥想課程，我抱著試試看的心態報了名。沒想到，奇跡真的發生了。21 天課程結束後，我居

然能正常入睡了，甚至不用再依賴藥物。我去網上查閱資料，才知道冥想對大腦皮層有著積極的改善作用。從那以後，霎哈嘉冥想就成了我每天的必修課。

於我而言，冥想更像是給身體和精神“快充”——每天只需要十幾二十分鐘，就能驅散一天工作帶來的疲憊，比單純睡覺更能補足能量。堅持冥想後，我不僅能靜下心來專注做事，注意力和工作效率也大大提升。

現在回想起來，真的覺得人生路上，貴人難能可貴。感謝 Kelly 帶我走進冥想的世界，也感謝巧姐、清雅她們一路帶我學習、堅持。是霎哈嘉冥想，把我從抑鬱的深淵里拉了出來，讓我重新找回了生活的光亮和工作的狀態。

如今，霎哈嘉冥想早已融入我的日常，我每週都會赴約線下集體冥想課程。在這裡，我結識了一群友善溫暖的夥伴，大家彼此扶持、相互鼓勵，在靜坐調息的時光里結伴同行。這份陪伴與善意，如同微光彙聚成暖陽，照亮了我前行的路。由衷感謝一路同行的兄弟姐妹們，感恩這份珍貴的相遇。



煒翔 佛山 2026 年 1 月 10 日



(36) 輕舟已過萬重山：我的十年冥想之路

我的冥想之路開始於內在的一些東西：我一直感受到不快樂，感受到被限制，然後感受到沒有真正的自信，其實是非常自卑。和家婆相處不好，對老公非常多的猜疑和敏感，還有我所謂的社交障礙。這些東西一直羈絆著我人生的幸福感，也羈絆著我的職業生涯發展，讓我非常痛苦。所以就一直想找一個方法自救。

我在 2015 年被介紹進入霎哈嘉冥想。之前一年，我就開始看一些佛教相關的書籍……就想著是否可以救我。那時候真的極度痛苦，社交以及工作都受到非常大的影響。本身我認為自己學習能力，工作能力非常強，也是全國 Top 的名牌大學畢業，從小屬於學霸程度，對自己的工作非常認真和負責。但就是因為我的這種社交障礙，還有內在的不自信，導致我沒辦法在人際方面特別遊刃有餘，也很少能跟領導、同事進行很好的溝通。所以就導致我工作挺優秀，業績也挺好，卻一直默默做事，沒有被提拔……我也清楚自己做不了領導崗位，因為做領導最重要的內容之一就是溝通，而社交障礙正是我最大的問題。

後來又看了不少靈性方面的書籍。但發現這些書頂多只能讓我重複一些話語，比如你要擁抱內在的小孩，要告訴他你是值得被愛的，我也按這種方式去實踐，可發現只能管用一兩個月，之後我又回到了原來的樣子……我就特別絕望，難道真的沒有辦法可以改善嗎？

其實我也瞭解過很多相關的靈性課程……還有催眠的方式做療愈，費用非常貴，動不動就要幾萬塊錢……讓我一直很猶豫，最後沒去成。

我也一直關注印度那邊的動態，比如王菲他們去印度這類消息，我會特別好奇，仿佛印度這個地方讓我覺得非常神秘，非常具有療愈作用，我就很嚮往這個地方。

那年我開始用實際行動去改善自己，一心求變，想找到方法改變現狀，但並沒有什麼顯著的改變，整個人都處於非常絕望的狀態。

2015 年特別巧合。那時候在一家外企做採購，9 月份有位廣州供應商姐妹，有一天她跟我說：“Kelly，這份合同我們能不能早點簽，我國慶要去印度，想在去之前把合同落實好。”我一聽印度，就特別好奇。她說去印度參加冥想，我特別驚訝，說還有這樣的事，問她能不能帶上我。她說這個可能需要先對冥想有一定認識，這次估計來不及了，還說佛山也有公益的冥想中心，她把聯繫方式和地點告訴我，讓我先過去感受下，要是喜歡，後續再帶我去印度。

於是我去到了佛山的冥想中心，還帶著瑜伽墊過去，以為是體式瑜伽，去了後才發現大家都在坐著，氛圍很寧靜，播放的印度音樂我很喜歡，感受到了一些安寧。當時加入了一個初班群。結束時有姐妹給了我一張導師的照片，但我被那張照片嚇到了。我又是一個理性思維特強的人，回家第一件事就是上網搜索這個瑜伽，也看到了一些負面言論，就感覺很害怕，不敢再去了。

但是因為在初班群裡，馮大哥經常分享不同兄弟姐妹練習冥想後的一些轉變，內心安寧了有力量了，婆媳關係好了，工作好了，有自信了等等。那些分享都是我想成為的狀態，所以我就一直在群裡潛伏。直到一個月後，因為還在絕望中沒有解決辦法，有一天就對老公說，我還是要去試試這個冥想，如果是邪教被洗腦，你一定要想辦法把我救出來。但是我必須要再去感受一次，再去試試。結果，去了第二次後，就再也沒有離開過，一轉眼已經過了 10 年多。

其實在我練冥想的第二年……2016 年工作發生了一個重大變故，從當時工作了 10 年的公司有點像是被動離職。但十年後回看這事，覺得這真是上天給我最大的禮物。但當時卻看不到這些，會覺得工作沒有了之後該怎麼生活，心裡有很

多恐懼。

離職之後我就去了印度，大概待了一個月的時間，去了喜馬拉雅山的進修中心，還去了新德里的冥想中心。這段經歷，讓我有很大改變。在印度的孤兒院，開始慢慢打開自己的心，因為我會說英語，所以和那些女孩子們相處得非常好。她們開放的心態以及當地的環境，深深影響了我；包括在喜馬拉雅山和德國大叔溝通，和印度的兄弟們溝通，都需要用英文，這也極大鍛煉了我的自信，讓我打開了心扉，變得更有勇氣。

回來後，很順利就找到另外一份外企工作，和一位以色列人共事，他就像我的功課一樣，幫助我進一步訓練自己、打開心扉，還提升了英語水準。一年多裡，我明顯感覺自己的恐懼越來越少，溝通也越來越自如。基本上在我接觸霎哈嘉冥想不到一年的時間裡，伴隨我十幾年的社交障礙就完全消失了，這個功課算是順利過去。

之後去了一家加拿大公司，有位女性領導讓我特別恐懼，這也讓我意識到，社交障礙的深層根源，到了該“攻克”的時候了。我特別害怕她，她一進辦公室我就緊張恐懼，那時候我已經練冥想兩年多了。我曾想過離職換環境，但也清楚這是我的功課，就算換環境，依然會遇到類似的人。

一些兄弟姐妹鼓勵我面對，我就想辦法調整。我在辦公室準備了泡腳盆，每天上班前先找地方泡個腳，再冥想一會兒，然後才進辦公室；中午的時候，我也會冥想，甚至再泡個腳，就這麼堅持做。後面發現不到一年時間，我和她之間的緊張感越來越少了。甚至有一次我和她一起去越南出差，在酒店裡還跟她吵了一架，算是反抗了她。吵完之後發現，對她的恐懼已經無影無蹤了。關鍵是吵過之後，我們倆的情緒沒持續多久就化解了，她也沒有因此生氣記恨我，反倒我們之間的關係變得越來越平等平和，特別神奇。我後來也越

來越接納她，越來越理解她行為背後的原因，我倆相處比以前更好、更輕鬆也更親密了。

再過了不到一年，生命的召喚又來了，一個非常偶然的機會，我在 2019 年創辦了自己的英語培訓機構，一直經營到現在，發展目前還算不錯，經歷了雙減和疫情，我們依然存活了下來，學生也很多。這又是我人生中更大的一次成長，創業前三年真的非常痛苦，具體細節就不多說了。我想表達的是，人生給我們的功課，都是在我們能承受的範圍以內的，只要我們敢於面對，堅持冥想泡腳，向集體求助，就一定能跨過去，它絕不會給我們扛不住的難題。

那幾年面對這些功課的過程中，我只要堅持好好冥想泡腳、去集體連接，基本都能順利度過，過程雖然不舒適，但每一次過去都是一次涅槃，抵達新的境界，人生也多了一份厚度。

如今冥想十年，回頭再看整個過程，以前所有的糾結和內在情緒都已無影無蹤，真有種輕舟已過萬重山的感覺。也特別感恩人生的每一次際遇，全都是成長的禮物。

能感受到和宇宙大我的連接，心中滿是感動與感恩。

Kelly 佛山

2026 年 1 月 10 日

輕舟已過萬重山

(37) 霎哈嘉瑜伽幫助我走向完整

2012 年夏末，在多年重度抑鬱與焦慮的陰影下，歷經各種治療無果後，一位朋友向我介紹了霎哈嘉瑜伽冥想。那一刻，一絲久違的希望在我心底悄然蘇醒。

初次走進霎哈嘉瑜伽中心，一股難以言喻的寧靜便溫柔地包圍了我。當我看到 Shri Mataji 的照片時，心底有個聲音清晰地說：“我回家了，我終於有救了。”

然而最初的路走得並不順暢。由於自身能量堵塞嚴重，我的感知十分微弱，每次活動都昏昏欲睡。儘管堅持了幾年泡腳和靜坐，對生命能量的感知依然模糊，病情未見好轉，恐懼如影隨形。

聽說很多家人都去過印度的瓦西健康中心，我決定獨自前往。但因當時狀態不佳，中心出於安全考慮要求有家人陪

同，我的申請被婉拒了。幸運的是，另一位姐妹也計畫同期前往，在她的陪伴下，中心最終接受了我的請求。更讓我感到溫暖的是，我們竟買到了同一班航班的機票。這一切，仿佛都是 Shri Mataji 慈愛的安排。

在健康中心的前幾天頗為煎熬。雙手十指持續脹痛，全身發熱，大量的功課讓身心倍感疲憊。直到第七天，轉機悄然降臨。那天午休，我照常來



到二樓 Shri Mataji 曾居住的房間，對著她的照片傾訴所有痛苦，祈求一次真正的重生。幾分鐘後，一股清涼而強大的生命能量從照片中湧出，徑直注入我的心輪——那塊壓在胸口多年、重如磐石的鬱結瞬間消融。接著，清涼感流遍所有輪穴，將我完全籠罩。

那一刻，我全然確信：Shri Mataji，您就是至高的 Shri Adi shakti。

我情不自禁地失聲痛哭，積年的痛苦與委屈隨著淚水盡數流走，宛如新生。此後多次前往印度，困擾我多年的重度抑鬱與焦慮終於徹底康復。

但靈性之路並未從此平坦。後來我在感情中遭遇了 NPD 有毒關係，患上 CPTSD，能量再次跌入低谷。我曾深深困惑：為何如此誠心修行，還會經歷這樣的考驗？

最終我領悟到，我的修行仍有盲區——在感情中，我依然習慣向外索求。這一領悟像一束光，照亮了所有經歷背後的意義。我深刻認識到，必須每日堅持內省靜坐，認真聆聽 Shri Mataji 的教導，修正根深蒂固的認知偏差，培養內在的智慧與明辨力，才能在靈性道路上走得更穩更遠。

在領悟的當下，頂輪能量如泉水般湧開。我感到雲朵般的蓮花在頭頂層層綻放。原來，生命中的所有課題都是為我量身定制，由我自身狀態吸引而來。只要內在還有未被看見與療愈的缺失，所有來到生命中的人與事，都是為了幫助我走向完整。

感恩 Shri Mataji 的慈悲揀選與不斷提升。餘生我願全然臣服於宇宙上天的安排，靜觀人生百態，一步一階地攀登生命高峰，笑看雲卷雲舒，成為那如如不動的靜觀者。

Radha 佛山 2026 年 1 月 10 日

(38) 帶著滿心的溫暖堅定前行

我是家中長女，家裡沒有男孩，從小到大我都被媽媽當作男孩來養育。媽媽那個年代，“沒能生男孩”的遺憾，化作了遠超所有有男孩家庭的期待，全數壓在了我身上。也正因如此，我養成了過度責任感的性子，凡事都想自己扛，對家人、對孩子更是傾盡所有去守護。可隨著年齡增長，賺錢的底氣漸漸不足，無盡的焦慮也隨之而來，還有對孩子們未來的滿心擔憂。越焦慮，生活和工作就越不順，整個人陷入了惡性循環。

2012 年，我初次邂逅雯哈嘉瑜伽。那時職場壓力壓得我喘不過氣，心被焦慮緊緊裹住，既不懂“單向”的深意，也摸不透冥想的門道，摸索了一陣子，終究因毫無觸動而遺憾止步。

時隔數年，一次偶然的契機，清雅姐竟特意從南海奔波到東平的公寓，只為單獨帶我冥想。再次見到她，往日的疏離蕩然無存，唯有滿臉溫暖的笑意，那份由內而外的親切直抵心底，讓我瞬間紅了眼眶。可無奈世事牽絆，我終究還是與雯哈嘉瑜伽斷了聯結。

直到 2025 年 3 月，我應約走進冥想中心。寬敞的空間裡，每個人臉上都漾著純粹的喜悅，那份暖意像一束柔和的光，輕輕照亮了我蒙塵的心。而真正讓我下定決心堅持到底的，是女兒的改變——看著她在瑜伽場地裡，眼中慢慢泛起久違的光芒，笑容也一天天明朗鮮活起來，我便篤定，要陪著她一同走下去。

更想分享去年 5 月的一件幸事：當時忙於工作疏忽大意，竟忘了給女兒報初中。後來匆忙趕往教育局遞交補報資料。那晚，我在心底默默祈願，盼著她能 and 哥哥進入同一所學校。沒想到，這份小心翼翼的期盼竟真的成真了，第二天

一早便接到了教育局的錄取電話。這份順遂，至今想來都滿心暖意。

我本是個被過度責任感裹挾的人，總在為未來憂心忡忡，滿心都是不安。如今，我每週雷打不動去中心冥想 2-3 次，內心越來越平和篤定，對未來也滿是憧憬。往後的日子，我願在這條靈性之路上，帶著滿心的溫暖堅定前行。感恩母親的庇佑！感恩清雅姐、巧姐的引路！感恩霎哈嘉各位姐妹的陪伴！



Alice 佛山 2026 年 1 月 10,15 日

(39) 冥想與童話

我愛讀童話故事，還喜歡探索各種身心療愈的法門。

2025 年伊始，已來佛山工作半年的我與霎哈嘉瑜伽冥想相遇並開始練習，期間種種妙不可言的冥想體驗發生。還令我聯想起一些童話故事的情節……譬如，冥想時的身體排負反應與故事《眼淚茶》：

貓頭鷹把茶壺從櫥櫃裡拿出來：“今晚我要做眼淚茶喝。”

我看著照片裡的母親（象徵大自然母親或道），調整呼吸，保持放鬆，開始靜坐。

它開始去想一些悲傷的事情：“斷了腿的椅子”、“不能唱出來的歌，因為歌詞已經被遺忘了。”它的眼眶開始濕潤。貓頭鷹開始哭。大滴大滴的淚珠滾下來，落到茶壺裡。“掉到爐子後面再也找不到的湯勺。”更多的眼淚掉進茶壺裡。

“破舊的書，有好幾頁被撕掉了”、“停止的鬧鐘，因為不再有人給它上發條。”它大哭。

“沒有人見過的黎明，因為大家都在呼呼大睡”、“被遺忘的果醬……短得再也寫不了字的鉛筆。”它想更多，哭得更難過。



我閉上眼睛，世界向內轉去。注意力像一束溫柔的光，從頭頂慢慢滑下，停在脊柱最底端，忽然出現過電感（生命能量）。我跟隨著引導詞，將手放在左脈的各個輪穴，沒有想任何具體的事，身體開始工作。一個悠長的哈欠毫無預兆地湧上來，嘴巴張開，眼睛濕潤。第一滴淚滑下來，不是因為悲傷，而是能量開始流動，像融雪推開溪流中堵塞的落葉。左半邊身體感到一陣微風般的清涼，哈欠一個接一個，眼淚靜靜地流。左脈的清理結束，開始轉向右邊。一陣更深，更用力的哈欠襲來，帶來更多的淚水。右肩有些緊，然後慢慢鬆開，右邊身體微微清涼……

“好了，差不多夠了！”貓頭鷹停止了哭泣。他把茶壺放在爐子上等茶燒沸。當貓頭鷹給自己倒了滿滿一杯茶時，他感到了快樂。“有一點點鹹，”他說，“但是眼淚茶總是很好喝的。”

能量來到中脈，我只是觀照。一種深沉的平靜從核心擴

散開來，哈欠停了，眼淚慢慢止住。只感覺身體內部變得空曠而明亮。我的負面能量如此毫不費力地得到了清理，在冥想中轉化成掛在臉上的“眼淚茶”。

經由霎哈嘉瑜伽冥想，我一次又一次體驗著這樣神奇且快樂的轉化，仿佛變成夜晚中被母親哄睡的孩童，所有的噪音消失了，只剩下深邃的寧靜……

Helen 佛山 2026 年 1 月 10 日

(40) 您是如此愛我：練習十年有感

練習 Sahaja Yoga 滿了十年，回望這段來時路，依然會感歎：自己何德何能，此生連接了生命的大源，知道了生命的意義；數算自己獲得的祝福，由衷感恩：您是如此愛我！Shri Mataji！

您揀選了我。那是 2015 年 2 月的某天，突然我對自己說：我要冥想。那時我並不知道，這個念頭對於我的意義。什麼也不懂的我，每天 5:30 起床，在床沿或在書房，靜靜地坐半小時，什麼也不想，只是放鬆去感知自己。直到約 3 個月後的某天，突然我感知到頭頂正中正在升起的“小豆芽”。那時我也不知道，這“小豆芽”對於我的意義。直到當年 10 月 8 日，一位聽聞我在冥想的先行者給了我兩本書和兩張照片，我第一次知道，我練習的是 Sahaja Yoga，我第一次認識您，Shri Mataji！

感謝您，Shri Mataji！再三地感謝您！

您賜予了我集體和兄弟姐妹。我如饑似渴地看完了

《Sahaja Yoga 初階書》與《Sahaja Yoga 靜坐法》。後在網路上得知，家附近有個公益冥想中心。於是我興匆匆地去參加了一次活動，但當時不想再去第二次。另一位先行者告訴我：你必須去集體，只有在集體中你才能成長得更好。於是這十年，我成了參與集體活動頻率最高的人，而我也真的成長得越來越好。

我學會了使用 Sahaja 的方法清理三脈七輪。比如，練習前我長年飽受肝熱之苦，我用了 5 年的時間冰敷肝臟、左邊太陽穴，甚至右脈各輪穴。現在我那可憐的肝臟終於不再那麼受罪，肝熱帶來的身體各症狀，隨之減弱甚至消失。同時回報我的，還有越來越好的向內的注意力。

與兄弟姐妹的相處中，我性格上那些棱角在逐漸磨平，頭腦裡那些傲慢與偏見在逐漸消融……我開始可以和他們一起笑一起鬧，開始看得見他們的優點，自己開始趨向於圓融……曾經相看兩厭的人，成了最貼心的閨密、最默契的戰友，一路手牽手肩並肩地打怪升級。

感謝您，Shri Mataji！再三地感謝您！

您照顧了我的方方面面。在持續的學習練習中我知道了：於您而言，我只是個嬰兒。於是我也知道了：除了“笑”，我只需“要”。於是，我向您要個人升進和集體發展、向您要丈夫和孩子與我一同練習；把父母的身心健康、丈夫的事業、孩子的學業與工作等，放在您的蓮足之下。您事無巨細一一滿足。

感謝您，Shri Mataji！再三地感謝您！

您轉化了我。2017 年 4 月在印度 Vashi 健康中心，坐在您面前的草地上，我的頭幾次被按向地面，不明所以的我梗著脖子相抗，幾次之後才發現，只有以額觸地我才舒服。後來我才明白，您在降低我的自我，這靈性升進路上最大的障礙。回到家不久，在一次冥想中，一股力量從後背撞進我的

胸口，隨及這力量強勁地打開我整個頂輪，這驚呆了震撼了我！之後還有多次您打開我整個頂輪的體驗。

就這樣，您時不時地將我這隻井底蛙提起，讓我窺見井外的世界，之後又將我放回原處，告誡我：得自己一步步向上爬。就這樣，在持續的內省與冥想中，我穩步前行。現在，額輪梵穴打開基本成為常態，我得以常常沐浴在您的祝福當中。

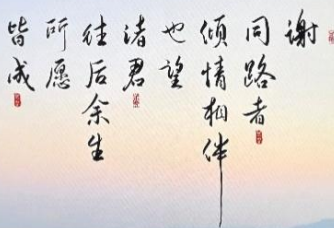
感謝您，Shri Mataji！再三地感謝您！

Shri Mataji！因您的恩典，我已找到了生命的方向，我已走在了回家的路上。

Shri Mataji！因您的恩典，我已找到了生命的意義，我已看到了榮美的家鄉。

Shri Mataji！請賜予我您所有的力量、完全的信任，以及更多的機會，讓我成為您趁手的工具，去把 Sahaja Yoga 傳揚。

自由鳥 佛山 2026 年 1 月 11 日



謝同路者
傾情相伴
也望
諸君
往後余生
所愿
皆成

(41) 一把鎖匙打開了寶藏大門

第一次接觸霎哈嘉，是一次戶外活動，風和日麗的週末，姐妹們在草地上冥想瑜伽，唱歌，很放鬆，第二次體驗也是戶外，之後開始到中心參加活動。當時的中心集體人不多，但環境非常舒服，乾淨簡潔，讓人心神寧靜愉悅，每次買花到中心做清潔都很愉悅。

來中心體驗霎哈嘉冥想，仿佛一把鎖匙打開了寶藏大門，從剛開始的《秘密花園》，到所有母親錫呂瑪達吉講話視頻，即簡單、容易理解，又給了許許多多簡單易行的操作方法。

不知不覺練習冥想一個多月，驚奇的發現自己 20 多年的睡眠問題完全得到了解決。以前是喜歡熬夜，要麼就是想睡睡不著，要麼就是睡四小時醒來又睡不著。練習後每晚九點多十點就有很濃睡意，上床 5-10 分鐘就睡覺到第二天一早。精神狀態也改變了，白天不再困頓睡不醒。

練習了兩年後，發現先生更願意與我分享、聊天，在一起時溫柔體貼了很多，親情關係改善很大。

第三個大的改變是，慢慢也學會了靜觀、內省。願意面對自己的內心、願意有錯就改；很快清理負面情緒，能比較快速調整，認識問題，從而找方法改正。

現在，遇到棘手問題時，會交托給母親，向母親祈禱……

感恩母親，同時也在集體中學會相敬互愛，收穫了很多友情、朋友與幫助，這真是一個美好的大家庭。未來，希望自己繼續練



習霎哈嘉的同時，可以傳播霎哈嘉，讓更多人認識並走進來，也讓自己越來越能成為母親工具，成就更好的自己，對身邊的人溫柔以待，給他們帶去更多的光與愛。

嘟嘟 佛山 2026 年 1 月 11 日

(42) 沐恩而行：我的霎哈嘉瑜伽修習記

1) 悄然而至的訊息

2014 年某日下午，我的辦公電腦右下角突然彈出一條連結：公益冥想瑜伽的全國練習點，我隨意流覽了一下，原來我家馬路對面就有練習中心！仿佛冥冥之中的指引，於是，我約上只見過一次、但直覺會感興趣的姐妹相約前往。3 月 1 日，我們開啟了自覺之旅，穩定練習至今。

2) 向母親要奇跡

作為凡事講邏輯證據的理科生，我頭腦異常強大。練習初期雖然能量感逐漸加深，但對霎哈嘉瑜伽依然半信半疑。

同年十一，我參加了湖南長沙交流會。剛辦完入住，我就發現自己發燒了，甚是沮喪，我在心中祈禱：母親，請讓我參加完晚上的普祭後退燒，好使我全然地信任您！普祭期間，我不時往廁所跑，邊跑邊詫異，我都没怎麼喝水，為什麼會這麼反常？當普祭快要結束的時候，我知道了答案：我退燒了，一切都是生命能量在作用！

交流會的餐桌上，聽到一個練習者的奇跡分享：她最初糾結是否練習，但誰知連續 7 天都抽到同一張母親講話，這概率……感謝母親的恩典，這次交流會堅定了我走下去的步伐，只是往後的日子，練習流於表面，內在的成長寥寥，我並未兌現心底的那份承諾全然地信任、臣服於母親。

3) 母親拯救了我

2023 年初，新冠後遺症來襲：失眠、低熱伴隨局部的灼熱，輾轉多家醫院都無法確診病因，身體日漸虛弱，我陷入了深深的絕望……整整兩個月，是神聖的母親給與了我最強大的支援：無數次，當我用心祈禱時，清涼的生命能量會緩緩升起，直至傳遍全身，有幾次，我坐在椅子上，頭頂上方清涼的強大的能量柱驅散了所有的恐懼；多少個被灼熱感困擾、擔憂無法入睡的夜晚，每當臨近到 11 點，一陣清涼的生命能量會突然如期而至，壓倒性地彌漫全身，伴我舒適入睡，我驚歎生命能量的智慧，心裡只剩對母親完全的臣服和深深的感恩；即使真的要離開，也是母親的安排，我是一個純潔永恆的靈，離開也只不過換了個肉身而已。是母親減輕了我對死亡的恐懼，賦予我活下去的勇氣。我何其幸運，就像一個溺水的孩子，關鍵時刻緊緊抓住了母親這根救命稻草。有母親護佑的孩子，真的好幸福！

最終，我的疾病診斷為焦慮症！新冠產生的失眠導致焦慮，焦慮導致低熱和灼熱，而此症狀又加劇焦慮……確診那一刻，我既為找到病因而欣慰，同時也深感慚愧——練習冥想近十年，竟仍困心理疾病！由此可見，之前練得有多“水”。為了克服失眠，我專門參加線上線下的睡眠訓練營，最終發現，療愈的原理就蘊含在靈哈嘉瑜伽中：失眠源於交感神經過度興奮，而唯有喚醒副交感神經也就是我們中脈的力量，自然而然身體的不平衡都會消失。之後，我每天睡前加長了冥想時間，睡眠日漸改善，我完全療愈了自己。

經歷了種種的考驗和恩典，霎哈嘉瑜伽已不再是“打醬油”式的點綴，而是全融入了我的生活，我也願意在集體中盡己所能，默默奉獻。回望這三年，母親常駐心中，跟著集體中的榜樣精進前行，感覺自我有所下降，內心更加謙卑沉靜。

母親，您的孩子現在仍有諸多不足，懇請您繼續指引，讓我成為值得您將注意力放在我身上的人！感恩神聖的母親！



Jay Shri Mataji !

木槿 佛山 2026 年 1 月 11 日

(43) 生命的蛻變

很幸運遇見霎哈嘉瑜伽，讓我的生命得以重生。我是一名高中文科教師，教齡 38 年，從教高三畢業班十餘年，給學生帶「自覺」近 20 餘年。踐行“愛人者，人恒愛之”的教育理念。

2005 年暑期在深圳市科技館遇見香港的 K 先生和深圳的鄒先生得到「自覺」。後因香港的 H 先生和 Shirley 女士每兩周來一次深圳集體參加活動，唱歌的環節深深吸引了我，特別是他們臉上的光彩和燦爛的笑容讓我嚮往。加之我到深圳一直在尋找我的心靈歸宿，尋找了十幾種門派都不是我想要

的，後經朋友提點主動找到科技館，看見霎哈嘉瑜伽初階書後淚流滿面，最終確認是我想要的心靈歸宿，就一直堅持到現在。

斷續參加活動一年後的九月我突然病倒了，醫生認為是生命的後期了，得病的病友去世了，得病的朋友也走了，唯有我留下了。為此醫生給我起了一個外號“不怕死的人”。其實不是我不怕死，而是霎哈嘉瑜伽創始人和世界各地的兄弟姐妹的愛救了我。

生病期間，深圳只有七個練習者，他們把我的病房佈置成花海世界，甚至詠梅姐妹連上小學三年級的兒子都顧不上在醫院忙碌，金萍姐妹在房間四個角落放置椰子，歐陽姐妹清潔房間，上班的 linn 姐妹、馮平兄和吉米兄弟下班就趕過來。我們七個一起聚餐，歡聲笑語充滿整個房間，醫生和護士及病友都很羨慕。特別是手術後醒來第一個看見的不是我的親人而是馮平兄，他在給我的護工得「自覺」，醫生和護士都沒放過。緊接著就接到來自香港、臺灣的兄弟姐妹的問候電話，甚至香港兄弟姐妹訂好了三天后去印度療養中心的機票.....這些愛和喜悅充盈在我的內心，哪有生病後的恐懼和擔憂，只有愛的享受和喜悅。在母親和兄弟姐妹愛的滋養下我很快恢復健康，醫生都覺得是奇跡，並且認同霎哈嘉的觀點。

2007 年 3 月隨香港兄弟姐妹去印度參加創始人的誕辰慶祝國際活動，我準備了很多提問的問題，但在見到母親及她先生的時候，什麼疑問都沒了，當時的天象及周圍的場景都仿佛停止了，只有愛在靜靜地流淌，四萬人的會場充滿了喜悅的氛圍。吃飯時有著名的蘇菲樂隊演奏，還有俄羅斯姐妹給清理，讓我感覺真正回家了，頓時萌生留下來的念頭。

如今我的身體健康，心理陽光，給學生帶自覺近 20 年，學生受益很大，高考成績相對沒有「自覺」的學生有很大提升。退休後依然活躍在教育崗位上，讓更多的學生受

益。感謝創始人給與我們的霎哈嘉瑜伽，感謝一路同行的兄弟姐妹的愛。



宋慧玲 深圳

2026 年 1 月 15

(44) 臨急抱佛腳，也是真信仰

我今年十三歲在讀初一。如果靈性成長有起跑線，我的起點在 2022 年 7 月 1 號 —— 三年級 9 歲半。那天在嘉嘉老師的帶領下，我體驗到奇妙的“自覺”感受，為我打開了靈性之門。但門後的路，並非想像中每日堅持冥想：升學的壓力、繁忙的功課，以及一個孩子最本能的反應 —— 貪玩，我只有去到冥想中心才投入到冥想中。

儘管這樣，霎哈嘉瑜伽卻悄悄的融進了我的生活中。在肚子疼的課堂上，我會偷偷畫起班丹，心裡默念著交托給母親，讓母親來接手去除我的疼痛。

媽媽總是笑我“臨急抱佛腳”，而我卻在懵懂中觸碰到

了信仰最原始的模樣：不是在順境中的銘記，而是在困難時，第一個想到去依靠母親。

如今，站在初一的門檻上，回望這段旅程，我最感恩的是母親——她是我與上天之間的橋樑。而霎哈嘉瑜伽，不再是幼時的模糊概念，它是我9歲半時種下的“內在之樹”。學業的風有時會吹彎它的枝條，但我知道它的根，正通過每一次交托、每一次哪怕短暫的寧靜，在看不見的深處默默生長。

這條路還很長，而我正走在路上。

升入初中後，隨著學習任務的加重，學習成績的負擔，每週擠出時間來參加冥想中心活動，對我來說是不容易的，可我從沒想過放棄，因為冥想讓我越來越安定，我知道我是受母親祝福的：因為母親的安排，我中簽了順德最好的公立學校。新的學期來到新的校園，我很快就適應融入了初中的生活。

在冥想的這幾年，霎哈嘉的教導已內化為我的本能反應。它不是在安靜中完美的儀式，而是在生活風浪中首先抓住的浮木。

我感恩爸爸、媽媽，帶領我找到了霎哈嘉，並用各種方式影響我繼續深入。

我更感恩母親始終牽著我的手陪伴我成長，讓我在霎哈嘉的道路上不斷的升進，希望我終將成為：值得母親將更多注意力放在我身上的人。❤❤❤

1

Lin 佛山 2026年1月17日

[編註：嘉嘉老師給孩子媽媽上心理類課程時，為她介紹冥想及帶了自覺，後來，媽媽把孩子帶過來，就給孩子也帶了自覺。]

(45) 令我重新面對自己，對以往的自己說聲再見

我是來自天主教家庭，我讀的中、小學是天主教學校，甚至中五會考時也報考聖經科。因此，我的世界原本只有修女、神父，和教堂。但是，其實這些對我來說，都並無特別意義，我是絕不虔誠的教徒。直至遇上霎哈嘉瑜伽，我的人生目標開始改變了。

當年我為學業拚搏，為前程奮鬥，可是，我總感到不安，總覺得自己永遠在人的後面，覺得自己輸在起跑點上，一次又一次的挫折，令我意志磨滅的時候遇上她——霎哈嘉瑜伽。愈親近她，就愈感覺她的好。她慰藉了我乾枯的心靈，撫平我受創的心，令我重新面對自己，對以往的舊自己說聲再見，對以往的無奈輕聲道別，明白到人只能活在當下，才可掌握自己的未來。

那年，我踏進香港大會堂，跟隨導師的指引，就覺得自己像一片雲，全身輕飄飄似的，雙手好輕，心情也放輕鬆了；當那本來以為不可磨滅的傷痕，一下子消失，雖然不是消失得無影無蹤，而且，我可以靜下來……那些事情，真的讓自己心情平伏下來。

今天的我雖仍有不足，但也會笑着面對人生的重重障礙；以前的我總覺得一切都不實在，對人和事物都抱有懷疑的態度；但是，現在我會抱開放的態度，盡量去欣賞別人的長處，包容他們的短處，而我做每一件事都多了自信，因為我知道我背後有一大靠山——母親 Shri Mataji！



在霎哈嘉瑜伽的世界中，明白自己是多麼渺小，凡事不能總要怨天尤人。想深一層，上天為什麼要幫助我？正如佛家所說，「眾生皆苦」，有許多苦主在等待救緩。我也明白只有改變自己的想法，學懂 **Shri Mataji** 的道理，那麼，就離霎哈嘉瑜伽的中心思想不遠了。我不敢說自己能否有這能耐取得這座寶山中的寶物，我只能答允自己每天做好作為瑜伽士的本份，踏實和有自信地向着目標前進。

保薰 2026.1.26 香港

(46) 一步一個腳印去實證

青少年時期，我心理經常縈繞著一種莫名的執念：人是一定要開悟的，否則無法找到生命的意義，無法回答：我是誰？從哪裡來？到哪裡去？

所以多年來一直在探索實踐，從廣泛閱讀到研究宗教修行、民間法術、催眠、遠程遙視及靈療、靈魂出體、製作法器等，收藏了宗教修行及民間巫術秘本有一百多本，涉及各種靈性修行及法術，至少達百餘種之多。

2014 年 12 月份，有緣走進霎哈嘉瑜伽，特別是看到創始人《獨一無二的發現》這篇文章，喜極而泣。大概三個月後，用了一周時間就全部焚燒掉了這些書籍，裝了大概七鞋盒的書灰和法器一起扔到了海裡。扔完後在海邊泡了一會腳，做了一個決定，從今以後不再練習及傳播這些邪法邪術，與邪師邪見一刀兩斷，只練習和傳播霎哈嘉瑜伽。

經常，各種美妙的體驗交織出現，例如：靜坐時創始人的照片像鼓風機一樣噴射涼風，例如：靈量像颶風般升起，超越了地球引力等等，這些現象極大的增強了我的虔誠與信心。

大約練習半年後，頂輪的能量開始穩定的湧出，長年累月，一秒也沒停止過，並隨著時間的推移，頂輪越開越大，慢慢的全身每一個汗毛孔都時時刻刻噴射出像鋼絲一樣的能量絲。又過了幾個月，這些能量絲變的像蠶絲一樣柔軟，又過了幾個月，這些蠶絲般全身噴射的能量結為了一體，整個身體像是被稀薄的能量包裹著。隨著靜坐的深入，原本稀薄的能量越來越濃厚，像是時刻生活在水中一樣，同時體內的靈量也穿流不息，綿綿不絕。

這些親身實證體驗，與古代中國佛教開悟者和古印度聖者對完全天人合一前的體驗，描述的幾乎一致，讓我可以準確無誤的知道自己是誰，從哪裡來，要到哪裡去，妙不可言。

更妙的是，在當代，只要專注練習霎哈嘉瑜伽，人人都能達至真正的天人合一。人類發展到了 21 世紀，一切都在日新月異，萬象更新，上天也給人類的修行方式方法做了更新換代。全世界也從經典理論學習研究為主，更換到了以實證為主。佛陀曾說過：末法世界，邪師說法如恒河沙。練習霎哈嘉瑜伽後，首先得的第一個禮物是明辨是非的能力，能在紛繁複雜的紅塵中分清楚，哪些是正法，哪些是邪術，哪些是明師，哪些是邪師，哪些正法被誤解了，哪些經典被篡改了；就會發現在修行領域也是存在鄙視鏈的，就會發現從宗教各宗派到民間巫術到各靈修團體的種種荒謬。當看破看透各種高大上的商業化的不正確修行方法後，我們就能保證自己始終走在正確的修行道路上，就很容易一步一個腳印去實證，達致佛教所追求的開悟的境界。

當然，因每個人的業力不同，所處的環境不同，所接受的教育不同，年齡的不同，悟性的不同，修行時長的不同，導致我們每人的修行感悟及人生體驗也不同；如百花齊放，千姿百態，只要專注練習霎哈嘉瑜伽，始終用正確的方法，保持謙卑，最終都會大徹大悟，千蓮盛開！

感謝大自然母親 🙏

深圳 坤鵬 2026.2.21



(47) 我的小故事

(1) 生平與緣起

我本是馬來西亞華人，來自柔佛新山 (Johor Bahru)。我最初來香港，是 2005 年。當時大學剛畢業兩年，本來在新加坡分公司工作；因為香港總公司需要研發工程師，所以派我前去幫手。本來只計劃幫手幾個月，卻沒想到竟然一直留下，住了二十一年！

當時在香港孑然一身，忍耐孤獨，住了一年多，就和父親通電話，向他訴苦，說我覺得很孤獨，想要離開香港，回到新加坡，因為至少也靠近住在柔佛新山的家人。家父說我是傻仔！他說香港是很好的地方；機會難得，應該要好好留下。他說我不需要離開，我只是需要朋友。

因為在馬來西亞，也有人派傳單，宣傳霎哈嘉瑜伽冥想。父親學了幾個月，認為很好；所以得知香港也有霎哈嘉瑜伽，便著我去找他們，說可以做我朋友。

我便上網，找到在中環大會堂的初班。一開始也是半信半疑，但是相信父親所言（霎哈嘉瑜伽很好），我便連續上了三星期課，並且堅持每晚嘗試冥想，才稍微感受到頭頂有一些熱風。我覺得很奇妙，就更有信心繼續上課。我還記得，當時負責帶班的是兩位女士（英國人 Melissa 和本地人 F）。上課完畢，我通常會留下一陣子，和她們交談。她們很關心我的進度，我感到很開心，因為在香港，終於有人願意和我好好談話。

後來，升上中級班，便去銅鑼灣禮頓道的霎哈嘉中心上課。在那裡，見到錫呂·瑪塔吉女士的大相片，放在客廳正中央，感覺還相當神聖。之後，我就固定每個週末到銅鑼灣參加活動。感謝有這麼多兄弟姐妹，可以在週末陪伴我，使我在香港再也不會感到孤單。

（2）跨過憂鬱

因為工作壓力，也大概是因為一個人單身太久，導致有疑似憂鬱症情況，不過並未找醫生確診。當時，我很容易發脾氣、或悲傷、或隨時隨地就胡思亂想；總之不太正常。

當時我詢問了年長的霎哈嘉瑜伽士，才明白是因為自己年幼喪母，導致內心極度惶恐不安。當時，父親也沉浸在悲傷中，不太瞭解兒童心理學，因此不知道如何開解我們三兄妹；當然，他一直不斷努力工作、父兼母職，非常辛苦地養大我們三兄妹。我十分感謝父親愛我們。後來，我用了幾年時間清理左脈和心輪，內心也漸漸恢復平靜。

(3) 兩段感情的啟示

我交往過兩位女士 ……慢慢才瞭解到，她們實際上並不愛我，因為她們並不接受我本來的樣子。我終於意識到，不應無止盡順從她們，所以忍痛提出分手。



(4) 結語

一直以來，我就是缺乏明辨是非的能力，不知道何時應該停止順從他人。我不是說「做人要自私」；但是，我們應該要好好愛自己，好好照顧自己，才有餘力去照顧別人。

經歷各種事情、飽受痛苦後，我才明白，憎恨與憤怒不會有任何結果。寬恕才能發出成為自己的力量。我還要走很長的路……開心生活，當然比較好啊！

Enjoy your life.

Yeoching 香港 2026.2.22

(48) 無心插柳柳成蔭

初接觸霎哈嘉瑜伽是在 2007 年，當時陪伴太太。那時她練習哈達瑜伽，每次課程最後，教練會安排一會放鬆冥想，但時間很短。太太很喜歡這段放鬆冥想的體驗，於是問教練有沒有專門教授瑜伽冥想的課程。教練說深圳目前沒有這樣的課程。太太回到家後自己上網搜索，用“冥想瑜伽”作為關鍵字，發現離我們家不遠的地方有一個公益的冥想瑜伽課

程，而且是免費的，距離很近。剛好第二天就有公益班的課程，她很高興，我就陪太太一起過去。主要當時確實深圳很少這樣的課程，而且又是免費的，她一下就認定這就是她要找的，從開始以來就沒有猶豫過，而我其實內心有點不放心，怕遇到不好的情況，過去幫她把把關。

到體驗點後，志願者帶我們做自覺步驟的體驗。做完以後，志願者問我們有沒有什麼感覺。當時我做完後，手上稍微有點熱，過了一會兒，頭頂和手心有一絲絲涼，但這種感覺確實很弱，就像頭髮絲一樣微微的涼。志願者問我們，我並沒有舉手回答，內心想著：“用右手在頭皮上按摩7圈，摩擦生熱，所以有一點點熱也很正常。”然後，熱散發掉以後，就會有一絲絲涼，所以這都是自然的物理現象吧。（隨著以後的練習，明白這源於我們內在昆達裡尼靈量的啟動）但是那個志願者他挺真誠的，確實很真誠。

總體來說，那場課程感覺不是很明顯，但是感覺這裡的人比較友好，也比較善良。沒有那種很狂熱的氛圍，就是很平和吧，整個氣氛還是很平和的。如果有狂熱的氛圍，我是不會接受的，那我就願意陪著太太再去體驗第二次、第三次，總想看看後面會不會有什麼不一樣的感覺。

因為學醫，後來也搜索了關於靈哈嘉瑜伽的科學研究，總體的研究品質都不高，缺乏說服力。就這樣有一搭沒一搭地陪著她練習。其實我沒有很認真地練，回家也沒有很認真地泡腳。後來有一些機遇吧，就看到創始人說，你接觸一件新事物可以像科學家一樣，以開放的心態去體驗，如果是真的，你就接受它。這句話一下就打動了我，為什麼不實踐下呢。大概過了3個月吧，我就開始比較認真地練習，每天晚上睡覺前會泡腳，然後再冥想一會兒。慢慢地，整個人的狀態都會比較寧靜，也曾夢想過這就是大同世界的境界吧，小時候就嚮往過這樣的世界。

那個時候，香港的兄弟姐妹經常會過來幫助深圳集體。

他們風格各異，但愛心同一，到了週末就過來帶班，還會帶來一些音樂分享。那時候真的很感動他們的付出。深圳的早期練習者也一樣，他們沒有任何報酬的付出，善良、真誠、有愛，這是很難得的，在這樣的氛圍中感受到滋養，慢慢地就願意留在了集體中。真正進來以後，發覺靈哈嘉瑜伽真的是一座寶山，初階書真正把厚書變薄，濃縮成精華，大道至簡，常讀常新。創始人曾說過，靈哈嘉瑜伽不是別的，只是愛，願你有緣的話也能體驗到。

深圳 阿明 2026 年 2 月 24



(49) 我的人生有了一個全所未有的大轉變

我是深圳的一位靈哈嘉瑜伽的練習者。我是 2004 年很有幸練習了這一公益冥想的瑜伽。那個時候，整個深圳包括國內練習這個的人都還很少。我當時是參加了一些高收費的深圳市場上心理治療的課程。在心理學的課程上，有人告訴了我一個很重要的資訊，就是說三脈七輪是非常寶貴的東西。之後我就很有心來瞭解這方面的內容。

我是在網上搜三脈七輪後，找到了香港霎哈嘉瑜伽網站。看了上面有些內容講得非常好，但是也有一些內容，覺得還不能夠完全的接受，上面有一個叫「網上靜坐室」。我當時心裡想，這是把封建迷信都做到網上來了。因為它有步驟，我就按照上面做了簡單的三步，我很驚訝地感受到了頭頂、手心有清涼的生命能量。我其實一霎那已經意識到這是一種宇宙生命能量。但是因為我在那個時候，包括之前在大學裡頭，都是一直以善於思考為榮。所以我當時就覺得這些人很厲害，能夠把涼風做到電腦裡頭去。



我是沒有任何基礎，那個時候已經是 40 歲了，保守地估計給深圳 1/3 以上的上市公司、全國十來個省市的企業管理者做過培訓。這個時候自己感覺在事業上很難有大的突破，就很有心要來尋求一些東西。這個時候，我開始把別的放下

來，認認真真來練習霎哈嘉。三個月以後，我非常驚訝自己身上發生的變化。我感覺到了，走路明顯的越來越輕盈，勞累的感覺越來越少，精力越來越旺盛。急躁發脾氣或者不開心，這是我們都市生活常見的，明顯減少。我其實沒有睡眠障礙，但是明顯的睡眠品質大幅度改善。一段時間沒見面的朋友，看到我的氣色，一口咬定我是不是吃了什麼東西？環境沒有變，經濟上其實沒有什麼變化，但是有莫名的內心的喜悅，我當時還有個自私的想法：這麼好的東西，怎麼都沒有人知道。我心想，不要告訴任何人，咱自覺悄悄練。

很快，我就開始把這些給我身邊的很多很好的朋友分享。但是他們稍微接觸了下後，有人說這東西不錯，你應該好好練。他們就再也沒來了。我後來問他們，為什麼不來練？他們有的說沒空，有的人說等退休了再來，他那個時候其實才 40 歲左右。

我練了一段以後呢，就開始把別的東西放下來，把這個事情放在第一位，一門深入，只看這個領域裡頭的各種資料。當時國內的中文資料其實非常少。我只能是想辦法去看國外的英文資料。從開始只能看一段，慢慢地看一頁，慢慢的能夠看幾頁，這個確實讓我的人生有了一個全所未有的大轉變。如果說問我這麼多年來的收穫是什麼，我想可能用西方的文化中的一句話就是兩個字。就是復活，或者叫新生命。這就是我真正的全部的感受。如果今天，能拿這個世上任何其他的東西，或者更高的職位，更多的經濟收入來換，恐怕我肯定不會去做這個交易了。

我最近這兩三年，幾乎沒有勞累感。其實在深圳，我們的節奏非常快，事務非常繁多，在這樣的一個城市裡面，人多事多，但是我總感覺到，好像一切對我都是最好的安排的感覺！其實心裡很有滿足的感覺、很有價值感。

深圳 Frank 2026 年 2 月 24 日

(50) 十五載霎哈嘉瑜珈修行：身愈心寧・安住當下

修習霎哈嘉瑜珈十五載，是一場由內而外、徹底蛻變的生命旅程，讓自己真正體會到身心合一、寧靜自在的真諦。

在身體上，曾經困擾自己的子宮肌瘤、卵巢囊腫、乳腺增生、甲狀腺結節、等諸多問題，都在持續的練習中慢慢改善、逐步縮小，身體日漸輕盈通透，重歸健康與平和。

在情緒與心念上，得到很多的轉化。曾經的自己，被無盡的執著與焦慮包裹，對家庭有著深重的執著：憂心孩子的健康、身高、學業與人際，顧慮丈夫的事業與身體，牽掛長輩，更擔憂自身的健康與工作。數不清的擔心與焦慮，根源皆是內心深處的恐懼、不安與匱乏，進而滋生出挑剔、指責、控制與自我、執著，讓心始終不得安寧。

在靈性追尋的路上，十五年亦並非坦途。恰如流水前行，必經沙石羈絆、彎道阻隔，那些途中的幻象與曲折，都是引導自己向內探尋、走向深入的必經考驗。正是跨越這一路的阻礙與牽絆，讓自己一步步放下外在執著，回歸內在本真。

如今，十五年前的執著、恐懼、擔憂慢慢逐步減少，會更多安住於當下，享受冥想時沉浸在寧靜、真理與實相之中。這份狀態讓自己滿足與安心。

真誠感恩霎哈嘉瑜珈   感恩創始人 Shri Mataji 導師的祝福與恩賜 ，是這份殊勝的修行，帶自己掙脫身心枷鎖，尋得生命本然的安寧與喜樂  

福建廈門 Meny 2026.2.25

(51) 生命被點亮的十四年：我的靈哈嘉瑜伽冥想心路歷程

(一) 緣起：一張圖、三步驟，開啟靈性之門

本人是公司財務，練習靈哈嘉瑜伽 14 年。2011 年冬，我在豆瓣網偶然讀到一篇關於「靈商測試」的文章，文章頂端有一張如朝陽初升般的光暈圖——後來才知那是「奇蹟圖片」。文中提到「一分鐘感應涼風」的練習法，當時我從未接觸過靈性知識，只覺新奇有趣，便抱著「玩玩看」的心態，依步驟做了三件事：

1. 左手放腿上，掌心向上，右手按心口，誠心說三次：「大自然母親，我是一個純粹的靈。」
2. 右手移至額頭，默念：「我原諒所有的人、所有的事，包括我自己。」
3. 右手按頂門，順時針按摩，並誠心祈請：「大自然母親，請讓我得到自覺。」

做完後，頭頂竟有絲絲異樣感。後來才知，那是「靈量」被喚醒的徵兆。我開始搜尋「靈量」、「三脈七輪」、「鹽水沐足」等詞彙，發現這正是「靈哈嘉瑜伽」的入門法門。家中無粗鹽，便用精鹽泡腳，持續數週。再搜尋本地練習團體，竟真找到本地的集體活動，自此每週參與，重複九步自覺、鹽水沐足、聆聽創始人錫呂·瑪塔吉女士的講話，雖似懂非懂，卻被一股莫名力量吸引，欲罷不能。

三個月後，靜坐時頭頂常有涼風拂過，舒服至極。某夜泡腳後盤坐，默念「請帶走所有負面能量，讓我內心寧靜喜悅」，呼吸之間，一股強勁能量自腹竄至額頭，停滯十餘分鐘。我嘗試用意念推它上頂，卻屢屢失敗。索性放鬆，呼吸均勻之際，「啪、啪、啪」數聲，能量衝開頭部經絡，眼前豁然開朗——如水波蕩漾、水晶閃爍、雲霧繚繞，我似無意識，卻又清晰聽見客廳家人談笑聲。十餘分鐘後睜眼，如從

夢境歸來，通體舒泰，一夜安眠。自此，冥想成為我生命不可分割的一部分。

(二)日常：清晨四點的覺醒，與宇宙同步的節奏

十四年來，我從未想過放棄冥想。每日清晨 4 至 5 點自然醒來，不需鬧鐘，不需催促，身體已與宇宙節奏同步。盤腿而坐，單盤雙盤皆可，雙手攤開掌心朝上，輕閉雙眼，專注內在，寧靜與喜悅即刻湧現。

若雜念浮現，我不抗拒，只靜觀其過，如雲過天、車過街，我仍立於原地。有時以右掌托額，默念「我原諒」，雜念便悄然退散。靜坐時間隨心，半小時、一小時，甚至更久。清晨冥想，是接受祝福的時刻。不為解決問題，只為與內在連結。

白天工作，我以寧靜專注投入，效率提升，人際關係更融洽。下班歸家，再泡腳靜坐，卸下疲憊，身輕如燕，進入深眠。日復一日，週而復始，生活如戲，我樂在其中，享受每一個當下。

(三)轉變：從敏感內向到平和樂觀，物質追逐到心靈富足

從前，我是極度內向敏感之人。一句無心之言，能讓我自責整夜；領導一句批評，便恐懼被炒。如今，我平和樂觀，內省自察，有錯即改，絕不自責折磨。

過去，我目光短淺，只關心衣食住行、名牌包包。如今，注意力轉向心靈，追求極致寧靜與喜悅。專注力提升，雜念被排擠。其實，人的煩惱多是「想出來的」。當心專注於一事，世界便安靜；當心散亂，雜念便趁虛而入。專注時，不問結果，不懼失敗，不顧他人眼光——答案在行動中，喜悅在過程中。

情緒調節能力大增。焦慮、憤怒、悲傷、嫉妒、自卑……這些「偷走健康的小賊」，在冥想中自動退散。《黃帝內經》云：「精神內守，病安從來？」——心定，身自安。

我學會放下對名利得失的執念，不再為物質焦慮。一飯一蔬，足以果腹；一屋一簷，足以遮風。內心寧靜，便是最大富足。

(四)健康：從怕冷易病到身強體健，更年期亦無憂

從前，我怕冷，冬日手腳冰涼，換季必感冒。練習後，抵抗力增強，不懼寒涼，更愛冬日戶外靜坐——身體如自帶溫控系統，隨時調節至舒適溫度。今年 50 歲，正值更年期，他人常見心悸、失眠、焦慮、抑鬱，我卻毫無症狀，體質反愈發強健。

睡眠品質飛躍提升。練習前，睡前思緒紛亂，憂慮昨日、擔憂明日；練習後，靜坐放鬆，沾枕即眠，深睡至天明。睡眠好，身體好，內在能量自然湧現。

(五)領悟：人生意義，在於成為純粹之靈，與宇宙合一

回顧十四年，性格愈發平和，對宇宙、自然、社會的認知愈深。我不再向外追逐，轉向內在探索，學會調節情緒，保持寧靜，生活充滿幸福感。朋友們，請以「空杯心態」投入，未曾經歷，不成經驗；投入多少，收穫多少；參與多深，領悟多深。

從前，內心常問：人生真正意義為何？答案漸明——宇宙人生的終極目標，是成為「純粹的靈」，與浩瀚宇宙連結，達至「瑜伽」之境。靈哈嘉瑜伽，讓我找到生命意義與方向。

此外，對原有興趣如讀書，亦有更深體會。《黃帝內經》《道德經》《易經》等經典，過去覺深奧難懂，如今讀來如飲甘泉，內心喜悅洋溢。

感謝大自然母親的祝福，讓我十四年來，日日被愛與寧靜滋養。

空靈 惠州 2026 年 2 月 26 日



(52) 雯哈嘉瑜伽給予的愛

2010 年在大學暑假伊始，因長期的失眠，一直活潑的我性格突然變得消極，容易哭，不想見人。無論父母、兄長、長輩怎麼幫助，都改變不了內心的消極。媽媽著急帶去看醫生，確診是抑鬱症，又去看了價格不低的心理醫生，可無論什麼治療，都沒有改善。就這樣在希望與希望又破滅之間煎熬著。有天起媽媽每晚拿東西給我喝，從此就能睡了，去上學前她才說出了真相，讓我堅持吃藥。就這樣在情緒總是不好的情況下，艱難的把大學讀完了。同學常說「你變了」，曾經開朗的我變得躲避別人，逃避世事。加上長期服藥身體臃腫，覺得自己就是苟且的活著，嚴重時心裡甚至會想如果能突然變老，突然離開就好了。

艱難的讀完了大學，出來工作後依然很不合群，消極負面，總看不好的一面。那時心裡想一定要找到方法好起來，無意間知道了瑜伽，開始練了體位瑜伽，回去查瑜伽資料時翻看到雯哈嘉瑜伽對抑鬱症的改善的文章，心中重新燃起了希望，跟著做內心似乎更加平靜。於是聯繫了北京、河北和新疆分享者，他們教我如何練習。

剛開始也怕走入什麼邪教，但已是一匹死馬的自己，覺得有辦法就要試試，也把自己的改善與困惑告訴好友，她說「那你就堅持，如果有問題就把你拉出來」。沒想到生命的轉變竟從此開始了，開始慢慢開朗了，身邊的人又說你變了。原本淤黑的臉變淨了，又能與所有人打成一片了，部門經理甚至說你怎麼那麼陽光。慶幸這一次次的蛻變中，自己的堅持。因為瑜伽讓身心更加健康，想逐步減少藥量，真的慢慢的降下去並保持良好狀態。臨近過年時，心裡渴望新年有個新氣象，希望來年不再吃藥。在雯哈嘉瑜伽裡有願望化班單的方法，抱著試一試的態度班單了不吃藥也能安然入睡；次日清晨，願望真的實現了，醒來後看見陽光照進屋裡，聽見小鳥陣陣歌聲，感受到一種萬物充滿生機，內心也回歸的溫

暖。

這期間，也已練習 3 個月，北京的大哥說送一份禮物給我，發來了廈門瑜伽中心的地址。一家人整整齊齊的出發去旅行的同時去了瑜伽中心，爸爸媽媽怕我被拐了，也跟著同行。到中心見到了幾位大哥大姐，他們看起來一點也不異常，非常熱心，當天同他們一起參加活動，覺得有種說不出的神聖感。

而後細緻的學習霎哈嘉，直到現在 14 年了，狀態起伏中，感到依然在進步。我們依然還會面對很多問題，但總能在瑜伽中獲得平衡，並慢慢學會內省。更加確信什麼是我們需要追求的真理，真理就像老子所說的“道”，無形無相，但又作用萬物。在道德經中稱萬物之母，她令四季更替，萬物復蘇，是生生不息的力量，她給予生命絕對的自由，讓我們從瑜伽中覺知到怎麼做才能遵循天地的大道，所有的知識真的就是真理。回過頭便會知道為什麼會抑鬱，會不開心，

會生病，會不愛自己，會不尊貴等等，在這 14 年的旅程中，霎哈嘉瑜伽真的給予重生。若不是遇見，自己或許會想不開，若不是遇見，或許不能結婚，不能養育孩子，或許不能承受壓力大的工作，不能承擔生活的種種。因此十四年後在這裡將這份美好的禮物送給您，願您也能從中收穫到新的希望。



廈門·小湯
2026.2.26

(53) 心定則萬事順

在廈門中心成立不久，閨蜜便帶我去體驗了霎哈伽瑜伽冥想。只是當時生活忙碌孩子很小，總為自己找了許多藉口沒去中心，未能堅持每日泡腳與冥想，很遺憾與這份寧靜錯過了一段時光。

直到十二年前，工作壓力漸增、睡眠品質變差，我才重新回歸練習霎哈伽瑜伽，並一路堅持至今。真正沉下心練習僅僅七天，便明顯感受到改變：睡眠障礙得到緩解，工作壓力減輕，學習與上班的效率大幅提升。

隨著內心越來越平靜穩定，我發現人際關係也越來越和順，身邊的貴人越來越多，生活裡的溫柔與美好，都在不知不覺中向我湧來。

原來最好的狀態，從來不是向外追逐，而是向內紮根。堅持一項讓心沉靜的練習，照顧好身心，穩定好情緒，生活自然會漸入佳境。心有所安，萬事皆順，所有美好，都會因內心的平和而如期而至。

洪麗娜 廈門 2026.3.2

(54) 回家的歸途

我終於明白，生命裡發生的一切，都是母親為我們量身定制的劇本——不早不晚，剛剛好。

那年，我請一位學生家長來班裡分享她的故事。她的人生真的令人嘆服。也是那天，她帶我們體驗“自覺”——那時的我，什麼涼風熱風，啥啥沒有，完全無感。有個詞卻悄然落入心底：“母親”。那時我根本不知道母親是誰，也不

知道那意味著什麼。也在那年，我去過一次中心，便再沒有踏足。三年後的某一天，我的人生拐了一個彎。。。

那是一個無眠的凌晨，萬籟俱寂，就在那個至暗的時刻，“母親”二字忽然撞入腦海，直抵心底。一股無比清晰的意念如光劈開混沌：只有母親能夠拯救我。

那天，我真正走進中心，走進霎哈嘉，也走進了母親早已為我鋪就的歸途——回家。

家裡的兄弟姐妹，是溫柔的光。他們用陪伴鋪成路，用引領點亮燈，在家裡我恍若重生。在一次又一次的集體冥想裡，我漸漸覺知到生命能量的輕柔撫慰——像風拂過湖面，像晨露滑落葉尖。

還記得那次冥想，心底忽然湧起一種寧靜，是回到母親懷抱裡的平安。那一刻，淚水悄然盈眶，仿佛此前所有承受的、背負的，都在這一瞬被洗得乾乾淨淨——翻篇了，放下了，寬恕了。正是在母親的愛與家人的托舉中，我慢慢走入正軌。



在日常的生活工作中，我們常常徘徊於自我與超我的拉扯之中。此時，最需要守護的，便是那份寶貴的注意力。當我們將目光溫柔地收回，全然安住於此刻——瞬間，我們便進入無思無慮的寧靜深海。正是在這片深海裡，我們與母

親深深相連，清晰地感知她的存在，深刻地領受那份如絲如縷的愛與祝福，溫潤無聲，將我們溫柔包裹。

如今的我，已不再輕易為落花垂淚，因清風煩憂。我明瞭，風本無心，雨亦無緒，不過是我們的心湖，自起了漣漪。我更願將自己徜徉於大自然的懷抱，聽風過林梢的低語，嗅泥土與青草交織的芬芳，沉醉於百花無聲的絢爛。在那裡，我能清晰地覺知到最純粹的生命能量，觸碰到我們與生俱來的純真的靈性與甜美。我漸漸明白，純真，是我們靈魂回歸的方向。我們渴望與純真的人相遇，與一切純真的事物相融。當安住於這份純真之中，我感到內在前所未有的穩定，心底生髮出柔軟的平和，也更真切地領悟到：我本自具足，豐盈自在。

在家裡，母親用愛與智慧，一步步引領我前行。未遇見霎哈嘉之前，我活在無知與無明中，那真是暗無天日的日復一日，而我竟渾然不覺。如今，我終於明白了生命的意義，明白了此生的方向——朝著母親給予的使命，一步步前行。

這世間，總有值得我們一生追尋的永恆。

感恩母親，無盡地感恩！

廈門 Chiristina 2026.3.3

(55) 冥想修心，遇見更好的自己

在沒有練習霎哈嘉冥想瑜伽之前，我是一個性格固執、愛鑽牛角尖、容易發脾氣的人。生活與工作的壓力讓我事事操心，精神長期緊繃，晚上常常睡不著覺，身體也漸漸出現了各種問題。

一次偶然的機會，我去朋友家做艾灸調理，遇見了盧姐。我發現她原本身體不好，如今狀態卻好了很多，便向她請教“秘方”。盧姐告訴我，是冥想讓她發生了改變，還告訴我冥想可以改善睡眠。我一聽能幫助睡眠，立刻就請她帶著我一起練習。

剛開始，我們沒有線下課程，也沒有練習中心，我就跟著盧姐發的音訊和資料，自己在家學習。每當在工作中與人產生矛盾、心裡不舒服時，我都會去找盧姐請教、梳理情緒。後來，盧姐把我拉進了冥想練習群，我又和另外兩位姐姐一起堅持練習。

盧姐一直很用心，她常和我們分享學習心得，也告訴我們需要系統、專業的學習。於是我開始聽線上課程，收穫很大，心裡也一直盼著玉林能有線下練習中心。

2021年3月18日，玉林公益冥想中心正式成立，我才真正明白什麼是冥想。從那以後，我堅持每天早晚練習。在練習中，我能清晰感知到身體的變化：哪裡出現麻、脹、痛，就是身體有阻塞。堅持練習之下，一股溫和而強大的力量在體內運轉，一點點疏通、修復，身體的不適一天比一天減輕。

我的心態也慢慢平和下來，內心充滿喜樂。曾經固執、愛鑽牛角尖、愛發脾氣的我，改變了很多，整個人變得溫和、包容。

這幾年，我還參加了多次交流會，跟著全國各地一起練習的兄弟姐妹們分享、學習，對冥想有了更深的理解。《瑜珈經》中提到，我們每個人都有左、中、右三條經脈和七個輪穴，通過對應的方法清理左右脈，就能回到平衡的中脈，讓身心恢復和諧與健康。

冥想不僅修復了我的身體，更療愈了我的內心。如今我最大的願望，就是把這份愛與美好傳遞出去，讓更多人收穫

平衡、健康與喜樂，讓每個人的心裡都充滿愛、充滿陽光。

感恩導師錫呂·瑪塔吉母親，讓愛流動，讓生命綻放！

廣西 玉林 蓮心 2026.3.4

(56) 冥想讓我重獲健康與心安

我是一位來自玉林的普通阿姨，在沒有接觸瑜伽冥想之前，身體一直處於亞健康狀態，還被嚴重的睡眠障礙困擾，依靠安眠藥入睡已有多多年。每年一到換季就會咳嗽，往往要持續好幾個月，有時甚至長達半年才能好轉。

2020 年疫情期間，我內心充滿了恐懼與擔憂，整日焦慮不安，導致血壓升高、心率加快，到了晚上更是不敢閉眼睡覺。家人擔心我的身體，送我去醫院檢查，醫生囑咐我多休息，可回到家後，依舊被恐懼包圍，難以入眠。為了調理失眠，我試過中藥、西藥，也住院調理過，可各種辦法都收效甚微。醫生也曾提醒，長期失眠會影響血壓、血糖，後續用藥只會越來越多，身體負擔更重。回想過去，年輕時做生意壓力大，長期精神緊張，也讓我早早依賴上了安眠藥。

2021 年 5 月左右，玉林有了瑜伽冥想中心，我便堅持每週前往練習。在姐妹們的陪伴與幫助下，我的身心慢慢發生了改變。堅持練習冥想兩年多，我的生活迎來了實實在在的變化。

如今我的睡眠改善了很多，從前吃一整顆安眠藥都難以入睡，現在只需吃 1/3 顆，偶爾不吃藥也能安穩休息。疫情放開後，家人們相繼感染，我是最後一個被感染的，而且症狀十分輕微：只有第一天發燒，第二天轉為低燒，第三天基本好轉，只是第四天有些腿腳乏力。以往我咳嗽動輒數月難

愈，這次只是輕微咳嗽、嗓子略啞，沒幾天就恢復了，和從前相比判若兩人。

現在的我，不再像以前那樣恐懼、焦慮，心態平穩了，身體也一天比一天好。兒女和家人看到我的變化，都十分開心，也全力支持我繼續練習冥想。

真心感謝一路陪伴的姐妹們，也感恩冥想帶給我的改變，讓我擺脫失眠與焦慮，重拾健康，讓生活重新充滿希望。我也希望更多和我一樣的朋友，能走近冥想、堅持練習，收穫安穩與健康。

廣西玉林 老阿姨
2023 年 1 月



(57) 十六年相伴： 一場冥冥之中的遇見，讓我從此心有歸處

16 年前，一次偶然的機會，我遇見了霎哈嘉瑜伽。那一幕至今清晰，仿佛一切早有安排。那時我剛結婚，從深圳回到廣西生活。看似一切順遂，可我內心總莫名失落、無助，找不到歸屬感。於是我再次回到深圳，想報考心理諮詢師，也希望參與公益。在網上搜索“公益”時，我看到了一場公益冥想瑜伽音樂會。

本就在健身房練瑜伽的我，滿心好奇：怎麼會有公益免費的瑜伽？帶著疑問，我走進了深圳的公益瑜伽中心。

剛開始練習時，老師提到的涼風、熱風，我並沒有明顯感受，只覺得腿麻手酸。唯有課程最後，大家一起唱誦梵文歌曲時，我會感到頭皮微微發麻。更讓我意外的是，整場活動沒有人熱情推銷、沒人追問電話、沒人刻意挽留，一切順其自然——願意來就來，不願來也無人強求。這與我在深圳參加過的所有活動都截然不同。在這個節奏飛快、凡事講求利益的城市，竟然還有這樣一處純粹公益、完全免費的地方。我當時甚至暗暗好奇：這樣的免費，能堅持多久？背後會不會有什麼“套路”？

直到幾周後，深圳音樂廳的公益瑜伽音樂會上，我真切感受到額頭前有清涼的風。那一刻我才相信，大家分享的體驗都是真實的。我深深被打動，也愛上了這裡的音樂，還在中心買了碟片回家迴圈播放。特別奇妙的是，那些歡快的親子兒歌版唱誦，對我卻有著極佳的助眠效果。

持續參與後我發現，這裡的公益與免費，不是一時，而是長久堅持。我由衷敬佩，也暗暗希望：有一天我也能成為其中一員，把這份美好傳遞下去。

那時我還在參加高收費的心靈課程，可我驚奇地發現：瑜伽中心裡，創始人錫呂·瑪塔吉的分享，和那些高價課程的核心內容高度契合。我才明白：真正珍貴的東西，不一定昂貴；最本真的成長與療愈，也可以免費分享。我毅然離開了高收費課程。

後來我的工作越來越忙，收入翻倍，壓力也隨之劇增。每當疲憊到想放棄、想退縮時，只要去瑜伽中心參加一次活動，內心就會重新充滿力量。不到一年，我便下定決心，告別深圳物質豐厚的環境，回到廣西，與先生相守。那一刻，我不再迷茫，對未來充滿底氣。

也正是因為這份冥想瑜伽的陪伴，當我得知桂林也有同修時，即便獨自在這座陌生的城市，除了先生再無親友，我也再也沒有感到過孤單。

再後來，我迎來了兩個孩子。初為人母，我經歷過產後

抑鬱，與先生爭吵、情緒低落，甚至想過放棄婚姻。如今回望，正是堅持練習雯哈嘉瑜伽，給了我走出困境的力量。

在瑜伽的指引下，我用自然療法育兒，孩子們身體健康、情緒穩定，幾乎沒用過抗生素、沒打過針，適應能力也很強。我自己也從急性子變得從容淡定，學會覺察、調整自己，家庭氛圍越來越溫和。

這 16 年，雯哈嘉瑜伽早已不是一次偶然的遇見，而是融入我生命、守護我家庭的光；它讓我從迷茫無助到內心安定，從焦躁緊繃到從容柔軟，讓我在婚姻、育兒、生活中，都找到了真正的歸屬感與力量。

我深深感恩這場生命裡的遇見，也願把這份純粹、溫暖、公益的美好，繼續傳遞給更多需要的人。

廣西·桂林 Rena 2026-3-4



(58) 從迷茫尋道，到身心被溫柔點亮

2021 年 12 月，我在廣西巴馬坡月第一次接觸霎哈嘉瑜伽，也是當地集體成立的第一天。那時的我一直渴望練習冥想，卻不知從何開始，機緣巧合下，朋友告訴我有免費的冥想課程，我便主動前往，也正是在那裡，我獲得了自覺。

從此，冥想成了我生活裡最安心的陪伴。我總愛坐在坡月的山上，閉眼沉浸在大自然中，練習時常常會不自覺流淚、打哈欠，這是身體在自然放鬆、釋放的過程。

練習大約三個月時，一次靜坐中，我忽然感覺到有一股力量……頭上的清涼感，是練習三年左右慢慢清晰起來的……那種安穩與舒適，讓我格外享受每一次靜坐。

如今，霎哈嘉瑜伽早已融入我的生活。練習之後，內心很少空虛無聊，始終被充實與平靜填滿；就連一直不太規律的月經，也慢慢變得準時正常。

原來最好的療愈，從來不是刻意追尋，而是放下浮躁、連接內在，讓生命慢慢回歸本自具足的安寧與健康。感恩這份遇見，也願更多人能在霎哈嘉中，找到屬於自己的平靜與力量。

廣西·南寧 阿周
2026 年 3 月 4 日





我們偶爾在沙灘帶領初學者戶外練習
(此圖為坪州，封底是西貢糧船灣)



2019 年 7 月 26 日香港霎哈嘉文化協會得印度駐港總領事館免費借出場地舉辦音樂會，同時為大眾介紹霎哈嘉瑜伽冥想。

2025 年 11 月在深圳舉行的霎哈嘉瑜伽交流會中
香港姊妹表演印度古典舞





「霎哈嘉瑜伽是你們不花一分一毫便得到的財富，你們沒有付出甚麼便得不到它；同樣你們要分文不取，把這個財富分給每一個給予。只有你們能夠分給別人，你們才能享受。你們要學會這些事情。」

錫呂·瑪塔吉

(1977. 3. 22 印度
Bharatiya Vidya Bhavan
禮堂)

「……霎哈嘉瑜伽是個很古老的知識。我所做的是把這些都科學地整合起來，同時科學地解釋這一切。此外我找到一種方法，可以讓眾多的人集體地得到「自覺」……」

錫呂·瑪塔吉 (1995. 9. 13 中國北京)

霎哈嘉瑜伽 Sahaja Yoga 是非牟利的註冊團體，已於全球超過 140 多個國家地區設有長期公益冥想課程，在香港亦已達三十多年之久。

香港冥想靜坐班(初級班)

日期：逢星期二 晚上 7:30 - 9:30

逢星期四 下午 2:30 - 4:30

逢星期六 上午 11:00 - 13:00

地點：官塘駿業里 6 號富利工業大廈 10 樓 D 室
(觀塘港鐵站 A2 出口)

網上初班 (不定期)

報名及查詢：電郵：sahajayogahongkong@gmail.com)

電話/WhatsApp：852- 5180 8808

(或按入本會 Facebook:

www.facebook.com/SahajaYogaHongKong)

網址：www.freemeditation.hk

(歡迎邀約及體驗！)

中文書籍/文章免費下載：

https://www.kundalini.org.hk/Books_Chi.htm

其他地區

中國大陸：www.sahajayoga.org.cn

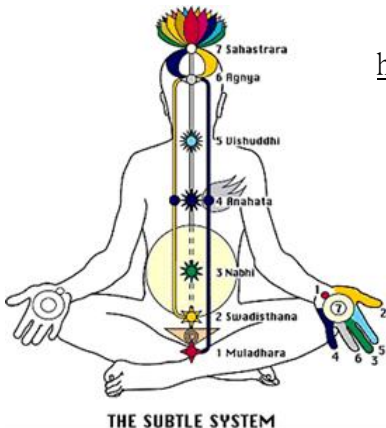
台灣地區：www.sahajayoga-tw.com

新加坡：www.singaporemeditation.org

馬來西亞：<http://www.sahajmalaysia.org/>

亞洲、澳紐 www.freemeditation.com

國際網站：<https://www.sahajayoga.org/>



霎時感悟
華南霎哈嘉瑜伽士感言集



編審/出版：香港霎哈嘉文化協會
© Hong Kong Sahaj Culture Society

ISBN : 978-988-76114-2-4

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 D
霎哈嘉瑜伽中心

((全年提供免費靜坐冥想課程))

本書由香港霎哈嘉瑜伽士集體捐助出版

