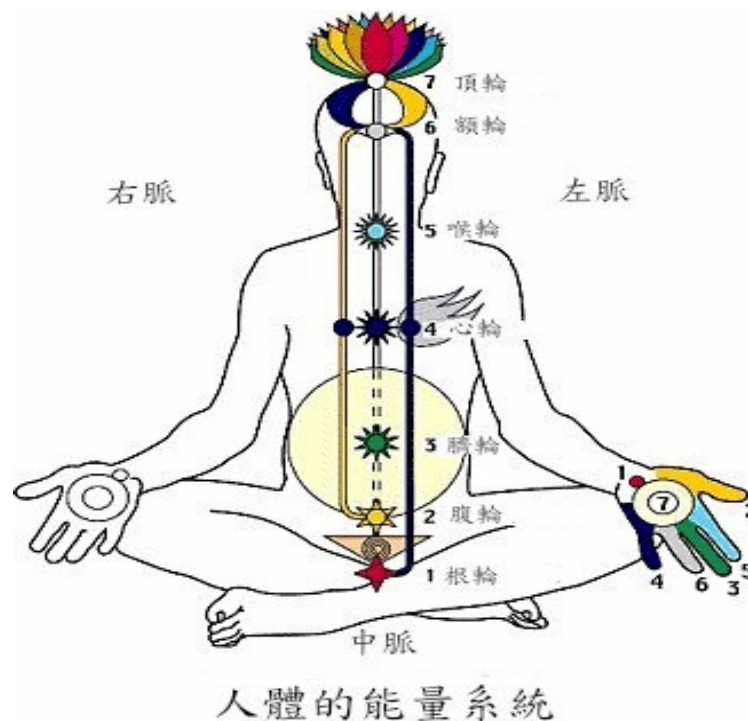


## 现代静坐法 -- 霎哈嘉瑜伽 (Sahaja Yoga Meditation)

现代人生活飘忽，奔波加速了人与人及人与心之间的疏离感，在生活的迷惘中，人总以一个"忙"字，把自己对生活的疏离和忽略，把自己对生命的迷惑和不安，轻易的给掩饰过去。假如我们把"忙"字拆开来，就是"心死"，换句话说，心死了就是自己失去了一份自觉性，每天庸庸碌碌，浑浑噩噩的不知为啥而忙，如此让心死了，也就扼杀了自身的自觉性，而心死了，肉体变成行尸走肉，生命的能量自然无法发挥，当然就百病丛生，如此的人与心，人与人，人与天（自然）都无法协调，就形成现代人所面对的严峻问题。

为唤醒人心的自觉性，提升人体内原始的灵量，以求和自然的能量结合起来，达到"天人合一"的境界，从而改造生命的本质，让生活激发出另一种升华，进入一个更高的进化阶段，达到更高的意识和生命，一种革命性，符合这个新时代的静坐法诞生了。



### 1970 年开始公开传授

霎哈嘉瑜伽是在 1970 年开始，由锡吕·玛塔吉(Shri Mataji) 公开传授，根据她的说法，是要把瑜伽这种古老的知识，用现代人所明白的语言来重新介绍，而通过她的不遗余力的在世界各地推广霎哈嘉瑜伽，已经有无数人得到了灵性上的演进，开启了"自觉" (Self-Realisation) 的境界，进入真正"天人合一"的状态。

练习霎哈嘉瑜伽的目的，是要先逐一打开自己体内的"轮穴" (Chakras)，最后再打开头顶的"顶轮"，以便和外界或宇宙间无所不在的能量结合为一，建立"瑜伽" 状态 (State of Yoga)，进入真正的静坐，无思无虑知觉无我的境界。在这种境界中的修练者，一切过去和将来的思想、忧虑都不复存在，大脑平静不来，可以领略到一种无法言喻的喜悦，从而获得内在的平安和身心的健康。.....

## 5 大洲流传，具 4 大特点

霎哈嘉瑜伽现在已经在全球 5 大洲流传，目前共有 110 个国家设有静坐班，而在我国霎哈嘉也是默默的发展了一段时日，我国主辦免费的霎哈嘉瑜伽讲座会，是要进一步推广这门符合现代人需求的静坐法。学习霎哈嘉瑜伽的静坐法技巧非常简单，不过要深谙它的道理就比较复杂。通常到来学习静法的人，原来的目的都是要治疗病痛，不过在达到一定的造诣后，感受到他的好处，就会有更深一层的体会。

这种被形容为新时代革命性的静坐法，和一般的静坐法有明显的不同，它具有 4 大特点：

- (1) **提升灵量**：过去的瑜伽修习者要通过长期和艰苦的修行，洁净身体，才由下而上把轮穴逐个打开，最后才能打开顶轮，与外界的能量合一起来实现自觉。霎哈嘉瑜伽的练习者可以在短时间内，就把潜藏在脊柱底部的灵量发动起来，提升到头顶，把顶上的轮穴打开少许，然后藉着外界宇宙能量的帮助，滋养及打开身体各个轮穴。
- (2) **经验验证**：灵量提乎到顶轮时，修习者可以在头顶和掌心感受到阵阵凉意，旁人也可以用手探测得到，证明灵量真升起，不是一种心理作用或主观的感受。
- (3) **集体意识**：练习一段时日后，自身和宇宙能量的沟通得到巩固，修习者可以发展出一种新的知觉能力，称为集体意识。这种新的知觉，可以在自己的指掌上感应到自己体内相应轮穴的毛病，从而为自己治疗。这种意识不但可以了解自己，纠正自己的错误，同时也可以感知他人身体的问题，并且帮助他人改善。
- (4) **整体提升**：一名修习者得到自觉和加以巩固之后，也可以依照同样的方法帮助他人得到自觉，就好像一根点燃的蜡烛可以点燃其他蜡烛一样。在更多人得到自觉之后，人类便可以进入更高的进化阶段，得到更高意识的生命。

呼吁有意了解和练习霎哈嘉瑜伽的人士，致电与 Mr Lim 联络 ( Tel:90625254 ) or email : [sygerald@yahoo.com](mailto:sygerald@yahoo.com)