

# 雯哈嘉瑜伽五十周年

开启一个内在变革的时代，走向更美好的世界

我们从哪里来？我们为什么会在这里？超越这短暂的肉体、思想和智慧，我们的真正本质是什么？

自古以来，许多先知都曾经探究这些根本性的问题。在他们当中，只有少数人努力寻求绝对真理并获得了启迪。然而，大众却对这些伟大的知识一无所知。

随着时间的推移，人类的文明不断向外发展。在当代，我们的世界以难以想象的速度在教育、科技、经济和生活方式等各个领域不断进步，我们却进一步远离了人类在很久以前就在寻找的答案。

2020 年已经证明我们生活在一个非常动荡的时代。史无前例的全球危机、孤立和不确定性使我们的集体身心健康受到巨大压力。许多人已经开始意识到我们的世界的短暂性和虚幻性并需要我们寻求生命的真正本质。这种真正本质不仅能为我们自己，也能为所有人和全球社会带来永恒的幸福、和平和欢乐，并使我们能够与地球生态完全和谐地共处。

印度在古代被称为巴拉特(Bharat)之国，自古以来就发挥着重要作用，为灵性知识和文化遗产做出了无与伦比的贡献，影响并塑造了许多伟大的文明和国家。每当现代世界面临生存危机时，人们总是从印度所拥有的灵性智慧宝库中寻求答案和解决办法。这个宝库包括《吠陀经》(Vedas)、《奥义书》(Upanishads)、《薄伽梵歌》(Bhagavad Geeta) 以及无数化身和高深的灵性大师的启蒙知识。然而，对普通人来说，在日常生活中实现真正的灵性转变仍然是遥不可及的。这种情况导致许多人投机取巧，试图利用蓬勃发展的灵性市场牟取私利，他们所提供的仅仅是贴膏药式的解决方案。不幸的是，这一类方案无法解决影响生活各个领域的根深蒂固的问题。

历史表明，在危机之中，我们人类总能找到最持久的勇气、智慧和胸怀，将自己的命运引向更仁慈的共同利益之路。现在就有这样一个独特的发现，它正在悄无声息地掀起一场全球性的变革，为内心的平静、和谐和完全的幸福提供了一个真正的解决方案。

“人在寻找快乐和幸福的过程中，是在逃避他的真我，而真我才是快乐的真正源泉。人发现自己非常丑陋和无趣，因为他不了解真我。人在金钱或财产中寻求快乐、在权力或人类有限的爱中寻求快乐，最终在宗教中寻求快乐。最终，宗教也是外在的，问题在于如何将注意力转向内。内在的存在，也就是我们的自觉性，是一种能量。我称之为神圣之爱的能量。所有的进化和物质能量的显现都是由至高无上的上天之爱的能量。我们不知道这股未知的能量有多么强大和体贴。自觉性的无声运作是如此自动、微小、动态和珍贵，以至于我们认为这是理所当然的。在实现自觉之后，这种能量在我们面前呈现为无声悸动的振波，在我们的生命

中流动。但我们之前一直无法获得自觉，因为我们无法将注意力集中在缺乏形式的事物 (抽象的存在) 上。相反的，我们的注意力游离于形式之外。现在有了一种挖掘神圣力量的方法——**霎哈嘉瑜伽。**” 锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维, 1979 年

1970 年 5 月 5 日，也就是整整 50 年前，锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维 (Shri Mataji Nirmala Devi) 开创了一种独特的方法，让人类通过自发唤醒梵文称为昆达里尼 (Kundalini) 这一母性和滋养性灵能，来获取自身真正的潜能。这种处于人类意识休眠状态的灵性能量，蕴含着彻底改变我们有限的人类意识的关键潜能。它通过建立一种寂静状态 (梵语称为 “nirvichar samaadhi” 或 无思虑觉醒) 和真正的冥想 (梵文称为 “dhyaan-samaadhi”，是古代冥想练习者的一种自然觉知状态)，超越了身体、头脑和自我，将我们与永恒真我的真正本质联系起来。这种连接，这种 “瑜伽” (与我们内在非短暂真我的结合)，是以一种自发的 “霎哈嘉” 方式实现的。当这种 “实现” 在我们内心发生时，我们就获得了 “自觉”。因此，锡吕·玛塔吉将这一过程称为 “霎哈嘉瑜伽” (与真我的自发结合)。

通过霎哈嘉瑜伽的方法，全世界成千上万的人享受到了无思虑觉醒的冥想状态带来的幸福，并见证了他们生活的改变。随着昆达里尼的唤醒，我们微妙的灵性能量中心 (梵文称为 “chakras” 或脉轮) 的阻塞逐渐消失。我们由此可以毫无压力、幸福地生活在当下。这种状态能让我们清晰地理解绝对真理、意识和快乐。

On this special day of 5th May 2020, Sahaja Yoga practitioners (whom Shri Mataji lovingly addressed as Sahaja Yogis) from all over the world celebrate Shri Mataji Nirmala Devi's unique discovery and gift to mankind. She dedicated her whole life to sharing this spiritual experience and knowledge with anyone who desired it, completely free of charge, as She believed that it is the birthright of every human being to achieve their true potential through Self-Realization. She tirelessly travelled to remote villages in India and to many nations and cities across the globe, to liberate mankind by giving them access to the true power of their innate eternal being. This unique experience of Self-Realization through Sahaja Yoga has brought a state of higher consciousness to countless people, manifesting a complete balance in their physical, emotional, and spiritual being. The practitioners of Sahaja Yoga also experience a higher state of collective spiritual awareness (which the famous Swiss psychologist CG Jung called “collective consciousness”) and a true connection with the principles of peace, morality, and brotherhood.

在 2020 年 5 月 5 日这个特殊的日子，来自世界各地的霎哈嘉瑜伽练习者 (锡吕·玛塔吉亲切地称呼他们为霎哈嘉瑜伽士) 共同庆祝锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维 (Shri Mataji Nirmala Devi) 的独特发现和她献给人类的礼物。她毕生致力于与任何有需要的人分享这种灵性体验和知识，而且完全免费，因为她相信，通过自觉实现真正的潜能是每个人与生俱来的权利。她不知疲倦地奔走于印度的偏远村庄以及全球许多国家和城市，让人类获得与生俱来的永恒存在性的真正力量，从而解放人类。这种通过霎哈嘉瑜伽自觉的独特体验给无数人带来了更高的觉知状态，使他们的身体、情感和灵性得到了完全的平衡。霎哈嘉瑜伽的练习者还体验到一种更高的集体灵性觉知状态 (瑞士著名心理学家卡尔·荣格 C.G. Jung 称之为 “集体意识”)，以及与和平、道德和博爱原则的真正联系。

愿我们所有人，作为一个社会、作为世界公民、作为人类大家庭，都能通过霎哈嘉瑜伽冥想

与真我相连，从而克服困惑和恐惧。

全世界的霎哈嘉瑜伽士感谢锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维(Shri Mataji Nirmala Devi) 为人类献上这份珍贵的礼物，并邀请大家通过以下网站链接，在自己家中舒适地体验这种独特的瑜伽：

<https://www.sahajayoga.org/experienceitnow/default.asp>

欲了解更多有关霎哈嘉瑜伽如何能为全球带来内在转变，为社会带来真正和平的信息，请访问以下网站：

[www.shrimataji.org](http://www.shrimataji.org)

[www.sahajayoga50.org](http://www.sahajayoga50.org)

[www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org)