

# — 霎哈嘉瑜伽冥想 —

## 锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维历久不衰的遗产

从 70 年代初到 2000 年这 30 多年里，锡吕·玛塔吉以少数人能跟上的步伐，不知疲惫且自愿地游历四方，为霎哈嘉瑜伽的全球运动奠定基础，至今已有九十五个国家建立了练习中心。由锡吕·玛塔吉发展起来的冥想和自觉方法，霎哈嘉瑜伽是灵性领域前所未有的创新，其练习者来自各种不同的年龄段、民族、文化和宗教背景。

尽管它与其他新时代技法相混淆，但霎哈嘉瑜伽有几个显著特征：

- 自性觉醒（自觉）的体验是练习的起点，许多灵性传统都提到它，它在冥想过程中毫不费力地发生。锡吕·玛塔吉开发的方法让每个人都能体验到这个曾经复杂又难明白的过程。
- 练习者可以切实地感受到自觉的体验。它不是心理建构的结果，也不是对信仰体系的坚持。它是活生生的、舒心的实现，会带来一种高度的意识状态。
- 任何人都可以修习和重复这方法并与他人分享。冥想的状态被称为“无思虑的觉知”，这种意识状态已被科学证明，能通过激发自主神经系统的自然愈合能力来改善整体健康。练习者学会如何引导能量流，以增加或恢复平衡和内心平静。
- 这种练习具有很强的适应性，能满足每个人的需求。练习者能在几周内学会这个技巧，并改善他内在能量中心的状况。这是按个人选择的速度和节奏进行的。
- 霎哈嘉瑜伽在世界各地免费传授。它是所有人与生俱来的权利，因此不能用金钱来购买，其体验的价值也不能用金钱来衡量，因为它是个人意识的进化突破。
- 霎哈嘉瑜伽不同于其他形式的放松和冥想，它具有可验证的治疗效果，亦成功地用于治疗高血压、哮喘、多动症和更年期相关疾病。

## — 背景

- 霎哈嘉瑜伽冥想是由锡吕·玛塔吉·涅玛拉·德维 (Shri Mataji Nirmala Devi) 于 20 世纪 70 年代初创立的。“霎哈嘉”意为“天生的及自发的”，“瑜伽”意为“结合”。
- 霎哈嘉瑜伽最初由印度和英国的少数人练习，后来逐渐传播开来，现在超过九十五个国家已经建有中心，并定期提供冥想课程。
- 霎哈嘉瑜伽建立在以下的前提：通过自觉达到更高的意识状态是每个人与生俱来的权利，因此霎哈嘉瑜伽始终由志愿者免费教授。
- 练习霎哈嘉瑜伽冥想的人来自各行各业，具有不同的社会经济、文化、种族和宗教背景。

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

## — 霎哈嘉瑜伽冥想的目标 —

- 它建立在这样的信念之上：迈向世界和平与和谐之路，始于每个人实现和建立更高、更集体的意识和精微的自性真知。
- 它提供了简单、实用和免费的方法，让人们通过自觉和冥想的变革性体验，获得持久的内心平静、平衡与和谐。冥想的定义是当头脑冷静、无杂念但又完全警觉时所产生的极度平静状态。
- 它可以帮助练习者增强整体健康并减少疾病和成瘾。
- 它使个人能够在家庭、职场、社区中成为均衡整合的力量和源泉。
- 它提供了实用有效的方法，帮助减轻压力和愤怒以及克服抑郁和缺乏自尊等情绪问题。
- 它打破了文化和种族界限，藉此在社会和艺术领域中建立跨文化网络。
- 它通过增强对自己与环境的意识，促进人们对地球的尊重。

## — 霎哈嘉瑜伽冥想的益处 —

肉体的、精神的及情绪的改善是练习霎哈嘉瑜伽冥想最明显的表现。

### — 在缓解压力方面，霎哈嘉瑜伽冥想的练习：

- 提高个人对困难情况的容忍度，使他/她能够找到自然的解决方案来缓解压力。
- 增强头脑清晰度和平衡能力。
- 化解攻击性行为、挫折感和愤怒感的内与外在影响
- 改善睡眠习惯
- 抵御成瘾行为
- 消除长期成瘾行为的特征 - 渴望及对扶助的需求
- 提高沟通技能，使不同阶层的人间关系更良好
- 提高注意力和专注力，从而改善学习和工作技能
- 全面性地增强自尊、自信和内心安全感
- 克服那些可能导致个人、文化和国家之间不和谐的分裂模式

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



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

— 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 / 生平简介3/3 —

© 2023 锡吕·玛塔吉·涅玛娜·德维 世界基金会