

電影分享會 - 創造真相的秘密 << THE SECRET >>

大部份人都在拼命地去尋找、爭取甚至渴求他們想要得到的、想要達成的！包括親密關係、財富、健康及生命中的所需！但往往都是花了大半的氣力也未能成功，即使真的成功，也跟當初想像的有些距離！



我們習慣於向外尋找，不斷的去付出以換取回報。但我們忽略了人（靈魂）本身的創造力！只要我們了解宇宙吸引力的法則，我們絕對可以為自己創造更多想要的事物，達至「心想事成」的最高境界！我們誠意邀請大家透過電影 << THE SECRET >> 一同去發現生命中的秘密來實踐你的意願！

宇宙是豐盛的存在，是等待著我們去要求及開發的，只要你願意去要求，宇宙便會給予你想要的，你得到的會比你所想像中的還要多！

有別於單純文字的描繪，透過電影 << THE SECRET >> 裡的影像，讓你可以既輕鬆又深刻地去感受如何創造自己想要的一切！你只需要做到的就是放開你的心去接受這份禮物！一切創造真相的秘密都包含在今天的電影分享會裡，讓你以更開闊的思想與生命狀態來吸引喜悅與豐盛的人和事物。

- 電影分享會內容:
- * 揭露宇宙吸引力法則的秘密 - 片長約 1小時30分，以英語旁白及配以英文字幕
 - * 讓你輕易地運用心靈意象吸引一切人和事 - 地點：香港新時代中心
 - * 透過 Ask - Answer - Receive 找到富足的源頭 - 日期：2007年7月16日（星期一）
 - * 如何在逆境中將局面改變 - 時間：7:30 pm - 10:30 pm (逾時不候)
 - * 改寫你的人生劇本，成為你自己的主人 - 費用：會員HK\$60；非會員HK\$80
 - * 設有互動分享時段 - 名額：15人

* 為讓大家有一個寧靜舒適的環境以便節目順利完成，請各參加者務必準時出席，多謝合作。

如欲報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974

Aura-Soma 聚一聚

各位Aura-Soma的同學們，不知道大家有沒有感覺到有時做Aura-Soma reading時，總是對某種顏色沒有多大感覺呢？

由學完 Level 1至現在的兩個月時間內，同學們可能已遺忘了很多顏色的意思，所以舉辦了這個 Aura-Soma 聚一聚，希望憑大家對每種顏色的一點一滴，匯集成完整的資料，以應付於12月開辦的 Aura-Soma Level 2 課程，或是在我們做個人諮詢時，可提供該種顏色的更多訊息給 Seeker。

在每次的聚會中，會以一種顏色作為該晚的主題，同學們可就該種顏色分享自己的感覺、常見該種顏色的象徵符號、個案分享、用油後感等等，務求令大家對每種顏色都有新的體驗。

聚會對象：修畢Aura-Soma Level 1 或 Level 2 的同學

主題顏色：綠色 **主題顏色：藍色**

日期：2007年7月9日 (星期一) 7:30 pm - 9:30 pm 日期：2007年7月30日 (星期一) 7:30 pm - 9:30 pm

費用：每位 \$50 名額：10人

如欲報名或查詢，請致電3184-0974

呼吸療法 (Pulsation)

這種呼吸技巧是根據二十世紀 (1920年代) 德國一位心理分析家 W. Reich 的研究。他是第一位將身體結構與心理療法結合，從而創造出一種呼吸系統以幫助人們開啓自己的身體、頭腦及情緒。

Reich 發現我們每一個人都在身體上及肌肉上都有繃緊的張力，他稱此為「武裝」。他開始從科學上研究這些身體層面的阻塞，並發展出一種呼吸技巧。這技巧根據一些原則，以進入我們無意識的深層，並藉此消除那些令我們不快樂及紊亂的阻塞。

從眼睛開始一直向下至腹部，他創造了一些程序是他的系統的治療師使用的方法。我們使用的是一些以科學結構為本的呼吸技巧，而這正是與其他技巧不同的地方。但其實其他的呼吸療法亦源自他的研究。Reichian的呼吸技巧是高度集中的，而且把呼吸帶到身體不同的部位。根據治療師對當時人狀況的認知，從而以呼吸協助開啓身體不同部位。

呼吸療法 (Pulsation) 是非常自我探索的，透過呼吸而打開身體上，呼吸上及情緒上的阻塞。我們出生時本是能夠自由感受及隨意表達的個體，但在成長的過程中，從父母、社會或宗教加諸在我們身上的制約 (conditioning)，我們這種自然的生命動力便壓抑下去。

這種呼吸壓通常是透過身體而發生的，首先肌肉上的繃緊，呼吸及情緒上的控制，再逐漸地把整個系統封閉。我們不但喪失了感受，表達情緒的能力，也不能自然地與他人連繫，甚至不能享受身體的喜悅。

呼吸療法透過深層的呼吸直接在身體上下下功夫，處理我們肌肉上的「武裝」，幫助我們連接自己壓抑的情緒，並把不論什麼身體或無意識所壓抑的都表達出來。呼吸療法是一種深層地潔淨能量系統的課程。而當身體放鬆時，我們的生命將變得更廣闊，具接受性及喜悅。

課程日期及時間:
 2007年8月11日 (星期六) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m.
 2007年8月12日 (星期日) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m.
 2007年8月13日 (星期一) - 09:30 a.m. 至 07:00 p.m.

費用:
 會員HK\$3,500；非會員HK\$3,700

如欲報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 亦可以瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Pulsation.html

女性禪修工作坊

Salila 老師將為各位女士提供一個自我探索的機會: 女性禪修工作坊

一直以來女性都以犧牲自己來取悅及留著身邊的「他」。

這工作坊適合已準備好深入探索自己女性的制約以能重新發掘她們女性能量的本質的女士。過程中我們有其他女性的支持，我們將能夠揭開我們的感官，自我尊重及尊嚴。

這個晚上是特別為讓你能够在一個互相支持的環境下開放及信任你的女性特質。透過這體驗，你可以擴展進入新的狂喜及歡慶的層面。

這是一個能量的試驗，探索我們身體能夠享受及感受喜悅的能力，亦感受我們身體的生命力及活力。透過呼吸、觸摸及練習，我們可以探索自己，並更深入地瞭解作為女性的喜悅。

齊來參與這個只為女士而設的刺激之旅。

工作坊日期及時間:
 2007年8月17日 (星期五) - 晚上 7:00 至 晚上 10:30

費用:
 會員HK\$700；非會員HK\$800

如欲報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 亦可以瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Tantra.html

Salila 個人諮詢

呼吸療法 (深層呼吸) 諮詢 (Pulsation Session)

呼吸是一個有力的工具以開啓及探索自己。透過深層的呼吸，你可以放鬆及釋放壓抑的情緒及身體的繃緊。

我們大部分的人的能量流動及釋放都被身體不同地方的慢性肌肉收縮及早年學到的情緒態度所阻塞。這種壓抑透過身體肌肉上的繃緊，呼吸及情緒上的控制，再慢慢地封閉整個生命系統。在呼吸療法諮詢時段，我們嘗試重新與這些壓抑的感受接觸，重新體驗並表達它們。我們直接在身體層面下功夫，透過深層呼吸，幫助我們接觸他們壓抑的情緒，並把身體及無意識層所壓抑的表達出來。

釋放舊的繃緊能令你對生命重新說 YES!

日期：2007年8月18 - 19日 (星期六至星期日)

能量解讀諮詢 (Energy Reading Session)

能量、感受、緊張及所有未解決的問題都儲存在我們的身體內。所有我們所經歷而成為的都能夠在我們身體上看到、體驗到及解讀到。能量解讀能探索我們內在正經歷的，有那些地方有阻塞，有那些地方流動暢順，我們的力量儲存在那兒，有那些地方需要被打開。

日期：2007年8月15 - 16日 (星期三至星期四)

在諮詢過程中，我們嘗試探索現時的生命狀況，並在此時此刻尋找新的解決方法。

每節諮詢為一小時

費用：會員HK\$1,200；非會員HK\$1,330 [如有需要，可另加翻譯費用：HK\$120]

如欲報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 亦可以瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Salila_Consultation.html

生命數字 (Numerology) 分享晚會

古希臘哲學家及數學家畢達哥拉斯 (Pythagoras) 認為數為萬物的本原，生命數字 (Numerology, 又名靈數學) 便是基於此概念而生。其實這些古老智慧亦能實用地運用於這個社會上，但由於人的複雜性，很多人仍感疑惑究竟9個數字如何能夠涵蓋所有人？

如果想深入了解生命數字 (Numerology)，最好的方法便是去了解你自己和你身邊的人。生命數字 (Numerology) 是一種方法亦是一種心法。如果單憑資料了解這些數字，只能令你紙上談兵；其實 1 至 9 號包含九類人生課題、九種生活態度，而且我們每一個人一直循環不斷地在經歷。當你察覺到，然後品嚐到當中的甜酸苦辣，這些經過細味的經歷便會成了個人的聰明才智，讓你協調關係，幫助處理衝突，輕輕鬆鬆面對不同的挑戰！

內容：生命數字 (Numerology) 分享晚會歡迎大家帶著問題去探討。因為每次都針對不同數字的主要本質去討論和學習。亦會透過個案、希臘神話、符號學、圖像、顏色和塔羅牌去啟發思維以得到共鳴。

- | | |
|---|---|
| 討論重點：
- 如何發揮潛能，展現才華，建立成就感
- 不再重蹈覆轍，跨過「死火位」
- 有什麼陷阱、恐懼及對於自己的限制
- 了解如何面對壓力和情緒
- 感情上的成長，把握真愛
- 當處於負面能量的狀態時，學習提供指引
給自己和身邊的人
- 如何由迷失走向康莊大道 | 課程對象：
- 家長、老師和社工
- 管理階層、團隊領袖和需要拓展人際關係的專業人士
- 生命數字諮詢顧問
地點：香港新時代中心
費用：會員\$100，非會員\$120 (歡迎會員帶朋友出席)
名額：15人
主持人：Karie Chan |
|---|---|

8月份主題：3號人心底話：「我的快樂在那裡？」

現今世界有些人物質豐富心靈空虛；同時亦有些人物質與心靈都同樣空虛！3號人的課題是重新感受發自內心的豐盛美麗，從頭到腳展現真正的喜悅！

日期：2007年8月2日 (星期四)
 時間：晚上7時30分至晚上10時

9月份主題：4號人心底話：「我怕負責任；我卻負了很多責任！」

人越大責任就越大；壓力自然多！4號人的課題教懂我們生存之道：「人活著為了什麼？生活壓力大為的又是什麼？」用數字能量打破宿命論吧！

日期：2007年9月6日 (星期四)
 時間：晚上7時30分至晚上10時

報名或查詢，請電郵至 karie@hknewage.hk 或致電 3184-0974 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Numerology_Workshop.html

自在好生活催眠工作坊

七月份主題：接通身心頻道

什麼時候開始，身體健康成爲了一場消費遊戲？今時今日，追逐「最新最貴最有效」的纖體排毒產品、營養補充劑、補品等成了城市人生活的一部份。長期依賴外力，令人不知不覺間削弱了天賦的能力 - 連繫身體各種訊息的敏感度！客觀條件令小毛病長期肆意干擾內部運作，直至有一天積聚起來成了大問題才讓人發現，讓身心承受更多不必要的威脅。

事實上有不少疾病都源於於心因，而我們天生都擁有聆聽身體訊息的能力，有權令自己活得更美麗更健康。是次催眠工作坊讓你有機會仔細聆聽她的訊息，學習即時回應她的訴求，重拾身體健康的話事權。

日期：2007年7月13日 (星期四)
 時間：晚上 8 時至 10 時

八月份主題：喚醒創意

很多人以為「創意」是上天給予某一小撮人的禮物，眼見人家鬼主意多多卻卻有羨慕的份兒，忘記了我們小孩提時代個個都是創意滿溢的小天才，只是在成長路上我們都被附加了千千萬萬個 "NO"，把活生生的意念埋藏在心裡安靜的角落不見天日！

別以為投身創意工業才需要它，也許你沒有察覺，我們如何處理日常生活大大小小的難題，如何在平凡的生活裡找到快樂，如何跟室友友好相處，甚至是在如何好好地不自覺的狀態下包含了創意靈感！事實上不少創作能手都有其最佳的創作時刻不是精心安排好的，反而是在放鬆及不自主的意念下活躍起來，這正跟催眠的狀態頗為其相似之處。

給自己體驗，真正的創意原來不用激發，是源源不絕地由內在輸送出來那種遺失多時的感覺！

日期：2007年8月9日 (星期四)
 時間：8pm - 10pm

地點：香港新時代中心
 費用：會員\$200，非會員\$250
 名額：12人
 內容：
 • 主題分享
 • 小組催眠練習

* 請注意：為免影響催眠活動過程，參加者必須準時出席，逾時不候。為免影響其他參加者，遲到者可能被拒絕參加當晚活動。

報名及查詢 3184-0974 或 email 到 karie@hknewage.hk 或瀏覽 http://www.hknewage.hk/C_Hypnosis_Workshop.html

心靈分享 ~ 邁可說夢 Aska Wong

邁可 - 你可以稱呼他爲一位高靈！不過他並不是一位高靈，他是一千零五十個修畢地球功課，現居於「起因層」的高靈所合成的一個靈集。而他的名字是因其最後一個修畢地球功課離開地球前一世的名字叫邁可，所以他這樣的稱呼自己。

在邁可的資料中非常之豐富，包括提及提升身心靈的工具，指導靈與通靈、大自然的力量、七輪之失衡與療癒、夢的療癒力量等等！這些資料都對於我們作爲心靈修練的人來講是很大的幫助和提示。當他講到夢的療效對我們的幫助。

夢有不同的種類，而夢是療癒我們失衡時的工具！

分別有「前世記憶的夢」，這些夢在本質上與業有關。在我們的精神體某方面而言是未完成或是不圓滿的，這些夢通常是反覆的重現，而不斷的現則是企圖從我們此生的經歷中引發出解決的辦法！例如你經常夢見自己被殺者，每次都好恐怖和真實，你或許每次都是死得不甘心或不明白的！夢醒過來後使你嚇出一身冷汗，而你的精神體就是試圖利用過去導致你死亡的愚行來引起你的警戒！這種夢往往都是細節明朗、清楚，每次的夢境都是完全一樣的。它蘊含了治療的意圖，用意是要引起你注意問題的所在！當你能夠注意及了解到自己所造的重複夢之後，便可以對症下藥來處理現在你被困擾的事情和執著等等！

「會聚之夢」，此種夢是爲連繫老朋友或是前世的伙伴而準備的。相對於傳統的夢顯得模糊難辨，象徵性比較高的及未能符合現實的觀點！在夢中我們可以生活中一些時常感覺一些畫面與整個畫面的發展，有點熟識的感覺，人生劇本，導演及演員就好像在演出現作排練一樣！所以在現實生活中有時會感覺一些畫面與整個畫面有點熟識的感覺，這是由於我們已經經驗過一次了！

在夢中我們超越了時間空間及物質層面的局限！因此可以有多於一個的身份同時運作，而我們的靈魂要學習的功課多於於於的心中。」不要一開始就以爲是別人的問題，以開放的態度接收和觀照，了解那個所謂的「因」，你可以更明白你自己內在的運作，更有可能改變眼前的狀況。要知道，所有要發生的都是美好的，感謝和寬恕，爲的是讓你你自己更快樂，而這就是生活的魔法。

感謝那位把書送給我看的友。

感謝... 沿途有您！ Karie Chan

抱一抱

最近網上流傳很Hit的一段短片，是一個美國人拿著大紙牌上面寫著「Free Hugs」的短片！
http://www.youtube.com/watch?v=vr3x_RRjdd4 這一個很感人的真實故事，引發了 Free Hugs Campaign (抱抱運動)，而且傳遍了世界各地 (包括中國內地!)，香港 6 月時亦有人發起這個行動。反應很一般！有人話香港人冷漠，但我認爲與香港人性格要裝強有關，試問世上有那一個人不想別人關心？「要求別人愛自己似乎是很軟弱的」信念才是因爲自己不會踏前一步的原因。這是一個很有啟發性的行動，香港人會爲民主、政治和一些個人權益發起的行動，但一些人與人如何拉近距離、互相關心的就顯得慢熱點！縱然是渴望別人的愛，卻不想表達出來！

我們有多久沒有被抱著呢？這你或者會聯想到伴侶之間的擁抱；我不否定擁抱能維繫感情。但這絕對不只是愛侶之間的權利！回想我們童年時：常常躲在媽媽的懷抱裡，是充滿溫暖和安全，是直接得到保護和愛的一刻。我記得許醫生在一次講座中提出：現今的人太沒自信和安全感，是與小時候沒有足夠的擁抱有關。可能我們的社會教我們獨立和堅強去與別人競爭才有生存價值，缺乏在媽媽的懷抱裡的孩子太沒出色。小時候拒絕擁抱，長大了拒絕去抱媽媽；我們回家除了禮貌地入屋叫人，我們也不習慣去擁抱家人來表達愛；難怪會有孤獨的感覺！對於有個陌生人人在街上打開雙手，我們卻迎接愛也覺得害怕。當你能擁抱一個人時，你會感受到支持、接納和溫暖！不要吝嗇開放心懷去享受和擁抱你身邊的人，由今天開始，將愛傳開去！

私房心靈遊戲

讓我分享我的私房修行方法給大家！我提議大家用遊戲的心情，認真的態度去玩試試。今次教大家抱持靜心，每次擁抱時 (不是指見面那種禮貌上的擁抱)，先打開自己心懷和對方心貼心。感受自己的情緒和能量抱持何狀態？如果你發現自己或對方的身體繃緊，自己先作幾次深呼吸然後再重新感受自己內外的感受。然後再感受大家之間所交流的能量，保留這個情緒！你會越來越感受到真實的愛在你的四周！

宣言 Affirmations
 如果你想生命有喜悅的改變，宣言 Affirmations 就是一個簡單而有力量練習！只要不停地向自己宣告並真心去相信，你會很快見到成果！

與大家分享這句創造關係的宣言。

圍著我身邊都是愛和支持我的人，就算我不認識的所有人都會真心誠地對待我！

私人介紹

大家亦可看看靈性書籍，因爲它能注入我們的頭腦，特別在潛意識內，日子有功，就算日後遇上有什麼挑戰，這些理念慢慢會變成我們新思考模式，不知不覺我們變得更加成熟地處理！

擁抱生命陷阱 - 王薇

回應今次的主题，加上近來主持生命数字的 workshop，有感而發，我推介一本生命数字书给大家。常常有 Seeker 或同學和我分享如何渴望認識自己同時又害怕更認識自己；因爲只是認識不太困難，但要看到自己最醜陋的部份並要去面對就相當困難。這本《擁抱生命陷阱》，故名意義，是要我們用「擁抱」的態度去接受整個自己！人人也有最美和最醜陋的自己，只有你願不願意打開心去面對，看完這書後希望大家能更正面和慈悲去看各個部份的自己吧！

宇宙定律？《鏡之法則》 Karif Wong

一天，一個坐在地鐵上的女孩，兩行眼淚，手上就是拿著這本書 ...《鏡之法則》。

我們常說，塔羅牌好像一面鏡，可以照出你的潛意識，把你的內心深處一覽無遺。其實，人與人之間的相處，你遇著甚麼的人，你身邊發生的一事一物，絕非偶然，都是爲著讓你學習一些你所需要學習的課題。仔細留意，同樣是一面活生生的鏡子，反映你內在的狀況。

有沒有發覺，有些時候，你特別喜歡和某些人相處？物以類聚，能量相符，大家好像特別「合胃口」，有那種心有靈犀的感覺。然而，當你特別討厭一些人/事的時候，同樣反映出你內在的一些特質，跟那人事的相符或者相呼應，引起共震，你才會特別有反應。

正如書中所說，「現實生活中所發生的事，其實都是一個「結果」。所謂有果必有因，而這個「因」就存在於你的心。」不要在開始就以爲是別人的問題，以開放的態度接收和觀照，了解那個所謂的「因」，你可以更明白你自己內在的運作，更有可能改變眼前的狀況。要知道，所有要發生的都是美好的，感謝和寬恕，爲的是讓你你自己更快樂，而這就是生活的魔法。

感謝那位把書送給我看的友。

新書推介 - 再給我一天 Phoebe

一個講關於「家庭」的故事，當你看這本書時，你會感到和書中的主角心態很接近。

對於父母、兒女、家的概念，你從什麼地方認知？就是從你父母身上。當然每一個人都是一個個體，是獨一無二的，但我們大多數會跟隨父母給我們的模式生活下去，或者將一個家庭問題一代傳一代地延續下去。

看完這本書後，希望你能覺察自己、面對自己、原諒自己及愛你自己。感謝每一天，仍能和最愛你的人，及你最愛的人親人一起渡過，仍能將過往說過傷害對方的話加上一句對不起。別「愛得太遲」呀！

此書乃「最後14堂星期二」及「在天堂遇見的五個人」作者 Mitch Albom 最新作品。

* 如對今期 newsletter 有任何建議，歡迎電郵至 karen@hknewage.hk *