

2008年課程預告

2008年3月29 - 31 日 -- 女性能量探索工作坊 -- 發掘你的本質 [Salila老師]
2008年4月5 - 7 日 -- 奧修呼吸療法 (Osho Pulsation) -- 第一部分 「開啓你的感覺」 [Salila老師]
2008年4月12 - 14 日 -- 奧修呼吸療法 (Osho Pulsation) -- 第二部分 「探索本質」 [Salila老師]
2008年6月18 - 22 日 -- 脈輪能量蛻變工作坊系列及訓練課程 (第二脈輪/臍輪 -- 超越依賴的愛) [Saravara老師]
2008年6月24 - 29 日 -- Aura-Soma Level 1 [Saravara老師]
2008年6月30日晚上 -- Aura-Soma Matrix Workshop [Saravara老師]
2008年7月1 - 6 日 -- Aura-Soma Level 3 [Saravara老師]
2008年8月20,21,28日及9月1日晚上 -- Thoth 塔羅牌課程深造班 [Mangala老師]
2008年8月23-26及29-31 日 -- 靈數學/生命數字課程 (Numerology) [Mangala老師]
2008年十一月中旬 -- 家族星座療法 (Family Constellation) [Yashoda老師]

新春團拜暨密蠟聚會2008

香港新時代中心謹定於2月16日(年初十) 2:00 pm - 7:00pm 與大家在中心聚首一堂！歡迎大家上來互相祝福，帶著滿滿的能量去迎鼠年～ 又可以為自己或親友選購些蜜蠟，Michelle會有新春優惠益大家！又或者，帶你的蜜蠟上來，談談帶了蜜蠟的神奇故事啦！

記得著中國風的look上來仲好玩呀！上來時不要忘記為長者安居服務協會籌募善款～

活動花絮

Aura-Soma Level 2 2007

恭喜各位同學完成Aura-Soma Level 2 的課程！於課堂中，Saravara 老師教授了很多能連繫Aura-Soma 的古老智慧，讓同學們除了學習更多解讀靈性彩油的技巧外，更加深了對每種顏色的認識。亦從中加深了對自己的認識。真期待於年中開辦的Aura-Soma Level 3 呢！

有關課堂情況請瀏覽以下網址：

http://www.hknewage.hk/photo_gallery/2007Aura-Soma2.htm

本質占星學

期待已久的本質占星學課程終於完成了！我們一班學員非常強烈的感受得到每一個星體對我們的影響，當身處自己的星圖當中，便能提供一個讓自己觀照自己的空間，聆聽內在的聲音及帶著覺察去活現自己的人生！

有關課堂情況請瀏覽以下網址：

http://www.hknewage.hk/photo_gallery/2007Astrology.htm

脈輪能量蛻變工作坊系列及訓練課程：第四脈輪（心輪）— 從心之道

香港新時代中心有幸邀得奧修能量蛻變學院 (OSHO Energy Transformation Institute) 導師 Saravara 於2007 年起舉辦一系列為期三至四年的脈輪能量工作坊系列及訓練課程。而今年2008的第一擊：從心之道 — 第四脈輪的蛻變，當中參與的同學們在Saravara 的指引及教授下能將自己的心輪開放起來從而接受更多的愛與光在我們的生命當中！

有關課堂情況請瀏覽以下網址：

http://www.hknewage.hk/photo_gallery/2008heartchakra.htm

女性能量探索工作坊 -- 發掘你的本質

這是一個女性參與的工作坊，適合已準備好深入探索自己女性的制約 (conditioning) 以能重新發掘她們女性能量本質的女性。

作為女性是很有趣的，這工作坊可幫助你展現你的自然美麗及重新獲得你的內在力量。

這工作坊是一個探索我們不同層面的內在女性質素的旅程。這過程能幫助你堅定地成為女性，而同時亦能輕鬆自處於你的敏感度、優雅及愛玩的一面。我們將會尋找作為一個女性的真正新意義，亦會研究一下我們對作為一個女性的信念是什麼：有什麼是我們認定的，有什麼是真實的，有什麼是更需要開發的。

尋找你的力量並不是與男性競爭，或嘗試比他們更出色。而是有關尋找並相信妳的直覺，這才能帶出你與生俱來及原始的女性根源及創造力。

透過這些瞭解，妳將明白要超越我們對女性的認知身份是非常容易的。

工作坊日期及時間：

2008年3月29日 (星期六) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年3月30日 (星期日) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年3月31日 (星期一) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

費用：會員HK\$3,870; 非會員 HK\$4,300

香港新時代中心會員可享有提早付款優惠(須於2008年3月8日或之前付款) - HK\$3,500

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

奧修呼吸療法 (OSHO Pulsation)

這兩個週末是一個機會遠離恆常的思緒，而發掘豐富的感覺世界。被壓抑或控制的感覺將透過生物能量 (Bioenergetic) 練習、呼吸及跳舞而被釋放出來；新的渠道將被開啓從而把你帶進你內在原始的生命源頭。

一個充滿愛的環境、對整個身體及人的尊重，容許我們可以安全地接觸自己的恐懼、痛苦、哀傷、憤怒，以及喜悅、敏感及愛。你將可以深入地體驗到一道和諧的流動能量穿越你的身體、呼吸及情緒，生命亦從而擴展。

第一部分 「開啓你的感覺」

在這部分我們將在一個深入但有趣的層面探索我們的身體及情緒。我們將探討任何阻礙我們更擴展及更有生命力的表達、感受及活出自己的部分，從而讓能量提昇，我們亦得以更進入生命並成為自己。

我們所採用的技巧來自一位德國心理分析家 W.Reich 的研究。他發現我們身體上有一些緊張環，就好像肌肉的繃緊。根據他的理論，我們可以消除這些緊張。在這第一部分裡，我們將學習如何更深入地呼吸，如何容許自己更多地感受及表達，以及如何達致更快樂及有生命力的狀態。更重要的是如何把這新的理解帶進我們的日常生活。

工作坊日期及時間：

2008年4月5日 (星期六) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年4月6日 (星期日) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年4月7日 (星期一) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

費用：會員HK\$3,870; 非會員 HK\$4,300

香港新時代中心會員可享有提早付款優惠(須於2008年3月8日或之前付款) - HK\$3,500

第二部分 「探索本質」

在第二部分我們容許自己去尋找、感受及體驗一股在我們每人當中深入而奇妙的能量之流，而這正是我們生命之源頭。

當我們釋放掉圍繞著心、腹部以及我們的頭腦模式的舊有緊張，我們將能夠發掘我們每人內在蘊藏的豐盛。這是一個對身體、頭腦及情緒的深層淨化過程。

工作坊日期及時間：

2008年4月12日 (星期六) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年4月13日 (星期日) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

2008年4月14日 (星期一) -- 早上9:30 至 晚上 7:00

請注意: 第二部分工作坊只供已完成第一部分學員參加。

同時報讀第一及第二部分工作坊費用：會員HK\$7,500; 非會員 HK\$8,000

香港新時代中心會員可享有提早付款優惠(須於2008年3月8日或之前付款) - HK\$6,800

此外，報讀奧修呼吸療法的學員可以優惠價HK\$1,000參與一節呼吸療法諮詢 [如有需要，可另加翻譯費用：HK\$120]。

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

我們大部分的人能量的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。這種抑壓通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，幫助人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！

每節諮詢為一小時

費用：會員HK\$1,330；非會員HK\$1,470 [如有需要，可另加翻譯費用：HK\$120]

香港新時代中心會員可享有提早付款優惠(須於2008年3月8日或之前付款) - HK\$1,200

[如有需要，可另加翻譯費用：HK\$120]

同時報讀奧修呼吸療法可享有優惠價HK\$1,000 [如有需要，可另加翻譯費用：HK\$120]

能量解讀及占星諮詢 (Energy Reading and Astrology 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。

Salila 亦會根據諮詢者的出生圖提醒你可加以開發的天賦及方向，令你更掌握自己的前路！

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。

每節諮詢為一小時十五分鐘

費用：會員HK\$1,380；非會員HK\$1,500 [如有需要，可另加翻譯費用：HK\$150]

香港新時代中心會員可享有提早付款優惠(須於2008年3月8日或之前付款) - HK\$1,250

[如有需要，可另加翻譯費用：HK\$150]

如欲報名或查詢，請電郵至 registration@hknewage.hk 或致電3184-0974 亦可以瀏覽

http://www.hknewage.hk/C_Salila_Consultation.html

生命的遊戲(奧修禪卡)讀書會 2008 年再次陪大家找到生命的真理!

生命的遊戲(奧修禪卡) 讀書會是為那些希望透過奧修禪卡得到啟發的朋友而設。要真正領會到奧修禪卡的精髓，必先對每張牌的課題有深切的體驗，讀書會的目的便是協助同學加強對「生命的遊戲」內課題的領悟。如何活現禪的哲學，在當下覺察及回應生命中的挑戰，這正是生命遊戲有趣的地方。

日期：2008年2月19日(星期二) ****以後每個月第一個星期二,如有更改會另行通知

時間：晚上7:30 -10:30

地點：香港新時代中心

費用：會員費用\$50 非會員費用\$80 (歡迎會員帶朋友出席！)

人數：20人 查詢及報名 3184-0974 或 karie@hknewage.hk

出席同學記得帶你既生命的遊戲 (中英文版均可！)

奧修演講欣賞會

奧修 (Osho) -- 一位很有影響力的靈性大師，是深入修行的導師，也是生活的導師，曾研習過哲學，當過許多年哲學教授。他的生活和教導影響著全世界來自不同層面無數的人，他的存在是無時間性的！他生在東方的文化氛圍裏，又熟諳西方文化，他的洞見涵蓋了東方無間層的智慧，以及西方科學和科技最高的潛力，它就像一條無形的線，串起了所有這些層面。在他的生命之中進行了多場的巡迴演講！而所出版過的著作就有 600 多部！

他所演講的範圍非常豐富，當中包括靜心、自我覺察、性、金錢、佛陀、開悟等等！他每一場的演講都定必爆滿，等待聽他道理的人總是絡繹不絕，他的語調平緩，滔滔不絕，把人類漫長的歷史，通過通俗的語言講述出來。因此，只要是活著的人，都能夠聽得懂。尤其是他把很多深刻的道理，用簡單的故事加以闡述，娓娓道來，富有韻律，使聽者心動。在奧修的演講裏，我們可以感受到的是，生命的本真回歸，生命其實是簡單的、透明的。因此，簡單就是真，簡單就是美。

透過一起欣賞奧修的演講，你將會對自己有更新的洞見及覺察！再加上我們的互動分享環節一起的去探求及了解生命給予我們的訊息！

演講主題：性

分享會對象：所有對奧修學說有興趣之人士

日期：2008年2月27日(星期三)

時間：晚上7時30分至10時30分

地點：香港新時代中心

場地費用：會員\$60，非會員\$80

名額：15人

報名或查詢可致電 852-31840974或電郵至aska@hknewage.hk

歐林光與愛的遊戲 I.1

甄朗瑜

青草地 . 小山坡
(次人格練習)

躺在青蔥翠綠的草地上，有陽光、有微風、有小鳥、有花香。身體與大自然融合在一起，演奏著世界上最自然的曲調。

次人格或被邀請，或不請自來的到訪，形態各有差異。最初回合遇到了兇神惡煞的次人格，差點兒沒被他罵至蹲在地上。其後繼有滿身電流，完全不能走動；身型不合理地細小，及後才慢慢長大的；以及於外層覆蓋著冰塊，需要耐心等待它漸次溶冰的……光是性格及形像上已各具特色、各放異彩！

他們願意在草地上露面，與我一起共曬日光浴已是難能可貴。在跟他們溝通的過程中，我帶著誠意、耐性、愛心、創意及包容等幾樣重點感動他們，然後再借助大我、守護靈、雨水、陽光、和風的力量，才得以順利地把他們逐一帶上小山坡，欣賞遠處更遼闊及壯觀的景色。

身處小山坡上看見青草更加翠綠；日光更為溫暖。那裡出現了彩虹，蝴蝶在四處飛舞，我帶著次人格、大我以及守護靈一起在願望之池裡開心嬉戲。

變得平靜祥和的次人格最後回歸我心裡，跟我一起共存，拼合成為一團更願意向光與愛邁進的能量。

BMS 新成員簡介

序言

很高興和七位志同道合、立志成長的朋友們一同加入 BMS 這個大家庭，亦十分多謝經常毫不吝客、來一記當頭棒喝的師兄師姐們一直為我們指點迷津，令我們迅速成長。如今，我們並肩向前奮鬥，希望我們發揮團隊合作精神，運用我們的小宇宙，繼續去發光發熱，將新時代的訊息、愛的能量發放到世界的每一個角落。

新一輪 BMS 成員介紹正式開始。在接著的數期會員通訊內，我們七位新成員會逐一登場，來一個自我介紹，讓各位會員對我們有初步的認識。若果想知道我們的樣子是否甜美，笑容是否可掬，可以從照片中估計一下，但當然，我們誠心希望你們可以到聚會來看一看我們的廬山真面目，感受一下我們的光和熱。

陳嘉煒 Juno Chan

要講到和塔羅牌結緣，就要由二零零四年春季到工聯會上「Tarot Card 塔羅牌入門」班講起了。當時在糊裡糊塗、神差鬼使的情況下報讀了塔羅牌課程，連我自己都不知道為何會報讀，我只知道我是想學些不同的東西，了解一些學術性的、興趣性的、靜態的、戶外的，只要是有興趣，我都想去接觸一下，無論是一下。直到課程的末尾，我終於明白我之所以去學習塔羅牌，去認識身心靈、去接觸香港新時代中心（當時還是香港塔羅中心）是有原因的，是上天給我的一份厚禮。

二零零四年尾到零五年初，我的兩位至愛親人，在短短三個月內相繼離開，這突如其來的支持，令小妹未能撐得住，面臨崩潰的邊緣，幸得 Michelle、Karie 和一班朋友的鼓勵和扶持，小妹才能撐得住，慢慢從陰霾中步向出口，邁向光明。小妹真的十分感謝上天給我的眷顧，在這黑暗的日子，提供一確切的明燈，為小妹引路，讓小妹成長。感激萬分！

在這數年的時間，由一個黃毛丫頭，不知塔羅牌為何物，到現在，我已經學習了不同的身心靈工具，包括塔羅牌、生命數字、占星、靈性彩油等。很多謝多位不同的師父 -- 奧修的門徒 Mangala 和 Saravara、校長 Michelle -- 的悉心指導和各位同門師兄弟的關顧。

另一方面，我自小在不同的義工團體中打滾，吸收了不少社交經驗，學會了待人接物、籌備活動的技巧。及後，我也擔當領袖的角色，訓練青少年團員的領導才能、溝通技巧等。這種種令我自己以為懂得很多，覺得自己很成熟。但當接觸身心靈後，我發現了自己的匱乏和渺小。原來我一直以來所累積下來的經驗，只是在於行為上、運作上的；至於心靈層面的，就一一欠奉。我只是不斷的向外求，在表面的武裝自己，但其實在內心深處是虛空的，對內在的聲音、直覺的引領，我是完全沒有理會的。當我有這驚人發現之後，我決心要面對我的『心』，要在靈性成長的路途上走下去。當然我沒有抹殺我過去所走過的路、所得到的經驗，沒有過去的我，又怎會有現在脫胎換骨的我。而且，我正在試著將實際的技巧和身心靈工具融會貫通，來一個巧妙的 Cross-over，希望在青少年的靈性成長出一分力，讓更多年青人及早接觸身心靈工具，創造一個更完整的個人成長旅程。

活潑開朗的人馬，踏實穩重的金牛，計劃周詳的四號女

經過學習占星和生命數字後，我發現天賦的特質，如今，我就正在發掘善用此特質的妙法，希望牽動到蘊藏的能量，發揮無窮的潛能。我會繼續開展靈性之路，亦希望快點找到一個伴，在旅程上相隨左右，一同成長、一同邁步向前。而我也希望感染身邊的朋友，去尋找真我、過著身心靈豐盛的生活、發出耀眼的光和熱。

袁仲基 Raymond Yuen

首先感謝得到這個可以分享心路歷程的機會，更感激中心內外各位伴我成長、予我勉勵的姐妹弟兄。

曾經，塔羅牌是這個十一歲男孩的玩伴，與他玩著占卜失物去處、考試題目、機械人模型該不該買、還有看看那個一直看不慣眼的老師幾時倒楣的遊戲。直至男孩十六歲的時候，偶然從一本熱賣的少年雜誌中，學『懂』了如何透過塔羅牌去預測學業、愛情、健康、財富等運程。這刻，他開始運用塔羅牌『幫助』他人，也透過它一嘗被人讚賞以至被仰慕的滋味。一轉眼，他渡過了廿五歲的人生，現實中的失意令他開始醉迷網絡，並首在網絡中替別人占卜解牌。隨著占問次數的增加，他越發要求自己的解讀『準確』，也越發介意別人的評語指責，解讀上的瓶頸位亦一個接一個的浮現。終於，在廿七歲的某天，他決定在現實中拜師學『藝』。

時間回到了 2006 年年中。我來到了工聯會；也來到了香港新時代中心。我認識了 Michelle；也認識了塔羅牌的真正價值在於協助我們探索自己未知的部份。我明白了過去所謂幫人，極其量不過是導人相信宿命，將自身責任推卸予他人命運；也明白了我要學習的並不是塔羅牌的技藝，而是重新透過身心靈不同的層面去認識自己、治療自己、昇華自己，以及至別人。

面對自己確實需要很大的勇氣。對於一個曾以為自己已經信心十足的1號人來說，要承認自己的內在其實脆弱自卑、不堪一擊，那是一件極度痛苦的事情。自我為了掩飾這個真相、害怕被傷害，一直以來都不肯讓出空間去接納別人以至自己的內在聲音。這方面，全賴Karie在Gathering等不同的場合，一次又一次狠狠地『修理』我（哈哈^^），使我漸漸明白到很多問題的根源都是來自於我一直沒法接納自己，好好地愛錫自己，以至於我沒法成為我自己。

在清理一大堆心靈舊帳後，最明顯的改變是減少了很多對自己與別人的批評，感覺輕鬆了也快樂了很多。慢慢地，我真正體驗到靈性成長帶給我的種種樂趣和意義，特別是跟別人分享、支持別人成長的時候。在今後的日子裡，我承諾自己要去將更多愛、更多開心與正面的能量，分享給身邊的每一個人，及至整個宇宙。

快到農曆新年了，在此先祝賀大家健康快樂、心想事成！

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