

# 免费服务

治疗和 辅导 | 静坐

## 免费 治疗和 辅导

星期三 晚上 7 点到 10 点半

这是一个非比寻常和充满吸引力的体验。任何公众人士都欢迎到来。林博士或他的 Masters 会为您提供所需要的服务。这是非宗教，非神秘，和非宗派主义的组织。灵气疗法也会派上用场。

## 静坐 - 平静和安详的来源

星期二 晚上 7 点半到 九点半

静坐在英文字里被翻译成“我领导自己到一个站”。静坐能让您觉知和充满活力。

每个人从静坐所得到的经验都是因人而异。放松心情，增加觉知，精神集中，头脑清晰和得到平静是一些静坐的好处。让您心情放松是静坐的一个过程。

### 静坐的好处

在这繁忙，快速的世界里，好多人都依靠静坐来寻求放松心情和舒解压力。

它的好处如下：

- 平衡情绪
- 加深集中力和内观力
- 开发直觉和创造性
- 探索更高的现实及寻找内心的指示

静坐对生体最常见的反应是降低血压，降低脉搏率，减少新陈代谢率和改造血清的浓度。

林博士的静坐方式是最简单和自然的一面（没有自我暗示或灌输宗教概念）。不需要点燃蜡烛，烧香，或用法坛。每一位都能找到自己的平静和安祥。林博士相信利用自然状态来获取福利。

生来自由，活的自由！