

NITHYANANDA TIMES 尼希亞南達時報

Living Advaita 活在此二元境界中



以充滿恩典的祝福



希沃罕！

(*Shivoham*我是最高的可能性)！



*Paramapoojya Paramahansa
Sri Nithyananda Mahaswamiji
Nithyananda Dhyanaapeetam*

首次於卡•塔克邦 (Karnataka)

阿提魯德拉·馬哈雅伽 (**ATIRUDRA MAHAYAGA**)

為世界和平禱告

108個樓陀羅火供 (*Rudra Homa*) —— 250名祭司 —— 14,641次 *Sri Rudram Parayana*

於2015年1月11、12、13日，從上午5.30開始

暨慶祝

PARAMAPOOJYA PARAMAHAMSA

SRI NITHYANANDA SWAMIJI

聖 尼希亞南達 斯瓦米吉

第38屆賈揚蒂 (*Jayanthi*降生日)

免費入場

免費參與火供

歡迎各界人士參加

接受希瓦神 (*Shiva*) 的神聖恩典

接受來自逾百位聖賢與斯瓦米吉 (*Swamijis*) 的祝福

體驗身心問題的療癒

燃燒多世以來的因果業報

為愉快的婚姻與家庭生活得到祝福

在事業和學習中取得成功

消除你生活上所有負面阻力

體驗拜達迪 (*Bidadi*) 的靈性福報之地 (*punyakshetra*)

獲得21呎高拿瓦帕沙·希瓦林伽 (*nanvapashana shivalingam*) 的祝福

在古老的許願樹 (*Kalpavriksha*) 下實現你的願望

在尼希亞南德斯瓦拉 (*Nithyanandeshwara*) 神廟得到祝福

向古老的喇雅布·林伽 (*Swayambhu Lingam*自然形成的希瓦林伽) 奉上你的禱告

在維亞·薩羅瓦 (*Vaidya Sarovar*) 池中來個聖浴

獲得心靈的安寧、奉愛與靈性成長

地點

NITHYANANDA DHYANAPEETAM, OFF MYSORE ROAD, BIDADI 562 109.

電話：080-27279999

目錄

我親愛的朋友 ... 5
一個阿凡達 (Avatar) 的發生 ... 6
阿凡達 (Avatar) 的形成 ... 15
具前瞻性的願景家 ... 16
恢復印度教的神聖性 ... 17
全球使命 ... 18
與世界各國領袖 ... 20
瑪哈尼瓦尼·毘恣 (Mahanirvani Peeth) 的瑪哈曼達勒瓦 (Mahamandaleshwar) ... 24
瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) ... 26
加冕為第293任馬杜賴·阿迪南 (Madurai Adheenam) 的住持 ... 30
班加羅爾靜修院 ... 31
樓陀羅阿必洗坎 (Rudrabhishekam) 暨樓陀羅火供 (Rudra Homa) ... 34
馬赫瓦拉普迦 (Maheshwara Puja) ... 36
布拉莫灑瓦 (Brahmotsavas) 與節日 ... 37
瑪哈·詩瓦臘帝 (Maha Shivaratri 濕婆節)：最高的吉祥夜 ... 40
古魯普爾尼馬節/敬師節 (Guru Poornima) ... 41
達奢拉節 (Dussehra 十勝節) ... 42
阿凡達·布拉莫灑瓦 (Avatara Brahmotsavam) 暨賈揚蒂 (Jayanthi) ... 44
其他節日 ... 46
祈求全球正能量 (Universal Positivity) 與世界和平的儀式 ... 47
尼希亞南達神聖藝術大學 ... 48
朝聖 (Yatras)：個人和平的靈性之旅 ... 52
昆巴梅拉節 (Kumbh Mela) ... 56
揭示宇宙的真理 ... 62
《內在覺醒》課程 ... 66
《內在覺醒》課程可以延長壽命——由克里希納博士揭開的科學證據 ... 70
《內在覺醒》課程後的生活 ... 72
《內在覺醒》課程：柬埔寨 ... 74
尼拉哈拉·薩雅瑪 (Nirahara Samyama) ... 75
為神秘的瑜伽科學解碼 ... 76
通過點化 (Initiation) 喚醒昆達裏尼 (Kundalini) ... 77
物化 (Materialization) ... 78
靈性治療 (Spiritual Healing) ... 80
達顯 (Darshan) ... 84
迪薩 (Deeksha) ... 85
尼希亞瑜伽 (Nithya Yoga) ... 86
尼希亞克利亞 (Nithya Kriya) ... 87
一個充滿活力的未來願景 ... 89
尼希亞南達·古魯庫 (Nithyananda Gurukul) ... 91
尼希亞南達·巴拉·維雅拉雅 (Nithyananda Bala Vidyalaya, NBV) ... 93
開悟的天才兒童 (eN-Genius) ... 94
開悟性的懷孕護理 (eN-Pregnancy Care) ... 95
尼希亞南達大學 (Nithyananda University) ... 95
非二元 (Advaita) 的真理 ... 96
我們需要一百萬個桑雅士 (Sannyasis 出家人)！ ... 97
馬杜卡麗·蔽煞 (Madhukari Bhiksha) ... 102
吠陀生活方式的八個步驟 ... 103
尼希亞南達·嘎瑪·瑟瓦·優嘉納以及尼希亞南達·拉克希米 (Nithyananda Grama Seva Yojana & Nithyananda Lakshmi) ... 105
與大師體驗非二元 (Advaita) 的境界 ... 106

NITHYANANDA TIMES
VOLUME 3, ISSUE 8, DECEMBER, 2014

Owned by:
Nithyananda Galleria Private Limited

Published By:
Sri Nithyeshwarananda
Global Headquarters, Bangalore,
Nithyananda Dhyanaapeetam,
Kallugopahalli,
Off Mysore Road, Bidadi
Bangalore - 562 109
Phone: +91 80 27279999

Printed By:
Print-O-Graph
Total Print Solution
#97, Sultanpet
Bangalore - 53
Phone: +91 80 2877398, 22259891

Editor
Valli Ramanathan

E-mail
editorial@nithyanandatimes.org
subscriptions@nithyanandatimes.org
sponsors@nithyanandatimes.org

Website
www.nithyanandatimes.org
www.nithyananda.org
www.nithyananda.tv
www.youtube.com/lifeblissfoundation

Disclaimer

The meditation techniques & kriyas included in this magazine are to be practiced only under the direct supervision of an ordained teacher of Nithyananda Mission (NM) and in consultation with your personal physician to determine your fitness and ability to do the techniques. They are not intended to be a substitute for medical attention, examination, diagnosis or treatment. If someone tries these techniques without prior participation in the meditation programs of NM and without the direct supervision of an ordained teacher of NM, they shall be doing so entirely at their own risk; neither the author, nor the publisher nor NM shall be responsible for the consequences of their actions.

©2014 Nithyananda Galleria Private Limited
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission of the publisher. In the event that you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for our actions.



一個給予開悟及
更多的大師

我親愛的朋友，

請理解，任何你認為是「別人」的人，其實他們只是你的延伸。由於錯誤的定義，你稱他們為「別人」——尤其是那些直接參與你生命的人。那些你天天見面的人絕不能稱為「別人」，除非你是暴力的。即使你一天記得某人超過三次，這個人就不再是「別人」；他對你是很重要一部分。他可能是你的警衛、老朋友、上師或神。跟他們不圓滿就是跟自己不圓滿。

我們還沒有告訴世界，我們還沒有告訴別人，我們還未以一個非常重要的真理來豐富自己和他人，那真理就是：別人只不過是我們自己的延伸！

我見過一些偉大的修行者，他們真的進行靜坐冥想、佳帕(*japa*念誦)、普迦(*puja*禮拜)等靈修多年；由於他們沒有被告知別人不是其他的，只不過是他們的延伸，因此他們無法處理好自己的配偶、子女等。我們從來沒有把能量用在這個方面。這是印度教徒受苦的其中一個最大盲點。*跟自己圓滿是最重要、需要被實踐和豐富的靈性品質之一。

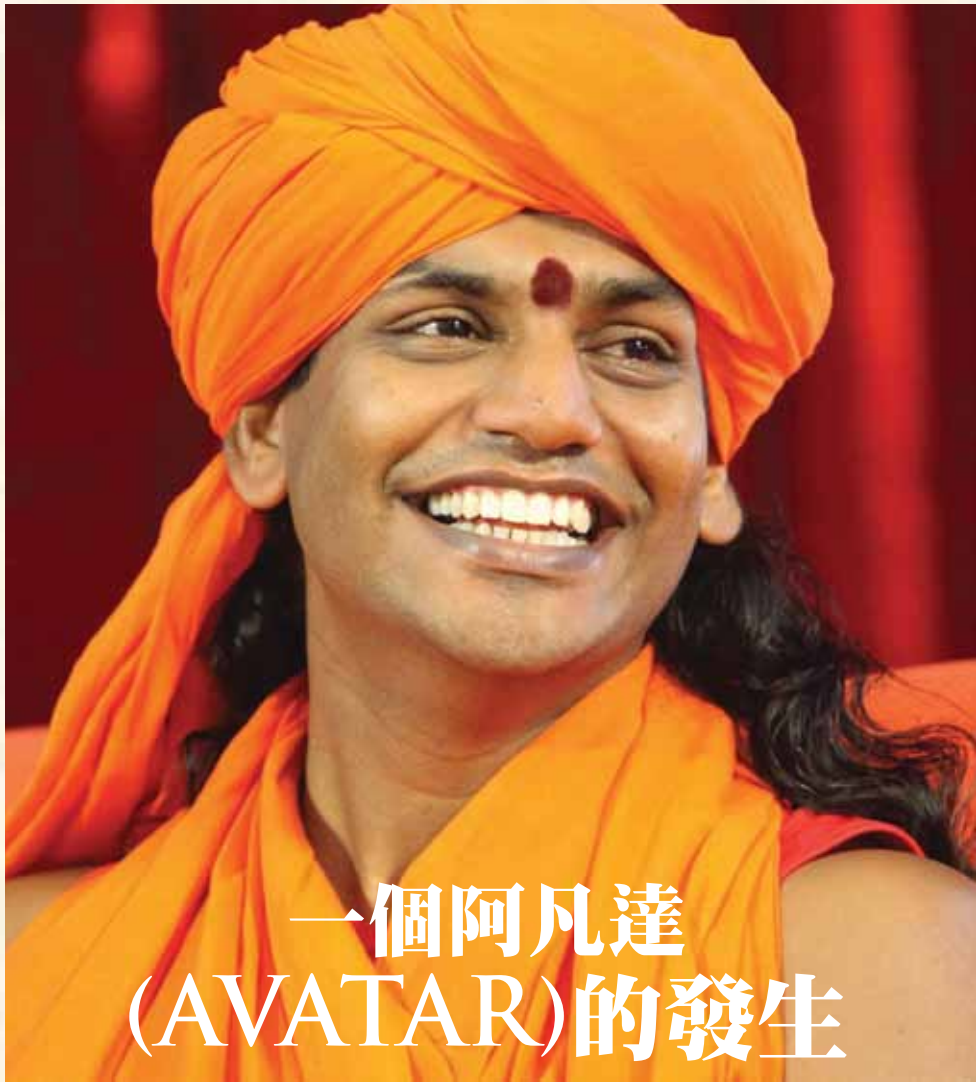
非常不幸的是，我們只有在沒有其他選擇的情況下才願意一起生活。為何我們的首選不能是與別人圓滿呢？隨著時間的流逝，由於過於強調開悟、解脫(*moksha*)和涅槃(*nirvana*)，我們忘了看看我們的周圍，看看我們是如何與周圍的人連繫。

你應該建立一致性的態度來對待你周圍的一切，如關係、金錢、健康、人、情況，以及東西如寵物、植物和行星，都需要是來自合一和圓滿的態度——*Advaita*非二元性意識。只有這樣，你才會明白這句重要的句子：*Jivo brahmaiva naparah* – 你體驗到的個人意識不是什麼，而正是宇宙意識！

祝喜悅滿溢！

帕拉宏撒·尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*)
尼希亞南達使命團的靈性創辦人

*請參閱第104頁 圓滿的方法



一個阿凡達 (AVATAR)的發生

尊貴的帕拉宏撒・尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)，在當今被公認為是明確、合法、非政治性的薩拿坦拿興都達摩 (Sanatana Hindu Dharma 印度教永恆之道) 的聲音，被全球數以百萬計尊稱為超意識的活化身。他是印度教最古老的頂尖機構瑪哈尼瓦尼・毘恣 (Mahanirvani Peeth) 的瑪哈慢達勒瓦 (Maha Mandaleshwar 靈修領袖)。他是 Youtube 收視率最高的靈性導師，超過18萬的

點擊率及300多本被翻譯成超過20種語言的書的作者。每天，他的早課都會以視頻會議、在 www.Nithyananda.TV 以及多個國際電視頻道被現場直播觀看。帕拉宏撒・尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 同時也是一位偉大的靈性治療師，精通於瑜伽的科學，祂已成功揭秘瑜伽的科學，包括喚醒昆達裏尼 (Kundalini 生命潛能)、懸浮、物化、抗老化和超越食物等。

‘tara kathaalaitaḥ taptā jēḥvanāḥ
kavibhīrēdītaḥ kalmaṣhaapahatāḥ
jēhavanā māṅḡlāḥ
jēhēḥmadādadāḥ
bhuvigrunandīdē bhōtorīdājanāḥ

你不朽的故事是痛苦的藥
被博學者所歌頌，它去除了所有的罪
讓人著迷地聆聽，對於那些敘述它的、那些
聆聽它的、那些回想它的
它賦予超然喜悅的心靈財富
~聖典 博伽瓦譚~
詩句 10・31・9

祂的誕生之謎

帕拉宏撒・尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 出生在南印度的古老寺廟小鎮帝魯灣那馬萊 (*Tiruvannamalai*)，一個虔誠印度教徒的家庭。實際上，當羅卡納雅吉 (*Lokanayaki*) 發現她正懷著她的第二個小孩時，阿魯那佳南 (*Arunachalam*) 及他的太太羅卡納雅吉 (*Lokanayaki*) 當時正前往南印度蒂魯帕蒂 (*Tirupati*) 的著名許願寺廟朝聖。他們為他們的第二個孩子取名為拉賈瑟卡然 (*Rajasekaran*)，意思是「眾神之王」(濕婆神的一個很普遍的名字)。當時他們並沒有意識到他們話語的真實性！

有一次，斯瓦米吉 (*Swamiji*) 對那些想要知道他降世在地球這神奇事件的群眾分享時這麼說：

「這是無法用語言來表達那完全超越時空的經驗，但讓我嘗試！當我進入這身體時，我是處在全然的覺知中的。地球被籠罩在漆黑的波浪中。絕對的寂靜瀰漫在空氣中。在我之下，我看到地球上一個地區，現在我知道是印度南部的輪廓。突然間，我看到一個燦爛的流星劃過天空，隨後是光的爆炸。就在那一刻，我進入身體誕生了。我從內眼 (*inner eye*) 看到的下一幕就是阿魯那佳拉 (*Arunachala*)，帝魯灣那馬萊 (*Tiruvannamalai*) 的聖山，我知道我又再次降世了。



父母：羅卡納雅吉和阿魯那佳南



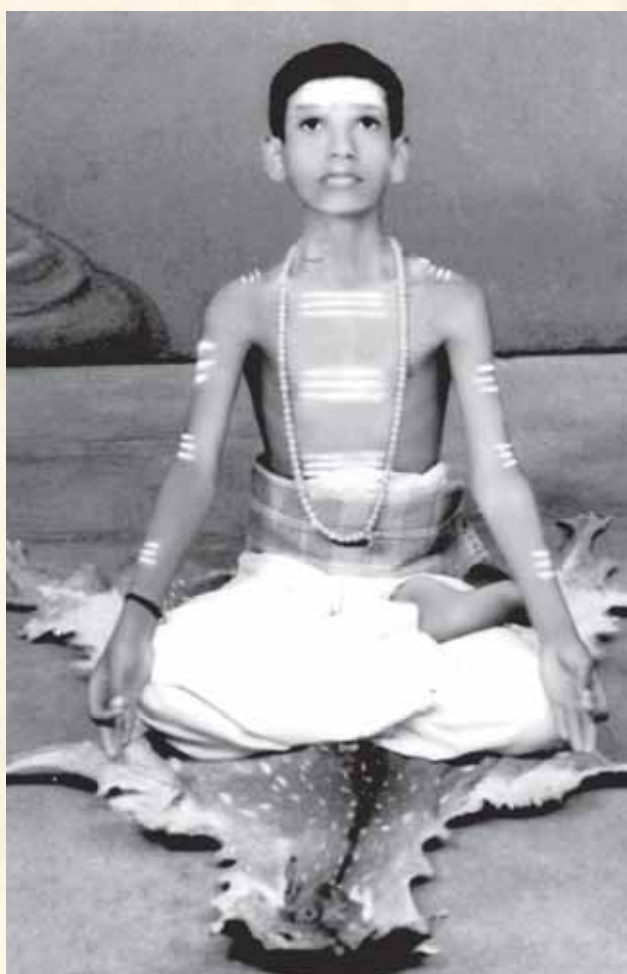
嬰孩時期的尼希亞南達

神聖的阿魯那佳拉山 *Sacred Arunachala hill*



一生的靈修

帝魯灣那馬萊 (Tiruvannamalai) 寺廟城鎮



尼希亞南達第一張冥想姿勢的照片，攝於10歲時。

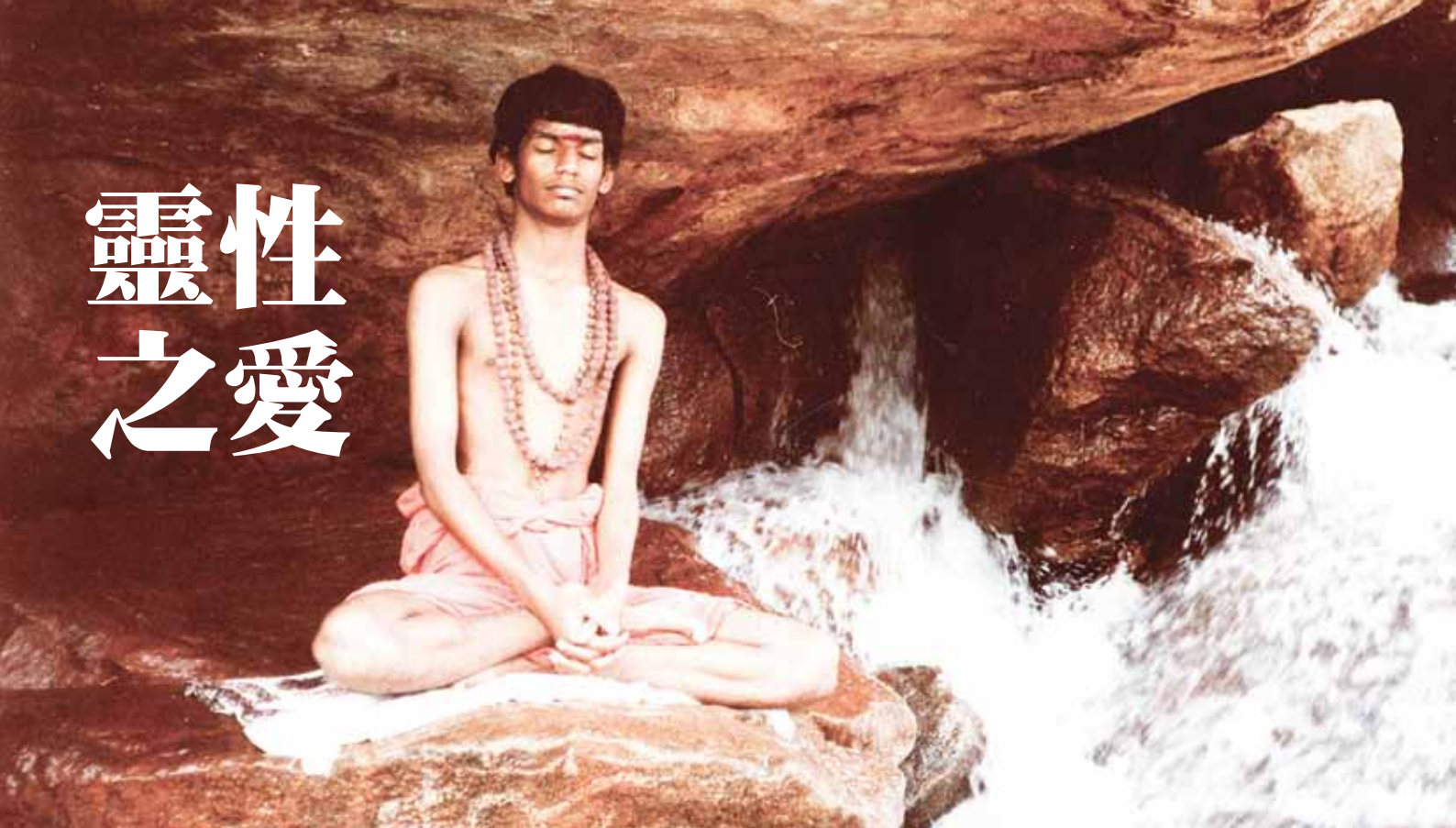
尼希亞南達 (Nithyananda) 在一個極富裕及慈善(聖人及流浪乞丐總是備受歡迎及尊重)的大家庭度過了快樂的童年。他的外公是個虔誠的人，會隨意地捐獻給各寺廟及靈性團體。他是尼希亞南達的第一位導師，他向尼希亞南達介紹了偉大的靈修傳統及印度經典。

尼希亞南達修完了他的機械工程文憑學位，并在同一年履行他終身嚮往的生活，即投身于桑雅士(Sannyas修道生活)。



拉瑪拉·馬哈希至尊主 (Bhagavan Ramana Maharishi)，一位開悟及激勵年輕尼希亞南達的大師

靈性之愛



阿魯那佳拉 (*Arunachala*) 這座聖山，有如磁鐵般把世界各地的尋道者吸引到它足下，是尼希亞南達的首愛。這座聖山是乾癟的瑜伽修行者、神秘的悉達 (*Siddha* 成就者) 及開悟聖者如拉瑪拉·馬哈希至尊主 (*Bhagavan Ramana Maharshi*) 的家，祂也成為了很好的訓練基地，讓年輕的尼希亞南達首次經驗到本我。

從一開始，尼希亞南達就莫名其妙地被祭拜儀式、瑜伽及靜心所吸引。作為一個小孩，他可以花很多小時沉醉在對他所喜愛的神進行供奉儀式。他的神像就是他的玩伴，他可以對祂們哭笑、與祂們玩樂及爭吵。



右上：
帕杜卡 (*Padukas*)，是瑪塔吉·古帕瑪 (*Matajii Kuppammal*) 送給他的木鞋子。



左上：
帕拉薩蒂 (*Parashakti*) 神像，尼希亞南達看到祂後親自用皂石雕刻出來的。

左：這幾個神像是尼希亞南達小時候最勤奮供奉及玩樂。



上：尼希亞南達在孩提時，根據他所看到的在銅箔上蝕刻斯里蘭卡輪 (*Sri Chakra*)。斯里蘭卡輪 (*Sri Chakra*) 是宇宙神秘的二維度圖表。

靈修路上的引導

除了在學校學習，尼希亞南達也由尤吉喇·尤迦南達·布里（*Yogiraj Yogananda Puri*），又名為拉庫帕提·尤吉（*Raghupati Yogi*），一位才藝高超的瑜伽大師及悉達（*Siddha*成就師）進行瑜伽訓練。他是一位被尼希亞南達深情回憶，把被遺忘的古印度神秘學——懸浮（*levitation*）、心靈傳導（*teleportation*）及物化（*materialization*）介紹給他的大師。在他的指導下，尼希亞南達成功完成了進階的瑜伽及冥想訓練。

同時，在不同的靈修導師引導下，他也開始學習吠陀經典（*Vedic Scriptures*）、往世書（*Puranas*）及奧義書（*Upanishad*）。在帝魯灣那馬萊（*Tiruvannamalai*）的鎮上他遇見很多聖男聖女並得到他們寶貴的教導。其中顯赫的包括安納馬萊·斯瓦米（*Annamalai Swami*）、（拉瑪拉·馬哈希至尊主的直屬門徒）、尤吉·喇蘇臘·古瑪（*Yogi Ramsurat Kumar*）及瑪塔吉·瑜布塔南達·德維（*Mataji Vibhootananda Devi*），又名為古帕瑪（*Kuppammal*）。他們教導他吠檀多（*Vedanta*）及斯維迪亞（*Sri Vidya*）的供奉。

伊薩奇·斯瓦米格
(*Isakki Swamigal*)



年輕的尼希亞南達與瑪塔吉·古帕瑪（*Mataji Kuppammal*）



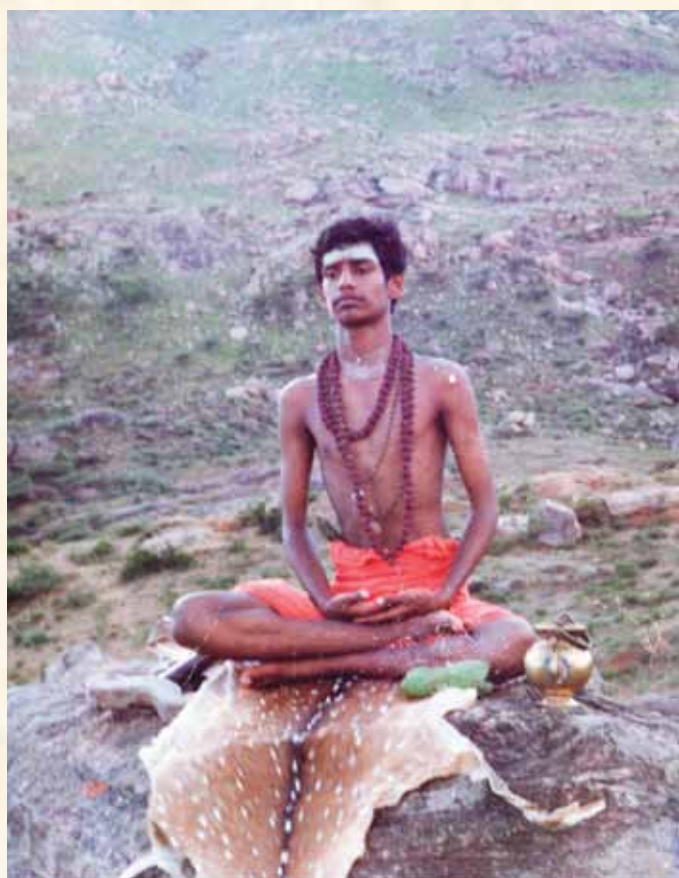
年輕的尼希亞南達坐在尤吉·喇蘇臘·古瑪（*Yogi Ramsuratkumar*）後面



拉庫帕提·尤吉（*Raghupati Yogi*）



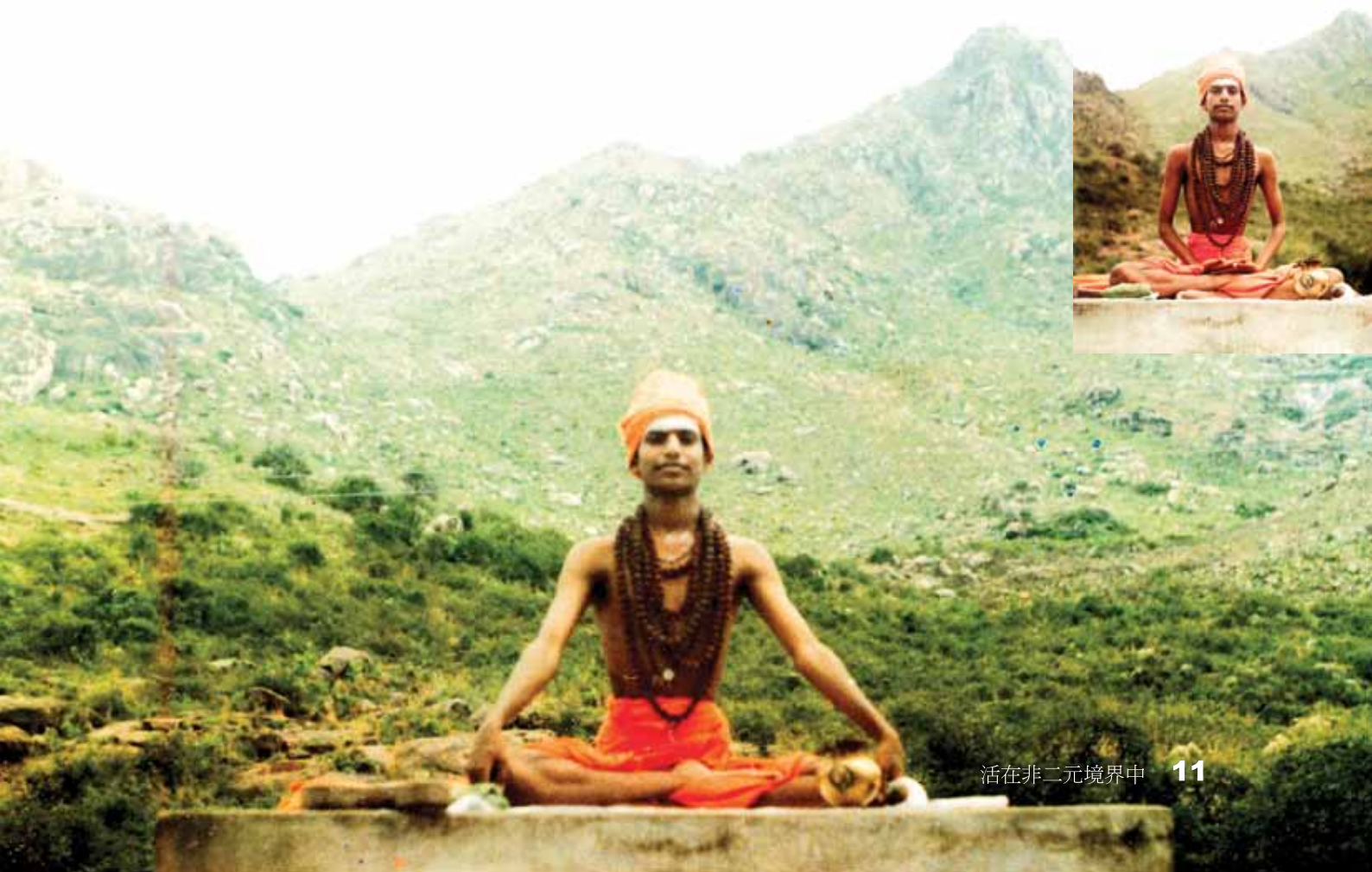
安納馬萊·斯瓦米格（*Annamalai Swamigal*）



12歲時的 開悟經驗

12歲的某一天，尼希亞南達坐在帝魯灣那馬萊（*Tiruvannamalai*）神聖的珊瑚岩上並「遊戲般地在玩著冥想」時，他體驗到深刻的靈性經驗，喚醒了他迄今未知的意識層面，並永遠地轉化了他的生命。他擁有360度的視野，其中，他看到自己與周圍所有的一切合一了。自從在強大能量的阿魯那佳拉（*Arunachala*）聖影之下經歷到這次經驗後，他追求靈性道路的渴望是大大地加強了。

右邊的圖片是尼希亞南達坐在珊瑚岩上。下面的圖片，是他多年來在帝魯灣那馬萊（*Tiruvannamalai*）這片聖地上各個地方修行的照片。



根戈德里冰川
(Gangotri Glacier)



根戈德里寺廟
(Gangotri Temple)



阿馬爾納特
(Amarnath)



大壺石階
(Kumbh Ghat)



森格姆
(Sangam)



訥爾默達河 (River Narmada)

尼泊爾 (Nepal)



瑞詩凱詩
(Rishikesh)



哈里德瓦
(Haridwar)



巴利瓦拉賈卡 (Parivarajaka雲遊的日子)

斯瓦米 (Swami) 對真理的探索帶領他橫跨整個國家，從喜馬拉雅山的塔坡彎 (Tapovan) 到南部的肯亞庫馬利 (Kanyakumari)，又從西部的杜瓦拉加 (Dwaraka) 到東部的加爾各答 (Calcutta)。

他睡在山洞和墓地裡，依靠布施生活，過著朝不保夕的生活多年，從未在同一個地方逗留多過數



肯亞庫馬利
(Kanyakumari)



馬杜賴
(Madurai)



本地治里
(Pondicherry)

個月。但這是個涵蓋了國內一些最美麗自然景觀，及最神聖朝聖景點的旅程。

在此展示的就是他雲遊日子的一些最重要景點。

巴利瓦拉賈卡 (Parivarajaka雲遊的日子)

在他的僧侶培訓期間及之後，尼希亞南達 (Nithyananda) 猶如一位靈性的托鉢僧雲遊整個印度。他樸實中流露王者之風，他把整個生命交託予存在 (existence) 的恩惠中，這位年輕的托鉢僧步行數千公里，探訪神聖的聖壇，從無數進化的靈魂及常到的朝聖處學習。

他一生投入於密集式的靜心、瑜伽、研究和苦行中，最終在意識爆發性中修成正果，揭示了他在世的非凡降世使命 (Avataric Mission)。



領悟了降世使命後 (於蒂魯瓦納馬萊 Tiruvannamalai) 所攝的第一張照片。

在科弗里河岸 *River Cauvery*



2001年4月在義咯（*Erode*），阿瓦地巴拉嚴（*Avathipalayam*）的羅摩克里希納·迪亞納畢憚（*Ramakrishna Dhyanapectam*）道場，在南印度聖河科弗里河的河岸，這是尼希亞南達（*Nithyananda*）第一個成立的道場，甚至更早於2003年1月在班加羅爾（*Bangalore*）拜達迪（*Bidadi*）所成立的道場，現今為尼希亞南達傳道處（*Nithyananda Mission*）的靈修總部。在義咯（*Erode*）的道場今天被稱為阿迪·尼希亞南達斯瓦拉·迪亞納畢憚（*Adi Nithyanandeswara Dhyanapectam*，*Adi*的意思就是「第一」）。此道場見證了早期一些最為深刻的治療奇蹟。

2001年4月，道場的落成典禮。在這14張圖片上可以看到尼希亞南達（*Nithyananda*）的筆跡紀念這個時刻【2001年4月14日，早晨，淡米爾吉提萊（*Chithirai*）月份，淡米爾新年，羅摩克里希納·迪亞納畢憚（*Ramakrishna Dhyanapectam*）的落成典禮】。



在傳統的落成典禮後，圖片顯示的是在義咯（*Erode*）的落成慶典。圖片內從左到右（坐著）*K. S. 蘭伽斯瓦米·高德*（*K. S. Rangaswamy Gounder*），一所教育機構的擁有者及義咯（*Erode*）的知名人士，*斯瓦米吉*（*Swamiji*），*斯里·提魯瓦巴拉·迪斯卡·伽納帕拉卡薩·斯瓦米伽*（*Sri Thiruvambala Desika Gnanaprakasa Swamigal*），*古魯·摩訶·善尼達南*（*Guru Maha Sannidhanam*），*噉黛曼達拉·阿迪南*（*Thondaimandala Adheenam*）的大祭司以及*提魯瓦阿杜萊·阿迪南*（*Tiruvaduthurai Adheenam*）的*斯里·庫瑪拉薩米·覃苾蘭*（*Sri Kumarasamy Tambiran*）——兩者為南印度古印度教的道場，以及*伯格雅納·高德*（*Pongianna Gounder*），道場土地的捐獻者。



在道場給予薩桑 (Satsang)

(譯注：Satsang在梵文的意思是與真理同在。在這裡Satsang所指的就是信徒/門徒與大師同在，聆聽他的講課)

值得一提的是，就像聖河恆河在北印度的瓦拉納西 (Varanasi) 轉方向進入正北方，科弗里河 (Cauvery) 也剛好在道場的具體位置轉向正北方。



在落成典禮及遷入後，這簡陋道場的屋頂才完成，提供基本的避雨庇護。

在科弗里聖河的河岸進行梅魯普迦 (Meru Puja)。梅魯 (Meru) 是宇宙強大和神秘的三維度圖表。

(譯注：梅魯 (Meru) 的另一個翻譯為須彌山。普迦 (Puja) 是供奉禮拜的儀式)



阿凡達（Avatar）的形成

使命的展開：建立尼希亞南達·迪亞納畢憚（Nithyananda Dhyanaapeetam）



尼希亞南達（Nithyananda）仍然感恩開悟大師們及印度豐富的靈性遺產，讓祂可以學習及修煉這些永恆的靈性真理。祂願與他人分享祂的開悟見解並獻畢生為人類服務，祂決定結束祂的隱居生活，開始公眾生活。

為此，祂在2003年1月1日成立了祂的社會靈性組織——尼希亞南達迪亞納畢憚（Nithyananda Dhyanaapeetam），以南印度靠近班加羅爾（Bangalore）的拜達迪（Bidadi）為祂的總部。該組織成立的願景為：

- 保護、復興及傳播正宗的印度吠陀傳統
- 向普羅大眾介紹瑜伽及冥想的各種好處，及提供改善生活的實際解決方案
- 向世界展示印度的神秘瑜伽學科的科學
- 通過醫療保健、營養、教育、青年及婦女權益及其他人道主義行動，向有需要及貧困弱勢者伸出援手
- 協助創造一個無衝突、多產、和諧的全球社會，超越了語言、文化及階級的障礙
- 引領人類進入下一個超意識的靈性革命

譯解：阿凡達（Avatar）的意思是化身，神下降到人世用人的肉體施展神的力量。

具前瞻性的愿景家

「做慈善並不能消除貧困，唯有通過提升人類的意識，它才得以根除。」

——帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)



我們要如何標籤帕拉宏撒·尼希亞南達的願景？一個新的願景似乎逐漸展開及顯現在每個地方。我們就好像故事裏那五位試圖去描述一頭大象的盲人，我們可以交互地稱帕拉宏撒·尼希亞南達為靈性導師、一位社會願景家的人、一位現代的吠陀文化復興者、揭開印度靈性科學者、開悟文明的建築師，或這些所有的一切以及更多。

尼希亞南達展望真正的宇宙公民的出現，他們在家中也兼顧物質及奧秘的生活；一個創造及慶祝世界豐盛的高成就者，這些宇宙公民同時具備深度的靈性，有意識地為自己個人及全人類的轉化而努力。

恢復印度教的神聖性



吠陀時期的古代先知曾獲得各個領域的知識，包括科學、藝術、靜心、治療、瑜伽、教育、生活方式以及敬奉神。然而，隨著時間的流逝，大多數這方面的知識已經被拋棄、遺忘或遺失了。帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）促成吠陀文化的復興並通過對生命與生活有正確的見解幫助人們重新與他們的本質連接。祂的努力包括恢復印度最好的、豐富的吠陀傳統智慧、風俗、節日以及整體的生活方式。



多倫多，加拿大 (Toronto, Canada)

下圖：西雅圖，美國 (Seattle, USA)



夏洛特，美國 (Charlotte, USA)



洛杉磯，美國
(Los Angeles, USA)



馬來西亞 (Malaysia)



聖路易，美國 (St.Louis, USA)



全球使命

今天在全球各地設立的靜修院、廟宇和中心促進了和平、圓滿及開悟。





蒂魯巴，印度 (Tirupattur, India)



紐約，美國 (New York, USA)



法國 (France)



奧克拉荷馬州，美國 (Oklahoma, USA)



納馬卡爾，印度 (Namakkal, India)



聖荷西，美國 (San Jose, USA)



鳳凰城，美國 (Phoenix, USA)



清奈，印度 (Chennai, India)



與斯里·蘇克得瓦南迪(Sri Sukhdevanandi)，摩訶·阿查利亞(Maha Acharya)，阿克拉·阿卡達(Atal Akkada)



與斯瓦米納瑞安彥靜修院(Swaminarayan ashram)的主教，批拉穆·克斯瓦米·摩訶拉杰(Pramukh Swami Maharaj)

與世界各國領袖



與斯里·納拉雅尼·阿瑪(Narayani Amma)斯里·納拉雅尼·悉達·批譚(Sri Narayani Siddhar Peetam)，于馬來訶迪偉洛爾(Malaikodi Vellore)



與維斯華印度教(Vishwa Hindu)前主席，帕日薩特·阿斯厚·新嘎吉(Parishat Ashok Singalji)



(1)



(2)



(3)



(4)

1) 從左到右 (2007年1月1日)：來自印度貝爾高姆 (Belgaum) 斯裡·羅摩克裡希納·馬特 (Sri Ramakrishna Mutt) 的斯裡瑪德·斯瓦米·拉格維斯訶難陀吉·摩訶拉傑 (Srimad Swami Ragaveshanandaji Maharaj,) 以及斯裡瑪·羅摩克裡希納·馬特 (Sri Ramakrishna Mutt) 的斯瑪德·斯瓦米·拉格維斯訶難陀吉·摩訶拉傑 (Srimad Swami Veethabhayanandaji Maharaj)；班加羅爾 (Bangalore)，斯瓦米吉 (Swamiji)；印度古吉拉突邦 (Gujarat) 的首長，斯裡·納倫德拉·莫迪 (Sri Narendra Modi)；尊貴的卡納塔克邦州長，斯裡·T·N·查圖爾維迪 (Sri T·N·Chaturvedi)；伽喀古魯斯裡·斯裡·斯裡·巴拉鋼噶 鈴喇納塔·摩訶·斯瓦米吉 (Jagadguru Sri Sri Sri Balagangadharanatha Maha Swamiji)；斯瑪德·帕拉宏撒·帕裡布茹阿佳喀查禮亞·薩琦丹達·普納瓦·斯瓦儒帕·賽古魯·斯裡·斯裡·斯裡·希瓦普裡·摩訶·斯瓦米吉 (Srimad Paramahansa Parivrajakacharya Sachidanda Pranava Swaroopa Sadguru Sri Sri Sri Sivapuri Maha Swamiji)；尊貴的卡納塔克邦副首席部長，斯裡·B·S·葉迪猶瑞帕 (Sri B·S·Yediyurappa)；卡納塔克邦中小型工業部長，斯裡·喀塔蘇貝瑞瑪亞·乃杜 (Sri KattaSubramanya Naidu)

2) 斯瓦米吉 (Swamiji) 與印度古吉拉突邦 (Gujarat) 首長，斯裡·納倫德拉·莫迪 (Sri Narendra Modi)

3) 與特拉凡哥爾的尊的斯裡·斯帕德瑪納巴達薩院奇·帕拉·摩訶拉傑瑪而譚達·瓦瑪 (HH Sri PadmanabhaDasaVanchi Pala Maharaja Martanda Varma of Travancore)

4) 與來自博愛國際靈性中心 (Agape International Spiritual Center) 的米高寶諾貝威博士 (Dr. MichaelBernerdBed)

5) 阿克拉·卡納塔克邦·達密卡·善塔拉薩瑪維薩 (Akhila Karnataka Dharmika Santara Samaavesha) :45個來自不同傳統的斯瓦米的集會包括：

帕爾瑪婆雅·斯裡·善塔威啦南達·摩訶斯瓦米吉博士 (Parama Poojya Sri Dr. Shantaveerananda Mahaswamiji)；帕爾瑪婆雅·斯裡·斯陀琳咯·摩訶斯瓦米吉 (Parama Poojya Sri Siddalinga Mahaswamiji)；帕爾瑪婆雅·斯裡·帕微南達·斯瓦米吉 (Parama Poojya Sri Pranavananda Swamiji)，來自卡納塔克邦 (Karnataka) 各地的斯瓦米集合在班加羅爾靜修院，對帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 以及祂的降世使命表達了無畏的支持。

6) 與斯裡·善塔威啦南達·摩訶斯瓦米吉博士 (Sri Dr. Shantaveerananda Mahaswamiji)



(5)



(6)



帕拉宏撒·尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 與尼希亞南達系統的桑雅士 (出家人) 以及瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (*Mahanirvani Akhada*) 的瑪哈慢達勒瓦 (*Mahamandaleshwar* 靈修領袖) ——斯裡·斯瓦米·瑪赫斯瓦拉南達普利 (*Sri Swami Maheshwaranandapuri*)，攝於哈里德瓦 (*Haridwar*)



與來自卡西·安納普納 (*Kashi Annapurna*) 廟宇的瑪翰·斯裡·斯裡·拉瑪斯瓦·普利吉·馬哈拉查 (*Mahant Sri Sri Rameshwar Puriji Maharaj*) 及來自卡西 (*Kashi*) 的阿查雅·潘迪·斯裡·拉納拉雅·迪維迪博士 (*Acharya Pandit Sri Dr. Ramnarayan Dwivedi*)，攝於瓦拉納西 (*Varanasi*)



與小乘佛教管轄之僧伽團的毗利·摩訶·維瑪拉達瑪 (*Preah Maha Vemaladhamma*) 及頻森·斯利蘇瓦諾 (*Pin-Sem Sirisuvanno*) 王族第二把交椅，攝於柬埔寨 (*Cambodia*)



與考拉達·莫 (*Kolada Mutt*) 的斯裡·斯裡·斯裡·善塔維拉·摩訶斯瓦米伽魯博士 (*Sri Sri Sri Dr Shantaveera Mahaswamigalu*) 及阿克拉·興都·馬哈薩巴 (*Akhila Hindu Mahasabha*) 的領袖們



與尊貴的柬埔寨政要：暹粒州長金·邦宋 (*Khim Bansong*) 閣下及其顧問魯·帕拉 (*Noo Phalla*)



與來自朱納阿卡達 (Juna Akhada) 的瑪哈慢達勒瓦·阿均·普利吉 (Mahamandaleshwar Arjun Puri ji)，攝於哈里德瓦 (Haridwar)



與瑪哈慢達勒瓦·斯瓦米·阿瑪南達吉·瑪哈拉 (Mahamandaleshwar Swami Atmanandaji Maharaj)，攝於哈里德瓦 (Haridwar)

與瑪哈慢達勒瓦·斯裡·1008·維斯維斯瓦蘭南狄吉瑪哈拉 (Mahamandaleshwar Sri 1008 Visweshwaranandi ji Maharaj)，攝於哈里德瓦 (Haridwar)



上圖從左到右：卡西毗瓦納 (Kashi Vishvanath) 寺廟的大祭司——斯裡·勘毗瓦納吉博士 (Dr. Sri Kanth Visvanathji)、卡西的刺庫瑪理 (RajKumari) ——長女瑪·克里斯納毗雅 (Ma Krishnapriya) 及拉惹卡西 (Raja Kashi) 的女婿斯瓦米·高維達南達·吉李 (Swami Govindananda Giri)，與來自高維達·慕智 (Govinda Mutt) 的斯瓦米·達雅南達·薩斯緹 (Swami Dayananda Shastri)

瑪哈尼瓦尼・毘恣 (*MAHANIRVANI PEETH*) 的瑪哈慢達勒瓦 (*MAHAMANDALESHWAR*)

今年早些時候，尊貴的帕拉宏撒・尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 被印度教最古老頂尖的體系——瑪哈尼瓦尼・毘恣 *Mahanirvani Peeth* (*Mahanirvani Akhada* 瑪哈尼瓦尼・阿克拉)，加冕為瑪哈慢達勒瓦 (*Mahamandaleshwar* 靈修領袖)。

帕拉宏撒・尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 已經被公認為結合薩那塔納・達摩 (譯注：*Sanatana Dharma*，也譯為永恆之法，是印度教的另一本土名稱) 最強大的改革者，祂從阿克拉 (*Akhada*) 的龐大網絡和堅實的靈性基礎中獲得力量，給印度教帶來新的生機和活力。





瑪哈尼瓦尼·阿克拉 Mahanirvani Akhada

輝煌的遺產

那伽聖者（Naga Sadhus）法的保護者

薩那塔納·達摩（*Sanatana Dharma*，在現代被稱為印度教）擁有整萬年的輝煌歷史。印度教以它寬容及和諧的教義而聞名。然而，在這世界上現存的最古老的宗教，也以它強而有力地堅持自己的原則和保護自己免受其他入侵宗教所破壞或降級而聞名。在過去的幾個世紀裡，隨著時間的流逝，其他宗教興起反對印度教甚至威脅到它的生存。經歷了這一切後，一些小教派的印度教僧侶繼續成為其信仰的精神戰士，他們決意成為達摩·喇撒（*Dharma Raksha*，法的保護者）。

這些僧侶就是那伽聖者（*Naga Sadhus*，裸體的哲學家或裸體的聖徒），完全擺脫了社會性的所有制約，包括衣著，這些無比完整及真實性的群體至今躋身為最受尊重的印度教教派。

在公元十世紀，當印度被只懂武力為語言的野蠻部落所侵略時，這些那伽聖者（*Naga Sadhus*）被迫拿起武器來保衛他們的宗教。現在他們不只是沙阿斯塔·達利（*shastra-dhaaris*，手持經典）也是沙斯塔·達利（*shastra-dhaaris*，手持武器）了。

了解那伽（Naga）的譜系

那伽聖者（*Naga Sadhus*）的譜系可追溯至迦毗羅·瑪哈穆尼（*Kapila Mahamuni*），一位出現在7000年前的開悟聖者。迦毗羅·瑪哈穆尼（*Kapila Mahamuni*）是第一個尚在人身時就經驗到神性意識開花的人類。那伽聖者（*Naga Sadhus*）跟隨的是世界上最古老寺院的傳統，甚至在《梨俱吠陀》（*Rig Veda*）也曾提及。《梨俱吠陀》（*Rig Veda*）是一部可追溯至公元前5000年的經典。阿迪·商羯羅（*Adi Shankara*），一位在迦毗羅·瑪哈穆尼（*Kapila Mahamuni*）譜系下的開悟聖者，他在公元1世紀時對印度教進行了一次超凡的復興，及通過成立達沙納米傳系（*Dashnami Parampara*，一個擁有

10種稱號的傳統），他把那伽聖者（*Naga Sadhus*）歸納在一個共同的體系內。每位聖者根據他的住處及他的生活方式而採用適當的稱號。

瑪哈尼瓦尼·阿克拉（Mahanirvani Akhada）——一個10,000年的古老遺產

第一個成立的阿克拉（*Akhada*）就是瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）。通過把印度教所有的教派——【塞瓦（*Shaiva*）、歲撒納瓦（*Vaishnava*）、梵天（*Brahma*）、沙克達（*Shaakta*）】錫克教（*Sikhs*）、耆那教（*Jains*）及佛教包含在內，阿克拉（*Akhada*）代表的就是整個薩那塔納·達摩（*Sanatana Dharma*）。雖然瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）的傳承超過10,000年，但它只在公元748年，在一個吉兆的事件發生後才正式被命名。在公元748年，一群7位來自阿塔·阿克拉（*Atal Akhada*）的聖者在崗加薩格爾（*Gangasagar*）修煉時，他們親自得到迦毗羅·瑪哈穆尼（*Kapila Mahamuni*）的達顯（*darshan* 神性願景）恩典。以祂的祝福，他們在哈里德瓦（*Haridwar*）靠近尼爾·達拉（*Neel Dhara*）的地方復興那伽（*Naga*）的傳統，以瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）為正式的名字。甚至今天，瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）的主神（烏巴士亞德 *upaasyadev*）就是傳說中的聖者迦毗羅·瑪哈穆尼（*Kapila Mahamuni*）。

有趣的是，當瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）成立後，大部分來自阿瓦罕（*Awahan*）及阿塔·阿克拉（*Atal Akhada*）的聖者都選擇加入這新的阿克拉（*Akhada*），它變成最著名及最受歡迎的阿克拉（*Akhada*）。

在1260年，一群22,000位來自瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）的那伽聖者，在他們靈性領袖瑪翰·巴瓦南·齊理（*Mahant Bhavanand*



Giri) 的帶領下，把甘卡拉 (Kankhal) 從穆斯林入侵者手中解放出來。今天，他們的阿克拉 (Akhada) 就坐落在當年他們升起第一面旗子的所在位置。

直到第19世紀，阿克拉 (Akhada) 在執法及人權課題上都扮演積極的角色。在1857年，印度第一次對抗英國殖民統治的士兵叛變期間，他們也具有強大的影響力。他們不懈地反對英國在印度的暴行，成為廿世紀自由戰士強大鼓舞的來源。

今天的瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) ——傳播正法 (Dharma)

今天，隨著印度獨立後，全部的阿克拉 (Akhada) 包括瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada)，已轉向積極傳播薩那塔納·興都·達摩 (Sanatana Hindu Dharma)，保存及復興古印度文化、生活方式及哲學。今天，他們活動都專注在社會性服務及傳播印度教法。在歷史上，帕雅嘎 (Prayag, 現在的阿拉哈巴德Allahabad) 是瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) 成立後的中心及總部，瓦拉納西 (Varanasi) 是在帕雅嘎 (Prayag) 的管轄之下。之後，哈里德瓦 (Haridwar) 的甘卡拉 (Kankhal) 成為第二重要的行政中心及現在是最重

要的行政中心，大部分的行政人員都駐紮在這。噶卡樂斯瓦 (Omkareshwar) 及納西克 (Nasik) 是其他的2個行政中心。

瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) 的分行分佈在噶卡樂斯瓦 (Omkareshwar)、納西克 (Nasik)、哈里德瓦 (Haridwar) 故魯射塔 (Kurukshetra)、烏泰普 (Udaipur)、拉姆齊 (Jwalamukhi)、卡西 (Kashi) 及巴爾 (Bhar Akola)。

瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) 的寺廟

瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) 擁有代表全部印度教教派 (塞瓦 (Shaiva)，沙克達 (Shaakta)，巖撒納瓦 (Vaishnava)，甚至梵天 (Brahma) 及那瓦克拉哈 (Navagrahas) 的寺廟。

- 馬哈卡 (Mahakal) 寺廟，烏齊建 (Ujjain)，馬蒂亞·巴拉德斯 (Madhya Pradesh) 齊奧提林迦 (Jyotilinga)
- 泰雅巴克斯瓦 (Tryambakeshwar) 寺廟，瑪哈拉斯塔 (Maharashtra) 齊奧提林迦 (Jyotirlinga)
- 普斯卡·帕瑪·曼迪 (Pushkar Brahma Mandir)，拉賈塔 (Rajastha)

承載信仰的火炬

這輝煌遺產的最新繼承人是尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)，他在2013年被加冕為瑪哈尼瓦尼·阿克拉 (Mahanirvani Akhada) 的靈性領袖。尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 在阿克拉 (Akhada) 長老們的祝福之下承接了瑪哈曼達勒瓦 (Mahamandaleshwar) 的職責後，整合薩那塔納·興都·達摩 (Sanatana Hindu Dharma) 和世界本身的未來是光明的。

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 展望一個開悟的文明，力求在個人價值實現及全球化進程的當兒，也仍鞏固在靈性的真理中，讓薩那塔納·達摩 (Sanatana Dharma) 成為世界上最古老的、有生命力的宗教 (living religion)。

內在覺醒 *Inner Awakening* 改寫你的未來

一個獨一無二的21天瑜伽及靜心旅程
由開悟大師帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 帶領



想像

- 你成為你命運的主宰
- 你成為應當的領導
- 你值得擁有的成功人生

再次愛上生命！

不要再想像了，創造你的實相吧！

學習古老的科學與奧秘

- 喚醒你的昆達裏尼 (Kundalini 生命潛能)
- 治療你的心靈、身體、靈魂以及人際關係
- 啟動你為偉大而生的內在潛伏潛能
- 親手創造成功的未來，以及…

品嚐開悟的體驗！

尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)，在當今被公認為是明確、合法、非政治性的薩拿坦拿興都達摩 (Sanatana Hindu Dharma 印度教永恆之道) 的聲音，被全球數以百萬計尊稱為超意識的活化身。祂是印度教最古老的頂尖機構瑪哈尼瓦尼·毘姿 (Mahanirvani Peeth) 的瑪哈·慢達勒瓦 (Maha Mandaleshwar 靈性領袖)。祂是 Youtube 收視率最高的靈性導師，超過18萬的點擊率及300多本被翻譯成超過20種語言的書的作者。每天，祂的早課都會以視頻會議、在 www.Nithyananda.TV 以及多個國際電視頻道被現場直播觀看。帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 同時也是一位偉大的靈性治療師，精通於瑜伽的科學，祂已成功揭秘瑜伽的科學包括喚醒昆達裏尼 (Kundalini 生命潛能)、懸浮、物化、抗老化和超越食物等。

nithyananda.org
nithyananda.tv
youtube.com/LifeBlissFoundation

Inner Awakening –
Varanasi – 6 Oct – 20 Oct

www.innerawakening.org
A Support Team is standing by to help you :
North & South Americas : 800-265-3376
India & other countries : +91 80 2727 9999
ia@nithyananda.org

簡單的奢華（*The luxury of simplicity*）是讓自己保持充滿靈感、熱情、活力和精神煥發，不需要任何外在的東西。這意味著我們對於自己的四大形象，即內在形象、外在形象、他人形象、生命形象是圓滿和真實的。簡單（*simplicity*）並不是貧窮；而是基於靈性，對任何東西零依賴。簡單是希沃罕（*Shivoham*，即我是希瓦*Shiva*）的種子成長的土壤。

——帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）





加冕為第293任馬杜賴・阿迪南 (*Madurai Adheenam*) 的住持

在2012年4月27日，尊貴的帕拉宏撒・尼希亞南達（*H・H・Paramahansa Nithyananda*）被加冕為第293任馬杜賴・阿迪南（*Madurai Adheenam*）的住持（*Pontiff*），這是全世界最古老並現存的印度教組織。接受了第293任馬杜賴・阿迪南（*Madurai Adheenam*）住持的職任後，帕拉宏撒・尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）保證會為馬杜賴・阿迪南（*Madurai Adheenam*）及其屬下的四座寺廟帶來盛譽。

傳說中的馬杜賴・阿迪南（*Madurai Adheenam*）自古以來就已經存在。然而，在1500年前由年輕開悟的降世化身緹如加納・撒曼達（*Tirujnana Sambandar*）復興，他是南印度塞瓦・悉翰塔（*Shaiva Siddhanta*）哲學中，四位富有遠見的聖人之一。阿迪南（*Adheenam*）

建於馬杜賴（*Madurai*）——印度其中一個最古老的城市，它的歷史可追溯到公元前三世紀泰米爾・森格姆（*Tamil Sangam*）時代。統轄馬杜賴（*Madurai*）的神祇為希瓦（*Shiva*）及德維（*Devi*），他們降世化為孫達勒斯瓦樂（*Sundareswara*）和米納西（*Meenakshi*），這些都神聖地記載在聞名世界的馬杜賴米納西-孫

達勒斯瓦樂（*Madurai Meenakshi-Sundareshwara*）寺廟裡。馬杜賴・阿迪南（*Madurai Adheenam*）的住持被尊稱為「古魯・馬哈・散尼達納」（*Guru Maha Sannidhanam*），並繼承偉大的責任，繼續弘揚緹如加納・撒曼達（*Tirujnana Sambandar*）神聖工作的傳統。這個職位是沒有任期的，是終身的榮譽。





班加羅爾靜修院

尼希亞南達·迪亞納畢憚（*Nithyananda Dhyanapeetam*，靜修院）的國際總部位於拜達迪（*Bidadi*），靠近班加羅爾（*Bangalore*），一個在亞洲發展最快的城市。

至今為止，大榕樹——梵文卡帕·銳沙（*Kalpavriksha* 許願樹）實現了數以百萬計人的禱告。這裡強大的正面振動能量，讓人身心平

靜下來並感到神清氣爽。

數以千計的人在這棵樹下靜心後經歷了疾病奇蹟般痊癒的經驗。佇立在這神聖榕樹下的達西納慕迪神（*Dakshinamurthy*），是希瓦神（*Shiva*）的其中一個顯現化身，是人類最初老師，為這個空間增添光彩並把祝福散發給全部人。





尼希亞南達·林伽 (*Nithyananda Lingam*) 及崑帝亞·撒略瓦 (*Vaidya Sarovar* 療愈池) 21呎高的希瓦林伽 (*Shiva Lingam*) 用納瓦帕砂鈉 (*Navapashanam*) 所製成，以1008種神聖草藥組合而成，是天然的治療藥物，擁有很強的治療效果。崑帝亞·撒略瓦 (*Vaidya Sarovar*) 是療愈池，注了流經林伽的水。





主神像：尼希亞德斯瓦拉（Nithyanandeshwara）及尼希亞德斯娃莉（Nithyanandeshwari）是以斑加咯帕（Panchaloha，五種金屬）手工製成的，身高7.5呎，重2.5噸。祂們的兩側是尼希亞南達（Nithyananda）及迦毘羅穆尼（Kapila Muni）的神像。前面是唎雅布·林伽（Swayambhu Lingam自然形成的希瓦林迦），燒毀所有的業力。



卡拉拜拉瓦神（Lord Kalabhairava），充滿力量的時間之神及圓滿之神。



唎雅布·林伽
（Swayambhu Lingam）



樓陀羅阿必洗坎（RUDRABHISHEKAM） 暨樓陀羅火供（RUDRA HOMA）



斯裡樓陀羅的科學

斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*）是希瓦神（*Lord Shiva*）強大的吠陀聖歌，在古代經典《夜柔吠陀》（*Yajur Veda*）裡發現，斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*）以其震動性治療而聞名。誦唱斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*）是祈求希瓦神（*Lord Shiva*）的能量、智慧和祝福。在斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*）裡，描述了希瓦的宇宙形態。樓陀羅（*Rudra*）是抗衰老的神明。樓陀羅是希瓦（*Shiva*）再生能量的形體，讓我們一天比一天年輕。斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*）也被稱為那馬卡們（*Namakam*）。這裡有300個重複的詞語——「那馬哈」*Namaha*，在梵文（*Sanskrit*）中意為「致敬」（*Namaha*）。它的

另一個解釋是「非我」。一再又一再地重複這個詞語「非我」——那馬哈（*Namaha*），直接打擊自我（*ego*）的根源，就是那需要對所有問題負責的唯一罪魁禍首。

樓陀羅阿必洗坎 （RUDRABHISHEKAM）

——治療和抗衰老

樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）是一個強大的吠陀祭祀儀式，祈求希瓦神（*Lord Shiva*）的能量和祝福以獲得健康和治愈疾病。樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）帶來巨大的治愈能量，因為它同時帶來兩個強有力的技術——即阿必洗坎（*Abhishekam*）或神聖的沐浴，以及唱頌咒語。

我們的大腦被設計為對不同的詞語會有不同的反應，任何在我們內在空間重複的詞語，將記錄在我們的大腦和生物記憶內，並決定了大腦信號的迴路。在你的內在空間重複「那馬哈」*Namaha*這個詞語，將打破我們心靈的無意識部分，它也是所有健康問題的根源所在。只要有意識地誦唱斯裡樓陀羅（*Sri Rudram*），將直接摧毀所有的心理和身體健康問題的根源。

在樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）時，吟唱那馬卡們（*Namakam*）後也吟唱查馬坎（*Chamakam*）。查馬坎（*Chamakam*）是吟唱健康和繁榮的吠陀聖歌。查馬坎（*Chamakam*）被認為是一個非常吉祥的祈文，通常在吉祥的場合例如婚禮、喬遷儀式等等被唱誦。

當我們虔誠及覺察地進行樓陀羅火供（*Rudra Homa*）時，祂的能量可以直接滲入我們最深層的能量層，將能量注入脈搏內（*Nadis*），沖洗掉影響我們健康和精神狀態的負面撒斯卡拉（*Samskaras*）（印痕）。

更重要的是滲透在空氣內的高意識把整個



場地成為一個能量場，讓我們自然地進入靜心狀態。靜心直接啟動身體自我療愈的機制，達到治療及預防疾病的作用。

在靜修院進行樓陀羅阿必洗坎 (RUDRABHISHEKAM) 以及樓陀羅火供 (RUDRA HOMA) 的重要性

任何在超意識能量場（*kshetra*可攝塔）內進行的禱告或儀式，該儀式的益處將會被增強千倍。拜達迪（*Bidadi*）的可攝塔（*kshetra*）不但因開悟師父的臨在（*presence*）而持續性地供給能量，同時定期在這兒進行的靈修和敬拜也加強了此能量場。

在靜修院內所進行的樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*），是對古老的喇雅布·林伽（*Swayambhu Lingam*，自然形成的林伽）進行詳盡的阿必洗坎（*Abhishekam*）並伴隨著斯里樓陀羅（*Sri Rudram*）的唱誦。此喇雅布·林伽（*Swayambhu Lingam*）已經被拜達迪（*Bidadi*）當地人敬拜好幾個世紀了。祂是在靜修院神聖大榕樹根部中空的部份被發現，帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）已經親自把祂供奉在阿南德斯瓦拉（*Anandeshwara*）寺廟的聖殿內。幾個世紀以來，這林伽（*Lingam*）因祂的有求必應，可以直接回應人們的祈禱而享譽。更重要的是，祂賦予敬拜者們智慧，讓他們在生命裡作出正確的選擇。

向喇雅布·林伽（*Swayambhu Lingam*）進行樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）能為你的生命和健康帶來實際的改變和巨大的蛻變。跟據吠陀傳統，只有真材實料的天然原料才可被用來作為樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）的供品，當中包括牛奶、乳酪、壇香膏、玫瑰水、椰子水、蜜糖、棕櫚糖和純黃油（*ghee*）。

以你的名字來進行樓陀羅阿必洗坎 (RUDRABHISHEKAM) 和樓陀羅火供 (RUDRA HOMA)

當你進行樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）或樓陀羅火供（*Rudra Homa*）時，連同你具體的祈禱，一個特別的桑考芭咒語（*Sankalpa mantra*）會以你的名字念出。這個桑考芭咒語（*Sankalpa mantra*）將作為一個橋樑，把你及樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）為你所創造出來的能量及吉祥連接起來。通過此桑考芭咒語（*Sankalpa mantra*），樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）或樓陀羅火供（*Rudra Homa*）的效果及效益將直接地傳送給你。

樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）或樓陀羅火供（*Rudra Homa*）會讓治療發生在你身上，為你和你家人增添喜樂、平安與健康。



以你的名字奉上樓陀羅阿必洗坎 (Rudrabhishekam)

現在，你也可以在靜修院裡奉上樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*），讓自己的健康經歷一個大飛躍。

費用：25000盧比

奉獻日子：你所選擇的任何一天

付款方式：至少在進行樓陀羅阿必洗坎（*Rudrabhishekam*）的前兩天付清全數（恕不退款）

馬赫瓦拉普迦 MAHESHWARA PUJA



與亡魂圓滿

馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 是吠陀印度教傳統所規定與亡魂圓滿的儀式。馬赫瓦拉普迦是一個供奉禮拜的儀式，供養桑雅士 (*Sannyasis* 出家人) 及走著出家之路的守貞生 (*Brahmacharis*)。在這普迦中，出家眾們會被當成希瓦 (*Shiva* 濕婆神) 本身，並給予蔽煞 (*Offered Bhiksha* 供養) 和餵食。在吠陀傳統中，馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 被記載為至今仍然普遍流行的最古老儀式。在進行馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 時，斯瓦米吉 (*Swamiji*，對靈性師父的尊稱) 本身親自接受供奉禮拜及所供養的食物。

馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 是紀念往生者，讓亡魂得到安息。靈魂所能經驗到真正的安息就是處在開悟的空間裡。馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 讓參與者與所有的亡魂圓滿，因此讓參與者得到解脫，從所有與亡者有關和所創造的不圓滿及模式中解放出來。桑雅士 (*Sannyasis*) 沒有其他欲望或意向，只求開悟，並與宇宙融為一體。他們成為宇宙一個純粹的管道。因此，供養他們，及向他們奉上普迦 (*Puja*)，能為亡魂帶來相同的效果，幫助他們達至開悟，與宇宙合而

為一。

進行馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 時，斯瓦米吉 (*Swamiji*) 親自接受供養。採用古代的科學，身為宇宙能量化身的斯瓦米吉 (*Swamiji*) 當祂吃下這特別的食物時就意味祂將解放亡魂。無論那人往生後誕生過多少世，也無論這一生中是否曾經遇上師父，師父也能介入，並與亡魂同在及引導他通往開悟。斯瓦米吉 (*Swamiji*) 說，一個人自殺後，除了馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 外，沒有其他的方法可以讓自殺者的靈魂得到解脫。斯瓦米吉 (*Swamiji*) 補充，唯有通過參與者所提供的亡魂照片，祂才有辦法幫助亡魂 (特別是那些生前並沒有被斯瓦米吉 (*Swamiji*) 點化為門徒的亡魂)。斯瓦米吉 (*Swamiji*) 需要用這一丁點的資料——一張小小的照片在整個宇宙裡追蹤亡魂。傳統也記載，供養開悟師父一小口的飯，就能解脫馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 參與者的上七代與下七代。在馬赫瓦拉普迦 (*Maheshwara Puja*) 時所供養的許多額外米飯會賜予參與者處在凱拉薩 (*Kailasa* 開悟師父的空間裡) 許多劫的機緣 (*kalpas* 劫是時間的單位，一劫等於人類的 $4 \cdot 32$ 億年)。



布拉莫灑瓦 (*BRAHMOTSAVAM*) 與節日

印度教以其豐富多彩的諸神與諸女神的萬神殿，顯示了印度教喜悅地接納了神無固定形體，會以任何信徒們所想看到的形體來展現自己的真理！布拉莫灑瓦（*BRAHMOTSAVAM*）是一個歷時多天的節日，以慶祝神聖能量的每一種顯現。

除了為七大首要的神祇而設的布拉莫灑瓦（*BRAHMOTSAVAM*）外，兩個敬奉希瓦神（*Shiva*）及靈性上師的重大節日也會在尼希亞南達迪亞納畢憚（*Nithyananda Dhyanapectam*靜修院）慶祝。尼希亞南達迪亞納畢憚也會慶祝許多為生活添上色彩的其他節日，例如克裡希納佳瑪塔密（*Krishna Janmashtami*克裡希納神祇的誕辰）、豐收節（*Pongal*）、吠陀新年、候麗節（*Holi*色彩節）及排燈節（*Diwali*光明節/屠妖節）。



吉締來·布拉莫灑瓦節 Chithirai Brahmotsavam

4月

2千年前，在高韋利(Cauvery)文明的桑加(Sanga)時代，於馬杜賴(Madurai)的廟宇城內，希瓦神(Shiva濕婆)以蘇馬桑達爾什瓦拉(Somasundareshwara)神的形象降凡，而女神就以米納西(Meenakshi)的形象降臨。米納西(Meenakshi)女神以三歲小孩的形象出現在潘地亞王朝(Pandya)的國王馬來亞維查(Malayadhvaja)面前。

米納西(Meenakshi)茁壯成長，在每個範疇中都勝過他人，既是一名饒勇的戰士，也是一位戰場上的專家，她征服了所有八個迪帕拉卡斯(digpalakas不同區域的保護者)，各八個方向的次神(demi-gods)，她甚至征服德文德拉神(Devendra)——所有次神的王。最後，米納西(Meenakshi)繼續前往卡拉薩(Kailash)神山要擊敗希瓦神(Shiva)！她在卡拉薩(Kailash)神山戰鬥並征服南迪神(Nandi Deva)——希瓦神(Shiva)的神聖坐駕。希瓦神(Shiva)親自下凡面對她。當米納西(Meenakshi)的目光一落在希瓦神(Shiva)身上，她就知道祂會是她的丈夫！她與希瓦神(Shiva)墜入愛河，並在所有神靈見證下與祂結婚。毗濕奴神(Vishnu)親自主持米納西(Meenakshi)和蘇馬桑達爾什瓦拉(Somasundareshwara希瓦神的化身)的婚禮。

每一年，於泰米爾吉締來(Chithirai)月份期間，便會於吉締來·布拉莫灑瓦節(Chithirai Brahmotsavam)上慶祝米納西(Meenakshi)和蘇馬桑達爾什瓦拉(Somasundareshwara)隆重、盛大的婚禮。每一

天，米納西(Meenakshi)和蘇馬桑達爾什瓦拉(Somasundareshwara)都會坐在不同的瓦哈納斯(Vahanas神聖的坐駕)上，而希瓦神(Shiva)會以不同的麗臘(Leelas神以不同形象在人間出現，猶如角色扮演)裝扮出現，這就是在阿蘭卡(Alankar裝飾佈置)中被描繪出來的麗臘帝雅娜(Leela Dhyana)。

迦尼薩·布拉莫灑瓦節 Ganesha Brahmotsavam

8月
9月

迦尼薩(Ganesha)是象頭神，希瓦神(Shiva)和帕爾瓦蒂(Parvati)的兒子，被所有印度教徒所敬拜。迦尼薩(Ganesha)與眾不同的誕生故事要從帕爾瓦蒂(Parvati)女神在河裡洗澡時開始說起。她把沐浴用的檀香膏捏成人型。當她對它呼了一口生命能量，它立即變成一個活生生的小男孩。她決定讓他保護自己，直到她洗完澡為止。當希瓦神(Shiva)來到河邊時，這小保安就阻止祂進入。希瓦神(Shiva)感到惱火，砍下小男孩的頭顱。當帕爾瓦蒂(Parvati)得知她的兒子死掉了，就要求希瓦神(Shiva)使他復活過來。可是在附近無法找到合適的人身，希瓦神(Shiva)解脫了一頭白象，把大象頭切下來，固定在男孩的身體。希瓦神(Shiva)為他取名為迦尼薩(Ganesha)，迦納斯(Ganas希瓦神慈善的妖魔鬼怪混雜的軍隊)的領袖。迦尼薩·布拉莫灑瓦節(Ganesha Brahmotsavam)是連續十天慶祝迦尼薩(Ganesha)到來的節日。在迦尼薩·查圖蒂(Ganesha Chaturthi)這吉祥之日，標誌著迦尼薩神(Ganesha)的誕生，被稱為迦尼薩·查圖蒂(Ganesha Chaturthi)。



瓦桑塔·布拉莫灑瓦節 Vasanta Brahmotsavam

瓦桑塔·布拉莫灑瓦節 (*Vasanta Brahmotsavam*) 是維克喀特斯瓦拉神瓦桑塔 (*Venkateshwara*) 出現的盛大慶典，那時正值春天季節。瓦桑塔 (*Vasanta*) 意思是春天，而布拉莫灑瓦 (*Brahmotsavam*) 是盛大的慶典。春天的來臨預示獨特的改變，不僅是發生在大自然裏，也在我們內在空間裏發生。輕風伴隨花香、綻放的花朵，每個人都會感受到同樣的愛及溫柔在他們心裡盛開。聖·亞南達·維克喀特斯瓦拉 (*Sri Ananda Venkateshwara*) 是宇宙的愛的代表和化身，也是偉大和富足的神。他的配偶拉克希米 (*Lakshmi*) 是財富女神，這使到維克喀特斯瓦拉神 (*Venkateshwara*) 成為最受歡迎的神聖能量。

室韃陀·娑斯蒂節 Skanda Shashti

10月
11月

室韃陀 (*Skanda*) 是希瓦神 (*Shiva*) 的兒子，是一個饒勇的戰士，是天神和次神軍隊的上將。室韃陀 (*Skanda*) 發動了一場反抗惡魔獅哈姆卡魔 (*Simhamukha* 獅面魔)、蘇拉帕瑪魔 (*Surapadma*) 和塔拉卡蘇拉魔 (*Tarakasura*) 的戰爭，歷時六天。他在屠妖節 (*Deepavali*) 翌日殺掉他們，完成了在地球上的任務。這天被稱為室韃陀·莎斯蒂日 (*Skanda Shashti*)。天神 (*Devas*) 之王因陀羅 (*Indra*) 把女兒提婆犀那 (*Devasena*) 許配給室韃陀 (*Skanda*)，作為協助天神的賞賜。室韃陀 (*Skanda*) 代表了英勇、勇氣和保護。他手中的矛代表了面對恐懼的意識。每年的室韃陀·娑斯蒂節·布拉莫灑瓦節 (*Skanda Shashti Brahmotsavam*) 會盛大和隆重連續慶祝六天，於第七天以室韃陀 (*Skanda*) 和提婆犀那 (*Devasena*) 神聖的婚禮為慶典的高潮作結束。

尼希亞南德斯瓦拉·布拉莫灑瓦節 Nithyanandeshwara Brahmotsavam

11月
12月

聖·尼希亞南德斯瓦拉 (*Sri Nithyanandeshwara*) 與尼希亞南迪德斯娃莉 (*Nithyanandeshwari*) 是尼希亞南達迪亞納畢憚 (*Nithyananda Dhyanaapeetam* 靜修院) 中的首席神祇。祂們是希瓦神 (*Shiva*) 和帕爾瓦蒂女神 (*Parvati*) 的另一個形態。在吠陀傳統中，希瓦神 (*Shiva*) 是再生 (*rejuvenation*) 之神，是吉祥的化身。希瓦神 (*Shiva*) 是地球上第一位開悟師父。數千年前，希瓦神 (*Shiva*) 為德維女神 (*Devi*) 這位宇宙母親揭開了偉大的開悟秘訣，她無私地要求這裨益世界的開悟知識。描述這個互換的經文被稱為維納那·拜拉瓦 (*Vijnana Bhairava*)，當中包含了112個開悟的技術。尼希亞南迪世瓦拉 (*Nithyanandeshwara*) 在畢達理靜修院裏的尼希亞南德斯瓦拉寺廟 (*Nithyanandeshwara*) 中向德維女神 (*Devi*) 揭示這些技術。尼希亞南德斯瓦拉·布拉莫灑瓦節 (*Nithyanandeshwara Brahmotsavam*) 就是慶祝尼希亞南迪德斯娃莉 (*Nithyanandeshwari*) 如何達致她自己的開悟。

九夜節 (Navaratri Brahmotsavam)

9月
10月

九夜節或稱為十勝節 (*Dussehra*) 是一連九晚的節日，以慶祝女神——神聖母親，即神聖女性能量的化身。摩根德耶往世書 (*Markandeya Purana*) 精巧地闡述神聖母親如何保護地球，讓地球免於被許多惡魔的負面力量所影響。杜爾噶女神 (*Durga*)、拉克希米女神 (*Lakshmi*) 和薩拉斯瓦蒂女神 (*Saraswati*) 的能量融為一體，形成了一個被稱為摩西娑蘇羅·馬蒂尼女神 (*Mahishasura Mardini*) 或禪蒂女神 (*Chandi*) 的形態。女神與負面力量戰鬥了九個晚上，最後在第十天取得了勝利，這一天就以維嘉雅·達善米節 (*Vijaya Dasami*) 為名慶祝。

瑪哈·希瓦臘帝 (Maha Shivaratri濕婆節) : 最高的吉祥夜



瑪哈·希瓦臘帝 (*Maha Shivaratri* 濕婆節) 是超意識的能量在我們的星球爆發的夜晚。吠陀宇宙學追溯此爆炸就是大爆炸，宇宙被創造的時刻。根據神聖的吠陀文本《阿魯那佳拉往世書》 (*Arunachala Purana*) 所描述，這個重大事件的發生是希瓦神 (*Shiva* 濕婆-宇宙能量的符號) 化為無盡光的形體跨越地球和天空。每年的這一晚，在宇宙力量對焦的機遇下，也微微地反映了如同當晚我們地球上所發生的爆發能量。

每一年的這個時刻，當傳說中光的爆炸發生的時間點，帕拉宏撒·尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 都會點化信徒進入激烈的希瓦·昆達裏尼 (*Shiva Kundalini*) 的靜心。來自全世界的整千人通過NTV (尼希亞南達視頻) 和雙向連線參加靜心。這個靜心創造了一個巨大正面能量漣漪的效應，全世界都會感受到此效應。

靜心後帕拉宏撒·尼希亞南達會給予「瑪哈·希瓦臘帝」的開示。帕拉宏撒·尼希亞南達也會主持瑪哈·樓陀羅阿必洗坎 (*Maha Rudrabhishekam*)，一個非常有力量的吠陀傳統儀式，能夠摧毀所有疾病以及消除障礙，讓參與者得到健康和福祉。當天也歡迎信徒參與瑪哈·樓陀羅阿必洗坎 (*Maha Rudrabhishekam*)。瑪哈·希瓦臘帝當天也會進行卡帕塔羅 (*Kalpataru* 許願樹)，一個一整天的靜心課程，以導引宇宙能量來滿足我們真正的渴求——不管是健康、富裕、心靈平靜或開悟。課程的高潮是帕拉宏撒·尼希亞南達給予所有參加者個別的達顯 (*darshan* 灌頂)、點化和祝福。

古魯普爾尼馬節/敬師節

Guru Poornima



大師是人類生命中發生的一種新的可能性。大師持續重燃人類的靈感，重新喚醒他們的可能性，再次肯定他們的力量。即使一個人放棄了自己，大師也不會放棄他。

這一天是信徒們紀念、尊敬、尊重和重新奉獻自己的存在給他們的上師或大師，並對宇宙出現在他們的生命裡表達感恩。

古魯普爾尼馬節（*Guru Poornima*）也被翻譯成「師父的月圓日」。這是珍貴的機會讓個人再次開放自己接受師父的指導。在這吉祥的一天，師父把信徒們擁入祂慈悲的懷抱，並甚至以祂無條件的恩典來消除信徒們一生中最恐怖的業力。在這一天信徒們可以把任何的恐懼、懷疑、悲傷或慾望，放在師父的蓮花足下，他們將獲得阿巴雅（*abhaya* 無畏）和雅拉

達（*yarada*優雅）作為回報。

據說這個簡單表達感恩的行為就可燒毀數世所累積的業力。就像陽光可以燃燒放在放大鏡下的紙張，一個人的業力可以在開悟大師的臨在之下被燃燒，大師是人類和宇宙意識那被稱為「神」之間的橋樑！任何好的東西我們供奉給神明將千倍回到自己身上！此供奉給師父（*Guru*）被稱為蔽煞（*Bhiksha*供養）。它可以是任何東西，一些衣服、現金或任何實物。一人給予的物質禮物，是象徵弟子的「阿含卡拉」（*ahamkara*），即自我（*ego*），是師父唯一的要求，要弟子們留下他們有限的身份，並進入那無限的至高無上。在外在行為將自己認為重要的自己放在師父的足下，信徒奉獻出一點自我給那更高的源頭。



達奢拉節（ Dussehra十勝節）

達奢拉節（*Dussehra*十勝節）是一個很有力量的連續九天節慶，歡慶「集體性的破壞」在神聖母親，宇宙女性能量的手中被摧毀。在這九天中的每一天，透過祈禱、祭祀、誦唱、音樂和舞蹈慶祝開悟花朵的盛開。在靜修院（*Ashram*）裏每一天會進行很有力量的禪蒂火供儀式（*Chandi Homa*）。聖母（*Mother Devi*）每一天都被飾以不同的形象和敬拜。在帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）的神性臨在之下，這九天的每一晚都會有傑出的藝術家呈獻表演。





阿凡達・布拉莫灑瓦(*Avatara
Brahmotsavam*)暨賈揚蒂(*Jayanthi*)





有一個這樣的說法：神執行五項任務——創造、維持、摧毀並更新、把幻覺加入以及恩賜開悟。祂在執行前四個任務時並不需要我們的許可。但是祝福我們的開悟，祂需要我們的合作！為了這個目的，祂以人的身體降落到地球。以自己為例子證明我們的開悟是可能的，祂鼓舞我們躍進開悟。祂是阿凡達（Avatar化身），即「降落到人間的神」。一位靈性開悟大師就像是一艘船載人們從此岸到彼岸，而阿凡達就像一個可供汽車行駛的大橋，數以百萬計的人可以藉此經驗到脫離痛苦達到喜悅的旅程。

至尊主斯裡·奎斯那說「每當地球上正向意識失衡，我一次又一次地再降臨，去保護良善的、戰勝邪惡。」在我們的時代，神聖再次降落到地球上，即尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda），提高人類的意識到一個新的水平。

這是在吠陀太陽曆法中的丹奴月（Dhanu month），吉特拉納沙特拉（星）（Chitra Nakshatra [Star]）的一天，宇宙的能量以帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）的身份降臨在這個星球上。這吉祥的十天阿凡達·布拉莫灑瓦（Avatara Brahmotsavam）節慶是在尼希亞南達迪亞納畢憚靜修院（Nithyananda Dhyanaapeetam）慶祝，節日的高潮在「阿凡達天」的這一天（Avatar Day）。在這高能量的時期，信徒奉上祝禱和實踐靈性練習，在阿凡達無限的恩典下體驗開悟和解脫。

其他節日

排燈節 (*Deepavali*) 是用吠陀傳統方式慶祝的節日，那天我們透過點燃正確的知識或開悟的內在之光，來驅散我們的愚昧。排燈節也是尼希亞南達迪亞納畢憚（靜修院）的祝福日。2000年的這一天，當尼希亞南達（*Nithyananda*）脫口而出「阿南達瑪伽伊崙伽（*Anandamaaga irungal*意思是成為喜悅）」時，祂就認清了自己下凡的任務，這是在祂經歷了開悟，感覺脫離了自己的身體和思想九個月後的事情了。

奎師那塔彌（*Krishnashtami*）是奎師那神（*Krishna*）的生日，祂是世上其中一位偉大的下凡轉世的化身。

候麗節（*Holi*）是充滿彩色的節日。在候麗節期間，人們會將彩粉塗抹於別人身上，充滿樂趣和歡樂，打破了種姓、階級、年齡和性別的界限。候麗節是慶祝奎師那神（*Krishna*），祂是地球上前所未有最好玩、可愛和最被愛戴的轉世化身。

卡帝芥迪帕（*Karthigai Deepam*）是慶祝紀念希瓦神（*Shiva*）以無限的光出現在梵天神（*Brahma*）與毗濕奴神（*Vishnu*）面前，為他們之間爭論誰是最強大的不圓滿帶來圓滿。很顯然的，當光燃起時，正是象徵愚昧的黑暗會被驅散。在卡帝芥迪帕（*Karthigai Deepam*）期間，成千上萬的酥油燈是從一盞酥油燈的火焰開始點燃起來，這代表了宇宙終極的真理，由一個演變成眾多，而眾多合一。

卡帝芥迪帕（*Karthigai Deepam*）也是紀念女神帕爾瓦帝（*Parvathi*）的成道日，祂以偉大的奉愛，為神聖的配偶希瓦神（*Shiva*）經歷一段長時間的艱巨苦修。為了讓兩者完全地合而為一，希瓦神（*Shiva*）神把祂半個身體授予她，因此擁有半男半女身體的阿達納惹瓦拉神（*Ardhanareeswara*）誕生了。在非二元的空間裏，希瓦神（*Shiva*）和帕爾瓦帝（*Parvathi*）不再是兩個人，而是合一了。人與神也不再分開兩個，而是合一了。



祈求全球正能量 (*Universal Positivity*) 與世界和平的儀式



尼希亞南達吠陀寺廟 (*Nithyananda Vedic Temple*) 所進行的瑪哈・灑撻雅嘎 (*Maha Saptayaagam*) 是一個盛大的集體火供儀式，共101個火坑同時進行傳統的祭祀儀式。這個祈求世界和平的傳統儀式以供祭7大代表薩那塔納・興都・達摩 (*Sanatana Hindu Dharma*) 的主神為主，祈求祂們的能量進入火供的火中，接著就是最後的供奉。

人體系統有七個主要的能量中心稱為脈輪。每個神主管一個重要的脈輪，每個脈輪都有個相關的情緒，就是這些情緒影響心智進而導致身心失調。當我們通過這些儀式祭拜主神時，它幫助我們走出這些情緒的束縛並讓我們得到解脫。

當真誠地進行這個儀式時，它成為一個很深的靜心能夠清除集體的負面性及淨化臭氧層。所有的唱誦、視覺化 (*visualization*) 及供奉 (包括草藥) 都會增加整個空間的正面性振動，進而直接地對世界和平及全球的正能量有所貢獻。



尼希亞南達神聖藝術大學

Nithyananda Sacred Arts University

神像——存在能量的顯化

通過神像這種形式與存在能源連接和聯繫，是一種非常強大的靈修。當我們通過神像與存在能量連接，我們能體驗到宇宙如何與我們聯繫並恩賜我們。在吠陀傳統中，通過對神像的禮拜，我們掌握了把石頭變成神的科學。我們還掌握了賦予神像神靈及通過神像與神明連接的科學。

— 帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)

自製8英尺高米納西 (Meenakshi) 神像



印度寺廟以豐富的雕塑和宏偉的架構而聞名。千百年來，手藝精湛並有著良好平衡意識的老工匠師傅們以複雜的工藝創造了雄偉華麗的廟宇。印度寺廟藝術的歷史可以追溯到公元前五千年。依照古印度吠陀傳統，印度寺廟藝術將宇宙的表現帶入生活，讓人民體驗到與存在以及神聖能量合一的非二元性 (Advaita) 境界。

尼希亞南達 (Nithyananda) 神聖藝術大學的成立，旨在宣傳和保護古老的寺廟藝術，以及生產威風凜凜的寺廟藝術作品。它提供了神像、眾神之座騎 (vahanas)、寺廟結構、旗杆、寺廟珠寶、祭祀用品等等。由專業熟練的工匠們在老善塔毗們 (sthapathi 專業從事寺廟藝術上溯至九代的世家工匠師) 的指導下工作。全部工作以阿含經典 (Agama Shastra, 一門關於寺廟和神像的古代科學) 為依據。作業包括寺廟藝術品的線圖繪製、石材開採、神像鑄造、寺廟建築的雕刻、寺廟珠寶的製造、神像的服裝以及以各種材質，從大理石至石材至金屬、木材和金屬板材等的相關工作。



神聖藝術大學的獨特之處

十多年來，神聖藝術大學一直致力於供應及推廣輝煌的吠陀傳統藝術和手工藝。不同尋常的是，在現今這樣的時代，這裡出產的一切物品都直接得到在世化身的帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）的祝福並注入超意識和神聖能量在內。帕拉宏撒·尼希亞南達正致力於復興整個吠陀傳統文化以及源自傳統的Vishwakarma宗族世代相傳的寺廟建築和手工藝技術傳承（*stapathis*）。從尺寸測量、蠟模製作、金屬澆注、精細雕刻、直到拋光成品，一切工作都是遵照古老的傳統方法完成的。

所有的神像都被賦予了一種完美動感與瑜伽靜態相結合的神韻，造型與容貌中充滿了和諧與美感。這裡的工作室遵循始於十三世紀的傳統技法、禮拜儀式和信條，沒有因為時間的流逝而有所改變。這裡所製作的神像將我們帶回到兩千多年前創造的第一批人形化的神像。所有的神像製作所遵照的準確細節和指示可以追溯到吠陀藝術及手工藝科學文獻Shilpa

Shastras。從這些指示中我們發現了塑造正確的姿態、手勢、和神像其他細節的方法。在這裡是根據Shilpa Shastras文獻內的傳統複雜Tala Mana肖像尺寸測量系統。Tala是指手掌，這是尺寸測量方法中的一種。

其他產品包括：

拉瑟（*Ratha*戰車），用來安放神像進行遊行。

斑加咯帕（*Panchaloha*）金屬或五金，象徵五行：空氣、水、火、土和乙太（*ether*）。這些金屬雕像使用了包括銅、黃銅、鋅、錫和金（僅用於sasthram）。

神的坐騎（*Vahanas*）有：金翅鳥（*Garuda*）、孔雀（*Mayura*）、Muruga、大象（*Gaja*）、獅子（*Singa*）、牛（*Rishaba*）、神話中的天鵝（*Hamsa Vahana*）和金色轎子（*Palki*）等，都是由專業工匠製成的神聖藝術品。

神像身後的金屬拱門結構（*Prabhavali*或*Thiruvachi*）都是用鑿子和錘子根據獨特的方式



製成的。盔甲（*Kavasam*）是特別用來裝飾神像身體的，如同衣物。每片盔甲（*Kavasam*）都是用黃銅、銅、銀，有時甚至是金箔手工製作的。

祭祀用品是由經驗豐富的設計師用銅和鎳製作的。

神像的特殊飾品是由熟練的珠寶工匠設計製作的。

尼希亞南達（*Nithyananda*）神聖藝術大學的產品供應給全球所有的尼希亞南達吠陀寺廟（*Nithyananda Vedic Temple*）！

寺廟是生活的基本需要

「寺廟就像衛星中繼中心，產生並散發高強度的精神能量到世界各地，幫助人類從身體、思想、情緒以及精神上自我療愈。冥想是與聖像（*Murthi*）或神像形式傳遞的能量相連接的萬能鑰匙。」——帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）

寺廟是印度教徒生活方式的中心，這不僅保存了古老的吠陀傳統，也使開悟的可能性生生不息。從出生到死亡，印度教徒生命的每一個里程碑都通過某個禮拜儀式得以慶祝。禱文、禮拜、冥想和供奉所產生的微妙力量維護著寺廟的能量。這些能量中心被建造來儲蓄巨額宇宙能量並都由開悟大師所安設。寺廟始於古代仙聖們（*Rishis*），他們知道所建之建築的重要性、也知道其重要性不止於單純的物理結構。

從寺廟的每個方面，訪客們都有可能體驗到非二元、合一、開悟的境界。長久以來，身為宇宙能量的化身，開悟的上師們將能量注入神像並建造寺廟來安置祂們。祂們通曉向神像注入生命的吠陀科學（*prana pratishtha*），當神像成了有生命的神明，它就有了獨立的神靈，能超越時空的障礙持續不斷地釋放神聖能量。只有開悟的上師才有資格操作吠陀科學（*prana pratishtha*）這個玄妙的過程。

當上師將神像變成活的神明，祂直接將神聖能量注入其中。由此人們可以體驗到神作為一個獨立的神靈，擁有純淨的非二元性境界，可以回應人們的祈禱、施予恩賜和提供治療。禮拜神像在上帝與人之間搭建起了一座橋樑。上師們降生到地球上出自極

大的慈悲心，祂們是來幫助人類實現與宇宙的圓滿合一，醫治他們，幫他們與神性連接，並幫他們體驗到超意識和非二元性（*Advaita*）的真理。

唎雅布尼希亞南德斯瓦拉 (Swayambu Nithyanandeshwara) 金廟

自2014年開始，在位於印度班加羅爾拜達迪（*Bidadi*）靜修院內尼希亞南德斯瓦拉寺廟（*Nithyanandeshwara temple*）的現有基礎上，正在動工修建世界上最大的希瓦（*Shiva* 濕婆神）寺廟，這也將是現今時代為希瓦所建造的第一座金廟。巨大的寺廟將在稀有在世化身帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）的直接督導下成為一座美麗的地標性建築。

「這將是為大天神（*Mahadeva*），即希瓦（*Shiva* 濕婆神）建造的第一座金廟。從前曾有為大天神所建造的金廟。坦焦爾寺廟（*Tanjore temple*）（也稱為布裡哈迪希瓦拉寺廟 *Brihadeeshwara temple*）就曾是一座金廟。不幸的是被入侵後，金子都被剝下來偷走了。大天神也曾有金廟，但在現今年代這將是第一座為大天神所建造的金廟。

寺廟的主體部分將會鍍金，包括：主神的密室（*garbha griha*）、密室前的有柱大堂（*mukha mandapa*）、連接前兩個部分的地方（*ardha mandapa*）、最高最大的主大廳（*maha mandapa*），還有慶典廳（*vasantha mandapa*）。石砌的寺廟加上鍍金，將是它的獨特之處。金子將被用漆料直接塗在石頭上。」——帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）

金廟將由以下部分組成：

五層週邊環形通道（*prakarams*）將覆蓋超過24英畝的面積。頭三層週邊環形通道將由石頭砌成及建造十三座塔並以高達108英尺雄偉巨



塔為王侯高塔（*Rajagopuram*）。當中聖地有：千年神聖榕樹內的神龕、自然形成的唎雅布林伽（*Swayambhu Lingam*）、尼希亞南德斯瓦拉（*Nithyanandeshwara*）和尼希亞南迪德斯娃莉（*Nithyanandeshwari*）、米納西（*Meenakshi*）、象神（*Vinayaka*）、大寶神（*Murugan*）、卡拉拜拉瓦（*Kalabhairava*）、萬卡提世瓦（*Venkateshwara*，毗濕奴神化身）和帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）神像。圍繞著神聖榕樹的雙層石砌的主殿（提汝麻利蓋一帕蒂—曼達帕姆，*Tirumaligai Patti Mandapam*）將向兩側各拓展到182英尺。這個曼達帕姆（*Mandapam*）將被稱為卡帕大如曼達帕姆（*Kalpataru Mandapam*）。瓦三大曼達帕姆（*Vasanta Mandapam*）將完全是石砌的，用來安放帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）圓寂後的遺體和米納西神（*Meenakshi*）的神像。它還將收藏一些斯瓦米吉（*Swamiji*）的個人罕見收藏文物。

第五層週邊環形通道將是公共設施，一座大學塔樓和尼希亞南達主廳（*Nithyananda Sabha* 靜心禮堂）。五層樓高的大學塔樓將包括迎賓中心（*Welcome Center*）、餐廳、可供應多達一萬人進餐的廚房、法物流通處（*Galleria*）、世界上最大的百萬靈性書籍圖書館（*Grantha Samadhi*），每天24小時全球直播的電視播放室、尼希亞南達使命團（*Nithyananda Mission*）秘書處辦公室，以及可容納三百人的大會議廳。尼希亞南達主廳（*Nithyananda Sabha*）建成後，將能容納超過一萬五千人，其中一萬人可以直接看到上師，剩下的五千人將被安置在外面的露天劇場和邊座。整個寺廟建築將被一條美麗的十英尺寬護城河所環繞，棲息著水鳥並生長著荷花，散發一種安靜自然的氛圍。



前往潘達瓦（*Pandava*）洞穴途中。四聖地（*Char Dham*）朝聖之旅，2005年【巴德納斯（*Badrinath*），克達爾那司（*Kedarnath*），甘戈特里（*Gangotri*）和亞姆諾特瑞（*Yamunotri*）及周邊地區】

朝聖(Yatras): 個人和平的靈性之旅



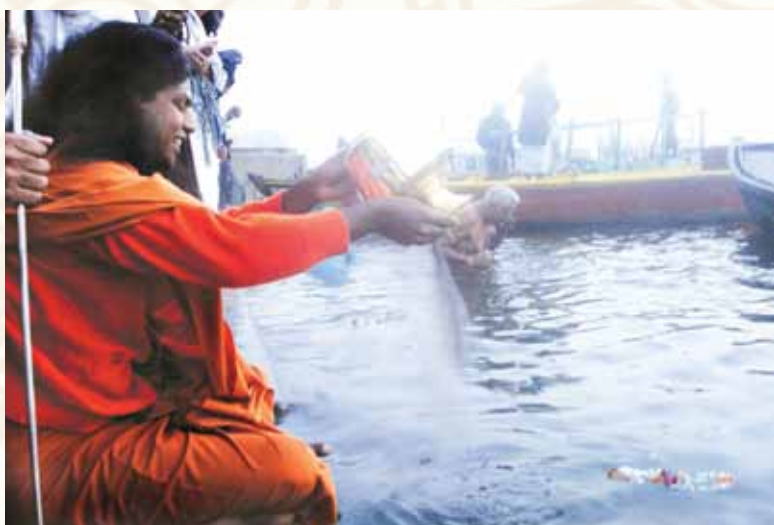
葛木可（*Gomukh*），四聖地（*Char Dham*）朝聖之旅，2004年

身為人類的和平大使，尼希亞南達（Nithyananda）帶領來自世界各地的人們參與許多靈性之旅，到高能量中心如喜馬拉雅山脈、印度聖地和印度之外的其他聖地。祂在旅途中給予很多開示，深深地把宇宙的真理輸入每個人的內心，並在內在創造一個和平心智的空間。當和平被帶到個人的內在時，自然地全球和平就開始發生了。

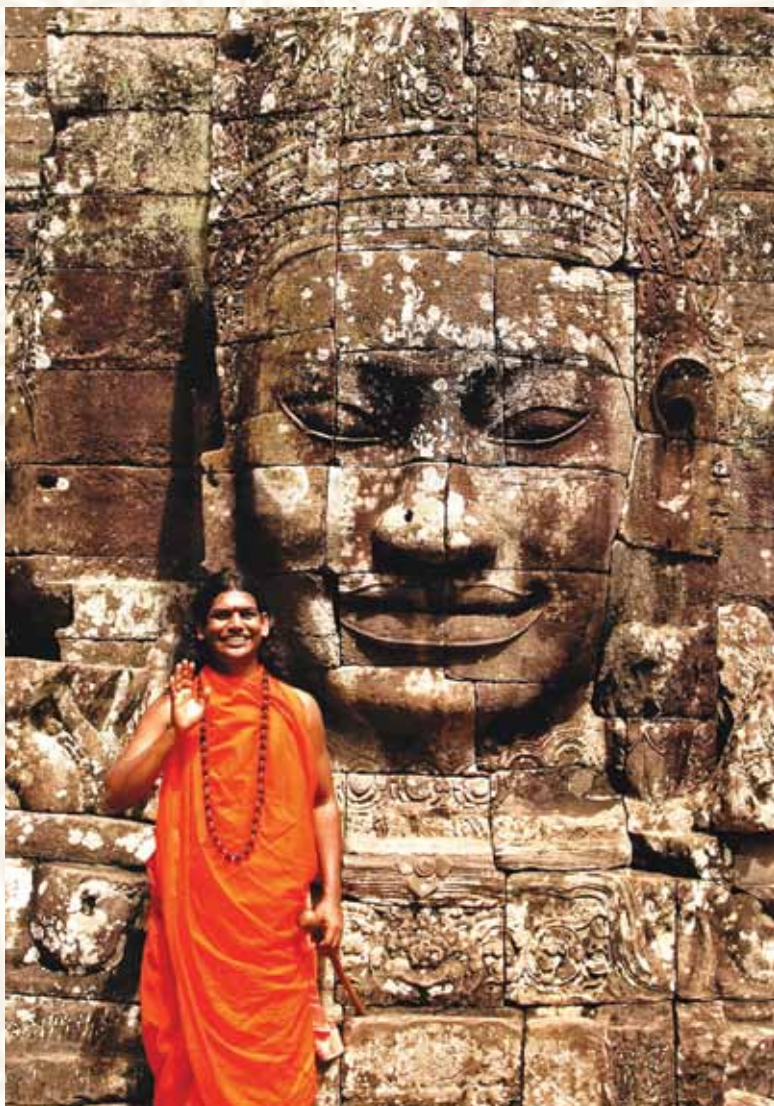
尼希亞南達（Nithyananda）每年都帶領很多人到高能量中心，以喜馬拉雅山作為每年的特色。主要到訪的地方包括在加瓦爾（Garhwal）範圍內的神聖的四聖地（Char Dham）：巴德納斯（Badrinath）、克達爾那司（Kedarnath）、甘戈特里（Gangotri）和亞姆諾特瑞（Yamunotri）以及其他能量中心如葛木可（Gomukh）、瑞詩凱詩（Rishikesh）、哈里德瓦（Haridwar）、烏德爾格希（Uttarkashi）、斯利那加（Srinagar）、西塔普爾（Sitapur）、喬斯希馬特（Joshimath）和北阿坎德（Pipalkoti）。喜馬拉雅山朝聖是一個非常受歡迎的特色團，每年吸引了來自世界各地的人們在開悟大師尼希亞南達（Nithyananda）的臨在下一起體驗喜馬拉雅山的莊嚴和神秘之美。每一年除了參加人數倍增外，更多了來自世界各地不同地方的參加者。如今，由帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）帶領到喜馬拉雅山和岡仁波齊神山（Kailash）是當中最的朝聖團，超過200人，並經常都成功踏足四聖地（Char Dham）和其他地點。



曼地爾廟（Birla Mandir），到瓦拉納西（Varanasi）及周邊朝聖地區，2008年



在神聖的恆河河岸（Ganga），瓦拉納西（Varanasi），2006年



吳哥窟（Angkor Wat），柬埔寨（Cambodia），2007年



岡仁波齊神山 (Kailash) 朝聖

克達爾那司 (Kedarnath) , 喜馬拉雅山脈 (Himalayas)



吳哥窟 (Angkor Wat)，柬埔寨 (Cambodia)，2014年



卡拉拜拉瓦 (Kalabhairava Temple)，瓦拉納西 (Varanasi)，印度



克達爾那司 (Kedarnath)，喜馬拉雅山脈 (Himalayas)



昆巴梅拉節 KUMBH MELA

昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*也稱為大壺節）是在聖河沿岸舉行的一個靈性交流集會。尼希亞南達迪亞納畢憐（*Nithyananda Dhyanapeetam*）一直致力於在全球宣傳和組織昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*）。

2013年於阿拉哈巴德（*Allahabad*）舉行的昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*）







與昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*） 的領袖們，2013年





在美國舉行的昆巴梅拉節（**Kumbh Mela**大壺節）

2006年9月尼希亞南達使命團（*Nithyananda Mission*）舉行了首次提倡全球和平的集會，以紀念在2001年9月11日恐怖組織襲擊世貿中心中喪生或為拯救他人性命而不惜個人安全的人們。集會在美國加州爾灣大學舉行，聯同全球二十多個靈性組織一起舉辦，五千多民眾參與了此活動。第二次的集會於2007年9月9日在洛杉磯舉行。此次活動與吠檀多（*Vedanta*）社區合作協辦。許多南加州靈性組織參與其盛，包括BAPS、ISKCON、瑪塔阿姆達南達瑪依（*Mata Amritanandamayi*）、悉達瑜伽（*Siddha Yoga*）、悉達三摩地瑜伽（*Siddha Samadhi Yoga*）、薩那塔納達摩寺廟（*Sanatana Dharma temple*）、先地中心（*Sindhi Centre*）、哈姆薩瑜伽（*Hamsa Yoga*）、古吉拉特協會（*Gujarati Association*）等。

在南印度舉行的昆巴梅拉節（**Kumbh Mela**）

2007年2月2日及2010年1月，帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）主持了位於邁索爾（*Mysore*）的提祿馬庫塔路娜拉斯鈴普拉（*Thirumakudalu T. Narasimhapura*）舉行的昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*）。此處是科弗里（*Cauvery*），迦毘羅（*Kapila*）及斯帕提卡薩羅瓦（*Spatika Sarova*）三條河流的交匯處。自1989年以來，此處舉行了多次的昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*）。此地擁有很多聖人和靜修處。在2010年的昆巴梅拉節（*Kumbh Mela*），尼希亞南達迪亞納畢憚（*Nithyananda Dhyanaapeetam*）負起了組織遊行的責任。

在昆巴普里（**Kumbh Puri**）

2007年1月，帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）帶領了一群信徒到阿拉哈巴德（*Allahabad*）。此地是阿迪昆巴梅拉節（*Ardh Kumbh Mela*）的舉辦地，就是在聖河恒河（*Ganga*）上舉辦的最大型宣導人性善良愉悅、開悟文明和全球和平的集會。



揭示宇宙的真理



帕拉宏撒·尼希亞南達斯瓦米吉（*Paramahansa Nithyananda Swamiji*）具有罕見的才能，一股能感染百萬人生命的力量，祂能把祂話語中的體驗傳輸給聆聽者。斯瓦米吉（*Swamiji*）的教學方式讓祂在各個階層、宗教及社會背景中都擁有崇拜者。祂擁有一種可以讓靈性更貼近人群的方法，同時也讓人們更接近靈性！數以千計人參加過祂的薩桑（*Satsang* 講課開示）、公開講課及靜心課程都斷言他們已經得到了生命的解決方案、身心的治療，以及真實性的靈性經驗，有效地協助他們以更喜樂、更有效率的方式來處理他們的日常生活。

帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）遍遊全球，予以廣泛的講課議題，包括：靜心、人類意識、健康、瑜伽、責任和領導力、世界宗教及古印度經典。帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）揭示了吠陀傳統中大大小小、不同經典的深層真理，當中包括了音樂聖賢們的頌歌、希瓦經（*Shiva Sutra*）、耆那教經（*Jain Sutra*）、瑜伽經（*Yoga Sutra*）、薄伽梵歌（*Bhagavad Gita*）、*Ramanarin Atma Vithai*、*Vinayagar Agaval*、譚崔經（*Tantra Sastra*）和奧義書，如伊薩瓦斯亞奧義書（*Isavasya Upanishad*）、卡督奧義書（*Katopanishad*）和可農奧義書（*Kenopanishad*）。他也闡述了印度神話，如羅摩衍那（*Ramayana*）、摩訶婆羅多（*Mahabharata*）、攪拌乳海（*Churning of the Milky Ocean*）和薩那塔納·達摩（*Sanatana Dharma* 永恆之道），以及寺廟與儀式背後的意義。他經典開示的觀眾都是非常普及化的，包括公司企業、醫生、研究人員、青年人、小孩、學生、靈性追求者和普羅大眾。

喚醒人類的四大生命力量暨 圓滿（Completion）的科學

帕拉宏撒·尼希亞南達
（Paramahansa Nithyananda）

喚醒人類的四大生命力量：

一致性（*Integrity*）是我們兌現對自己以及他人的承諾與想法，有如我們的生命一般尊重它。當我們實踐一致性時，語言的力量將會透過我們展現出來。

真實性（*Authenticity*）發生在當我們生命的各個面向達到最高巔峰時：那些我們認為內在的自己、對他人投射的自己、他人對我們的期待，以及我們如何看待世界。當我們調整我們的面向達到我們所認為的最高巔峰時，思想的力量將大量湧入。

負責任（*Responsibility*）意味著以你是一切發生源頭的真理來生活和應對生命，為你內在和周圍一切的發生負責。當你負起責任時，感覺的力量將會被展現出來。

豐富性（*Enriching*）是生命的力量。當你以一致性、真實性地負起責任，豐富自己及他人，擴展將會發生。當你意識到你生命中最大的收穫是為他人而活時，你才是真正享受生活的力量。這個力量在你內心體現出來，驅使你邁向一個新的擴展面向。

聆聽和圓滿——開啟四大力量的工具

當我們對自己說話時，我們的內在空間就處在侵略性裏。我們總是認為需要保護或防禦某樣東西，所以我們對自己說話。當我們聆聽自己時，我們的內在空間就處在接納性裏。對自己說話永遠是不圓滿的；聆聽自己總是圓滿的。每當你將自己等同於你的聆聽部分時，你將進入圓滿的空間。每當你處在圓滿的空間時，你的意識將阻止那侵略性的部分發言，意識會與你連接上。每當你與你聆聽的部分聯繫時，不需要害怕侵略性的部分會對你說話及你將會聽從它所講的。不！

何謂圓滿？

圓滿意味著在生活 and 行動上對過去的事件、言語、行動或回憶沒有任何的「殘餘」（*hangover*）。沒有「殘餘」不意味著你將不記得你所有的過去。當你圓滿時，你將會記得過去的事件和行動，但是它們不再導致你有任何的痛苦、憤怒或內疚。

圓滿並不是什麼，而是贖回你扔入無意識內的零碎部分，贖回這些所有的部分並與自己圓滿。



尼希亞薩桑

Nithya Satsang門徒聆聽大師的開示講課



薩桑（*Satsang*）是分享和傳播強烈正能量的聚會。在這裡可以從開悟者的開示中獲取知識並運用知識作為工具來帶領我們達至永恒喜悅的境界。薩桑也是每一天為人類提供更好服務的一種措施。當我們在周遭創造了一個鼓勵及強化對彼此及存在的愛與奉獻的社區時，我們就成為正面的力量，有力量來轉化自己及他人成為喜樂者。通過尼希亞薩桑——一個旨在個人與世界中創造積極和諧共鳴的靈性聚會，尼希亞南達（*Nithyananda*）已啟發了全球吠陀傳統的復興。尼希亞南達共修會的成員定期聚首在他們所在的城市，分享他們生命中不斷提升的喜悅。尼希亞南達每天早上親自主持充滿力量的尼希亞薩桑，在全球各地現場轉播，在線上超過四十個國家透過雙向連線和[www · Nithyananda · tv](http://www.Nithyananda.tv)收看直播。

此外，尼希亞使命團也於企業、學校、監獄等地帶領超過二十種不同程度的靜心課程。



尼希亞·迪亞納 瑜伽 Nithya Dhyaan Yoga



尼希亞·迪亞納瑜伽，又名為生命的喜悅課程，是一個由帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）所規劃的獨一無二靜心課程。

這個課程教導我們如何面對擔憂，焦慮和壓力，帶領我們回歸內在的平靜——在我們內心的內在平靜。

這個簡單，但強勁改變生活的靜心課程的用意，是為了帶領我們進入深層的內在轉化和療愈之旅。

在開悟大師帕拉宏撒·尼希亞南達的引導下，我們最終將會明白生命中所有難題和疑惑的根源，打破根深蒂固的消極思維模式，走出迷惑並擁有清晰的思維。

聯繫方式：印度與其他國家：+91 27279999，
南美和北美：1-800-256-3386



《內在覺醒》課程 (*Inner Awakening*)

《內在覺醒》課程不只是一個課程，它是一個巨大的可能性！這是最終的你自己蛻變的經驗，你與你自己最高可能性的親密接觸。在《內在覺醒》課程裏的每個時刻都是一個新鮮的介紹，因為生命正在每個當下介紹它自己給你。沒有人能預計到你在這課程裏的獨特經驗會是什麼樣子。但有一件事我能告訴你們，因為我已經看到它一次又一次地發生——沒有人，沒有人從《內在覺醒》課程回來還沒有體驗過至少一個面向的「吉瓦・沐緹」(*Jeevan Mukti* 在世解脫)，即「活出開悟」(*Living Enlightenment*)。

～帕拉宏撒・尼希亞南達
(*Paramahansa Nithyananda*)



你準備好接受向你介紹那獨特的「你」了嗎？那不單單只是擁有受社會所制約人格的「你」？你準備好面對你的不真實性（*Inauthenticity*），並發現那個真正的「你」了嗎？你準備好迎接「你」最巔峰的可能性和自覺地創造你所選擇的現實了嗎？如果你對這些問題的答案是「是」，《內在覺醒》課程就是為你所準備的！《內在覺醒》課程是一個獨一無二的生命蛻變課程，向你介紹「你」！由罕見的在世「阿凡達」（*Avatar*化身，即神下降到人世用人的身體施展神的力量。）所設計與創辦，《內在覺醒》課程帶領你經歷一個強大靈性轉化的旅程，將向你介紹「你」及生命的最巔峰可能性。

這個課程是為了喚醒昆達裏尼·沙克蒂（*Kundalini Shakti*），即我們每個人都擁有的內在潛伏能量。當你的昆達裏尼被大師一連串的直接點化所喚醒時，你會體驗到理解上認知的轉變、開啟積極正面的空間、終極的可能性，驚人的領導力和非凡的開悟體驗！

是什麼讓《內在覺醒》課程如此獨一無二？

《內在覺醒》課程讓你具備面對生活的正知。在《內在覺醒》課程時，你將在罕見的在世阿凡達，開悟大師帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）的實體臨在（*physical presence*）裡。這21天在高意識的臨在身邊，會自動打開你個人的最高可能性。

當你把自己與一個超過五萬年古老智慧的四大神聖原則（*Tattvas*）調整一致時，你會體驗到對生命認知上的轉變。這些原則有力量改變你與自己和與生命的關係，並賦予你知識與自由顯化自己的天命。

在課程期間你將經驗豐富多彩的生活方式包括瑜伽與健身，療愈性質的悅性食物（*healing Sattvic food*）和吸取古老吠陀傳統慶典氛圍。這

所有的一切都在神聖能量場內進行，這能量場也讓你的四大力量成為你薩提亞（*Satya*經驗）的能量場域！當你瞭解你的生活經驗是被根深蒂固的思維模式所定義時，你將在身心和情緒方面體驗到深層的療愈。當你找出這些限制模式並與之圓滿時，你會有意識地建立一個新的認知和應對生活的方式。你是有意識地建立一個全新的「你」。

接受點化進入豐富你自己和他人的科學，並成為對提升地球集體意識做出貢獻的靈性活躍者。接受點化並學習靈性治療的技巧以治療自己和其他人。



與學員在印度瑞詩凱詩（*Rishikesh*）。



與學員在泰國海域上的郵輪。



與學員在印尼巴厘島。

《內在覺醒》課程學員們的經驗分享

辛西婭·納西思 (Cynthia Narcisi, 瑜伽老師、健身教練、作家, 來自美國芝加哥)



尼希亞·薩亞斯瓦如潘 (Nithya Satyaswaroopan, 建築工人, 來自美國洛杉磯)



就單單課程的前10天,我們已經經歷了很多情緒療愈:清除我們與自己、與他人、與我們的健康甚至與前世的不圓滿。帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 以單一的目標來引導我們去經歷這些過程:就是去發現那個不會滋養無力感和自我懷疑的空間,就算它出現,我們也有能力立刻去「逮捕」它。我這一生怎麼沒有以這樣的方式活著呢?我可以很清楚地看到這些讓我陷入挫折,內疚和需要得到關注的模式,以及它們如何讓我看到自己很多時候都是很渺小的,感覺自己不值得擁有最好的生活。我當然希望我可以擁有,但是我被這些模式籠罩著使我難以向前邁進。這是一個讓我找回自主權的過程。我有提到寧靜的瑜伽、阿育吠陀 (Ayurvedic)、吠陀儀式 (Vedic ritual) 及極為美味的佳餚嗎?《內在覺醒》課程絕對是讓人震驚的!我真心希望每一個人可以來體驗這個課程,更不用說帕拉宏撒·尼希亞南達祂自己了。祂不要求什麼,只想全世界擴展至最高的可能性,最高的意識和頻率以及最高的領導能力。

這是我第二次上《內在覺醒》課程,師父說沒有兩個《內在覺醒》課程是相同的。我第一次的《內在覺醒》課程經驗是強大的及得到一些很好的轉變。但是這一次的《內在覺醒》課程好像原子彈一樣在我內在爆發。

來這裡之前,我對生命有如此強烈的抗拒;我不能理解我對承擔責任有強烈的抗拒。我只是讓自己一次又一次地陷入同樣的情況。我覺得自己真的卡住了並且有很多的抗拒去做圓滿。當我來到這裡,我決定改變這一切,並在師父的臨在下,證明了這是如此容易的事。當我們在進行根源模式的圓滿時,我發現了那造成過去及現在的我的開始事件。我可以清楚地看到它是如何影響我的一生。一旦我找到了,我能夠完全地放掉它,就好像融化了多年的抗拒、多年的懷疑、多年的自我否定和多年的自我仇恨。這對我來說是最大的解脫。

當我打電話給我的家人及跟他們做圓滿時,我看到他們是多麼地感激,他們是如此地開放、接納及快樂。這是第一次,我可以說讓我真正與他們有一個美好關係的門已經為我打開了。這真是太神奇了!

當我回到家中時,我知道從現在開始圓滿就是我的生活方式了。這不僅將會是我的生活方式;我也要確保這也是許多人的生活方式。我想幫助大家去體驗我所經歷的——擁有自由及強大的感覺。告訴他們「是的,我可以為我的生命負責。我可以做我自己生命的主人。」



索尼卡·甘比爾 (Sonika Gambhir, 時尚企業家和圖像委員, 來自印度孟買)



與學員在印度科代卡那 (Kodaikanal)



與學員在印度帝魯灣那馬萊 (Thiruvannamalai)



與學員在印度瓦拉納西 (Varanasi), 神聖的恆河岸邊

談起《內在覺醒》課程，我覺得自己隨時隨地都可以分享很多的經驗及東西。一開始，21天好像很漫長。我想「哦，天呀！這麼多天我要做什麼及我將會學到什麼呢？」但現在是第20天了，我甚至覺得21天太少了。或許三個月或四個月是必要的，因為有太多東西要學習、吸收和消化。時間過得那麼快。

每個人來上《內在覺醒》課程都有自己的原因：他們的關係、職業生涯或個人的生活出了問題。當我在思考「我為什麼來到這裡？」時，我沒有具體的原因；生活一切都很美好、完美。這只是一個簡單的呼喚讓我來到這裡。在第一堂課當我與師父坐在這裡，然後參觀了靜修院，榕樹和寺廟，我就有這種強烈的感覺，我在正確的地方和正確的時間做正確的事情。我想我會珍惜這種對生命的感覺。

你知道嗎？我在這裡學到的教導是如此的實用，讓我迫不及待地想在回家後應用在我生活的每一個層面——我個人的事業，人際關係，以及每一件事情。這感覺就像是師父給了我一把生命的鑰匙，祂以很美妙的方式把我介紹了給我自己。

就算不談師父的教導，師父的臨在是難以形容的。我認為《內在覺醒》課程就只是去體驗師父，而這本身就是一個很強大的過程。當我第一天來到並坐在這裡時我把師父當成是我的生命教練。但請相信我，當《內在覺醒》課程結束後，我可以很自豪地說我帶回了一個師父，而這永遠是有史以來最棒的感覺。

《內在覺醒》課程（Inner Awakening） 可以延長壽命——由克裏希納博士揭開的 科學證據

所有的生物體都會歷經出生、成長、繁殖、成熟和死亡的過程。一個人的壽命是由許多種因素所決定的。老化的過程曾被假設為預設好的，因此無法改變。

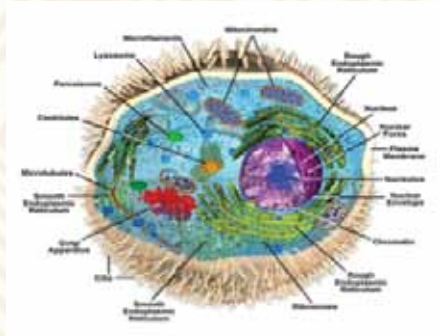
目前世界各地關於一些物種的科學研究已經產生了新的理論，他們的觀點是老化可以因健康和生活品質的提升而得以延緩。

在2010年至2014年期間，我們對參加歷時21天的《內在覺醒》課程的學員進行了四項各不相同又相互關聯的研究。他們在課程中體驗了瑜伽、靜心、圓滿（*completion*）和能量達顯（*energy darshan*）。

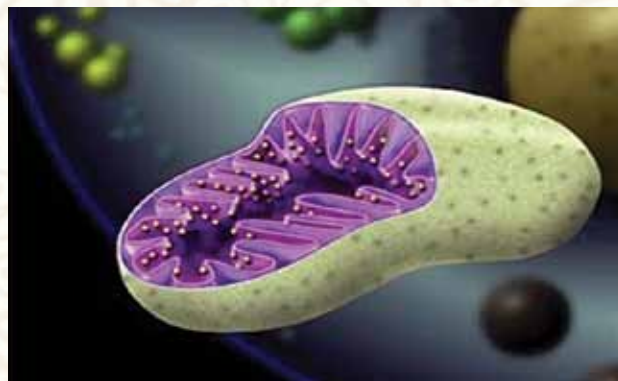


線粒體的研究（Mitochondria Study）

第一項研究是的對象是20位年齡超過50歲的《內在覺醒》課程參與者，並對照另一組20位



不曾參加《內在覺醒》課程的測試者。線粒體活性的定量測定採用了MTT法



檢測技術。在《內在覺醒》課程開始前和《內在覺醒》課程的第20天，對所有志願者抽取血液樣本。測試結果顯示，參加《內在覺醒》課程的測試者的線粒體活性和細胞活性的統計數字有顯著的增加（超過1000%）。

線粒體就像單個細胞的電池或能源生產商。他們負責生產能量以維持每一個細胞的所有生命活動。標準方法像運動和對抗療法的藥物，可以提高約30%的線粒體活性。線粒體容易受到損傷，而受損的線粒體會導致細胞損傷和老化，最終導致死亡。線粒體直接影響了人類的老化過程。

基因表達的研究 （Gene Expression Study）

人類擁有約25,000組基因，在任何一定的時間點約有10,000組基因被表現出來。基因近乎控制了細胞從生產蛋白質到複製的所有的程式。基因可以被表達或者被抑制，那取決於環境或後天因素的影響，這在醫療術語中被稱為上調（*up-regulation*）或下調（*down-regulation*）。目前，基於知道哪一組基因在任何特定時間點得以表達或下調，人類已經掌握了不少有關各組基因的作用以及增強或抑制它們活動的方法。

在這項研究中，於《內在覺醒》課程的第0天和第21天，分別抽取了40份外周白細胞數樣本並分成4組，使用affimetrix微晶片對其外周血白細胞進行了基因表達的研究。

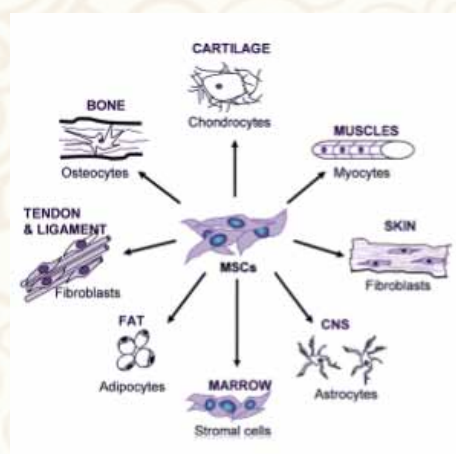
結果顯示，研究結束時有420個基因上調和165個基因下調。在使用目前可用的資料進行的基因本體(*Gene ontology*)研究中，自身免疫、神經遞質、癌細胞和幹細胞顯示出顯著的雙倍變化。

定量幹細胞研究

Quantitative Stem Cell Analysis

幹細胞是壁龕細胞，在理論上是不朽的，直到它們決定要分化（專屬化）之後，基於沒有損害的細胞分裂的數量，它們的壽命變得有限。

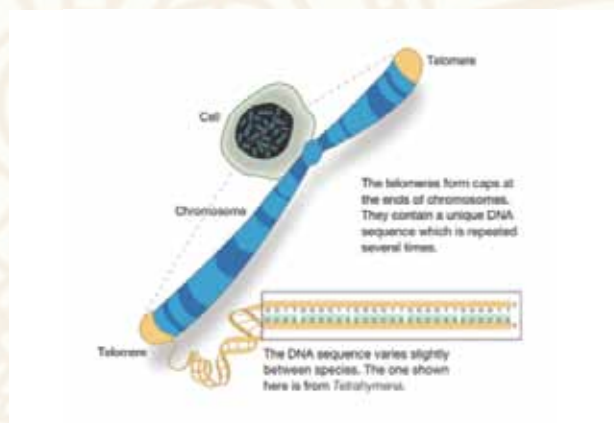
作為一個胚胎，我們有大量儲備的多能幹細胞，到成年後其數目顯著降低，變成專能幹細胞。我從《內在覺醒》課程的參加者抽取100份血液樣本，用來研究幹細胞在外周血中的數量。對課程開始前和第21天抽取的樣本資料進行了比較。根據統計數據，細胞數量在參加《內在覺醒》課程後有顯著的增加，有P值，P小於0.001。這表示在21天中幹細胞數量有顯著的增加。



細胞數量直接關係到老化。這項研究已經發表在2014年1月的臨床醫學雜誌上。

端粒酶的研究 (Telomerase Study)

端粒就象蓋子一樣保護著染色體，染色體包含了DNA每個生物個體的遺傳物質。端粒在一段時間後會縮短，而缺少了它們會導致衰老和死亡。負責維持端粒長度的酶被稱為端粒酶。一般成人只有微不足道的端粒酶活躍性，因此只有非



常有限的壽命。

TDA測試是對100名參加《內在覺醒》課程的受試者在課程的第0天和第21天進行外周血細胞測試。在課程結束時測試出雙倍的變化。所有的測試者表現出至少0.5倍的變化（2倍變化），其中47名學員顯示出1.5至2倍的變化（3至4倍的變化）。這表示全組平均變化從0.68至1.3。現今醫學證據表明，一個人至少需要4至5個月才能檢測出端粒 活性或端粒長度的顯著變化。

情緒 (*Incompleteness* 不圓滿)：根據波士頓某研究小組發表在PLoS One上的一項研究：焦慮，恐懼症和其他類似的情緒、不圓滿，會導致壽命縮短。這是對參加了《內在覺醒》課程的學員所做的綜合健康問卷調查。

總結

當今醫學證據表明，線粒體、幹細胞、情感和端粒酶活性都直接影響老化過程。現代醫學藥物治療的目的也是同樣致力對抗老化過程。而第一個非藥物性增強線粒體和幹細胞的方法的直接例子，是通過參加單次21天的《內在覺醒》課程來改變基因表達的途徑，以修習圓滿的方法來修正不圓滿所帶來的負面影響的，這已經通過4年的系統性研究得到證明。

結論

不死之身不在宇宙的計畫內。然而，很明顯的，依照我們的沙斯陀羅(*Shastras* 印度傳統聖典)進行適當的修習，以良好的健康和健身來延長個人壽命是可行的。

《內在覺醒》后的生命

參與者如何可以在靈性修行上更進一步和互相幫助活出非二元性（Advaita）！



尼希亞南達組織（*Nithyananda Sangha*）現在提供了一個「持續教育」計劃給予《內在覺醒》（*Inner Awakening*）畢業生——『活出非二元性過程（*Living Advaita Process*）』：

這是一個連續三個月週末的在線課程，帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）將親自教導此課程，還給予一些習作來更深入地內化分析概念。

第一期課程在2014年8月16日開始並將延續至2014年11月中。

現在是免費讓所有的《內在覺醒》畢業生上課。

這次已經得到《內在覺醒》畢業生的巨大響應，有1000 名上來自22個國家的《內在覺醒》畢業生參與。

成為尼希亞南達組織（*Nithyananda Sangha*）的一份子

每一位斯里·瑪翰（*Sri Mahant*）、

瑪翰（*Mahant*）、可塔利（*Kothari*）和塔納達（*Thanedar*），SMKT都是尼希亞南達組織的重要一分子，是緊密團隊，互相支持彼此的非二元性生活——開悟。

斯里·瑪翰（*Sri Mahant*）、瑪翰（*Mahant*）、可塔利（*Kothari*）和塔納達（*Thanedar*）這些銜頭是由瑪哈尼瓦尼·阿克拉（*Mahanirvani Akhada*）用來指定在組織內不同層次的責任。負起桑加（*Sangha*共修團）的責任是一個強大的方法來得到靈性的擴展和圓滿。

尼希亞南達組織（*Nithyananda Sangha*）是唯一的全球靈性大家庭，生命是豐富世界，為別人而活，這是唯一的靈性教條。SMKT的結構為我們提供了各種可能性去活出與散發非二元性空間。

我們的桑加（*Sangha*共修團）佈滿世界22個國家的347個地方。在美國的22個州都有我們的桑加（*Sangha*共修團）。

非二元性 (Advaitic) 的過程和團隊之家

非二元性的過程是一個強大的方法，通過分享圓滿以及你與你的團隊之家（*Teamily*，指*Family* 家庭 + *Team* 團隊）的經驗，讓非二元性的價值和開悟的生活成為你日常生活的一部份。無論是在工作上或你的生活空間裏與你分享生活的人們，都是你的團隊之家（*Teamily*）的一份子。你將會看到團隊之家（*Teamily*）是你的延伸。你將會察覺你整個團隊之家（*Teamily*）是你額外的手、腳、心臟和腦袋，與他們分享你的生活和工作。你將察覺他們顫動（*vibrate*）的頻率和你一樣。當你跟他們分享圓滿這偉大真理時，這過程本身將會引致圓滿發生在你和他們的身上。

當你經歷了與11個人的圓滿的時候，那個讓你做出你想要達成的相反行為的根源模式以及無知，將會徹底地失去控制你的力量。

你將會經歷非二元的意識（*non-dual consciousness*）——『非二元性娑提婭』（*Advaita Sathya*）。



《內在覺醒》課程：柬埔寨

體驗「希沃罕」！（SHIVOHAM我是最高的可能性）

譯註：這最高的可能性包含所有的一切，包括神聖及其他的，根據每個人的認知去詮釋它。



我希望你們大家都知道，只是建築結構及建造知識是不足以建立一個寺廟；它需要無比的鼓舞、興奮和熱忱！

——帕拉宏撒·尼希亞南達
(Paramahansa Nithyananda)



希沃罕（Shivoham），「你就是宇宙」的體驗——這個非二元終極的經歷——就是能夠如斯達到！

——帕拉宏撒·尼希亞南達

2014年以最具爆發性、最具蛻化性的活動作為結束——柬埔寨的《內在覺醒》課程。在這全新的希沃罕（Shivoham）課程中，帕拉宏撒·尼希亞南達帶領450個生命去經歷希沃罕（Shivoham）的空間——開悟！參加者遊覽了主要的印度寺廟，如吳哥窟（Angkor Wat）、巴戎寺（Bayon Temple）和崩密列（Beng Mealea）。是誰建造了這些驚人的寺廟及為何建造，帕拉宏撒·尼希亞南達對此分享了他開悟的洞見。

整個柬埔寨的基本建設是為了集體開悟而建造的，它至少有八百至一千年一直被用於集體開悟。

——帕拉宏撒·尼希亞南達

尼拉哈拉·薩雅瑪 Nirahara Samyama

超越斷食和大吃大喝



為什麼我不吃東西地活著

身體無疾病

零比較

內外皆美

充沛的能量

情緒低落，究竟是什麼？

尼拉哈拉（Nirahara）教導我，我對本身內在和外在的一切經驗是負起責任的。我將這種持續興奮狀態帶進生命中！

尼希亞德維（Nithyadevi），27歲，
BSBA, MBA, 企業家, 新加坡

食物就是瑪雅（Maya幻覺）！

「仔細聽！我在說出兩個重要的神聖秘密。首先，你的身體不需要你所吃下去的那一分量食物。這不僅僅是生理上的需求。這是第一個聲明。第二，你的身體甚至不需要任何食物也能生存。請明白，我說的第一個聲明——你的身體不需要你所吃下去的那一分量食物，因為食物不只是生理需求。大部分的時間裏，我們有數百個食物模式與其他事情有關聯。當你活出尼拉哈拉（Nirahara）的生活時，你將會明白，食物是其中一個讓你受苦的強大集體性迷惑模式。那是我可以給瑪雅（Maya）最接近的定義。」

——帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）

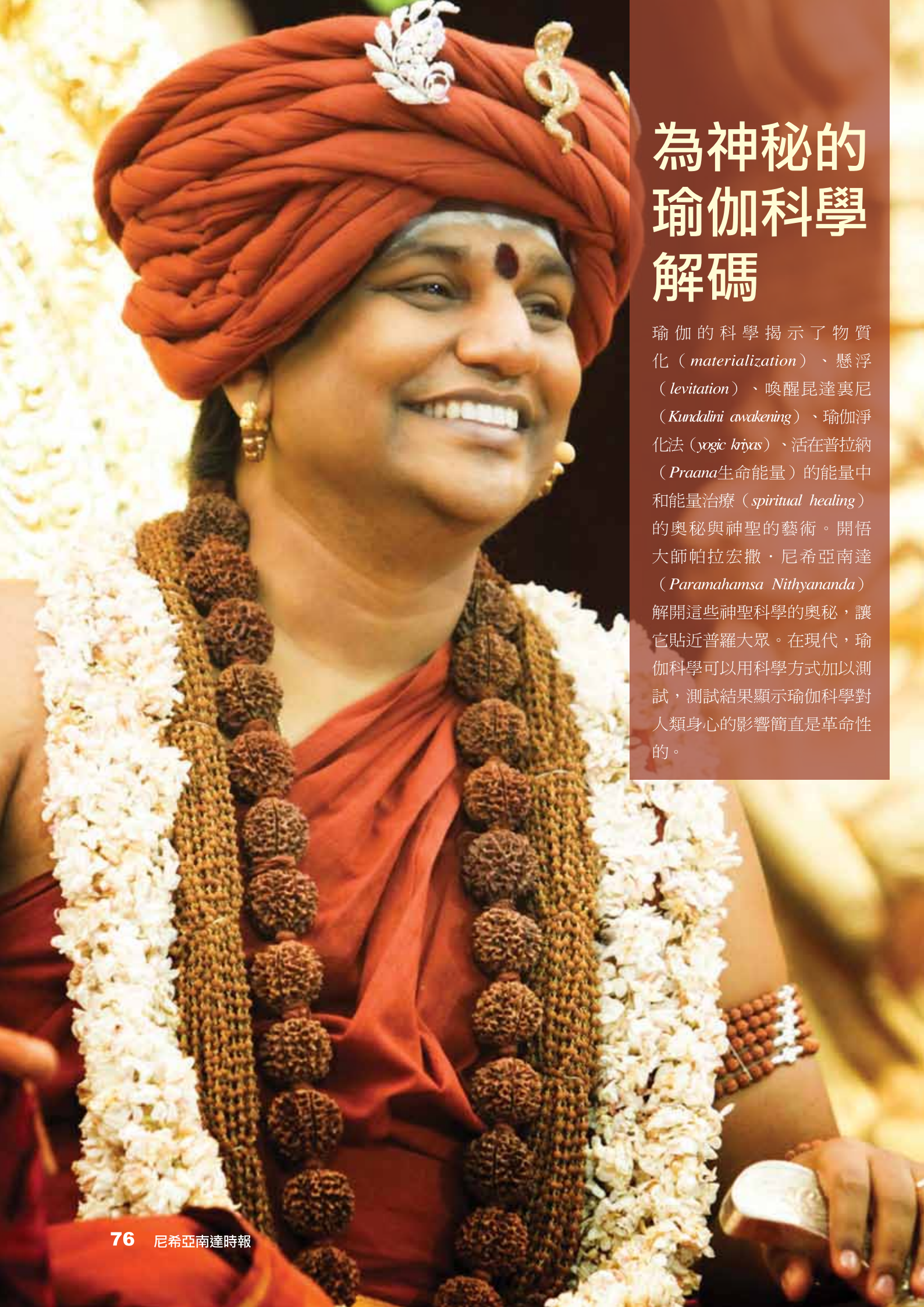
薩雅瑪（Samyama）意味著探索和發現你的各種可能性和把能量集中在一個特定技術或靈修的過程。尼拉哈拉（Nirahara）意味著探索和發現你身體的可能性。

薩雅瑪（Samyama）的目的是喚醒自己的自然的智慧，用大自然資源像太陽、空氣和普拉納（Prajna生命力）製造食物。帕拉宏撒·尼希亞南達曾說「如果魚會遊，我們也會遊。如果鳥會飛，我們也會飛。如果植物能直接通過空氣和陽光長出果實，我們的身體也同樣可以做到。每個非凡的能力和可能性都儲存在我們的生物記憶裡。」

尼拉哈拉·薩雅瑪（Nirahara Samyama）不是斷食。它是喚醒和重燃你的生物記憶（Biomemory）的力量，直接從空氣、水和空間產生能量和食物。這個薩雅瑪（Samyama）過程訓練你的生物記憶直接從空間獲取能量，釋放所有與食物有關的模式（Patterns），甚至是來自食物本身的模式。

「我不是給你虛假的承諾，我只是給予你可能性。當你進入尼拉哈拉（Nirahara）的空間時，你不僅僅超越了食物，突然間你的意識也會提昇到一個新的水平。」

——帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）



為神秘的 瑜伽科學 解碼

瑜伽的科學揭示了物質化（*materialization*）、懸浮（*levitation*）、喚醒昆達裏尼（*Kundalini awakening*）、瑜伽淨化法（*yogic kriyas*）、活在普拉納（*Praana*生命能量）的能量中和能量治療（*spiritual healing*）的奧秘與神聖的藝術。開悟大師帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）解開這些神聖科學的奧秘，讓它貼近普羅大眾。在現代，瑜伽科學可以用科學方式加以測試，測試結果顯示瑜伽科學對人類身心的影響簡直是革命性的。

通過點化 (*Initiation*) 喚醒昆達裏尼 (*Kundalini*) 生命潛能



在過去的十年裏，帕拉宏撒·尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 已經與一組科學家和研究人員密切地合作，使植根於吠陀傳統的奧秘科學更明朗化，並讓世界各地的人們從中受惠。近期研究重點是激活或「喚醒」昆達裏尼·薩蒂 (*Kundalini Shakti*) ——潛藏在每個人體內的內在潛能。在東方瑜伽科學裏，昆達裏尼是眾所周知的，只是在西方醫學界才剛剛開始獲得真正科學的認可。人們可以通過各種方式啟動昆達裏尼，像瑜伽、呼吸技巧 (*pranayama* 調息)、特定草藥製劑、通過吟誦曼特羅 (*Mantras* 真言) 於身體內創造特定的震動，以及通過由一位昆達裏尼已被喚醒的瑜伽行者點化 (能量傳遞)。其中，點化 (*Initiation*) 是喚醒昆達裏尼最快、最簡單和最安全的方式。

一旦昆達裏尼被喚醒，會給個人的身心系統

帶來非凡的轉化，包括能量水平的大幅度上升，慢性疾病的癒合和心理素質的增強。當昆達裏尼於脊柱通過中脈 (微妙能量的主要通道) 上升，將導致巨大能量湧入大腦。昆達裏尼從大腦的丘腦流向皮質，在大腦裡建立了一個強大的能量循環，產生相干的阿爾法 (*alpha*) 和伽瑪 (*gamma*) 波，並喚醒我們從沒用過、處於休眠狀態的大腦非機械部分。隨著相干性水平的增加，整個大腦開始活躍起來，並變成一個有意識能量的超導體，可以治癒疾病、增強和轉化我們的生活。除了提升意識水平、更大的創造力，超能力開始透過我們的身體展示出來——如懸浮 (*levitation*)、心靈傳導 (*teleportation* 物質轉變為能量再轉變為物質的遠距傳) 和物質化 (*materialization*)。大腦活化同時被認知為延緩衰老過程及改善對抗疾病的免疫力。

神聖表現的悉提 Siddhi靈性超能力



馬來西亞，吉隆坡 尼希亞南達吠陀廟宇

早期奇蹟般的瞬間轉移（teleportation物質轉變為能量再轉變為物質的遠距傳）發生於2011年5月31日，在馬來西亞尼希亞南達吠陀廟宇裏的馬哈梅魯（Maha Meru須彌山，宇宙的三維代表）出現魯達薩（Rudraksha金剛菩提子）。



可以「無中生有」嗎？

「是可以的」，帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）的追隨者們會這樣回答。在世界各地的信徒每天在尼希亞南達迪亞納畢憚的吠陀廟宇（Nithyananda Dhyanapectam's Vedic Temples）目睹不可能會發生的事情。無數的信徒已親眼目睹了無數的神聖物品奇蹟般出現在吠陀廟宇或在他們的家中，從聖灰（vibhooti）、蜜糖、寶石，到細小的神像，這所有都是來自帕拉宏撒·尼希亞南達的祝福。這些非凡的奧秘事情經常有充分的錄像證據，讓人既不能置之不理，也不能解釋。信徒們曾體驗數百個上述神蹟，在此提到的僅是少數的事件，所有的一切都在尼希亞南達宣佈後的幾分鐘內或幾小時內發生。

物化與吠陀科學

Materialization & Vedic Science

物化不過是一種忠誠信念的表達嗎？

它是騙局、魔法還是科學？

它是真的嗎？

即使在今天，全球科學界最優秀的頭腦也無法解釋這些現象，對歷時9萬年的印度吠陀傳統來說卻是司空見慣的。帕拉宏撒·尼希亞南達（Paramahansa Nithyananda）呈獻的是根據吠陀宇宙起源論，宇宙本身就是從梵天神（Brahma）的思想力量所創造出來的。神聖的經典《瑜伽瓦希士塔》（Yoga Vaashishta）描述了修行高深的瑜伽行者如何能夠透過罕見完美的視覺化技術（visualization想象成真）和創造的瑜伽力量（Praakaamya帕拉卡阿雅）的結合，在腦海中將想像的東西視覺化出來。帕拉卡阿雅（Praakaamaya能夠成就物質願望的瑜伽力量）是其中一個阿薩塔摩訶法力（ashta maha siddhis）或八大主要瑜伽力量，只有透過瑜伽行者多年來的律己修煉與神聖的恩典才能達成。

不幸的是，這些非凡的科學如今也敵不過人性。迄今為止，極少數人能夠從自己的身體或他們所攜帶的能量印記（energy print）來做到



物化，例如物化聖灰。但帕拉宏撒·尼希亞南達可以說是這地球上唯一已知有能力在短短的數分鐘內，將能量轉化成物質，出現在千里以外的人們的身體上，而且毋須任何東西，僅是這無法想像的瑜伽力量，就能輕易地從能量與物質之間的維度移動。尼希亞南達聚集與重組空中的分子，創造、溶解並重新創造不同物質的物件，如石頭、水晶和有機合成物。他能在數小時內透過單次的迪維亞薩惹麗（*divyashareeri* 能量管道）物化多達103種珍貴物品。每一個都是取材自千年歷史的大自然。但尼希亞南達特別澄清，並沒有所謂的奇蹟！所有所謂的奇蹟都是科學完美地發生的事情，那是基於自然法則發生的，只是我們還沒有完全理解而已。



馬來西亞，吉隆坡尼希亞南達吠陀廟宇

在2011年4月12日位於泰米爾納德邦的Seeragapadi的尼希亞南達吠陀廟宇內，朱紅色的吉祥痣聖粉（*Kumkum*）出現在斯瓦米吉上師的神聖鞋履（*paduka*）上。



泰米爾納德邦的Seeragapadi

尼希亞南達吠陀廟宇

在2011年4月12日位於泰米爾納德邦的Seeragapadi的尼希亞南達吠陀廟宇內，朱紅色的吉祥痣聖粉（*Kumkum*）出現在斯瓦米吉上師的神聖鞋履（*paduka*）上。



物化寶石

阿曼的恩·薩桑（eN-Satsang）早課中心

在阿曼的恩·薩桑（*eN-Satsang*）早課中心，在瑪·尼西亞德維（*Ma Nithyadevi*）的手掌上物化出寶石來。



阿曼的恩·薩桑（eN-Satsang）早課中心

在2011年6月5日於阿曼的恩·薩桑（*eN-Satsang*）早課中心內，潘察穆克麗·魯達薩（*Panchamuki rudraksha* 五面的金剛菩提子）物化出現在一位信徒的手上。



靈性治療

調諧至宇宙最高的能量



能量治療涉及一系列的能​​量頻率，它可分為以下兩大類——自然氣（*pranic*）和靈性（*spiritual*）。自然氣能​​量治療取自於宇宙儲存庫內的無窮無盡生命能​​量，輸送到病患者身體促進癒合。然而，我們要好好記住這種生命力不是一個超意識能​​量。舉例來說，電流也是能​​量，但它是一種盲目的能​​量。電流沒有自己的「智慧」。如果你裝一個燈泡在插座中，它會發光。如果你將手放在插座，你會觸電，就是這樣！它不知道要去哪裡或如何操作。宇宙生命能​​量就像電力，落在對的人手中就有巨大的效果，但是如果治療師和接收治療者雙方沒有受到很好的保護，或者它沒有以正確的方式來引導輸送，這同樣的能​​量可帶來極大的損害。常聽到治療師患上與他們所醫治病人的同一種疾病，或在治療後一段很長時間內治療師還會被

治療者似「寄生蟲」般繼續吸入和消耗他們的能​​量。

第二種能​​量是靈性能​​量。在這裡，我們取自於最高頻率的宇宙能​​量。這種能​​量是有智慧的；它知道該去那裡，要做什么。因為它是有智慧的，所以它不會被我們所操縱，如同我們在某種程度上操縱生命能​​量一般。但是它始終給于最好的效果。尼希亞靈性治療（*Nithya Spiritual Healing*）使用第二種類型的能​​量。治療者和接收治療者雙方除了進入寧靜放鬆的意識外，什么都不需做，讓宇宙能​​量來治癒。一個人是有可能通過練習來加強自己對生命能​​量的敏感度，但微細的靈性能​​量只能通過以相同頻率共振的高等靈體來傳送。這就是為什麼在靈性能​​量治療的途徑上，由一位開悟大師來點化（*initiation*）是非常重要及必要的。



尼希亞靈性治療 (Nithya Spiritual Healing) 的起源

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 17歲離家，花了九年四處雲遊尋找終極真理。在他雲遊的日子裡，他花了很多年在喜馬拉雅地區隱居及在塔普灣 (Tapovan) 山區隱居超過九個月。塔普灣 (Tapovan) 被認為是通往香巴拉 (Shambala) 神秘能量場的「跑道」之一。它隱藏在群山中，也沒有適當且易進入的路徑。往返塔普灣 (Tapovan) 需要很強的適應力。在從塔普灣 (Tapovan) 返回時，帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 第一次接觸到自己潛在的治療能力。

他描述了所發生的事情：「我正從塔普灣 (Tapovan) 徒步返回。當來到較低的山脈時，你會發現沿著山脈的小路前進的軍用卡車。一輛此類的卡車讓我搭便車。這些軍用卡車內，通常都沒有座位——只有木板以螺絲和螺母擰緊。突然卡車駛過一個大的隆起物，我被彈起再跌下在木板上，我的脊椎撞到其中一個螺絲而骨折。當我們到達下一個軍營時，軍隊醫生為我照了X-光，並說我需要休息一個月。要我呆在一個地方30天只是休息，時間實在太長了！我不理會醫生的指示，沒有採取任何的治療措施，只是把我的手放在受傷的部位。就是這樣，傷勢痊癒了！這就是我如何發現我們的身體本身擁有療愈的力量的。」



分享

通過一次觸摸的療愈 一項治療的奇蹟

新加坡的Vanchinathan L

通過一個觸摸治愈椎間盤突出症！這是來自新加坡薩桑中心 (Satsang Centre 共修中心) 的 Vanchinathan 的分享。

我是一個患有L3、L4和L5椎間盤突出症的病人。我在巴厘島的《內在覺醒》 (Inner Awakening, IA) 課程期間，背痛問題再次出現，我不能行走。在達顯 (Darshan 能量灌頂) 時，其他參與者得通過支撐我的兩側來支持我。我可以說是被抬到臺上去接受達顯 (Darshan) 的。我請斯瓦米吉 (Swamiji 師父) 治療我的背部問題。斯瓦米吉 (Swamiji) 只碰了一下我的背部幾秒鐘，在這段時間內我就可以感覺到疼痛減少了。這之後我可以在沒有任何的支撐下走下臺。雖然我的身體形狀是歪曲，但在3至4天內痛苦消失了，我的身體亦伸直了。以前同樣的問題需要花約6個月的時間來治癒。

名字：迪奈 咕撻(Dinesh Gupta)

靈性名字：斯里·尼希亞·薩達亞南達(Sri Nithya Sadhanananda)

地方：新加坡

「他說能量治療後一個月，一個小塑膠片從他眼睛掉了出來！」



我被斯瓦米吉 (Swamiji) 點化成為能量治療師。約一年前，我們在身心靈節日 (Heart, Mind and Body Festival)

設立了一個攤位。一個上了年紀的英國

男士來到了我們的攤位接受免費的能量治療。我問有什麼問題是困擾著他的，他提到他的眼睛問題讓他有些困擾。我為他的眼睛做能量治療。幾個小時後，我再次見到他並問他的眼睛怎樣了，他說困擾他整六個月的問題現在幾乎已消失了！

一個月前，我又在相同的節日再度遇見他，我問他眼睛的狀況如何了。他對我的記憶力感到十分驚訝，然後，他說在接受能量治療後的一個月，一個小塑膠片從他眼睛掉了出來！他非常感謝這個治療。

名字：凱爾西諾娜歐 (Kelsey Roenau)

地方：加利福尼亞，美國

「當我為別人治療時，我感覺身體的喜悅及平靜」



作為一個尼希亞 (Nithya) 靈性能量治療師，我經驗了帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 的能量傳遞，並在我認

識的人當中或者不認識的都有著許多正面的治療經歷。他們感到溫暖的能量充滿著自己的身體，進入了非常深沉的放鬆及寧靜，同時有看到及感受到斯瓦米吉 (Swamiji) 的臨在。我見過其中一些人開始從那能量中體驗到輕微的昆達裏尼 (Kundalini) 能量的振動。當我為別人做尼希亞靈性能量治療時，我感覺身體的喜悅及平靜，治療及被治療同時發生，這真是美妙的感覺！

名字：瑪·亞碴娜·阿南達

(Ma Archanaa Ananda)

地方：費城，美國

「我很好奇，我怎麼會盤腿坐一整天？我記得我坐在斯瓦米吉 (Swamiji) 面前的第一天，我的膝關節疼痛，而我是完全忘了它。」



過去的六個月，我兩邊的膝蓋痛得很厲害。上下樓梯都感覺疼痛。我去見醫生但他沒能找出任何不對勁的地方，所以我就繼續我的

運動。當我去參加瓦拉納西 (Varanasi) 的《內在覺醒》課程，我很好奇「我怎麼會盤腿坐一整天？」我記得我坐在斯瓦米吉 (Swamiji) 面前的第一天，我的膝關節疼痛，而我是完全忘了它。我做瑜伽，一整天坐在地板上，上巴士、船、三輪車等，但卻不記得了我膝蓋的疼痛。

從印度回來後，我記起了我完全忘記告訴斯瓦米吉 (Swamiji) 關於我膝蓋的疼痛。我沒有任何的膝關節疼痛了。我現在每日慢跑和步行幾英里。上了《內在覺醒》課程後，我去了齋浦爾的大學給了一個小時的圓滿及靜心環節，然後我甚至從10am-4pm給予員工能量治療，之後我也沒感到疲勞或任何身體上的疼痛。

名字：木塔阿南達 (Muktha Ananda)

地方：西雅圖 · 美國

「參加帕拉宏撒 · 尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 的《內在覺醒》課程後，在我經歷了一系列痛苦的靜心後，我膝蓋的疼痛就消失了！在我是沒有疼痛的！」

靈性治療 (Spiritual Healing)



由於動手術的關係，我的兩個膝蓋都患上慢性膝關節疼痛。我發現自己經常很難爬上樓梯，並需要常服用止痛藥。

自從參加帕拉宏撒 · 尼希亞南達的《內在覺醒》課程後，我經歷了一系列消除痛苦的靜心，我的膝蓋疼痛就消失了！現在我脫離痛苦了！

此外，我曾患上乳糖不耐症。自從我參加了斯瓦米吉 (Swamiji) 帶領的靜修營後，乳糖不耐症便消失了！我告訴了很多醫生，他們大為驚訝。因為據他們所了解，乳糖不耐症是沒有治癒方法的。

名字：帕里瑪拉德維 · 帕拉曼納坦

(Parimaladevi Paramanathan)

地點：加拿大多倫多

「我持續做糖尿病淨化呼吸法 (Kriya)，現在我的糖尿病藥物已經減少到原劑量的一半了。」



我患上糖尿病已經超過20年了。我很擔心我的糖尿病問題，所以我參加了

在多倫多斯瓦米尼希亞南達廟宇 (Swami Nithyananda Temple) 舉辦的糖尿病淨化呼吸法 (Kriya) 課程。當我在參加課程及進行糖尿病淨化呼吸法 (Kriya) 時看到我的血糖水平下

降，我感到很驚訝，所以我持續做糖尿病淨化呼吸法。現在我的糖尿病藥物已經減少到原劑量的一半了，同時我也看到了自己整體健康狀況的改善，現在我變得更積極、更快樂了，甚至其他人也讚美我現在看起來更年輕更好了。

現在我看到自己不得不減少糖尿病藥物的劑量 (原劑量的一半)，甚至以後的日子也會如此。謝謝斯瓦米尼希亞南達 (Swami Nithyananda) 給了我們這個美好的淨化呼吸法 (Kriya)。

名字：帕拉維 · 蘇巴臘娃迪 (Pallavi Subhraveti)

地點：聖何塞，美國

「通過斯瓦米吉 (Swamiji) 圓滿的方法、淨化呼吸法 (Kriya) 和講座，在兩個星期內，我心臟的問題消失了。」



在2014年1月，我的母親因心臟問題被送往醫院並安置了心臟起搏器。而就在一年之前，爸爸在同一家醫院做了個瓣膜置換手術。不過，這一次，在我母親的手術完成後，我回來時我自己開始感覺到各種心臟問題。

我的心臟率毫無理由地持續超過120BPM。到了晚上，我完全無法入睡，因為我的心臟開始跳動超過120。這樣持續了兩個多星期。我缺乏睡眠，缺乏休息，並變得非常沮喪。我想，我可能是遺傳了我父母，僅僅30歲便出現了這毛病。我越來越焦慮、抑鬱、並進入放棄狀態。感謝聖何塞桑加 (San Jose Sangha 同修團) 和斯瓦米吉 (Swamiji) 的圓滿的方法、淨化呼吸法 (Kriya)、講座，在兩個星期內，我心臟的問題消失了。因為我認為斯瓦米吉正忙於處理更重要的問題，所以我不要要求斯瓦米吉醫治我，感覺上太煩人了。不過，他通過桑加 (Sangha 同修團) 傾瀉他的愛。每一天，會有人打電話問我的情況怎樣。他們的心中對斯瓦米吉的愛是那麼明顯。我感謝他在我們身上的所有賜予。如果生活中沒有他的恩典，真是寸步難行。

達顯 Darshan

神聖之一瞥

最絢美莫名的時刻，
就是當我們與神聖面
對面時。



達顯（*Darshan*），在傳統上被描述為當我們注視神祇、聖者或開悟者時的時刻。達顯的經驗在吠陀傳統上備受高度的重視，相信單單與神聖或開悟者的一眼之緣，就足以清除累世的業力，及在我們內在產生深刻而恒久的蛻變。但達顯遠超於物理上的「看到」。「達顯」這個詞經常被翻譯成「神聖視像」或「神聖察看」，但猶如許多神秘的梵文詞彙，達顯是無法被翻譯的。它必須是被經驗的。

如何描述達顯？

這就像在一座寺廟內，就在敬拜日開始的當下，當內在聖殿之門扇開時，我們瞥見神像在黑暗中閃爍的燈光下煥發著璀璨的珠光寶氣，當下那個超越文字、超越思想、超越心智的發生了，那就是達顯！

達顯的科學

達顯並不是發生於時空的一件事。相反

地，達顯發生在我們擺脫了時空的當下。達顯就像一扇窗戶通往無限廣闊的意識，容許我們以我們能明白的方法來一瞥那無形的形體。達顯是無時無刻圍繞著開悟者的強大超意識的振動。雖然我們常說「得到」一個進化靈魂的達顯，但其實開悟者並不會「給予」達顯——他只是散發達顯。猶如不管有人接受與否，太陽持續地發光，開悟意識也是永永遠遠地散發著他的臨在（*presence*）。那吉祥的時刻當我們能夠「捉住」它，那就是我們「達顯」的時刻。

在達顯時重要的事情並不是「做甚麼」，而是「如何做」。達顯不能被給予的，但它能從源頭中被接收者所「取得」，就是調諧至這超意識的振動中。開悟者的呼吸空間就如他肉身的延伸。這是一個活生生的療癒能量場。在這樣的能量場中，當我們全然的「在」及「接受」，我們就不需要技巧去達到相同境界的瞥見。甚至不費吹灰之力，我們的生物記憶就能「學會」開悟的體現了。

迪薩 Deeksha



迪薩 (*Deeksha*) 或點化 (*Initiation*) 是師父直接傳遞真理予信徒。通過點化，師父為學生做好準備以便學生能夠在長時間內接收、保持和散發那些他在這段期間所收到的真理。

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 解說「點化」

當一個師父碰觸並點化你時，開悟的生理學軟件也同時下載到你身上，改變你的生理狀態。如果你在點化時是完全開放的，你的身體能夠「下載」開悟的生理軟件。你的身體會知道它能夠過得比現在更好！你的生物記憶 (*bio-memory*) 會學習到，一個更好存在的可

能性是存在的。當你有了師父的恩典，無論是「硬體」還是「軟件」都可以完全被改變。大腦的意識層面可以通過正確的教導來清理，清除錯誤的觀念並採取清晰和正確的思路。無意識的大腦可以通過靜心技巧來清理。頭腦裏的無意識區域就像是軟件般可以通過靜心進行清理。但最終，要軟件永久地改變，硬體也必須有所改變。所以你的大腦必須有所改變以保持和煥發活出開悟的經驗，這可以通過迪薩 (*Deeksha* 點化) 而發生。點化是直接傳送能量予你，你的不同面向將因此開始得到喚醒。通過師父的點化及恩典，這一個硬體，即頭腦本身將會自行調整以存放新的軟件。

每天早上的卡帕塔如·達顯 (*Kalpataru Darshan* 願望成真) 點化我們進入改寫我們未來的科學。帕拉宏撒·尼希亞南達 (*Paramahansa Nithyananda*) 不僅給我們帶來了祝福，讓我們實現其中一個願望，但同時也給了我們科學上的認識，以在日常生活中使用這個能力。歡迎您來到位於拜達迪 (*Bidadi*) 的尼希亞南達·迪亞納畢憚 (*Nithyananda Dhyanapeetam* 靜修院) 或在世界各地尼希尼希亞南達組織 (*Nithyananda Sangha*) 的中心，通過伊·卡帕塔如 (*eKalpataru*) 視頻會議現場接受大師的祝福！

現在您可以致電+918027279999找到離您最近的中心並接受卡帕塔如現場的祝福。

尼希亞瑜伽

圓滿與創造的瑜伽



帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*），精通瑜伽與淨化法的科學，祂以祂對人類的本性及可能性的開明洞見來復興正宗瑜伽的科學。

「瑜伽的第一步就是“圓滿”。」

～帕拉宏撒·尼希亞南達
（*Paramahansa Nithyananda*）

尼希亞瑜伽練習的第一步就是定心及在心裡宣告：「我以一致性、真實性、負責任和豐富我自己與他人，我宣告，我是圓滿的。」

一旦你有意識地與自己宣告圓滿及自發性地把你內在空間不圓滿的雜音清除掉，你將開始以擴展你身心、意識及各個層面的方式來塑造你的身體。

尼希亞瑜伽是創造的瑜伽。帶著深深的意念——要活出你最巔峰的可能性，活在終極的幸福、平安、快樂及喜悅空間裡的意念來圓滿及調整你的動作及呼吸。去創造你

自己終極的現實：這就是在行動中實踐真實性（*authenticity in action*）。

帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）定義了一位瑜伽士的身體是由以下5個成分所組成：動力、體力、靈活性、體魄、能量。

他說：「當你真正擁有你的身體並以瑜伽和呼吸法來塑造它，讓它成為一個健康和喜悅的身體，這就是一位瑜伽士的身體了。」



欲嘗試網上尼希亞瑜伽班，請點擊：
www.youtube.com/nithyanandayoga

尼希亞克利亞 Nithya Kriya

幾個世紀以來，數百萬印度人通過練習克利亞（*Kriyas*淨化呼吸法）來治癒疾病，但至今，其強大的治療效果基本上在西方已經被忽視了。帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）提出了108個強大的治愈身心疾病的方法，即克利亞（*kriyas*）。克利亞是由一系列的瑜伽、冥想，特定疾病的呼吸技巧和預防疾病而組成的。在官方網站裡可找到成真實性（*authentic*）瑜伽者的過程。（<http://www.nithyananda.org/nithya-kriyas>）

帕拉宏撒·尼希亞南達指出，祂在這方面的貢獻具有革命性的保健護理潛力。此外，未曾有專為治療特定疾病而組成的克利亞技巧。每個克利亞技巧都有完整的步驟提示，包括圖片和視頻，任何一個人都有權力從中找到通向健康和福祉的道路。帕拉宏撒·尼希亞南達從小在傑出的瑜伽行者訓練下，就一直是一個神秘瑜伽科學的實踐者，恢復了許多古老的教義。尼希亞克利亞（*Nithya Kriyas*）根植於神聖的瑜伽經典，包括《帕坦伽利瑜伽經典》以及三個基本形式的瑜伽基礎。克利亞以功能強大的古老吠陀教學為指引，每一個克利亞的創建是專門針對某一種疾病，結合了特定的瑜伽姿勢與呼吸模式。克利亞（*Kriyas*）是為了治癒身體和打破疾病的根源而設計的。例如，尼希亞南達曾說有三個因素影響糖尿病的形成：缺乏覺知地吃食物、吃的食物不能維持你的健康、你是如何地吃食物，吃食物時有什麼樣的想法產生。

分享

『我從來沒有見過我的血糖水平降得這麼快。真了不起！』美國德克薩斯州，休斯頓的李嘉·博里克（*Ricardo Boreiki*）說。這個63年的老人患上糖尿病33年了，體驗到尼希亞克利亞神奇療癒效果。李嘉·博里克（*Ricardo Boreiki*）說他原來的血糖水平平常是在300到400之間，每天需注射45單位的胰島素。而現在他的血糖已經穩定在85水平，自從他開始每天早晨鍛煉尼希亞克利亞后，他只注射5單位的胰島素。您可在下方視頻接<http://www.youtube.com/watch?v=ZBKGrH2IdJc&feature=plcp>

觀看他的奇跡分享。（4分30秒起）

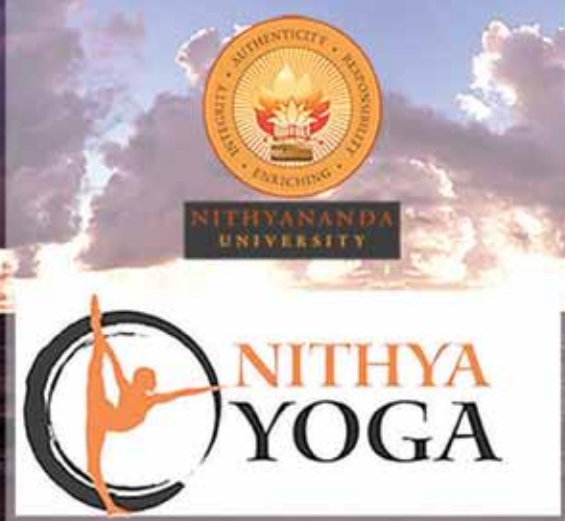
<http://www.youtube.com/watch?v=PPytFtnAn8&feature=plcp> Nithya Kriyas are available for free download at <http://www.nithyananda.org/nithya-kriyas>

來自加拿大多倫多的帕麗瑪拉·帕拉曼坦（*Parimala Paramanathan*）說：『我患上糖尿病16年了，過去三年血糖水平是最高的，超過正常值的三倍。我在多倫多尼希亞南達吠陀寺廟（*Toronto Nithyananda Vedic temple*）裏參加一個星期糖尿病克利亞（*Diabetes kriya*），我很驚訝我的血糖水平下降到了正常水平，而且醫生已經把我的藥物減少到一半。我的心靈和身體都得改善！』

您可免費下載尼希亞克利亞（*Nithya Kriyas*）

<http://www.youtube.com/watch?v=PPytFtnAn8&feature=plcp> <http://www.nithyananda.org/nithya-kriyas>





尼希亚瑜伽导师培训 Nithya Yoga Teacher Training



2015年即將開班

探索—活出一煥發—由開悟大師帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）傳達的真正
的瑜伽體驗

200小時尼希亞南達大學尼希亞瑜伽導師培訓證書課程，於印度拜達迪（*Bidadi*）的尼希亞南達
迪亞納畢憚（*Nithyananda Dhyanaapeetam*靜修院）的能量場進行。

- 每日進行尼希亞瑜伽（*Nithya Yoga*）練習，包括希瓦神（*Shiva*）揭示的傳統瑜伽姿勢
- 恩·健身（*eN Fitness*）—全身的健身訓練
- 尼希亞淨化呼吸法（*Nithya Kriyas*）—108種維持和回復健康的瑜伽技巧
- 瑜伽練習的解剖學和生理學
- 阿育吠陀（*Ayurveda*）—三種體質能量（*doshas*）：風（*vata*）、火（*pita*）、水（*kapha*）
- 瑜伽營養學—理想的健康狀況
- 薩尚伽瑜伽（*Saptanga Yoga*）—由尼希亞南達揭示的7大練習瑜伽的正道。
- 盤查·克利亞（*Pancha kriyas*）—5個淨化身體的瑜伽淨化法
- 尼拉哈拉·薩雅瑪（*Nirahara Samyama*）—斷食生活的技巧（選修項目）
- 生命能量呼吸控制法（*Pranayama*）、能量鎖印（*Bandhas*）、手印（*Mudras*）—喚醒內在潛能能量的傳統方法
- 派坦加利的瑜伽經（*Patanjali's Yoga Sutras*）—對神聖奧秘更深入的瞭解
- 唱誦聖歌和真言（*Devotion and Mantra Chanting*）
- 能量系統（脈輪*chakra*、能量管道*nadis*、身體層*koshas*、昆達裏尼*Kundalini*等等）
- 學習神聖經典包括《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*）和《希瓦經》（*Shiva Sutras*）

請在www.nithyayoga.com報名



尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*），在當今被公認為是明確、合法、非政治性的薩
拿坦拿興都達摩（*Sanatana Hindu Dharma*印度教永恆之道）的聲音，被全球數以百萬計尊稱為超意識的活化身。
他是印度教最古老的頂尖機構瑪哈尼瓦尼皮特（*Mahaniirvani Peeth*）的瑪哈幔達勒瓦（*Maha Mandaleshwar*精神
領袖）。他是Youtube收視率最高的靈性導師，超過18萬的點擊率及300多本被翻譯成超過20種語言的書的作者。
每天，他的早課都會以視頻會議、在www.Nithyananda.TV以及多個國際電視頻道被現場直播觀看。帕拉宏撒·
尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）同時也是一位偉大的靈性治療師，精通於瑜伽的科學，祂已成功揭
秘瑜伽的科學包括喚醒昆達裏尼（*Kundalini*生命潛能）、懸浮、物化、抗老化和超越食物等。



一個充滿活力的 未來願景

帕拉宏撒·尼希亞南達熱衷於以最好的薩那塔納·達摩（*Sanatana Dharma* 永恆之道）來孕育下一代，祂成功復興了被遺忘的古魯庫（*Gurukul* 上師的家）教育制度和桑雅士（*Sannyas* 出家）。

Gurukul（古魯）這詞的字面意思是『師父的家』，是一個具備全面需求獨特的兒童教育中心。

古魯庫引領孩子們綻放成為一個完整的個體，以修基石的高成就者，有責任感的全球公民。帕拉宏撒·尼希亞南達同時恢復桑雅士（*Sannyas*），為年青人創造了一個變革，這不只是生命的另一種替代生活，而是為了豐富自己和他人的最終極生活。

尼希亞南達維亞琵檀（*Vidyapeetam* 知識學院）是尼希亞南達組織裡的兒童教育部門，是由帕拉宏撒·尼希亞南達在2006年發起的一項計劃。在祂的引導下，為世界各地的兒童、家長、老師和教育機構提供了豐富的課程。最終的目的是為了提供孩子和每個與他們合作的人，有機會活出喜悅的生命、充滿機會去成為明日的領導者。

地球上需要更多已經覺醒和開悟的人。為了實現這個目標，首先我們需要提供給我們的孩子『開悟的教育』，就是通 激活非機械性大的部分和右腦活動式的同化，啟動多元智慧通道，以及最重要的是理解生活的解決方案。

「我希望這些孩子像花朵般覺醒，以深深的愛與有靜心品質的人們生活在一起，所以他們知道如何平衡他們自己。這些孩子不會吸收外在世界的消極負面情緒，保持內在世界的純淨，散發著尼希亞南達——永恆的喜悅。」

——帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）



尼希亞南達・古魯庫 (Nithyananda Gurukul) 塑造靈性的積極行動者



尼希亞南達・古魯庫的成立願景，是創建一個以一致性（*Integrity*）、真實性（*Authenticity*）、責任感（*Responsibility*）和豐富性（*Enriching*）作為基石的量子智能（*Quantam Intelligent*）文明，此願景的對象是全世界的兒童。

此旗艦計劃目的是為了幫助孩子意識到他們就是神。帕拉宏撒・尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）通過教導，幫助孩子們理解一致性（*Integrity*），即語言的力量。

孩子們透過跟玫瑰花的溝通，使到玫瑰花掉落刺。通過真實性（*Authentic*）的力量，他們能讓天空下雨。整個古魯庫教育系統就是這樣設計的，孩子將學習成為喜悅的公民，為他們的行動負責任，以吠陀科學豐富世界的同時也散發著喜悅。

使命：

- 幫助孩子保持他們的自發性（*Spontaneity*）以喚醒他們的直覺（*Intuition*）。
- 讓孩子發展一個動態（*Dynamic*）的身體，能夠使孩子達到身體平衡以及輸送他們的能量。
- 提供一個綜合的教育能夠灌輸和滋養他們的內在和外在世界的發展。
- 創造和維持一個基於高意識，而不是基於道德的開悟社區。
- 在孩子生命早期教導他們有關開悟生活（*Living Enlightenment*）的概念是重要的。

喜悅生活的方法：

尼希亞南達・古魯庫的創設是結合了現代教育與吠陀教育，這將造就充滿靈性力量的成功領導者。

這個課程包括標準的學術課程，以及生命科學、大腦瑜伽、馬拉卡哈巴（*Mallakahamba*，譯註：印度一個傳統的運動，體操員在一根垂直的木桿或繩子上表演技藝和姿勢）、靜心、梵文、唱誦經文等等，以平衡神經的發展。

吠陀數學，預示著千年以來軟體的革命，教會孩子在不需要計算機的情況下輕鬆計算。

我們強調生態意識與養育我們的星球之連接。審美意識是通過表演藝術和平面藝術（*Graphic Art*）培養出來的。通過活動和遊戲教導孩子解決生活上的問題，教孩子對他們自己、周遭的人和世界有一個完整的理解。如果孩子在較小年齡有一個豐富多彩的學習環境時，有利於他們生命早期的學習，他們往往在智商（*IQ*，*Cognitive Intelligence*智力）、情商（*EQ*，*Social-Emotional Intelligence*社會情緒智力）和靈性商數（*SQ*，*Spiritual Intelligence*靈性智慧）會有更高的得分。

所有主流學校培養孩子智商，現在有些學校開始培養孩子的情商。然而，我們無法理解另一個可能性——培養孩子的靈性商數（*SQ*，*Spiritual Quotient*）和最終引導他們達到悟商（*eN-Q Enlightenment Quotient*開悟商數）。這些都是孩子巨大潛能的表現，薩那塔納·達摩（*Sanatana Dharma*永恆之道）和靈性教育提供了當前西方教育制度尚未開發的教育。

非二元（*Advaita*）是古魯庫教育系統的基礎。孩子們除了常規科目的學習，他們也面對生活上的主要問題，如恐懼、貪婪、憤怒、挫折、敗壞、粗言穢語等，這些都在孩子精神上製造了沒有必要的不圓滿，可通過非二元空間的生活方式克服它。譬如我們可以向孩子解釋『愛就像塊海綿，而自我就像塊岩石。』孩子很快明白他們內在的質量。這有助於他們克服每天的情緒和心理問題。

尼希亞南達·迪亞納畢憚（*Nithyananda Dhyanapectam*）距離班加羅爾才30公里，就在班加羅爾（*Bangalore*）—邁索爾公路（*Mysore highway*）上。慾知更多詳情，請聯繫9916593002或7760980640。

eneducation · nithyananda · org



尼希亞南達·巴拉·維雅拉雅

Nithyananda Bala Vidyalaya (NBV)



尼希亞南達·巴拉·維雅拉雅 (Nithyananda Bala Vidyalaya) 的主要目標是給孩子一個美好基礎，活出一致性、真實性、責任感和豐富性的四大力量。他們通過練習處於圓滿的空間和理解「解放的思維 (Liberated Thinking)」方式，他們會充滿活力地以創意和自發性地做出決定。這個NBV課程是由五個核心部分組成：梵文唱誦、瑜珈、生命解決方案決和工作坊，以吠陀文化和相關的生活方式影響內在的轉化。維雅拉雅 (Vidyalaya) 的意思是指「內在自己 (Inner Self)」或「內在的盛放 (Inner Flowering)」的知識。在導師的引導下，這個課程會幫助每個孩子盛放滿溢的慈悲。

我們在任何週末或平日為4到14歲兒童舉辦上述課程，課程時間為1至2個小時。

欲知更多有關在你所在地區的尼希亞南達·巴拉·維雅拉雅 (Nithyananda Bala Vidyalaya)，請電郵至 eNVidyalaya@nithyananda.org 或聯繫我們 +91 99165 93002

<http://en-education-nithyananda.org/en-vidyalaya/>

NBV家長的見證分享 — 蘇密塔拉醫生 (Dr Sumitra)

我9歲女兒瓦納維 (Vainavi) 參加NBV課程已超過一年了。我很高興NBV給我女兒提供了一個安全又值得信賴的環境，讓她放開自己面對她自己的問題和不圓滿，找到解決辦法。對我來說能找到這個團體是一份祝福，他們真誠地為我女兒整體幸福感而付出努力。NBV教導他們如何圓滿、學會滿足、快樂和無憂無慮，並且無論遇到任何困難都知道如何面對。他們用孩子們懂的語言來教導對生命的了解。簡而言之，這對父母來說輕鬆了很多。這對父母和孩子而言是雙贏的。

NBV學生的見證分享—瓦納維·斯瓦米納坦 (Vainavi Swaminathan)

我的名字是瓦納維 (Vainavi)，今年九歲。我最喜歡NBV課，是在課堂裡任何時候我都可以訴說我的不圓滿，而且他們都幫我圓滿它。之後我感覺我的內心輕鬆了很多。

NBV教師的見證分享 — 瑪尼希亞·拉瑪尼 (Ma Nithya Ramani)

兩年前我正式成為了尼希亞南達·巴拉·維雅拉雅 (Nithyananda Bala Vidyalaya) 的老師。在這個課程中，孩子學會擺脫各種窒息感，例如恐懼、貪婪、嫉妒、壓力以及考試焦慮。

他們被教導如何活出喜悅和滿足，從這個喜悅和滿足的空間開展，活出一致性、真實性、責任感和豐富性的四大力量，並處於圓滿的空間。父母發現自從孩子參加這個課程後，孩子們變得放鬆、開心多了，而且常處在聆聽的空間裏。我們深深感謝斯瓦米吉 (Swamiji) 給我們帶來這麼美好的機會，去教會世界上的孩子們圓滿的科學和解放的思維。當我們教導時，我們必須也要實踐我們所教導的。NBV教學是讓我們達到開悟的最可靠途徑！

開悟的天才兒童（eN-Genius）



讓我們跟隨著帕拉宏撒·尼希亞南達大師的引領，點燃您孩子的真正潛能。《開悟的天才兒童》（eN-Genius）是一個獨一無二的課程，讓您孩子活在圍繞著活著的開悟大師的能量場域裏，是您給孩子的一份無價禮物。

《開悟的天才兒童》課程旨在喚醒大腦非機械部份，重組大腦的化學物質，以讓您的孩子通過各領域發展表現出非凡的面向，同時保留了真正的吠陀教育系統的本質。

這正是目前在尼希亞南達·古魯庫（Nithyananda Gurukul）實行的，以開悟為基礎的的概括式（*encapsulated form*）學習。

這個課程引發全腦學習，刺激右腦的非凡想像力和視覺能力，結合左腦強大的清晰邏輯思維模式，從而使他們比一般人更成功。

見證您的孩子表現出可量度的進步！

記憶力突飛猛進
發掘高自我價值的生活
發展瑜伽身體
學習強而有力的靜心
汲取古代吠陀藝術
促進整個腦部發展
體驗神秘的蒙眼閱讀



學員對《開悟的天才兒童》的見證分享-阿南迪塔·帕拉緹巴（Ananditha Pratibha）

我很高興地說，現在我可以吃很多這十年以來就很想吃的東西了。在參加《開悟的天才兒童》課程之前，由於氣喘讓我感到很害怕，所以很多東西都不敢吃。現在我有足夠信心吃下所有我

之前不敢吃的東西。現在我能夠控制自己的情緒，很快回到我的開心空間。我不需要面具來遮擋煙霧與灰塵，相反的，我只是讓內在空間變得強大，沒有任何事物都會影響到我。我深深地感謝斯瓦米吉（Swamiji）。尼希亞南多罕（Nithyanandoham）。



家長對《開悟的天才兒童》課程的見證分享-阿南達·帕拉緹巴（Ananda Pratibha）

我是阿南迪塔（Anandhita）的母親，她也參加了《開悟的天才兒童》課程。我非常欣慰，感覺放下了心頭大石。我看到孩子擺脫她的氣喘問題，而走向充滿力量的空間。她把自己調整到與四大力量的步伐一致，所以很容易以四大力量來說服她任何事。她的體力也非常活躍，這是我從來沒見過的。我能看到當她提起斯瓦米吉（Swamiji）時所表現出來的深切的熱愛，就好像斯瓦米吉（Swamiji）人在現場一樣。她熱切地豐富別人去參加蒙眼閱讀（*blindfold reading*），就像她自己有幸接受到斯瓦米吉（Swamiji）的祝福一樣。希沃罕（Shivoham）。

開悟性的懷孕護理 (En-Pregnancy Care) 吠陀分娩方式



開悟性的懷孕護理課程是一個獨一無二的產前計劃，如母親般照料懷孕的母親的計劃。

這一個課程的設計目的是優化母親在整個懷孕期間的身體、心理和情緒健康。加強她和她的配偶以及家庭的關係，準備一個溫馨和充滿愛的環境來迎接嬰兒。整個家庭漂亮地盛放合一的空間，體驗非二元性

尼希亞南達大學 Nithyananda University

尼希亞南達大學是一所世界性大學，目前在美國和法國有其分校，並分佈在新加坡、馬來西亞、墨西哥以及其他地方。在美國加州註冊的美國尼希亞南達大學 (Nithyananda University) 是一所自主的大學，可授予宗教學位，具有根據CEC（加州教育代碼）94874(e)項第(1)條款中，由美國加利福尼亞州私人 and 高等教育局給予的終生豁免權。它為全世界的人們提供了一系列由帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 啟發和設計的靜心、瑜伽和

(Advaita)，使其成為一個完善創造高度意識、智慧靈魂和其降臨的完美溫床。

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 設計這整個課程，揭示了印度教分娩方式的知識，清楚地解釋了課程中提供的所有練習背後的科學依據，包括瑜伽、靜心、唱誦經文、音樂治療、與寶寶溝通和一些互動工作坊。

開悟性的懷孕護理計劃 (eN-Pregnancy Care Program) 已成為婦產科醫生的一個非常強大的輔助，它提供孕婦深刻的情感支持，以及如何在懷孕期間克服每一個障礙的正確理解。

一個免費的入門課程給所有有興趣參與此計劃的夫婦。

請聯絡：enpregnancycare@gmail.com and enpregnancycare.org

吠陀傳統相關領域的學位課程。

在2013年10月4日，尼希亞南達大學 (Nithyananda University) 延伸到法國巴黎設立分校，其分校的法語註冊名字是 *Universit Hindoue Nithyananda*，英語註冊名字是 *Nithyananda Hindu University*。



非二元（ADVAITA）的真理

——帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)



非二元（*Advaita*）是一個生命的終極真理。「非二元」這個詞是指非二元：合一（*oneness*）。神是「合一」，非「一」。神是無限——「合一」，不是「一」！「合一」不能相等於「一」。「合一」是經驗性的，「一」是數學裡的數字。與每一個人、每一個東西有非二元的意識是生命的目的。

當你以真理去內化並了解「生命中的一切」，每一個人都是你生命的延伸，你就是正在經歷非二元的真正空間。活在這個非二元的空間將開放你於你真正的本質——你被介紹給你自己。

每當一個真理被揭露，會有一些人認為是真理，直到它被證明是錯誤的。也有另外一些人把真理當作是假的，直到它被證明是對的。我沒有說第一類是正確的，第二類是錯誤的。我要說的是，第一類得以享受轉世化身的存在，以及祂的麗臘（*Leelas*）——神的遊

戲。第二類的是與神像、雕像以及只有師父的照片一起生活。

克裡希納（*Krishna*）在《薄伽梵歌》（*Bhagavad Gita*）說了一段美麗的話語：「任何人了解我行動的動機（*Context*），就是了解我的內在空間。」（譯註：*Context*脈絡/動機/背景——指做某件事的真正動機及背景，是什麼驅動你去進行某件事。）如果你想找到我行動的原因，你只會陷入無能的感覺。無能總是讓你感到無力。如果任何事情使你感到無力，你將會培養憤怒。盡量嘗試了解我行動的動機，而不是原因。我的背景常來自非二元的空間。當你耐心地了解我的行動的動機，你將不僅會愛我，你將變成我！

了解非二元的脈絡

如果你看到我所有行動來自非二元的背景，你將經歷並被吸收於巨大的愛裡，體驗「尼希亞南多罕」（*Nithyanandoham*）——永恆的喜悅！當你知道了我運作的背景，它將成為你的經驗。了解這個非二元空間，我所攜帶的是一個取之不盡的財富，它匿藏在我的心裏。

要獲取這個情境是很容易的。在你想開始這一個爭論之前，以這是真的清晰度接近真理。例如，當你聲明「太陽從東方升起」這個說法時，不要問原因。相反的，要去看進這個背景。那些試圖要從我行動中獲得背景的是信徒。那些掌握我行動的背景就是「我」！

～帕拉宏撒·尼希亞南達
(Paramahansa Nithyananda)

我們需要一百萬個桑雅士 (Sannyasis出家人)！





自從尊貴的帕拉宏撒·尼希亞南達（*H·H·Paramahansa Nithyananda*）投入了公眾生活後，在短短的十年裏，祂已經被公認為明確的、合法的、非政治性的薩那塔納·興都·達摩（*Sanatana Hindu Dharma*印度教永恆之道）的聲音。身為瑪哈尼瓦尼·毘忒（*Mahanirvani Peeth*）的瑪哈幔達勒瓦（*Mahamandaleshwar*印度教最古老頂尖的體系）和馬杜賴·阿迪南（*Madurai Adheenam*世界上最古老的印度教機構）的第293任領袖，祂正在迅速成為影響印度哲學思想的有力聲音之一。帕拉宏撒·尼希亞南達復興吠陀興都教的願景包括復興印度的桑雅士（*Sannyas*僧侶）系統。身為一名桑雅士（出家人），祂已經成功地引領青年人走向這非凡之路，這帶來了快速的自我實現和真實性（*authentic*）的社會責任。

由尼希亞南達（*Nithyananda*）建立的桑雅士（出家人）修道會吸引了來自世界各地的年輕人。受過教育的年輕男女即使在企業世界有著光明的前途也都放下一切，踏進這由來已久的自我實現的旅途。平等心安於他們手中的念珠（*japamalas*）和手提電腦，這一些特殊年輕人證明了這種生活能完美地融合兩個世界之最。感謝尼希亞南達（*Nithyananda*）的努力，讓那些希望去追求自己的靈性成長之餘同時希望改善世界的現代知青，桑雅士（出家人）的吠陀概念再次成為一個可行的選擇。尼希亞南達（*Nithyananda*）還在靜修院設立了瑞詩制度（*rishi order*），創造了空間給那些想追求靈性，同時想履行家庭責任的人，可容家人於靜修院居住和服務。印度吠陀的瑞詩（聖哲們）





結婚後，丈夫和妻子在靈性旅途上相互扶持，同時給自己的孩子傳授正確的靈性教育和方法，活出有意識的生活。傳統的修道院常規規定已婚夫婦要等到完成所有家庭責任才能擁抱靈性生活，這瑞詩制度是個受歡迎的轉變。靜修院同時也進行古魯庫（*Gurukul* 字面意思是上師的家），一個吠陀式的兒童學習中心，其教育是整體性的和基於需要的。古魯庫（*Gurukul*）引導孩子們綻放為整合的個體、以靈性為基石的高成就者和有責任感的全球公民。

整個印度是由桑雅士（出家人）建造的。無論是建築、藝術、文化或語言，所有的一切，其中那些最好的都是源自於桑雅士（出家人）對吠陀傳統的貢獻！我們擁有的最好的一切都來自於那些桑雅士。請你明白，曾經有一百萬的聖人是莎斯塔拉·達麗斯桑雅士（*Shaastra Dhaarisannyasis*），他們是掌握了靈性知識的大師、是開悟科學的大師、是在世的開悟聖者（*Jeevan mukti*），在世界各地教化眾生。

在最近的早課開示上，帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）分享了他對桑雅士（出家人）修行的願景，並倡導全世界青少年選擇這種超凡的生活方式。

「繼商羯羅（*Shankara* 印度教聖哲）之後，印度教傳統當中就再沒有一個倡導人們

成為桑雅士（出家人）的開放公開討論或邀請了。今天，大約兩千五百年來的第一次，我將系統化地擴大桑雅士（出家人）的各個不同方面和維度。請聽好，我在向你們所有人開放桑雅士（出家人）的大門！我們需要知識的教師和講道者（*Shaastradhaaris*），到世界各地去教授圓滿的科學和靈性覺醒的科學。我一個人坐在世界的某個角落能有多大貢獻呢？我們至少需要一百萬出家修行人。桑雅士（出家人）是圓滿的生活方式。桑雅士（出家人）是讓自己生活在圓滿的境界之中並幫助他人也生活在圓滿的境界之中的生活方式。桑雅士（出家人）是一個人在生活中覺悟靈性知識的途徑。當我說到桑雅士的時候，人們馬上會問這樣的問題，「如果每個人都出家修行了，世界將變成怎樣？」請你明白！首先，這世上不是每個人都有這份智慧！其次，上帝沒有給你那份責任。祂知道如何擴展世界！人類生命的目的在於體驗全然的滿足或圓滿。自己達到圓滿的境界、由內向外散發、讓他人也沐浴其中，這是人類生命的第一目標，也是最重要的目標。讓自己駐於圓滿的境界之中，並幫助身邊的人們也達到圓滿的境界。除了桑雅士（出家人），再沒有其他的生活方式能讓你自己在圓滿之中，並持續地啟迪人們也處於圓滿的境界之中了。」

生命就只為了生存？

且看，一般中產階層人士一生在衣食住宿上花費了幾乎90%的生命。幾乎人生的三分之一用在睡眠上，剩下的三分之二，有25年是用在接受教育，以獲得食物、衣服和居所。待你差不多實現了以上所有的目標，你已經年華逝去，只等待死亡的降臨！由此可見，你的大半生都消逝在追逐基本需求上！別再徘徊了，打破基本生存模式的框框，開創新的局面。



讓我們有意識地將人們提升到另一個次層。人們需要被告知他們下一個可能性。是時候了，人們該學會圓滿的科學，學會活出靈性覺醒的科學。桑雅士（出家人）是把你的思想調向終極的可能性和現實。讓你所有的能力在你體內甦醒是桑雅士（出家人）。讓各種能力、各種可能性、各種認知、各種體悟、各種目標覺醒的便是桑雅士（出家人）。請理解，喚起你對自己的意識，那就是桑雅士（出家人）。你的覺醒就是桑雅士（出家人）。

出家修行讓你實現你人生最高巔峰的可能性

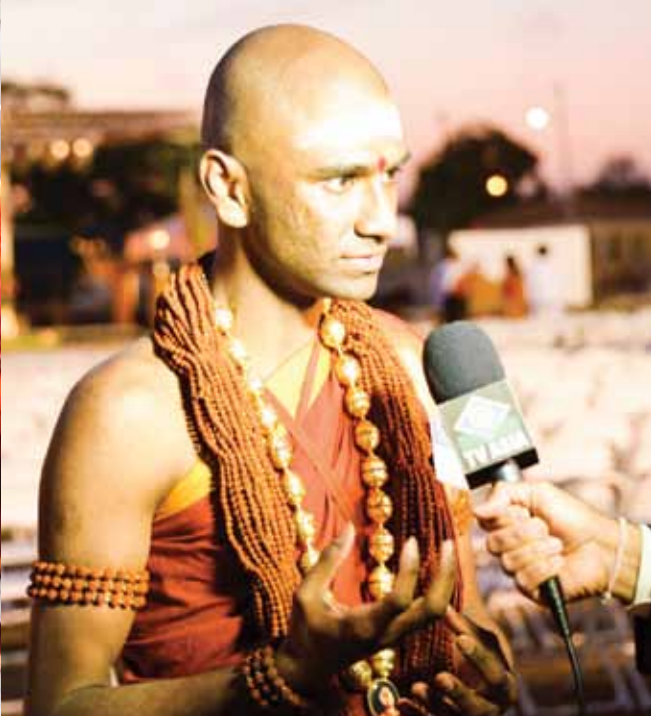
請你明白，你至少需要一生一世的時間來徹底去除你所形成的習慣模式以及自元始以來你積累下來的所有不圓滿，來重獲自由。無論你說了或做了什麼，只要你生活中還有其他更優先的事情，圓滿就不會達到全然的終極程度。圓滿有很多級別。當你與他人關係良好，你認為那就是圓滿了。然而那僅僅是圓滿的一個層級。很多時候人們就在這樣的圓滿中安頓下來。僅僅去除了心理混亂和困惑並不意味著你已經達到了終極。僅僅擁有良好的關係和友好的氣氛，並不是人生最大可能性的終極頂點。全然的圓滿應該達到徹底去除那些讓你開始生死輪迴的不圓

滿的終極程度！請你明白，在你的洗衣清單中其中一項是實現圓滿，這是普通人的生活；在你的洗衣清單上首要優先級是實現圓滿，這是尋道者的生活；將圓滿作為唯一的優先級是一個桑雅士（出家人）的生活。

創造變革

有些話我想提醒大家：**如果你在改變後改變，你可以生存下去。如果你隨著改變而改變，你將會成功。如果你引領變革，你將會領導。**創造變革，改變就在當下！通過一些方法可以創造變化。如果你還未婚，你可以出家。如果你已婚，你至少可以讓你的孩子出家。這樣做不是為我，恰恰是為了人類，為了你自己！你要明白，出家將會是印度教智慧最偉大的復興。只有這樣我們才可以停止一切自殺、毒品和死亡。它是停止所有痛苦和毀壞的唯一方式！出家不僅令你圓滿，也能幫助人類通過你達到圓滿。下定決心進化(*evolving*)吧！你的決心和宣言「我在進化，我將自己從所有的迷惑和幻覺中解放出來」即是出家。讓我們肩負起通過出家造福世界的使命吧。

桑雅士(出家人)生活的見證
斯裡·尼希亞·巴塔納南達
(*Sri Nithya Bhaktananda Swami*)



我為什麼選擇做桑雅士（出家）？

2004年我遇見了斯瓦米吉（*Swamiji*），他立即給予我解脫與滿足的經驗，以及顯而易見地且毫無縫隙地擴展了我內在與外在世界。我有強烈的動力想要去分享，以及讓我身邊的人、甚至每一個人都受到同樣的恩惠。這樣的心願帶我走向桑雅士（出家）這條路。有著斯瓦米吉的祝福，點化成為桑雅士是一個美好的經驗。

為什麼這對我而言很重要？

身為一位桑雅士，靈魂扮演著一個主要的角色。當我依自己桑雅士（出家人）的本性（*swadharma*）去行動時，已經是在貢獻出一份所有存在事物的寧靜與諧和，這對我而言是很重要的。所以桑雅士（出家）是所有因果瑜伽（*karma yoga*）中最自由解放的方式。靈魂可能在同一世中經歷許多身體。但是身為一位悟道大師的僧侶門徒，我已經在同一個肉身內經歷過許多生命。即使這些在過去對我難以想像的經驗，如今每一刻都感受到更多的靈性體悟，我知道這是深入探索意識旅途最快速的模式。

斯裡・特左瑪雅・斯瓦米
(*Sri Tejomaya Swami*)

我個人出家（*Sannyas*桑雅士）的經驗是怎麼呢？

大約一個月前，我拜訪了一座位於多倫多的廟宇，邀請我的公關經理帶我四處參觀，我們閒聊起來。他問起我出家多久了？當我回答三個月時，我自己都覺得震驚。三個月！但是，感覺上已像是一生一世。對此，我明白這是點化（*Initiation*）的力量。這純淨的生活，是由內而外帶著一點兒神性的感覺，是永恆的，不存在著時間感。

在我看來桑雅士（出家）是什麼？

它是純淨的。它是美麗的。它是不辭辛苦造福他人。它是一種意識。它視一切關係為共通的。它代表可能性。明白他人皆是你。眾生皆可顯現在你身上。它是完整的。既是終也是始。它是喜悅。它是自由，是還原生命應有的模樣。

我們為什麼要桑雅士（出家）？

它為實現完整的生命體驗提供良好的內在條件。這種生活方式可以讓人更有意義地生活。它讓我們正確地認識自己和生命。練習桑雅士（出家）修行可以幫助我們從無知的社會解放出來。

馬杜卡麗・蔽煞（Madhukari Bhiksha） ——豐富性（Enriching）的最高形式



摩訶提婆（Mahadeva）決定以蔽煞南達（*Bhikshananda*喜悅的化緣者）的形象下凡進行蔽煞（*Bhiksha*化緣）以減輕人們所有的業力，並給他們非二元知識（*Advaita Jnana*）。祂下凡教導人們有關非二元（*Advaita*）的科學和圓滿（*Completion*）的科學，讓人們釋放一般性不圓滿。這是摩訶提婆（Mahadeva）其中一個用來豐富世界最偉大的方式。祂以蔽煞南達（*Bhikshananda*喜悅的化緣者）的形象化緣消除了人們的業力！進行蔽煞（*Bhiksha*化緣）並不是一件普通的事情，它讓你獲益良多！首先，你會明白人們的愛。而當人們拒絕你時，你的自我（*ego*）將大幅度地減少。當你進行蔽煞（*Bhiksha*化緣）時，你代表了一定的真理。人們會問你，你是誰，你會很自然地回答。這是一個美好的機會，以圓滿的科學去豐富人們。



～帕拉宏撒・尼希亞南達
（*Paramahansa Nithyananda*）

尼希亞南達組織（*Nithyananda Sangha*）的斯裡・瑪翰（*Sri Mahants*）、瑪翰（*Mahants*）、可塔利（*Kotharis*）、塔訥達（*Thanedars*）和來自世界各地的信徒都已經走出去練習這個強大的豐富性技巧。這不是乞討，蔽煞（*Bhiksha*化緣）絕對不是一件普通的事情！我們給予靈性治療（*spiritual healing*）、聖灰（*sacred ash*）、有關靜心的簡介和其他有關我們靈修活動的小冊子，這是一個強大的靈修儀式。

羅卡薩曼斯塔蘇可諾巴瓦圖

（*Loka Samastha Sukhino Bhavanthu* 願世界眾生活得快樂！）祝福！

吠陀生活方式的 八個步驟



帕拉宏撒·尼希亞南達向尼希亞南達桑家（*Sangha*共修團）提供了關於印度教和吠陀傳統的各個方面以供與世界分享。尼希亞南達共修團在各方面遵循著吠陀傳統。所有最好的東西都可以享受和豐富世界——尼希亞呼吸法（*Nithya Kriya*）、尼希亞瑜伽（*Nithya Yoga*）、尼希亞普迦（*Nithya Puja*供奉禮拜的儀式）、尼希亞聖歌（*Nithya Kirtan*），尼希亞薩桑（*Nithya Satsang*講課開示），尼希亞火供法會（*Nithya Homa*），尼希亞圓滿修煉法（*Nithya Poornatva Kriya*），尼希亞三摩地（*Nithya Samadhi*）。

尼希亞普迦（*Nithya Puja*）

在吠陀傳統中，上師普迦（*Guru Puja*，向上師表達感恩的供奉禮拜儀式）是最古老的儀式。帕爾瓦蒂（*Parvati* 雪山女神），阿迪沙克蒂（*Adi Shakti*太初力量），是希瓦（*Shiva*濕婆神）的第一個弟子，她對希瓦神（*Shiva*）——她的第一位



上師——的體驗是如此偉大，她只能心懷超凡的感激跪在祂跟前奉上她所能供奉的一切。當我們從上師那兒得到如此多的福佑——祂的知識、經驗、愛和祝福，我們內心充滿感激，以至於一心只想把我們的所有供奉在上師的跟前。任何讓你心中升起甜蜜感的情感都是一種神聖的情感、一種奉獻。當越多人沉浸在神聖的情感中，地球上的生活就變得更宜人。其中一個神聖的情感就是上師普迦（*Guru Puja*）。這裡對於「為什麼要做上師普迦」並沒有邏輯上的原因，為什麼要膜拜上師的腳，只是一種情感上的連接。

我總是告訴人們，能感到與上師相連接是一種終極的體驗。如果你在生活中曾得到過它，千萬不要錯過。感覺與某個比你境界高的事物

相連接，會抵消你在身心持續不停地所體驗到的騷擾。

「感到與之相連接」是終極的方法。你不再需要任何其他解決方案或方法來擺脫任何問題。——帕拉宏撒·尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）

尼希亞聖歌 (Nithya Kirtan)

聖歌——虔誠的音樂，是一種重要的開啟昆達裏尼 (*Kundalini*) 能量的靈修方法。當我們高唱靈性真理時，我們話語的力量 (*Vaak*) 得到聖歌歌詞的淨化，聖歌的含義內化並喚醒我們體內的昆達裏尼能量。當聖歌歌手們在他們的用詞、肢體語言和整個人都煥發出圓滿和喜悅時，唱聖歌的整個地方就會體驗到非二元性的合一與昆達裏尼覺醒！這就是為什麼唱聖歌是我們古老傳統和生活方式的重要組成部分。

尼希亞薩桑 (Nithya Satsang 開示講課) (參閱第64頁)

尼希亞薩桑 (*Nithya Satsang*) 是集體靈修，目的在於產生正向和諧的共振。請參閱第64頁

尼希亞火供法會 (Nithya Homa) (參閱第35頁)

火供是一種強有力的靈修儀式，祈求神聖給予療愈、求願、應答祈禱、以及與特定的神明相連接。請參考第35頁以瞭解更多有關這一變革性的科學。

尼希亞自我圓滿及與他人圓滿的修煉法

持續地處於圓滿境界中的修煉法

「每晚睡覺前，獨自坐著，看著鏡子裡的自己，重活所有給你帶來痛苦的感覺，那些讓你感覺生活艱辛或是充滿不可能——所有那些不圓滿。重活它們，並釋放它們。重活是為了釋放。」

——帕拉宏撒·尼希亞南達
(*Paramahansa Nithyananda*)

1. 舒適地坐在鏡子前。
2. 這面鏡子的面積要夠大，以讓你看到你完整的影像。

3. 保持凝視鏡子裡的你的眼睛。
4. 當你開始凝視自己眼睛的那一刻，首先發生的事情就是你會淚盈滿眼！
5. 讓它自然地發生。
6. 坐在鏡前開始與自己對話，不管你要對自己說什麼，好好傾聽你自己。我們整天花時間聽別人，唯獨不聽自己，這是你與自己獨處的時間，認真傾聽你自己。
7. 與你自己共處。傾聽和交談。
8. 現在，試著找出那個最早讓你產生不圓滿、形成你痛苦根源模式的記憶。
9. 回到你生命中一開始讓你體驗到衝突的那幾件事情上。通常是在你三歲到五歲之間發生的。重活那段經歷。
10. 如果有眼淚或是憤怒，讓它們發生。
11. 面對你的過去，痛苦會消失，憤怒也會消失！當憤怒消失，它轉化成了愛。你要明白，當能量以憤怒的形式表達，如果將憤怒從能量中移走，它將完全轉化成愛。
12. 如果你只針對根源模式，圓滿不會全然地發生。你要圓滿每一件源于根源模式的事件才行。請你明白：你需要回到你能想起來的最早的童年記憶，並圓滿這份記憶。然後，與迄今為止你還有的行為模式——圓滿。

尼希亞三摩地 (Nithya Samadhi)

沉浸 (*Sink*) 在「尼希亞南多罕 (*Nithyanandoham*) ——我是永恆的喜悅」的空間！



尼希亞南達．嘎瑪．瑟瓦．優嘉納以及尼希亞南達．拉克希米 Nithyananda Grama Seva Yojana & Nithyananda Lakshmi



2014年10月12日，NGSY推介典禮：來自瑪塔・摩訶薩姆斯塔納（*Kolade Matha Mahasamsthana*）的斯里・斯里・斯里・善蒂維拉・摩訶斯瓦米基（*Sri Sri Sri Shantiveera Mahaswamiji*）；巴讓・達（*Bajrang Dal*）區域召集人，斯里・曼朱納（*Sri Manjunath*）；薩古魯・斯里・佳雅帕拉克什拉・薩拉斯瓦蒂・摩訶斯瓦米基（*Sadguru Sri Jayaprakeshendra Saraswathi Mahaswamiji*），馬來西亞斯里・查克拉・斯里・加雅帕克沈達拉・薩拉斯瓦蒂・摩訶斯瓦米基（*Sri Chakra Sri Vidyapeetham Ashram Mahasamsthana*）的第169任古魯・摩訶散尼達南（*Guru Mahasannidhanam*），印度曼迪亞（*Mandya*）BJP區副主席斯裏・安卡帕（*Sri. Ankappa*）以及印度曼迪亞（*Mandya*）BGP區秘書長斯里・克裏斯納（*Sri Krishna*）

尊貴的帕拉宏撒・尼希亞南達（*Paramahansa Nithyananda*）展開尼希亞南達・嘎瑪．瑟瓦．優嘉納以及尼希亞南達．拉克希米（*Nithyananda Grama Seva Yojana & Nithyananda Lakshmi*，簡稱NGSY），一個多管齊下的農村推廣計劃，目的在於以創造機會來強化在卡納塔克邦（*Karnataka*）的300個農村的社會經濟發展。第一階段的NGSY首要重點是建立農舍及鄉村工業，這在農村經濟建設中發揮著重要的作用。

NGSY類似尼希亞南達．拉克希米，同樣是一個經濟支援計劃，專門協助婦女們經營農村生意和照顧家庭。它已經成功運作了將近5年，現在有超過1400位來自當地婦女自助團體的成員，她們都感到相當滿意。



與大師體驗 非二元 (Advaita) 的境界

2014年6月和7月：在19天內探訪超過104個地方！

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 到訪印度不同的地方，深入到信眾們住的地方，恩賜他們非二元 (Advaitic) 的體驗。





11年的 尼希亞南達使命 (Nithyananda Mission) 2003-2014

- 瑜伽、靜心和靈性輔導中心及營舍 觸及超過150個國家的1千5百萬人
- 超過9000位任命的靈性治療師每天治療全球20,000人
- 超過1000位任命的導師指導數千人瑜伽、靜心、靈性科學以及生命的解決方案
- 在線直播由帕拉宏撒·尼希亞南達(Paramahansa Nithyananda)主講的薩桑(Satsang早課), 每天在40多個國家的數千個地方通過視頻會議觀看薩桑
- Anna Daan(食物捐助)——每天在靜修院、學校、醫療營以及給有需要的人派發10,000份免費膳食
- 每週的醫療營——給予傳統的醫療及另類療法、口腔健康、眼科手術、修復手術等等——包括免費的看診、藥物及跟進。
- 全球超過12所吠陀廟宇及靜修院安置了3720個被給予能量的神祇，當中包括一些世界最高的神祇
- 於監獄和學校提供免費的淨化呼吸法(Kriya)及靜心課程
- 尼希亞南達·拉克希米(Nithyananda Lakshmi)，一個給農村創業者的非盈利小型經濟計劃
- 尼希亞南達·嘎瑪·瑟瓦·優嘉納(Nithyananda Grama Seva Yojana，簡稱NGSY)以創造機會來強化在卡納塔克邦(Karnataka)的300個農村的社會經濟發展
- 尼希亞南達·維雅拉雅(Nithyananda Vidyalayas)——融合現代教育與吠陀學習系統的學校
- 支援農村地區的學校包括校服、課本、文具及設施



nithyananda.org

11年的 尼希亞南達使命 (Nithyananda Mission) 2003-2014

- 以20種語言發行超過300本帕拉宏撒·尼希亞南達(*Paramahansa Nithyananda*)的教導的書籍
- 在www.YouTube.com/lifeblissfoundation有超過2000個由尼希亞南達主講的免費講座，超過1千8百萬觀看次數
- 免費提供超過250本在線電子書以及600個靜心技巧和解決方案
- 在世界各地建立了尼希亞南達大學，提供靜心、靈性科學以及生活技巧的課程
- 在奧秘的瑜伽科學上有突破性的研究例如喚醒昆達裏尼(*Kundalini*生命潛能)、懸浮(*levitation*)、心靈傳導(*teleportation*物質轉變為能量再轉變為物質的遠距傳)以及瑜伽式年齡逆轉(*yogic age-reversal*)
- 尼希亞南達制度(**The Nithyananda Order**)—數百名來自不同宗教和各行各業的靈性追求者，接受強而密集的靈性訓練以及桑雅士(*Sannyas*出家)生活
- 阿南達·瑜伽(**Ananda Yogam**)—為年齡介於18-35歲的青年提供一年免費住宿課程，提供職業和靈性訓練，造就卓越的個人成長
- 一個充滿活力的義工隊伍，包括超過1000位全職常駐義工提供服務如救災、諮詢、積極強化青年和婦女
- 尼希亞克利亞·淨化呼吸法(**Nithya Kriyas**)和薩雅瑪(**Samyama**)—108個真實性的瑜伽方法治療身體上及精神上的疾病
- 全面性的生活輔助工具，包括聖樂(*devotional music*)、被注入能量的珠寶、神聖的藝術和雕塑，以及天然的悉達(*Siddha*)藥物



nithyananda.org
nithyananda.tv

伸出援手服務 全世界

阿南達安（Anna Daan）： 給所有人免費食物

- 每天在世界各地的尼希亞南達靜修院和中心，供應超過10,000份免費膳食
- 在衛生的環境採用正宗薩韋（Sattvic悅性）方法烹調具營養的素食
- 在烹調時唱誦吠陀頌歌或克彈詩（Kirtans），注入高能量於食物中
- 在學校、監獄和廟宇提供免費膳食計劃



免費醫療服務： 健康與保健

- 每兩週和每月不同的專科醫療營隊提供所有的服務
- 在農村地區每週一次的流動醫療服務包括免費諮詢和藥物
- 正在準備100%免費透析（洗腎）診所，設有47部透析（洗腎）機以滿足每天250位患者的需求
- 計劃為貧困者建立具備所有設施及100個免費床位的醫院



救災： 幫助醫治

- 緊急救援自然災害的災民，如海嘯、地震、洪水等
- 通過各種救濟措施，免費派發衣服、食物、水，以及最重要的一一心理支持和心理創傷輔導



解開《奧義書》 (*Upanishads*)

揭示阿卡西(Akashic)宇宙記錄，
解讀《奧義書》



《奧義書》(Upanishads)是古老的吠陀文本，為吠陀和吠檀多的精髓。它們被尊稱為興都教的核心經文。

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 直接讀取阿卡西(Akashic)的宇宙記錄，揭示奧義書更深刻的理解。祂將揭開聖哲們(Rishis)在揭示《奧義書》的背後的思想過程。

歡迎觀賞Nithyananda.tv印度標準時間IST早上7時/太平洋標準時間PST
下午5:30/北美東部標準時間 EST 晚上 8:30

帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 是大腦連貫性科學、靜心、治療以及瑜伽科學的全球領袖。祂是YouTube.com最高收視率的靈性導師，超過1千7百萬觀看次數，也是以27種語言發行300多本書籍的作者。尼希亞南達被倫敦歷史最悠久、規模最大的獨立靈性書店Watkin's Mind Body Spirit Magazine評為2012年世界前100名最有靈性影響力的人物。

nithyananda.org
nithyananda.tv
youtube.com/LifeBlissFoundation

現場直播尼希亞·薩桑 (Nithya Satsangs早課)!



『我的話語就是我的點化(Initiation)』 -帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda)

聆聽來自一位開悟大師的偉大真理！

由帕拉宏撒·尼希亞南達 (Paramahansa Nithyananda) 主講的現場直播
尼希亞·薩桑 (Nithya Satsangs早課)

每天通過Sadhana TV電視台以及互聯網Nithyananda · tv直播

時間：印度標準時間IST上午7:00

打電話給阿凡達 (Dial the Avatar) 直接與斯瓦米吉 (Swamiji) 談話！

電話：+918027279999

時間：印度標準時間IST上午7:45

欲了解更多資料，請電郵至：

programs@nithyananda · org

於Nithyananda TV全天候24x7觀看靈性節目

豐富生命的廟宇 (Enriching Temple)

尼希亞南達使命團 (Nithyananda Mission) 的資料中心——
豐富生命的廟宇 (eN-Riching Temple) 處理來自世界各地的
的查詢，回答所有有關所有課程、活動日程表、廟宇、靜
修院和中心，同時根據帕拉宏撒·尼希亞南達·斯瓦米吉
(Paramahansa Nithyananda Swamiji) 所教授的真理提供靈
性輔導給來電者。

『一通電話，得到所有』
現在就撥打！
+91 80 27279999