

*Seu nome é*

# Nithyananda...

*(His name is Nithyananda' in Portuguese)*

 Nithyananda Foundation

*"Eu não estou aqui para provar que eu sou Deus,  
Eu estou aqui para provar que você é Deus!"*



*A(s) técnica(s) de meditação descritas neste livreto foram desenvolvidas para serem colocadas em prática somente após o recebimento de instruções personalizadas, passadas por um professor oficial da Nithyananda Foundation, durante os programas de meditação. Não é recomendável que alguém que não tenha participado de um dos programas pratique as técnicas. Caso você decida praticar estas técnicas sem prévia participação nos programas de meditação da Fundação, estará agindo por sua própria conta e risco; nem o autor nem a Nithyananda Foundation poderão ser responsabilizados pelas consequências de seus atos.*

Publicado pela Nithyananda Foundation, Bangalore, India

Copyright 2006

Primeira Edição: Maio de 2006-05-31

Todos os direitos reservados. Nenhum trecho deste livro pode ser reproduzido por processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação fonográfica; arquivado em sistema de busca, transmitido, ou de qualquer outra forma copiado para uso público ou privado, sem permissão por escrito da Nithyananda Foundation. Caso você utilize qualquer informação contida neste livro por si mesmo, o autor e o editor não assumirão nenhuma responsabilidade pelas suas ações.

Todos os lucros provenientes da venda deste livro são destinados a apoiar as atividades de caridade da Nithyananda Foundation.

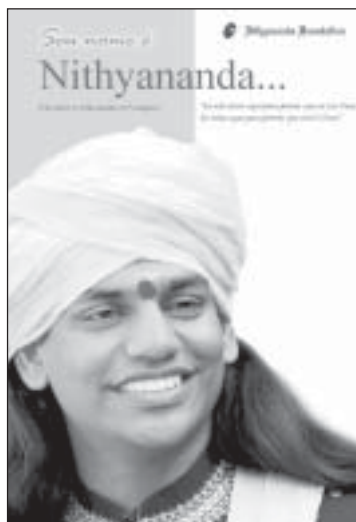
Impresso na India pela W.Q. Judge Press, Bangalore, India.

*Uma Visão que veio a mim  
Uma Missão que é a chave Mestra  
De levá-lo da mente à não-mente  
De trazer o êxtase a toda a humanidade*



A figueira sagrada - Ashram, Bangalore, India

Viva em Êxtase!



*Uma apresentação da visão e da missão....*

## Apresentação



Nithyananda é um Mestre Iluminado e místico moderno atualmente entre nós. Sua missão é a de restabelecer a ciência do êxtase interior no planeta Terra.

Nascido em Thiruvannamalai, sul da Índia, e tendo passado por anos de intensa penitência, ele encontrou o êxtase interior após uma incessante busca.

A jornada espiritual de Nithyananda teve início quando ele ainda era muito jovem. Aos 12 anos de idade, ele teve sua primeira profunda experiência espiritual. Aos 17, saiu de casa e embarcou em uma jornada de auto-realização, peregrinando por toda a Índia e Nepal. Estudou Yoga, Tantra e outras ciências metafísicas do oriente, e teve muitas experiências espirituais profundas. Dos 30.000 km cobertos visitando grandes templos e praticando intensa meditação, mais de 2.000 km Nithyananda cobriu a pé.

Através de intensos estudos e de profunda meditação, emergiu na forma de uma personalidade inspiradora para milhões de pessoas no mundo inteiro. Como resultado de uma profunda experiência espiritual, desenvolveu a Tecnologia do Êxtase para explodir a Consciência Individual, e despertar o homem para a divindade e o êxtase interiores.

Através de palavras poderosas e técnicas simples de meditação, ele fornece soluções de vida aos indivíduos. Milhares de pessoas no mundo inteiro vivenciaram transformações radicais em curtos períodos de tempo.

Ele diz, “A meditação é a chave mestra para se obter sucesso no mundo material, e profunda realização no mundo interior.”

Ele desenvolve diversas técnicas de meditação, para que todos os tipos possíveis de pessoas possam vivenciar o silêncio interior, e a paz exterior. Auxiliar o processo de auto-descoberta é a essência de sua missão.

**A Nithyananda Foundation** é seu movimento mundial em prol da meditação. Nithyananda Meditation Academy (NMA) é o nome dado às instituições da Fundação ao redor do mundo. Primeiramente estabelecida em Bangalore, na Índia, e seguida pela de Los Angeles, nos EUA, essas duas academias funcionam como sedes mundiais para os hemisférios oriental e ocidental.

### **A NMA de Bangalore, Índia...**

Os Mestres Iluminados irradiam e instilam a energia Existencial ao seu redor. É por isso que transformações radicais acontecem através de sua mera presença.

Cercado por colinas, e ocupando uma área de vários acres, o ashram (como é chamado na



*Ananda Sabha - salão de meditação,  
NMA - Bangalore, Índia*

Índia) está em ressonância com a energia irradiada pelo Mestre. Impregnado de misticismo, e equipado com confortos modernos, é um lugar onde a mera existência significa meditação!



*Lord Anandeshwar -  
O Guru inicial sob a  
figueira sagrada -  
NMA Bangalore, Índia*

Milhares de pessoas encontraram a cura nos níveis físico e mental, simplesmente por estar nesse campo de energia.

O centro energético do ashram é uma figueira sagrada. Revelada ao Mestre através de uma visão, e adorada como espírito guia do ashram, a figueira sagrada abrange um espaço ressonante com a energia Existencial. Nithyananda diz, "Este espaço é como uma pista de decolagem para o espírito se elevar e vivenciar a profundidade da própria Existência".

### **A NMA de Los Angeles, EUA...**

A sede para o Hemisfério Ocidental em Los Angeles, inaugurada em

setembro de 2005, organiza e conduz as turnês mundiais do Mestre, e divulga sua mensagem para o restante do mundo.

- Uma Universidade Internacional Nithyananda para Yoga e Meditação (NIYMU)

- Um grande salão para meditação impregnado com a energia cósmica

- Um Templo de Sanathana Dharma (Hinduismo), onde a Existência é celebrada através da adoração

São algumas das atividades planejadas para a próxima fase.

### **O futuro...**

Combinando elementos Védicos testados pelo tempo com moderna tecnologia, as Nithyananda Meditation Academies são laboratórios espirituais onde o crescimento interior é profundo, e o crescimento exterior é incidental. Partindo de começos modestos, essas academias são destinadas a se tornarem locais e espaços para exploração e expansão, através de uma infinidade de atividades, da ciência à meditação. Elas oferecem Espiritualidade Quantum, onde a união dos mundos material e espiritual cria uma vida plena de felicidade; onde a inteligência criativa flui da Consciência profunda.

Diversos projetos em várias academias pelo mundo estão por vir, assim como novas academias, para oferecer serviços em diferentes áreas a toda a humanidade.

Inaugurada em 2003, e atualmente presente em 21 países, a Fundação Nithyananda continua a transformar a humanidade através da transformação do indivíduo.

## **Cura espiritual e meditação Nithya**

Curar é restabelecer a saúde física e mental. Existem sete centros de energia em nosso corpo, chamados chakras. Eles têm uma profunda ligação com nosso bem-estar físico, mental e emocional. Devido às nossas emoções ou perturbações internas, quando



*NMA - Los Angeles, USA*

qualquer desses chakras tem seu funcionamento perturbado, a doença se instala. Diferentes doenças estão associadas a diferentes emoções, e assim, a diferentes chakras. Através da ativação ou energização dos chakras por técnicas de meditação, você pode permanecer livre de doenças.

Nithyananda diz, "O hábito de meditar cria vibrações positivas, e cura."

A cura espiritual Nithya é um método de prece curativa baseada nos chakras, através da meditação. Os *healers* espirituais Nithya são pessoas iniciadas na ciência da cura, e oferecem à humanidade um serviço de cura gratuito.

## Programas de meditação



### **Ananda Spurana Program (ASP)/ Life Bliss Program (LBP) - Energize-se!**

O ASP ou LBP é um programa de meditação dos chakras.

Ele apresenta os 7 centros vitais de energia de nosso corpo, os chakras, cujo funcionamento tem influência direta sobre nosso bem estar físico e mental.

Explica a relação direta entre nossas emoções e esses centros de energia.

Este programa de meditação promete:

- Uma efetiva compreensão das emoções
- Maior clareza, e um padrão mental positivo
- Melhores relações interpessoais
- Uma atitude renovada e inspirada em relação ao trabalho
- Uma vida plena de felicidades



*Meditação em andamento  
- Ashram, Bangalore, India*

Existe um programa similar, direcionado a estudantes, tratado como *student ASP* ou *student LPB*.





## **Nithyananda Spurana Program (NSP)**

*- A morte desmistificada!*

A morte é o mistério dos mistérios. Nossas idéias e nosso medo da morte permeiam cada momento de nossas vidas, criando emoções conflitantes em nós. Simplesmente ignoramos a verdadeira arte de viver por causa disso.

Este programa explica claramente o que ocorre no momento da morte. Esclarece a relação entre nossas emoções criadas, como desejo, medo, culpa, dor e prazer, e nossos sete corpos de energia. Explica como cada uma dessas emoções surge a partir de um desses sete corpos, e como elas influenciam a alma durante a sua partida, à medida em que ela cruza cada um deles.

Traz à tona todas as nossas emoções, conscientes e inconscientes, que se acumularam ao longo de vidas passadas, para que possamos nos livrar de sua influência.

É como renascer, após um completo banho espiritual, equipado com a técnica para viver e partir com felicidade e assombrosa consciência.



*Meditação em andamento  
- Guadalupe, FWI*



## **Shakti Spurana Program (SSP)**

*- Purifique-se!*

Este programa de meditação proporciona um insight de nossos três corpos de energia, que são os corpos físico, sutil e causal.

Emoções reprimidas, desejos não realizados, inquietude, nervosismo, letargia e emoções similares associadas a esses três corpos de energia são comentadas.



*Programa Intensivo de  
Meditação para Iluminação -  
Ashram de Bangalore, India*

Oferece soluções e técnicas para despertar a inteligência interior, para nos libertar dessas emoções.



## **Atma Spurana Program (ATSP)**

*- Conecte-se consigo mesmo*

O Homem é parte integral da Existência. Quando percebe isso através de experiência, ele se ilumina.

Este programa de meditação descreve as cinco camadas corpóreas chamadas koshas, que são obstáculos no caminho da percepção dessa verdade. Oferece técnicas que guiam sua consciência através dessas camadas para alcançar o Ser.



## **Bhakti Spurana Program (BSP)**

*- Enriqueça seu Ser emocional*

Com o decorrer dos anos, a mente se sobrepõe ao Ser. A Humanidade se tornou vítima da futilidade do intelecto. O ser emocional sofre como resultado disso



*Programa de Meditação  
- St Louis, EUA*

Bhakti, ou devoção, é a linguagem do Ser. É um amor supremo pela Existência, ou Deus. Nos liberta de nossas emoções de base, trazendo serenidade à mente, e profunda realização. Supre nossas necessidades, e nos leva além delas. Muitos atingiram a iluminação através dos caminhos de bhakti.

O Bhakti Spurana Program é um programa de 4 dias que revela o caminho da devoção ao homem moderno. Nos leva do intelecto ao Ser, da adoração mundana à total intimidade - com o Divino.



## **Nithyanandam**

*- Intensivo de Iluminação*

Este é um programa intensivo de meditação em 15 dias; uma oportunidade única de experimentar a tecnologia do Êxtase ou Nithyanandam. Todas as chaves para a "Experiência da Iluminação" são reveladas em totalidade. Esta é uma oportunidade de ir além da mente e do corpo, e vivenciar a pura Consciência.



*Sessão sob a figueira sagrada - Ashram, Bangalore, Índia*



## **Dhyana Spurana Program**

*- A mente é um mito; perceba, e liberte-se!*

Sua mente nada mais é que a reunião de seus pensamentos. Por natureza, seus pensamentos são desconexos, independentes e ilógicos. Ao tentar conectar todos os pensamentos, você cria sofrimento para si mesmo. No momento em que você percebe que seus pensamentos são desconexos e independentes, você abandona sua mente e se torna livre. No momento em que abandona sua mente, você está liberado.

O Dhyana Spurana Program é um programa de meditação que o auxilia a abandonar a mente, e permanecer centrado em pura Consciência.



## **Arogya Spurana Program e terapia de meditação**

*- seja saudável!*

Aarogya ou Boa Saúde não é apenas uma ausência de doença, é um positivo bem-estar.

O Arogya Spurana Program é um programa intensivo de meditação, que trata da ciência integrada do corpo, mente e espírito. É uma oportunidade de entender que nosso corpo não é apenas um biomecanismo, mas algo que está enraizado em profunda Inteligência e Consciência.

A terapia de meditação do Arogya Spurana é um programa de saúde e cura, que nos guia através da meditação e da cura, além de criar um novo padrão mental, em sintonia com um positivo bem estar.



## **Iniciação à Cura Espiritual Nithya**

*- torne-se um healer*

A iniciação à Cura Espiritual Nithya é um processo científico, através do qual você é iniciado no chakra Ananda Ghanda, para

tornar-se um canal por onde a Energia Divina flui para curar outras pessoas. Ele trabalha com o princípio de que Energia é Inteligência. E não somente estimula a cura no paciente, como também auxilia o crescimento espiritual de quem aplica. É cura por fora, e meditação por dentro.



*Iniciação de Cura -  
Houston, USA*

Existem diversos outros programas de meditação em contínuo desenvolvimento para a mente, corpo e espírito, para jovens e adultos de todas as idades.

## Ananda Yogam

O **Ananda Yogam** é um programa residencial gratuito de um ano, para jovens dos 18 aos 30 anos de idade. Com raízes no sistema oriental de Misticismo e aprendizado Védico, este programa destina-se a equipar os jovens com:



- Habilidades vocacionais
- Fórmulas para o Sucesso e profundas Verdades de vida
- Cura, meditação e Yoga para um bem estar generalizado
- A capacidade de realizar seu potencial por completo
- Inteligência criativa e espontaneidade

Este programa cria um padrão mental claro e saudável em todos os indivíduos. Desperta a intocada e infinita capacidade interior, para brilhar no mundo exterior, permanecendo centrado interiormente. Instila a essência dos antigos princípios Védicos e o moderno sistema de Lógica. Cria indivíduos capacitados a serem espiritual e economicamente estáveis.

Acima de tudo, é uma oportunidade única de viver sob a supervisão de um Mestre iluminado. A Fundação convida a juventude a se tornar parte desta experiência transformadora.



## Nithyananda Gurukul

O Nithyananda Gurukul é um local repleto de amor, para que as crianças cresçam e aprendam, e se tornem maravilhosas energias de amor e compaixão.



Ele cria um espaço para a auto-transformação, onde educação é transmissão de sabedoria, não apenas de conhecimento. Protege e desenvolve a inteligência nata da criança. Cria uma atitude destemida em relação à vida e ao aprendizado.

A vida no Gurukul é igualmente desafiadora e feliz. As crianças aqui crescem e se tornam indivíduos responsáveis, estudados e capacitados a encarar os maiores desafios da vida, permanecendo centrados em seu interior.

## Pequenos Anandas

Nithyananda diz, “Toda criança é como uma flor, esperando para desabrochar e irradiar sua beleza e perfume únicos. Facilitar é a única função da educação.”

Pequenos Anandas é um programa direcionado a crianças. Oferece exposição a uma gama de atividades, como música, dança, arte, meditação e outras, para despertar a criatividade, espontaneidade e sensibilidade da criança.



As crianças aprendem a permanecer centradas, enquanto participam totalmente de qualquer atividade externa.

## Ciência e Espiritualidade

Nithyananda trabalha com médicos e cientistas do mundo inteiro, classificando e analisando os fenômenos místicos através da tecnologia moderna. Ele continuamente intriga o mundo da ciência médica com os resultados do estudo de seu próprio sistema neurológico. A partir dos resultados obtidos, os cientistas são levados a declarar que curar o corpo humano é uma escolha da mente...



*Com a equipe de pesquisa no Jim Thorpe Rehabilitation Center - Oklahoma, EUA.*

Veja a seguir um breve resumo de um relatório de uma pesquisa realizada por cientistas e médicos nos EUA.

Fevereiro de 2004 - Pesquisa realizada pelos melhores e mais experientes médicos, neuropsicólogos e pesquisadores da cidade de Oklahoma, do Departamento de Neuropsicologia do Jim Thorpe Rehabilitation Center e do PET Center of Oklahoma.

### Constatações gerais:

- A atividade do lóbulo frontal de seu cérebro, que é ligada à inteligência, atenção, sabedoria e julgamento, provou ser seis vezes maior que a de um indivíduo padrão.
- Durante profunda meditação as áreas medianas frontais se iluminaram, dando provas médicas sugestivas da existência do terceiro olho, conforme mencionado pelos antigos Vedas.



*Pesquisa em andamento*

- Através de medição de suas ondas cerebrais, ficou evidente que ele manteve total controle de sua mente durante todo o processo, ao contrário do ser humano comum

- O estado de não-mente era tangível durante os testes administrados
- O estado de êxtase permanente e expandido ficou evidente através de componentes químicos presentes no corpo. A equipe concluiu: Pela primeira vez em nosso século, a ciência encontrou uma chave para os fenômenos supranormais e paranormais, com sólida evidência médica, que explica porque os espiritualmente superdesenvolvidos são abençoados com “poderes” com os quais o resto de nós apenas sonha.



## A técnica de Meditação do Mahamantra

---



A meditação do Mahamantra é uma antiga técnica do budismo Tibetano para despertar o chakra Anahata, situado no centro do coração. Esta meditação torna sua mente firme e estável. Ela criará um potente fluxo de Energia em você.

Enquanto pratica esta meditação, você pode usar um mala em volta do pescoço. Servirá para armazenar a Energia que você cria durante a meditação.

Deve ser praticada com o estômago vazio, preferencialmente no começo da manhã, ou duas horas depois de uma refeição. Pode ser praticada só, ou em grupo. Quando praticada em grupo, efetivamente energiza o espaço onde é realizada.

### Parte I

Sente-se de pernas cruzadas no chão, em uma posição confortável. Sua cabeça, pescoço e costas devem estar em linha reta.

Feche os olhos, fixe os globos oculares através de pressão mental, e tente manter-se livre de pensamentos.

Mantenha seus lábios unidos e emita o som “Mmmmm...” a partir de dentro.

Esse zumbido deve ser tão longo quanto possível antes de tomar a próxima inalação. Deve também ser tão profundo quanto possível, a partir do centro do umbigo, e tão alto quanto possível.

Não faça esforços para inalar após cada “Mmmm”; o próprio corpo irá se encarregar de respirar quando preciso. Não fique tenso.

Envolva todo o seu Ser e sua Energia na criação dessa vibração. Simplesmente torne-se o zumbido. Permita que seu corpo inteiro fique preenchido pela vibração do zumbido.

Ao término de 20 minutos, páre o zumbido. Se você estiver ouvindo o CD, você ouvirá “Páre!” e então páre como estiver, abruptamente.

## **Parte II**

Após ter parado o zumbido, mantenha seus olhos fechados e permaneça em silêncio e inativo por 10 minutos, com um sorriso no rosto e feliz.

Se algum pensamento vier a você, deixe que venha. Simplesmente observe sua mente como se estivesse assistindo televisão, sem criar resistência aos pensamentos, nem julgá-los.

Permaneça feliz, e em silêncio. Durante esse período, a energia criada pelos 20 minutos de zumbido entrará em todos os cantos de seu Ser, e o purificará profundamente.

Viva em Êxtase!





## As palavras do Mestre...



### **Desapegue-se, viva em êxtase!**

O Homem é, por sua própria natureza, um Ser desapegado, e extático. O que queremos dizer com desapegado?

Vou explicar:

Cada pensamento que surge em nós é como uma bolha que se forma, sobe à superfície, e morre. Cada pensamento vem à tona e morre de maneira independente antes que o próximo pensamento surja. Por exemplo, se

você está sentado em uma cadeira e repentinamente se levanta, no momento em que decidiu levantar, o pensamento de ficar sentado o abandonou. Assim, todos os pensamentos são desconexos e ocorrem em série, um após o outro. Um pensamento deve morrer antes que o próximo surja. Esta é nossa verdadeira natureza.

Nossa verdadeira natureza é renunciar aos pensamentos a todo momento. Pela palavra renunciar, quero dizer simplesmente permitir que cada pensamento suba como uma bolha e exploda, e permitir que outro pensamento nasça. Nossos pensamentos têm uma existência vertical, como bolhas ascendentes.

O processo de permitir que os pensamentos subam e morram, sem tentarmos conectá-los, é o que chamamos de desapego. Enquanto permitimos que este processo natural aconteça, as coisas andam bem.

Mas o que fazemos é começar a conectar esses pensamentos desordenadamente, formando uma linha. Ao fazer isto, convertemos o processo vertical e desapegado em um processo horizontal, com uma conectividade linear.

É aqui que começa todo o problema. Enquanto permitimos que cada pensamento venha à tona e morra, nossa Consciência permanece leve, e em Êxtase.

Uma vez que começamos a conectar os pensamentos, nossa

Consciência sofre, e começamos a nos sentir sobrecarregados. Torna-se nocivo ao nosso Ser.

Todas as emoções, como preocupação, descontentamento, inveja, medo, ego e necessidade de atenção, existem simplesmente porque encontramos uma conexão entre incidentes independentes, entre pensamentos independentes, e criamos um conceito para nós mesmos, e começamos a nos relacionar com aquele conceito. Criamos uma linha imaginária com nossos pensamentos, e sofremos com isso.

São essas emoções que criam todos os tipos de violência, sejam guerras religiosas, conflitos sociais ou políticos.

Temos medo de abandonar este processo pois, se o abandonarmos, não existe nada mais em que nos segurarmos. Não temos experiência de um estado desapegado da mente onde não exista uma linha, onde apenas existam pensamentos similares a bolhas.

Eu digo a você: Conectar os pensamentos é o Pecado Original.

Viver de forma desapegada é o único caminho para viver em êxtase. Simplesmente decida que você não vai conectar dois pensamentos, que você não irá julgar nenhum pensamento nem incidente. No momento em que você começar a conectar, simplesmente abandone o processo; seu padrão mental automaticamente se transformará.

Quando você age de forma desapegada, vê sua capacidade se expandindo; você não tem oscilações de humor entre dor e prazer; não tem choques de ego, pois o ego em si é um produto da conexão dos pensamentos e de tentar formar opiniões sobre si mesmo e os outros; você estará num contínuo êxtase.

Pela palavra “desapegado”, não quero dizer que você deve tornar-se distante e insensível às pessoas e acontecimentos ao seu redor. Tente entender: Simplesmente não conecte seus pensamentos, não dê início ao processo de criar linhas de pensamento, apenas isto.

Lembre-se: Você é um Ser lindo e desapegado por natureza; isto é suficiente. Você deixará de criar miséria para si e para os outros.

Viva em Êxtase!

## Vislumbres...



*Dirigindo-se aos membros da Unitarian Church, Tulsa, Oklahoma, EUA - Abril 2005*



*Lord Ananda Venkateshwar - Los Angeles, EUA*



*Palestra na Microsoft Corporation, Seattle, EUA - Abril 2005*

- Centenas de pessoas são tocadas pelos diversos programas de meditação ao redor do mundo
- Palestras livres e encontros espirituais organizados continuamente no mundo todo
- Programas livres de meditação em áreas rurais para uma vida melhor
- Milhares de jovens tocados e transformados através da meditação, palestras, trabalho voluntário e programas residenciais gratuitos.
- Material doado para a construção de escolas destinadas ao aprendizado em áreas rurais
- Palestras e programas de meditação ministrados em presídios para transmutar atitudes extremistas

- Restabelecimento do antigo sistema Gurukul para aprendizado de crianças aos pés do Mestre, adaptado à tecnologia moderna

- Milhões de pessoas no mundo inteiro obtém alívio através do serviço gratuito de Cura Espiritual Nithya

- Apoio contínuo a cientistas e pesquisadores para unir ciência e espiritualidade

- Os discursos, música e outros itens energizados pelo Mestre estão disponíveis através das "Ananda Galleria" (Lojas Divinas) fixas e móveis, no mundo todo

- Excursões com o Mestre aos Himalaias e outros locais sagrados e energéticos



*No Templo Sorridente - Ashram de Bangalore, Índia*



*Programa dos Pequenos Anandas- Ashram de Bangalore, Índia*



*Na Malásia, uma recepção calorosa - Julho de 2005*



*No Oklahoma Medical Baptist Center, OK, EUA-Março de 2005*



*Palestra na Petrobrás, uma das maiores companhias químicas do Brasil, América do Sul - Julho de 2005*



*Encontro com o Dr. Charles Townes, Prêmio Nobel por suas pesquisas sobre os princípios envolvidos no LASER e no MASER - Março de 2005*



*Entrevista para a emissora Radio Caribbean International (RCI), Guadalupe, FWI - Outubro de 2005*

- Iniciação periódica dada àqueles que desejam sannyas, brahmacharya ou outra iniciação espiritual

- Centenas de professores continuamente treinados pelo próprio Mestre para divulgar sua mensagem de meditação e êxtase.

- A sabedoria do Mestre alcança milhões através de entrevistas ao vivo, revistas locais e internacionais, e jornais

- A revista mensal em Tâmil "Nithyanandam" é lançada e publicada pelo ashram, para manter as pessoas a par das atividades organizacionais. Uma revista em Inglês será publicada em breve.

- Milhares de lares, visitados e energizados pessoalmente pelo Mestre

- Líderes espirituais unidos ao redor do mundo pela paz e harmonia globais
- Milhares de Ananda Sevaks (voluntários do êxtase) oferecem serviço por transformação pessoal e benefício da sociedade
- Um número crescente de Academias de Meditação Nithyananda, no mundo todo
- O status de Organização Sem Fins Lucrativos é conferido pelo Governo dos Estados Unidos da América



*Ananda Rajarajeshwari - a divindade principal no ashram em Hyderabad, Índia*



*Viagem aos Himalaias - Junho de 2005*



*Recepção calorosa - Vancouver, Canada - Abril de 2006*



*Teachers' Training Program (Programa de Treinamento de Professores) - Norte de São Francisco, EUA Maio de 2005*



*Ananda Sevaks (voluntários do êxtase) trabalhando....*



## **Ananda Sutras...**

*-Técnicas para o êxtase*

Os Ananda Sutras não são simplesmente palavras do Mestre. São técnicas que podem diretamente nos revelar nossa própria natureza extática inerente.

## **Moralidade...**

A moralidade jamais deve ser imposta; ela deve florescer a partir da pura inteligência interior.

## **Serviço...**

Preste serviço por puro prazer!

## **Simpatia x Empatia...**

A simpatia é uma expressão do ego; empatia é uma expressão do puro amor.

## **Defender ou Atacar?**

Defender-se é o que gera o ataque.  
Se todos os países estão apenas se defendendo, qual deles está atacando?  
A violência começa pela defesa.

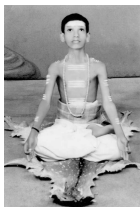
## **Realidade...**

Sua parceira pode se tornar sua amada, se você estiver disposto a encarar a realidade.



*A vida é para a transformação;  
não para o conhecimento*

-Nithyananda



## Nithyananda Foundation

928 Huntington Dr,  
Duarte,  
Los Angeles  
CA 91010  
USA

Escritório: 626-205-3286  
Email: [la.ashram@nithyananda.org](mailto:la.ashram@nithyananda.org)  
Website: [www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

## Dhyanapeetam

**Dhyanapeetam**  
Nithyanandapuri  
Kallugopahalli  
Mysore Road  
Bidadi, Bangalore District - 562 109  
**Karnataka, INDIA.**

Escritório: +91+80 56691844 / 7202085  
Fax: (+91) +80 7288207

Para cura:  
Email: [healing@nithyananda.org](mailto:healing@nithyananda.org)  
Para perguntas ou bênçãos:  
Email: [mail@nithyananda.org](mailto:mail@nithyananda.org)  
Website: [www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

**Dhyanapeetam**  
Sri Ananda Rajarajeshwari Temple  
Nithyananda Giri  
Pashambanda Sathamrai Village  
Shamshabad Mandal  
Rangareddy District - 501 218  
**Andhra Pradesh**  
**INDIA**

Escritório: (+91) 93470 65288

**Outros Contatos::**  
Sydney, Australia: +612 0404082927  
Vancouver, Canada: +1 6046284479  
Singapore: +65 97383511  
Guadeloupe, F.W.I.  
(e também para a França): 0590203697