

## Tagebuch: 1. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Gestern begann der erste Tag vom 21-Tages-Programm Inneres Erwachen, eine einmalige, wunderschöne transformierende Reise zu sich selbst. Wir wünschen allen Teilnehmern viele aussergewöhnliche, einmalige Erlebnisse.

Der Tag begann mit einer schönen Begrüßungszeremonie im Tempel.

Dann ging die Gruppe zur Haupthalle für die Willkommensrede von Paramahansa Nithyananda. In dieser Nachricht sprach der Avatar über dass der Kurs rasch von der Bereitstellung von praktischen Lebens-Lösungen in ein Mysterium Raum, der Raum der erleuchteten Energie übergehen wird. Er beschrieb den Ashram als Geheimnis Raum.

"In diesem heiligen, geheimen Raum werden aussergewöhnlicher Kräfte und Erfahrungen geschehen, wie die Teleportation geschieht vor euren Augen als tägliche Erfahrung. Immer noch können die Wissenschaftler nur wenige Photonen teleportieren, aber hier können wir dies regelmäßig tun!

Dies ist der Ort, hier im Ashram, um eine bewusste Erfahrung des inneren Selbst zu erleben.

***Ich möchte, dass alle von euch zu Gott werden, Gott des eigenen Lebens, die Erfahrung der allmächtige, allgegenwärtige Beherrschung von euch .. Die bewusste Erfahrung des inneren Selbst "***

Hier der Link zu den wunderschönen Bildern:

<http://nithyananda.org/photo-gallery/inner-awakening-opening-day-1-nithyananda-dhyanapeetam-ashram-updates-13-april-2011>

## Tagebuch: 2. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 2. Tag begann um 5 Uhr morgens mit den Grundlagen des Nithya Yoga. In der noch kühlen morgen Luft lernte die Gruppe, dass es nicht so wichtig ist, wie sehr und wie weit der Körper gedehnt wird, sondern mit welcher Absicht, welchem Vorsatz sie sich bewegen. Denn diese Absicht wird im Körper, im Muskelspeicher, gespeichert. Die Teilnehmer lernten die Koordination von Atem und Bewegung, um den Körper in völligem Einklang zu bringen.

In den morgen Prozessen führte Paramahansa Nithyananda die Gruppe tiefer in die Funktionsweise des Geistes, und die TN sahen, wie wir mit unserem Geist/Verstand ein Chaos erschaffen.

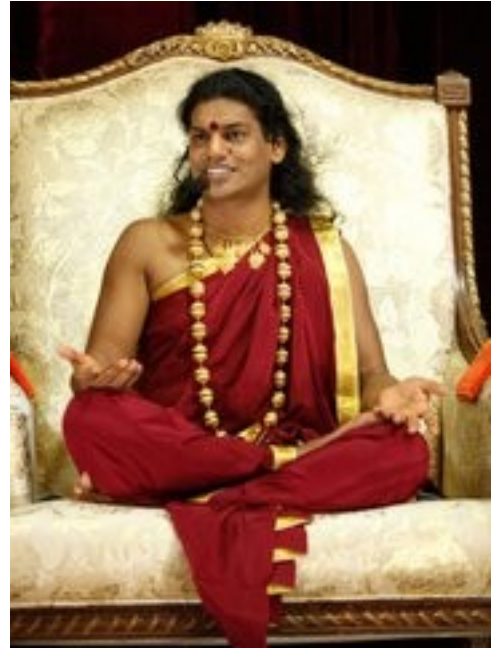
Swamiji erklärt, "Wenn wir uns auf unser Wesen einstimmen, dann fallen wir in Einklang mit unserem wahren Selbst."

Swamiji sagte: "Lass dein Herz die treibende Kraft für dein Leben sein, und du wirst innere Erfüllung und äußeren Erfolg haben!"

Der Avatar führte dann die Gruppe in eine Meditation, dass diese die Verbindung mit dem Körper und dem Herz aktivieren lernen.

Am Abend wurde die Gruppe zeuge von einem sehr seltenen Anblick im Tempel: die Krönung der Göttin Meenakshi, durch einen Avatar gemacht. Anschliessend strahlte Paramahansa Nithyananda diese Energie aus.

Der 2. Tag wurde mit einem Energie Darshan abgeschlossen, diesmal durfte der ganze Ashram teilnehmen und strahlte die erleuchtete Energie aus, welche vom Avatar abgestrahlt wurde.



**Tagebuch: 3. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



Am 3. Tag des Programms Inneren Erwachen begann der Tag mit Yoga. Dieses Mal hat das Yoga eine neue Bedeutung bekommen. Der Avatar hat beobachtet, dass der schnellste Weg zur Erwecken der Kundalini Shakti und dem höheren Bewusstsein durch die Entwicklung von spezifischen Bewegungen/Stellungen/Asanas ist und durch Bewegungen mit freien Gewichten, also Krafttraining. Der Unterricht begann mit Krafttraining und speziellen Yoga-Posen.

Am Morgen, in der Morgen Rede und dem eN-Effekt konnte die Gruppe ein weiteres Mal Zeuge von einem weiteren erstaunlichen Wunder werden. Der Avatar sprach per Video-Konferenz zu über 700 Orten auf der ganzen Welt. Dann sprach er über das Internet zu Nithya Devi, einer Anhängerin in Oman. Er sagte: "Nithya Devi, du bekommst Kumkum (Safran oder Gelbwurz) in deine Hände." Dann sagte er: Dann wird die Gruppe Zeuge von dieser Teleportation“. Nithya Devi öffnete ihre Hände und fand dort Kumkum.

"Nithya Devi, du wirst Vibhooti (heilige Ashe) in deinen Händen haben." Ein paar Minuten später erschien die Vibhooti! Wow! Was für ein erstaunliches Erlebnis für die TN!



Die heutige Sitzungen beinhalteten weitere sehr interessante, lehrreiche Weisheiten vom Avatar und noch einen Witz:

Die Weisheit:

Swamiji erklärte, dass wir in unserem Leben laufen auf Lob und Aufmerksamkeit angewiesen sind. Er sagte: "Die Menschen sind unbewusst, während sie beides tun, loben und verletzen.

Für nichts, völlig unnötig tust du alles, um die lobenden Worte zu bekommen und die schmerzlichen Worte zu vermeiden! ""Du stirbst mit Schmerzen wenn die Worte dich verletzen und du stirbst, tust alles für die lobenden Worte“

Der Witz:

Was die Ängste betrifft, bemerkte ein Teilnehmer: "Swamiji Ich habe eine Angst vor der Fahrt, weil ich einen Unfall hatte"

Swamiji antwortet: "Die Leute sollten Angst vor dir haben!" "Nicht du musst ängstlich sein!"



Der Avatar ist so einmalig köstlich, unterhaltsam, amusant, interessant, spannend zum Zuhören!! einfach atemberaubend!

Der 3. Tag endete mit einer wunder schönen Meditation, die in den späten Abend dauerte.



**Tagebuch: 4. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



Nach der morgendlichen Satsang Rede, lud Paramahansa Nithyananda alle Anhänger und Teilnehmer des Inner Awakening Programms in den Tempel ein, zu den Hochzeitsfeierlichkeiten der Göttin Meenakshi (Pavarti) und Sunderareshwara (Shiva).

Die Morgen Rede wurde aus über 700 Plätzen aus 25 Ländern geschaut. Der Avatar übertrug die Energie via 2-Weg Verbindung Video-Konferenz von Devi, weiblicher Aspekt, in die ganze Welt - der eN Effekt.



Um ca. 10.30 Uhr, wurde Paramahansa Nithyananda beim Sri Anandeswara Anandeswari Tempel mit voller Purna Kumbha (traditionelle vedische Willkommenszeremonie) begrüßt. Danach führten die Vaidika Acharyas (Priester) die Trauung der Göttin Meenakshi und Sundereshwara auf eine sehr farbenprächtige, wunderschöne Weise durch. Paramahansa Nithyananda's göttliche Gegenwart war während der Zeremonie zu spüren. Alle Teilnehmer vom Ashram und die TN des Inner Awakenings wurden Zeugen dieser grossartigen, für uns Europäer einmaligen, wunderschönen Zeremonie, die in sehr aufwendiger Weise durchgeführt wurde.

Einer der Teilnehmer IA sagt: "Als Hindu, habe ich noch nie solche Festlichkeiten in meinem Leben gesehen, und ich glaube nicht, dass ich jemals solche Festlichkeiten wieder sehen werde in meinem Leben. Sie sind so großartig."

Ein weiterer europäischer Teilnehmer sagt: "Wow! Einfach wow! Das ist, was ich sagen kann. Es war einfach zu schön. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich ein Aussenstehender bei all diesen Feierlichkeiten bin."





Nach der Trauung genossen die Teilnehmer das Hochzeitsmenu und die Hochzeitsfeier, welche sich bis später in die Nacht hinein zog.

Danach begann die Session für die Inner Awakening, welche ebenfalls bis spät in die Nacht dauerte. Paramahansa Nithyananda erläuterte weitere sehr lehrreiche und aufschlussreiche tiefe Geheimnisse über das Selbst.



**Tagebuch: 5. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



Der Morgen begann um 5 Uhr mit Hatha Yoga. Heute war es sehr intensiv. Die Gruppe arbeitete mit Asanas, Yogastellungen und gleichzeitig mit Hanteln, Gewichten. Die Yoga-Stellungen wurden modifiziert und angepasst auf die individuellen, besonderen gesundheitlichen Bedürfnisse und Problemen der Teilnehmer.

Im Laufe des vormittags Satsang, welcher über die Patanjali Yoga Sutren war, ereignete sich wieder Teleportationen, diesmal gingen die Ereignisse auf eine neue Ebene. Zwei Menschen in verschiedenen Teilen der Welt erlebten eine Teleportation und erhielten Gegenstände in die Hände, teleportiert Indien. Nithya Devi, eine Schülerin, war in Oman, etwa 2000 Meilen entfernt von Indien, und erhielt Kukum und Kurkuma. In Toronto, Kanada, erhielt Kanan, ein Schüler dasselbe in seinen Händen, und tausende von Menschen konnten dieses Geschein vom Avatar aus Indien beobachten!



Dann begann die Arbeit für die Inner Awakening TN, der große Prozess des Tages. Dieser beinhaltete die eingehende Prüfung, wie der Geist schmerzliche Erfahrungen im Leben erschafft. Dieser intensive Prozess hatte viele Dimensionen, und viele Übungen. Am frühen Abend genoss die Gruppe einen entspannten Satsang am Vaidhya Sarova (grosser, heilende Tank, Pool, mit dem Shiva Lingam. Das Lagerfeuer glühte und die Gruppe sass entspannt mit Swamiji, der Vollmond schien hell über die ganze Szene







Die Süßen vom Satsang Center Aldingen, Felix & Emma  
Glück mit den Zwei von Ulrike  
Parallel dazu, ging das eN-Genius Programm für die Kinder  
und Jugendlichen von den TN des Inner Awakening Programms  
weiter. Die Kinder genossen verschiedene Aktivitäten und  
hatten viel Spass.

Der 5. Tag wurde mit einer Meditation in der grossen Halle beendet, welche die ganze Nacht  
bis Morgens um 4 Uhr morgens dauerte.



## Tagebuch: 6. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der Morgen des 6. Tages begann um 5 Uhr mit Aktivitäten wie einem lustigen, wilden Tanz, wo jede Zelle im Körper aufgefordert wurde zum Aufwachen, indem jeder Muskel gelockert und bewegt wurde. Dann folgten Yoga-Stellungen und Krafttraining.

Nach einem Frühstück mit Obst und vedischen, lokalen Frühstücksköstlichkeiten begab sich die Gruppe zu einem erneuten, sehr kraftvollen Energie Darshan durch Paramahansa Nithyananda, welcher dem „Unclutching“, Losgelöstsein von den Gedanken, gewidmet war.



Am Nachmittag begab sich die TN zum heiligen, energiegeladenen Banyan Baum und saß mit dem Avatar einige Stunden in Meditation. Jeder TN erfuhr tiefe Ruhe und Glückseligkeit. Anschliessend wurden die Fragen der TN beantwortet.

Bis jetzt wurde viele der schriftlichen Fragen, welche die Teilnehmer gesandt haben, aufgespart. Der Avatar erklärte, dass dies sei, weil er die Antworten geben will, welche tief mit den Menschen, welche die Fragen gestellt hatten, in Resonanz gehen sollen. Er sagte, er wartete auf die Gruppe, bis diese sich etwas heimisch fühlten, im Ashram richtig angekommen sind und der Geist klar ist, nicht mehr unruhig und verwirrt.





Am Abend ging die Gruppe zum Vaidhya Sarova, heiliger Tank, wo eine Parade von Gottheiten auf dem Wasser stattfand und ein Abishekam für den grossen Shiva Lingam.





Danach ass die Gruppe ein Abendbrot im Mondschein. Der Abend endete spät in der Nacht, während Swamiji Geschichten von sich erzählte, wie er als Kind von 4 verschiedenen außergewöhnlichen Yogis. gelehrt und trainiert wurde. Es war ein einzigartiger, wunderschöner Abend und alle TN genossen die Anwesenheit von Paramahansa Nithyananda.





## Tagebuch: 7. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 7. Tag begann wieder mit Hatha Yoga, Pancha Tapas, Guru Puja und anschliessend die Morgen Satsang Rede. Der Morgen Satsang war über die Patanjali Yoga Sutren, begleitet von einer sehr intensiven Übung über das Thema: Die Angst vor dem Tod zu überwinden.

Heute war der erste Tag, Programms offiziell in Levitation (freies Obwohlt etwa die Hälfte Levitation während dem leichten und schaukeln des spontanen Sprünge in die Luft erfahren und erlebt hatten.



wo die TN des Inner Awakening die Technik und die Energie der Schweben) eingeführt wurden. der Gruppe bereits spontane Programmverlauf in Form von Aufwärtsbewegungen, schwanken Körpers bis hin zu vollkommenen



Der Avatar führte die Gruppe durch eine Reihe von Übung, um die Kundalini-Energie zu erwecken und die Erfahrungen des gestrigen ersten Tages der mächtigen Technik von „unclutching“, losgelöst sein von Gedanken, zu vertiefen.

Plötzlich wurde der ganze Ashram durch starken, intensiven Regen, ohrenbetäubende Donnerschläge und helle Blitze überrascht und abgekühlt. Dieses zauberhafte Licht, der Wind und der Regen wurde von allen TN genossen.

Später am Tag begann der Avatar mit dem Austausch von Informationen über die Geheimnisse von Wohlstand: Anhäufung von Reichtum, Verwaltung und Teilen von Reichtum. Reichtum ist nicht nur Geld, es bist DU!

Eine sehr starke Übung war, dass bei den TN die eingravierten, gespeicherten Erinnerungen ans Licht gebracht wurden. Swamiji sagte: "Viele spirituell Suchende denken, das Wohlstand und Spiritualität gegensätzlich sind. Das ist nicht so!

Oft schätzen und pflegen wir unbewusst unsere Armut. Wir rechtfertigen Armut mit Spiritualität oder Faulheit und dann



wollen wir uns nicht die Mühe machen, um etwas zu ändern. Wir behandeln unsere Armut wie etwas Göttliches. Das ist wie ein bequeme Zone und diese hält uns von der Notwendigkeit ab, etwas zu verändern.

Hier der Link: Programmieren dein Gehirn auf Erfolg um:

<http://www.youtube.com/user/nithyanandadeutsch?feature=mhum#p/a/u/0/0uC2ygYBhr8>



## Tagebuch: 8. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 8. Tag begann wieder mit Hatha Yoga, Pancha Tapas und Guru Puja. Es fegten starke Winde, Donner und Blitze durch den Ashram und bieten eine wunderschöne Kulisse für die Morgen Satsang Rede über die Pantanjali Yoga Sutren zum Thema Leadership/Führung.

In diesen Sitzungen diskutierte und erläuterte Swamiji die verschiedenen Aspekte, um optimale Leistung als Führer, nicht nur als Führer einer Gruppe, sondern **persönlicher Führer in allen Bereichen deines Lebens!**

Dann wurde ein eine Frage über die Wut gestellt, und wie damit umzugehen sein. Sofort gab der Avatar eine weitere brillante Antwort mit tiefen Wahrheiten zu diesem Thema. Da normalerweise einer Person, die Wut hat, gesagt wird, sie solle lernen, ihre Wut und den Aerger zu kontrollieren.



Swamiji ging an die Wurzel dieses Konzepts und wies darauf hin, dass Wut eigentlich in unserer Kontrolle sei, wie die Tatsache, dass wir sie selektiv benutzen. Wir verwenden sie in dem Wissen, wenn wir damit durchkommen, etwas erreichen können!

Paramahansa Nithyananda ging sehr ins Detail, wie man Wut verwandelt und wann man Ärger als Motivation verwenden kann. Seine Lehren sind anders als die konventionellen Ansätze, aber sie sind völlig im Einklang mit der Erschaffung von einem "neuen Menschen" – Yoga Körper und vedischer Geist - und einer aufgeklärten Gesellschaft.

Der Tag endete mit einem weiteren erstaunlichen, sehr starken Energie Darshan für die Teilnehmer. Dieses Mal erlebten die meisten TN tiefe Freude, Wonne und Glückseligkeit.





## Tagebuch: 9. & 10. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 9. und 10. Tag begann wieder mit Hatha Yoga, Pancha Tapas und Guru Puja in Bidadi Ashram, zusammen via Video Konferenz von Anhängern und Freunden von Paramahansa Nityhananda auf auf über 10008 Personen auf der ganzen Welt. Mit dem Guru Puja drücken die Schüler ihre Dankbarkeit für den Meister aus.

Dann begann die Morgen Satsang Rede über das Pantanjali Yoga Sutra zum Thema Ashta Mahasiddhis – die acht übernatürlichen super Kräfte, wie u.a.:



dich leicht fühlen / Levitieren

dich schwer fühlen

dich riesig fühlen oder mit deinem Willen etwas zu materialisieren oder erreichen, was du willst



Am Nchmittag gingen für die TN des Inner Awakening Programmes weiter mit Arbeit und Prozessen. Das heutige Thema der Diskussion war Beziehungen. Paramahansa Nithyananda beantwortet verschiedene Fragen der Teilnehmer zu diesem interessanten Thema und über welches die TN am häufigsten Fragen stellen.

Am Ende des Tages sage einer der TN: "Das ist mit Abstand das beste Verständnis und die besten Erklärungen zum Thema Beziehungen, die ich je in meinem Leben gehört habe. Ich habe einmal einen Kurs über Beziehung besucht, aber nirgends findet man solch aussergewöhnliche Antworten, Ansätzen und Aha-Erlebinsse wie von einem erleuchteten Meister. Danke Swamiji."

Der Tag endete mit einem sehr kraftvollen Energie Darshan. Hier im Bilder ein TN des Satsang Centers in Aldingen.









## Tagebuch: 11. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 11. Tag begann wieder mit Hatha Yoga, Pancha Tapas. und Guru Puja in Bidadi Ashram. Paramahansa Nithyananda und die Ashrambewohner praktizieren jeden Morgen Pancha Tapas Yoga - eine intensive, traditionelle und authentische Yoga-Praxis. Sie besteht darin, dass der Meditierende innerhalb eines Kreises von Feuer sitzt und in Meditation versunken ist, begleitet vom Chanten des Urklangs OM, dem Omkara

Mantra. Pancha Tapas Yoga hat seinen Namen von Pancha Agni oder fünf Brände, weil die Teilnehmer im Feuerkreis sitzen, welcher in alle vier Himmelsrichtungen sowie zur Sonne ausstrahlt. Der Avatar strahlte Glückseligkeit und heildende Energie für den Weltfrieden und Harmonie in die Welt hinaus.

Danach wurde Pratyaksha Pada Puja, Ehrung der Lotosfüße von Paramahansa Nithyananda durch die Ashrambewohner und Anhänger als Teil des täglichen Morgen Satsangs durchgeführt.

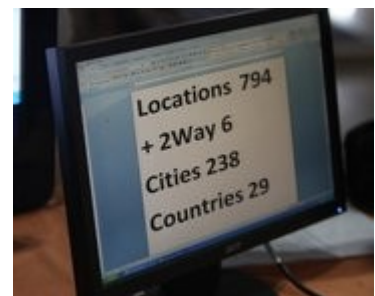


Paramahansa Nithyananda hielt anschliessend einen Diskurs über Patanjali Yoga Sutras und beschrieb eines der am häufigsten diskutierten Thema in der modernen Zeit: - Schönheit, Anmut und Stärke. Er sprach ausführlich über den Unterschied zwischen Soundarya, Lavanya und Bala (locker auf Deutsch übersetzt als als Schönheit, Grazie, Anmut und Stärke. Er gab die genaue Bedeutung dieser Worte und jeder, der sich mit Paramahansa Nithyananda verbunden fühlt, sollte diese Eigenschaften auch ausstrahlen.

Diese Satsang Rede wurde an Tausende von Gläubigen in mehr als 794 Standorten in 238 Städten und 29 Ländern übertragen.

Danach gab Paramahansa Nithyananda einzelnen Segen, Sarva Darshan für alle Anwesenden in der Halle.

Weitere sehr intensive Arbeits-Prozesse für die TN des Inner Awakening folgten am Nachmittag.



## Tagebuch: 12. & 13. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen

Der 12. & 13. Tag war für die TN des Inner Awakening Programms etwas ganz besonderes. Sie durften mit Paramahansa Nithyananda in seine Heimatstadt reisen, nach Tiruvannamala. Dort befindet sich der grosse Shiva Tempel, wo Swamiji seine Jugendjahre verbracht, der Berg Arunachala und der Ort, wo der Avatar seine erste Erleuchtungs-Erfahrung gemacht hat. Die Energie in all diesen Plätzen waren extrem intensiv, so dass einige TN levitiert (geschwebt) sind. Ferner erfolgte noch ein Besuch im Ashram von Bhagavan Ramana Maharshi und dessen Grabstätte.



In den frühen Morgenstunden besuchte Paramahansa Nithyananda den Arunachaleswar Tempel und kam zurück in den Tiruvannamalai Ashram. Die Morgen Satsang Rede wurde vom Tiruvannamalai Ashram live im eN-TV weltweit übertragen.

Er beschrieb Tiruvannamalai als der geistige Inkubator (Brutkasten) mit einem sehr starken Energiefeld. Danach machte der Avatar noch eine sehr intensive eN-Kriya Einweihung und Meditation für tausende von Anhänger vor Ort im Ashram und den Zusehern weltweit. Viele erfuhren eine Kundalini Shakti Erweckung.



Nach der morgendlichen Sitzung in Tiruvannamalai, reiste Paramahansa Nithyananda nach Tirupati, wo er zusammen mit den TN des Inner Awakening Programms die heilige Walfahrt und Pilgerstätte von Lord Venkateshwara besuchte.

Am folgenden Tag reisten der Avatar und die Gruppe wieder nach Bidadi zurück und kamen am späten Nachmittag im Ashram an. Swamiji besuchte als erstes den Tempel von den Gottheiten Sri Anandeswara und Anandeswari.







Danach weihte Paramahansa Nithyananda das neue Mission Office ein und segnete den neuen Arbeitsplatz.



Tagebuch: 14. & 15. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Paramahansa Nithyananda war heute morgen nicht im Ashram. Er besuchte die Stadt Puttaparthi und gab die letzte Ehre zu Bhagavan Sri Sathya Baba, welcher am 24. April 2011 in den Mahasamadhi ging.

Nach der Rückkehr von ihrer sehr eindrucksvollen Reise zum heiligen Tempel von Tirupati und Lord Sri Venkateswara begannen die TN des Inner Awakening mit dem Meditations Programm: Bhakti Spurana Programm (BSP). BSP ist der Prozess der Offenbarung der Wahrheiten in Bezug auf den Pfad der Hingabe und Hingabe. Der Tag begann mit einer Übersetzung der drei großen Epen (Ramayana, Mahabharata und das Bhagavatam). Der Priester Jnana Maharaj erläuterte die Bedeutung dieser Geschichten in der Darstellung der Guru-Schüler-Beziehung und die verschiedenen Wege zur Erleuchtung.

Emma Glück vom Satsang Center in Aldingen  
Der Abend wurde mit einem lang ersehnten Darshan von  
Paramahansa Nithyananda beendet.



Der nächste Tag begann in Bidadi Ashram wieder wie gewohnt: mit Hatha Yoga, Pancha Tapas. und Guru Puja, Satsang Rede und Sarva Darshan.

In der Morgen Satsang Rede über die Patanjali Yoga Sutren war das Thema: „Meistere deine Sinne“. Der Avatar sprach ausführlich darüber und betonte besonders das „Hören“. Smarana -Hören/Zuhören kann dich direkt zur Erleuchtung führen. Lass das Zuhören zu Gott werden! Lass dich führen von deiner inneren Stimme! Die Worte des Meisters werden dich dazu führen, dass du auf deine innere Stimme hören kannst. Wir haben die Sinne, doch wir haben die Sensibilität verloren.



Er sagte, dass die TN des Inner Awakening Programms sich auf eine sehr intensive, kraftvolle Nachmittags-Sitzung vorbereiten sollen, das Thema wird sein: **Un-clutching** Loslösen, losgelöst sein von den Gedanken und Emotionen und diesen nicht nachzugehen, sondern nur noch beobachten können. Es kann auch dem Sinn nach übersetzt werden als die Technik des Loslösens von alten, eingekerbten Gedankenmuster.

Der Avatar sagte den TN, er werde ihnen den innen Raum, das individuelle Bewusstsein auf den Kopf stellen und sie auf bewusste und unbewusste Gedankenmuster aufmerksam machen und davon befreien. Diese Gedankenmuster sind der Grund, warum wir unruhig, rastlos, frustriert, deprimiert sind und grosse Gemütsschwankungen haben. Das Un-clutching ist eine von Swamiji's grossen und sehr kraftvollen Mahavakyas (grosse Wahrheiten). Danach erfolgte die sehr intensive, starke Einweihung durch den Avatar. Anschliessend waren die TN in der Lage, in tiefe, friedvolle Meditation zu versenken und diese Technik zu verinnerlichen. **Was für ein Segen für die TN, von solchen alten überholten Gedankenmustern und emotionalen**





*Schwankungen befreit zu sein.*



## Tagebuch: 16. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 16. Tag war für die TN des Inner Awakening Programms ein weiterer Höhepunkt - die Einweihung als Heiler, entweder für sich selber oder für jemand anderen.

Der Tag begann mit Pancha Tapas, wo Paramahansa Nithyananda für den Frieden in der Welt meditiert. Die TN und Anhänger schlossen sich dem Avatar an und erfuhren während der Meditation tiefe Glückseligkeit und Wonne.

Im Anschluss daran Pratyaksha Pada Puja, die Ehrung und der Ausdruck tiefer Dankbarkeit für die Lotosfüße von Paramahansa Nithyananda.



Danach Paramahansa Nithyananda sprach auf einem kraftvollen Patanjali Yoga Sutra. Er beschrieb die zwei Arten der Brücke die wir schaffen zwischen dem "Ich bin", das reine Bewusstsein, und der Wahrnehmung, Sinnesempfindung, welches die reine Materie ist. Wenn die Brücke aus Wut und Aerger ist, dann ist die Wahrnehmung unbewusst. Wenn die Brücke mit Achtsamkeit geschieht, dann ist die Wahrnehmung bewusst.



Die Morgen Satsang Rede wurde Tausenden von Anhängern in über 600 Standorten in mehr als 22 Ländern geschaut.

Dann begann der Prozess mit den TN des Inner Awakenings: Einweihung zum Heiler. Ein Priester führte die Sitzungen durch und erklärte die heilige Wissenschaft der spirituellen Nithya Heilung. Dann während der Einweihung zum Heiler öffnet Paramahansa Nithyananda bei den TN das **8. Chakra (Ananda Gandha)**, welches sich zwischen Herz und Nabel-Zentren befindet. Dieses Chakra ist extrem schwer zugänglich. **Das Ananda Gandha ist der Mittelpunkt, wo alle der sieben wichtigsten Energiezentren verschmelzen.** Sobald es

geöffnet wird, wird es ein Verbindungskanal der eingeweihten Heiler zu den heilenden Energien vom Avatar gelegt.

Zur Vorbereitung und Reinigung für die Einweihung genossen die Teilnehmer ein Bad im Vaidya Sarovar (heiligen Tank im Ashram), gefolgt von einem intensiven meditativen Prozess, um den Körper von den vergangenen Eindrücken, den gespeicherten Bio-Erinnerungen, Muskelerinnerung zu lösen, befreien und zu reinigen.

Nach Abschluss der Tagung wurden die Teilnehmer offiziell während eines intensiven Darshan eingeweiht. Sie genossen anschliessend die Präsenz von Swamiji bei einem gemeinsamen Nachtessen.



***"Die Wissenschaft des Gebens und Übertragen der Energie für eine Person die krank oder in Not ist nennen wir Heilung. Ob du es verstehst oder nicht, ob du es erfahren hast oder nicht, ob du es glaubst oder nicht - DU BIST ENERGIE. Eine Person, welche dies erkennt ist qualifiziert diese Energie mit den anderen zu teilen und in den Dienst der Menschheit zu stellen."*** Paramahansa Nithyananda



## Tagebuch: 17. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Der 17. Tag war für die TN wieder ein weiteres grosses, aussergewöhnliches Geschenk durch den Avatar. Er machte am Abend allen TN ein Versprechen bezüglich ihrer Gesundheit ...doch zuerst begann der frühe Morgen mit Hatha Yoga, Pancha Tapas und Guru Puja und anschliessend die Morgen Satsang Rede. Paramahansa Nithyananda sprach in der Satsang Rede über die Patanjali Yoga Sutras über das Sutra: Teleportieren vom menschlichen Körper. Der Avatar beschrieb, dass dieses Samyama (yogische Meditations-Praxis) einfacher für Kinder zu erlernen ist. Die Satsang Rede wurde auf der eN-

TV von Tausenden von Anhängern und Freunden in über 700 Standorten und 25 Ländern übertragen.

Im Hintergrund der grossen neuen Halle ist der Tiruvannamalai Arunachala-Tempel, wo er geboren und aufgewachsen und aufgewachsen ist. Er beschrieb auch ein paar Vorfälle seines Lebens mit Raghupati Yogi, der ihn während seiner Kindheit unterrichtet hat und in die verschiedenen Yoga- und Meditationsübungen eingeweiht und eingeführt hat.



Die IA Teilnehmer führen mir dem Beginn des eN-Health-Programm auf ihrem Weg der Heilung fort. Der Avatar eröffnete die Sitzung mit einer neuen Offenbarung dessen, was vollkommene Gesundheit wirklich ist. Er erklärte, dass der Zustand unserer Gesundheit und unseres Wohlergehen direkt mit unseren Überzeugungen, die wir von unserem Körper haben, zusammen hängen. Er setzte den Diskurs mit

der Erläuterung eines revolutionären Verständnis fort: der Körpers ist der Träger für die Erfüllung unserer Träume und die Zierde des Selbst. Basierend auf diesem Konzept kann außergewöhnliche Gesundheit zu der individuellen Fähigkeit beitragen, dass sich eure Träume erfüllen, ohne Beschädigung oder Störung des Körpers. Diese beiden Funktionen sind miteinander verbunden und als gegenseitige Ergänzung von einander gedacht, um vollständige Gesundheit erleben zu können.





erleben zu können

Swamiji sprach auch von der Beziehung zwischen genetischen Krankheiten oder Störungen und solchen, welche von vorgefassten Meinungen aus dem Glauben (gespeicherte Erinnerungen, Engramme) kommen. Er teilte eine persönliche Erfahrung, die Fähigkeit des Körpers dass zu transzendieren, zu überwinden, was als prädestiniert, oder geglaubt wird. Der menschliche Körper hat eine natürliche Intelligenz und erneuert sich fortwährend. Wenn das Bewusstsein für eine optimale Gesundheit durch diesen Inner Awakening Verjüngungs-Prozess in den Muskel-Speicher neu programmiert, eingepflanzt wird, kann sich der Körper gründlich reinigen und erneuert werden.



Vor Eintritt in den Meditation Prozeß, sinnten die Teilnehmer über ihre frühesten Erfahrungen über die eigene Gesundheit und Krankheit nach. Alle waren begierig, ihre Entdeckungen und Enthüllungen mit der Gruppe teilen.

Am Abend waren die TN mit einem weiteren Energie Darshan gesegnet, bei welchen ihnen die neuen Gedankenmuster betr. Gesundheit vom Avatar übertragen wurde.

***Der Avatar gab sein Wort zu jedem TN, dass er die Aufgabe übernehmen werde und jeden Teilnehmer ihre Gesundheit und ihr Wohlwollen zurückbringen würde. Viele TN waren zu Tränen der Dankbarkeit gerührt, weil ein Teil der Heilung schon begonnen hatte.***





## **Tagebuch: 18. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



Der 18. Tag begann wieder mit Hatha Yoga, Pancha Tapas und Guru Puja gefolgt von der Morgen Satsang Rede über das Pantanjali Yoga Sutra zum Thema "Die Anwendbarkeit von Samyama (yogische Praktken).

Anschliessen wurde das eN-Health-Programm fortgesetzt. Das Thema waren die eingekerbten, gespeicherten Muskelerinnerung, Engramms, Samskaras in Zusammenhang mit Essen und Schlafen standen im Mittelpunkt und alle Arten von Fragen im Zusammenhang mit diesen beiden Dimensionen des Lebens: Heißhunger, Maßlosigkeit, Gewohnheiten und Abneigungen. Nach weiterem „in sich hineingehen“ waren die Teilnehmer in der Lage, ihre unterschiedlichen Stimmungen zu verstehen, wie sie ihre Essens- und Schlafgewohnheiten beeinflussen. Die Teilnehmer fanden heraus, dass die meisten Unregelmäßigkeiten im Zusammenhang mit Essen und Schlafen von den Mustern des Geistes beeinflusst werden.



Der Avatar erleuterte weiter die verschiedenen Mythen der Qualität und Quantität von unterschiedlichen Lebensmitteln und die Notwendigkeit des Schlafes, um den Körper mit genügend Energie zu versorgen, damit er seine maximale Potential, seine maximale Leistung erreichen kann. Im Anschluss eröffnete der Avatar die Diskussion und jeder TN konnte seine Erfahrungen mit der Gruppe teilen oder weitere Fragen an den Avatar stellen – eine einmalige Gelegenheit Wissen von der höchsten Quelle zu erhalten. .



Am Nachmittag wurden die Teilnehmer mit einem spontanen Satsang Treffen an einem der beliebtesten heiligen Orten auf dem Campus überrascht - der "lachende" Tempel. Das war der erste Platz, wo am Anfang Satsang Reden gehalten wurden. Dort saßen sie miteinander und schlürften Tee und und sonnten sich in der Ruhe dieses heiligen Raums.

Im späteren Nachmittag setzte der Avatar den letzten Prozess mit den TN zum Thema optimale Gesundheit und Wohlergehen fort. Er erschuf bei den TN die richtige, perfekte geisige Einstellung für ein neues Leben in Gesundheit und Wohlergehen zu führen. Was für ein weiteres Geschenk!



Felix Glück von Nithyananda Satsang Center in Aldingen  
Anschließend erfolgte wieder ein Energie Darshan, um all diese neuen Gedankenmuster bei den TN im Körper als dauerhaft zu veredeln.

Während des Abend Darshan wurden von Avatar 13 Padukhas (heilige Schuhe vom Paramahansa Nithyananda) energetisiert. Diese 13 Padukas wurden den Teilnehmern des Inner Awakenings verteilt, welche bei ihnen Zuhause ein neues Satsang Center eröffnen werden. In diesen Padukhas ist die Energie und Gegenwart vom Avatar vor Ort vorhanden und präsent.



## **Tagebuch: 19. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



die ersten 2 Ashrambewohner  
Heute wurde im Ashram das zehnjährige Jubiläum seit der Gründung der Mission vom Avatar Paramahansa Nithyananda, die Dhyanapectam Organization. Dieses Ereignis markierte den Beginn der Nithyananda Sangha (Gemeinschaft), und seither gefeiert als Tag für die Ashrambewohner, Ashramite's Day.





Nach Panja Tapas bereitete Paramahansa die Ashrambewohner und einige TN des Inner Awakening Programms Nithyananda auf ein uraltes Ritual vor..mehr dazu morgen!

Anschliessend folgte die Pratyaksha Pada Puja und die Morgen Satsang Rede, gefolgt von einer weiteren sehr kraftvollen eN-Kriya Einweihung, welche in über 800 Orten via Internet übertragen wurde.



An Nachmittag folgte für die TN des Inner Awakening Programms ein weiterer Höhepunkt des transformierenden Programms, ein sehr spannendes und interessantes Thema: **die Rückführung - die Past Life Regression**. Der Avatar eröffnete die Sitzung mit der Beschreibung der drei Schichten der Erinnerung in Bezug auf die vergangenen Leben.

- Die erste Schicht bezieht sich auf die Erinnerungen von dieser Geburt bis zur jetzigen Gegenwart.
- Die zweite Schicht enthält die Erinnerungen aus dem ersten Körper den wir in all den Leben hatten bis jetzt.
- Die dritte Schicht ist von der Entstehung des Kosmos zu diesem Moment.



Diese Dimension der Rückführung konzentriert sich auf Eröffnung der ersten und zweiten Schichten von Erinnerungen aus früheren Leben. Swamiji erklärte, dass wenn wir extreme Emotionen (Wut, Hunger und Lust) haben, eröffnen, erinnern und erfahren wir eigentlich die Erinnerungen aus früheren Leben, wo wir noch Tiere waren. Diese Erinnerungen sind wie vernarbte, unentdeckte Wunden, die sich verheerend auf unser Innenleben, unseren Innenraum auswirken, diesen beeinflussen und aus der Ruhe bringen. Um aus dem Herunterziehen dieser Emotionen befreit zu werden, müssen wir diese Erinnerungen durch "zurück zu den tierischen Körpern" freisetzen. Dies ist durch eine spezielle Technik möglich, die als Mruga Sareera Vasa bekannt ist.

Am Abend erfolgte kulturelle Höhepunkt ed Tages. Alle IA Teilnehmer, Ashrambewohner und Helfer nahm an den farbenprächtigen Feierlichkeiten teil, welche aus zahlreichen Bühnenauftritten der Ashrambewohner und Musik bestand. Ein wunderbares Fest der Themen, die speziell von der IA Teilnehmer ausgewählt wurden.



Der Gruppe wurde auch ein besonderer Leckerbissen geboten, als der Avatar spontan beschlossen hatte, seine eigenen jugendlichen Ereignisse aus seiner früheren Tage vor dem Start der Mission zu spielen und er selber tanzte. Es war wirklich eine magische und unvergessliche Nacht für alle.



## **Tagebuch: 20. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen**



Der 20. Tag begann für die Teilnehmer des IA Programms mit Hatha Yoga. Anschliessend begaben sie sich zusammen mit mit Paramahamsa Nithyananda zum Tempel. Zusammen sassen sie für Pancha Tapas Yoga. Sie erfuhren während der Meditation tiefe Glückseligkeit und inneren Frieden.

Im Anschluss daran erfolgte die Pratyaksha Pada Puja, die Ehrung der Lotosfüße von Paramahamsa Nithyananda, als Ausdruck von tiefer Dankbarkeit für ihren Guru.

Danach sprach Paramahamsa Nithyananda in der neuen Meditationshalle über ein sehr kraftvolles Patanjali Yoga Sutra. Er





beschrieb sollte vollständig in sich ruhen, ohne zu sehr sich um die verschiedenen wundersamen Yoga-Kräfte, wie freies Schweben oder das Materialisieren, zu kümmern, welche als Nebeneffekt der Erweckung der Kundalini Shakti Energie geschehen kann. Er sagte, das ist, was er alle seinen Anhänger und Freunden lehrt. Viele Schüler bekommen Vibhuti (heilige Asche), Kumkum (Gelbwurz) oder Sandelholz-Pulver etc. in ihre Hände teleportiert. Sie sollen nicht aufgeregt oder selbstgefällig darüber sein. Am Ende des Satsangs materialisierte sich wieder Kumkum und Vibhuti in den Händen von einer Schülerin.

Die Nachricht wurde von Tausenden von Anhängern in über 700 Standorten in mehr als 22 Ländern beobachtet.

Nach dem Morgen Diskurs gab Paramahansa Nithyananda für jeden einzelnen Sarva Darshan – eine Segnung.

Weitere Höhepunkte folgten am Abend, im Rahmen der angehenden Festlichkeiten für den Weltfrieden und gegen die kollektive Negativität: - Vighneshvara Puja, Chandi Homa (Gottheit Chandi ist eine Kombination von Maha Lakshmi und Maha Saraswati), die Einweihung der Jugendlichen vom eN-Genius Programm durch den Avatar in Gayatri und die Zeremonie des Nadel-Piercing. Die Schriften - die Upanishaden und Purans sagen sehr deutlich, dass selbst Brahma - der Gott der Schöpfung die Macht zu erschaffen erst bekam, nachdem er intensiv Buße tat bekam. Das ist die Kraft der Buße.





In Bidadi Ashram, habe alle Brahmacharis die Busse in Form eines Piercings ihren Körper mit Zitronen getan. Das ist für die Zerstörung der kollektiven Negativität und führt zu weltweitem Frieden. der Kosmischen Mutter - Diese Buße ist zu Ehren von Devi getan. Im Shiva-Sutras wird dies als ein direkter Weg zur Erweckung der Kundalini Shakti und Erleuchtung beschrieben. Einige freiwillige TN des Inneres Erwachen Programms nahmen ebenfalls an diesem Ritual teil.



Der Avatar lässt sich auch piercen und reduziert dadurch die kollektive Negativität dieser Welt

Dies ist ein uraltes, vedisches Ritual, das älter ist als die chinesische Akupunktur, welches in den Dörfern des südlichen Bundesstaates Tamil Nadu, Indien praktiziert wird. In diesem Ritual werden 108 Nadeln mit Zitrone auf den Rücken gesteckt. Der Avatar erläuterte die Bedeutung dieses Rituals. Er sagte, dass dies einer der direkten und einfachsten Möglichkeiten für Kunadali Shakti Energie zu erwecken. Wenn das Piercing auf einmal gemacht gemacht wird, fällt man in höchste Unsicherheit, aber wenn das Piercing eine Nadel nach der anderen gemacht wird, nimmt die erweckte Kundalini Energie die Angst und Unsicherheit und neue Energieebenen eröffnen sich.

Die Festlichkeiten dauerten bis tief in die Nacht und es war für alle Teilnehmer ein energiegeladener, unvergesslicher Abend. Sie fanden statt, um den Frieden in dieser Welt zu fördern und alle kollektive Negativität zu verbrennen.





## Tagebuch: 21. Tag des 21-Tages-Programm Inneres Erwachen



Heute war der 21- Tag und letzter Tag des Inner Awakening Programms.

Die Gottheiten Sri Anandeswara Anandeswari im Tempel waren sehr schön für die Ereignisse des Tages geschmückt.

Paramahansa Nithyananda kam in den frühen Morgenstunden zum Tempel, obwohl die Feierlichkeiten und Rituale gestern bis spät in die Nacht dauerten. Der Avatar saß in Pancha Tapas Yoga und strahlte intensive Glückseligkeit und Energie für den Frieden und Harmonie in dieser Welt. Die Morgen Satsang Rede wurde für heute abgesagt.



Die heutige Prozessarbeit begann für die TN des Inner Awakening Programms mit dem letzten Samyama (yogische Meditationspraktik) – dem Ananda Samadhi. Der Avatar erklärte, dass diese Technik zu den mächtigsten aller Samyamas gehört – es ist die Meditationstechnik des Loslösens vom Loslösen!



Anschliessend verbrachte die Gruppe den restlichen Vormittag mit diskutieren, Erfahrungen austauschen und Pläne schmieden wie sie bei ihnen zuhause ein Satsang-Zentren eröffnen können und die Mission von Paramahansa Nithyananda in die Welt tragen können. Die TN waren hell begeistert.



Am Nachmittag hielt Swamiji eine improvisierte Q & A Session (Frage und Antwort) beim heiligen Tank, dem Vaidya Sarovar ab. Viele hatten Fragen zu ihren Familien, Freunden, Beruf und wie man den Übergang zurück ins alltägliche Leben macht. Der Avatar versicherte ihnen, dass er seine Arbeit getan, und sie alle seien sehr gut ausgestattet, um mit jeder Situation im Leben gut umgehen zu können.



**Felix Glück**

Der Abend ging zu Ende mit einem letzten, sehr kraftvollen Energie Darshan, gefolgt von einem letzten gemeinsamen Abendessen.

***Mit tiefer Dankbarkeit für Paramahansa Nithyananda für all die kostbaren, gesundheitsfördernden, transformierenden, lehrreichen, bahnbrechenden, bezaubernden, amüsanten, lebensverändernden, göttlichen, Einweihungen, Segnungen, Reden und Momenten soooo vielem mehr, was nicht mit Worten beschrieben werden kann. Es ist nicht das Ender der Transformation, es ist der Anfang!***

***Erschaffen eines neuen Menschen – Yoga Körper (gesund, stark, selbst heilend), vedischer Geist (Losgelöstsein von alten, hemmenden Gedankenmustern, spontan, frisch) und eN-Living (in Fülle, Freude und Wonne).***



***Doch das höchste Geschenk, was einem Menschen gemacht werden kann, ist die Einweihung in Jeevan Mukti Deeksha – Einweihung für eine befreite Seele aus dem Rad der Wiedergeburt.***

***Komm und erlebe es beim nächsten Inner Awakening Programm selber!***

