

Richtlinien für NIRAHARA Samyama (aktualisiert Juni 2014)

- Aufgrund des phänomenalen Erfolges des weltweit durchgeführten Nirahara Samyama und der grossen Nachfrage wird Paramahansa Nithyananda (Swamiji, wie er liebevoll genannt wird) selbst das 30ste Mal das Nirahara Samyama durchführen.
- Nirahara Samyama ist eine uralte Vedische Wissenschaft, die durch die seltene, lebende Inkarnation Paramahansa Sri Swamiji Nithyananda wieder ins Leben gerufen wurde, um auf eine sichere Art und Weise dich von allen Essens und Hunger bezogenen Mustern befreit.
- Nirahara Samyama nicht fasten, es erweckt durch ein spezielles Verfahren die außergewöhnlichen Kräfte des Körpers, die Nahrung direkt aus der Natur zu produzieren. Wenn du nur 50% dieser Fähigkeit erwecken kannst, dann reduzierst du 50 % von der Nahrungsaufnahme durch Essen, was das Leiden der Körper und Geist Kombination reduziert
- Nirahara Samyama wurde über die Jahre von Tausenden praktiziert und hast sich weltweit bewährt als den sichersten und einfachsten Weg, um weg von Essens- und essensbezogenen Mustern und Erkrankungen zu kommen - Erkrankungen wie Adipositas-Übergewicht, Magersucht, Bulimie, das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln, Diabetes, PCO, Anämie und die Liste geht weiter.
- Die Technik ist einfach und umfasst 21 Tage, welche auf 3 Level aufgeteilt wird: Level1 beträgt 2 Tage, ein Tag Pause (normal Essen), gefolgt von Level 2: 7 Tage nur flüssige Nahrung, 1 Tag Pause - normal Essen, Level 3 von 11 Tagen. Alle 3 Level - 2 Tage, 7 Tage und 11 Tage wird nur flüssige Ernährung zu sich genommen
- Flüssige Ernährung sind Flüssigkeiten wie Wasser, Milch, Buttermilch, Säfte, dünne Breie, Suppen, Tee. Die Faustregel ist, den Magen voll halten und nichts essen, was gekaut werden muss. Die Flüssigkeiten müssen von der Konsistenz leicht durch die Kehle rutschen.
- Nehme jeden Tag vor dem Schlafengehen einen Teelöffel Kaddukai (Haritaki)-Pulver
- Schau jeden Morgen die morgentliche Rede - Nithya Satsang - welche live auf Nithyananda TV ab 07.00 Uhr IST (um 3.30 Uhr deutsche Zeit während der Sommerzeit und um 2.30 Uhr während der Winterzeit) welche auf www.nithyananda.tv ausgestrahlt wird.
- Du kannst bequem am Nirahara Samyama von deinem Wohnzimmer aus teilnehmen.
- Schau das VIDEO von Paramahansa Nithyananda zur Einführung in die Nirahara Samyama Meditation (nicht zwingend - ist auf Englisch)
http://www.youtube.com/watch?list=PLVxkq_7boxM_xDhthLpVHFVZsIR3iPPzk&v=D-RuZPB8aFY
- Weitere Informationen (auf englisch) unter www.Bfoodfree.org
- Facebook-Gruppe: Nithyananda Niraharees - Bfoodfree:
<https://www.facebook.com/groups/315287795244130/>
- Facebook Seite: BFoodFree-Nithyananda Niraharis
<https://www.facebook.com/NithyanandaNiraharis?ref=hl>

Für alle, welche am Nirahara Samyama Stufen 1, 2 und 3 teilnehmen und die Live-Uebertragung sehen, wird kein separater Meditationsprozess benötigt. Was auch immer Swamiji für einen Meditation Prozess während der Morgen-Satsang Rede anbietet, das genügt als Meditation für das Nirahara Samyama.

- Die Teilnahme an der Satsang Rede und dem Meditation Prozess ist die Segnungen und Einweihungen von Paramahansa Nithyananda – das Nirahara Samyama geschieht einfach in dir
- Sei nie träge und versetzt dich nicht während des Nirahara Samyamas in einen Tamasik (Faulheit) Zustand. Sei aktiv und beteilige dich an den Aktivitäten, regelmässigem Yoga, Nithya Ddhyaan Meditationen. Schau und höre aktiv die spirituellen Wahrheiten in den Satsangs von Swamiji auf YouTube.
- Für den Fall, dass du nicht in der Lage bist, den morgentlichen Satsang live zu schauen und an der Meditation teilzunehmen, dann schau dir am gleichen Tag die Wiederholung der Satsang Rede auf Nithyananda TV an www.nithyananda.tv und führe den folgenden Nirahara Samyama Kriya Prozess für 21 Minuten durch:
 - Nirahara Samyama Kriya für die Stufen 1,2 und 3: Setzen Sie sich in einen bequemen Sitz/Asana (Padmasana / Ardha Padmasana / Vajrasana) und atme (einatmen) durch beide Nasenlöcher und Mund gleichzeitig zusammen und halte den Atem mit Bedacht so lange wie möglich an und visualisieren, wie du den Banyan Tree (Banyan Baum) in Bidadi bist und die Nahrung direkt aus dem Universum erhältst. Atme (ausatmen) durch beide beide Nasenlöcher aus. Tune dies für 21 Minuten.
 - Nehme Kaddukai (Haritaki)-Pulver 1 Teelöffel jeden Tag vor dem Schlafengehen
 - Trinke viel Flüssigkeit, um den Magen zu füllen. Trinke nur Flüssigkeiten, Säfte, Suppen, Buttermilch, Milch usw. in guter Menge.
 - Als Daumenregel gilt: Halte den Magen voll mit Flüssigkeit. Die Konsistenz der Flüssigkeit sollte dünn genug sein, damit sie durch die Kehle rutscht - Kauen ist zu vermeiden.
 - Du wirst eine weißlich / gräuliche Schicht auf der Zunge bemerken, reinige diese regelmäßig mit einem Zungenreiniger/-schaber oder Löffel. Haritaki Pulver hilft die kleinen Mikro-Geschwüre, welche sich durch die Körperwärme entwickeln, zu heilen.
 - Hast du das Gefühl, dass auf irgendeine Weise deine Gesundheit betroffen sein oder du es nicht aushälst, dann breche bitte das Nirahara Samyama ab und esse wieder normal. Das beendet das Nirahara Samyama.
 - Sei zuversichtlich und verbinde dich mit Paramahansa Nithyananda – das Nirahara Samyama wird bei allen Teilnehmern durch den Segen und die Gnade erfolgreich sein.

REGISTRIERUNG:

Maile die folgenden Angaben an E-Mail: programs@nithyananda.org

Name Vorname

Adresse

Ort / Land

Telefon

E-Mail Adresse

Welche Stufe NS Stufe 1 / NS Stufe 2 / NS Level 3

Batch Numemr Beginn Datum

WICHTIG: Es muss für jede Stufe/Level separat eine Mail zur Anmeldung gesendet werden mit den obigen Angaben und dem Vermerk Level X completed