

The Sivananda Companion to Meditation



[The Sivananda Companion to Meditation 下载链接1](#)

著者:Not Available (NA)

出版者:Simon & Schuster

出版时间:1982

装帧:Pap

isbn:9780743246118

Sivananda Yoga (斯文南达瑜伽) 体式的完整解析。争取翻译，明年引进中国。

作者介绍:

Swami Vishnudevananda (斯瓦米.韦许努德瓦南达) 是 Sivananda Yoga (斯文南达瑜伽) 的第二代传人。

他把斯文南达瑜伽在上个世纪五十年代传播到了西方，他是瑜伽导师培训课程TTC的创办人。

斯文南达瑜伽中文网站 www.sivananda.org.cn

新浪官方微博 @SivanandaYoga

以下翻译来自维基百科wikipedia:

Swami Vishnudevananda (斯瓦米.韦许努德瓦南达)

(1927年12月31日-1993年9月9日)

斯文南达 萨拉斯瓦提 (Sivananda Saraswati) 的第二代传人，同时也是国际斯文南达瑜伽吠檀多中心和瑜伽院的创建者。他开创了 斯文南达瑜伽导师课程TTC。在西方国家，这是第一个瑜伽教师培训的课程。他的两本名作：《瑜伽完全图解》 (The complete Illustrated Book of Yoga, 1959) 和《冥想和唱诵》 (Meditation and Mantras, 1978)，奠定了他成为Hatha和Raja瑜伽的权威。韦许努德瓦南达Vishnudevananda驾驶着他的和平航班 (peace flights) 不知疲倦的穿越于各国冲突地区，其中包括从柏林墙时期到德国重建时期。

韦许努德瓦南达Vishnudevananda于1927年12月31日出生在南印度的Kerala,他的家族属于Nair种姓 (注：Nair是Kerala的一种高等种姓) 。

在印度军队短暂服役之后，偶然的一次，他在一本Sadhana Tattwa (灵性指导) 的书上看到了Swami Sivananda的教义，书中提出 “一盎司的练习比得上一吨的理论。在日常生活中练习瑜伽，信仰和哲学以臻达到自我实现”。他被这言简意赅的句子所震撼。很快韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 在36小时内去了瑞诗凯诗 (Rishikesh) 拜见斯文南达 (Sivananda) 。这次见面深深的触动了他，回来后，很快有了第二次拜访。

在他的第二次拜访中，有一次，他和其他众弟子在楼梯上等待从恒河岸边归来的斯文南达 (Sivananda) ，当韦许努德瓦南达(Vishnu devananda)拒绝伏地叩拜时，斯文南达意外地出现在他面前，并向他俯身致敬，这给他上了谦恭的一课，也是他的灵性导师给予的第一节课。

1947年，二十岁的韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 进入了瑞诗凯诗 (Rishikesh) 的斯文南达静修所 (Sivananda Ashram) 。他成为了一名sannyas(修道士)，并被任命为斯文南达瑜伽吠檀多森林学院 (Sivananda Yoga Vedanta Forest Acedemy) 的第一位Hatha瑜伽教授。在那里，他教授了上千名学生，既有印度人也有西方人。同时，他也继续精进自己的练习，并掌握了哈达瑜伽高级练习的要领。当他被问及在现代瑜伽知识匮乏的情况下，如何完美古老的练习时，韦许努德瓦南达 (Vishnu devananda) 回答说：“我的导师触摸着我，并帮我打开了直觉的眼睛。所有的知识从过去生活中向我回归”。十年来，他在导师的直接指导下生活和工作。1957年的一天，斯瓦米. 斯文南达 (Swami Sivananda) 将10卢比象征性的放在韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 的手心对他说“人们在等待”，指引他到西方国家去传播古老的瑜伽 (吠檀多) 知识。

韦许努德瓦南达 (Vishnu-devananda) 的足迹遍及北美，教授瑜伽的同时观察西方生活方式。他于1959年在加拿大的蒙特利尔建立了第一个斯文南达瑜伽吠檀多中心 (Sivananda Yoga Vedanta Center) 。不久之后，于1961年，他开展了第一个瑜伽假日课程 (Yoga Vacation) ——后来成为了 斯文南达瑜伽吠檀多中心和各瑜伽院 的传统。

1962年2月，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 来到魁北克的瓦尔莫兰 (Val Morin Quebec) 瑜伽营的现址。尽管当时这里还是一片靠近劳伦斯山脉的茂密树林，但是直觉告诉他---就是这里。那个夏天，斯文南达静修所瑜伽营 (Sivananda Yoga Camp) 就创立了。在当时只有简陋的帐篷和村舍的基础上，瑜伽营 (Yoga Camp) 的规模和设施日益扩建。目前，这里包含了一个瑜伽大礼堂，客房，办公室，游泳池和桑拿浴等建筑设施。

1967年，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 在中美洲的巴哈马岛上建立了斯文南达瑜伽疗养院 (Sivananda Ashram Yoga Retreat)。这个瑜伽院坐落于四英亩宽热带区域附属于天堂岛，从拿索 (巴哈马群岛首都) 坐一会儿船就到了。

1971年8月，在加利福尼亚的草谷建立了 斯文南达瑜伽农场。

韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 建立的第四座 斯文南达瑜伽院坐落在纽约的Woodbourne,靠近卡茨基尔山 (Catskill Mountains)。他将这座静修中心命名为 斯文南达瑜伽农场群落 (Sivananda Yoga Ranch Colony)。和其他斯文南达瑜伽院一样，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 选择这块土地做为瑜伽院的原因是这里的灵性能量非常纯正。

1978年2月，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 为位于喀拉拉邦 (印度西南部) 的 Thiruvananthapuram 附近的奈亚大坝 (Neyyar Dam) 的 斯文南达瑜伽吠檀多达宛达瑞瑜伽院 (Sivananda Yoga Vedanta Dhavanhari Ashram) 举行落成典礼。这座瑜伽院占地10英亩 (40000平方米)，坐落于西高止山脉 (Sahyadri Mountains) 的山脚下。2003年，由 韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 的亲传弟子 马哈德瓦南达 (Mahadevananda) 在 斯文南达 (Sivananda) 的出生地 塔米尔.那都 (Tamil Nadu) 的 马杜赖 (Madurai) 也建立了瑜伽院，占地二十多亩，离马杜赖市区约三十公里的路程。

另一座比较有名的规模较小的喜马拉雅山脚下的 斯文南达瑜伽院 位于恒河之畔，Uttar Kashi之外Netala 的Sivananda Kutir。后来也成为了韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 最后的Jala-samadhi (水葬仪式) 的地方。

如今，由 韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 所创建的 斯文南达瑜伽院 遍布世界各地，法国、意大利的瑜伽院也陆续建成，希望过两年中国的也能建成。

到2012年底已有十多所瑜伽院和八十多家瑜伽中心，培养了三万多名瑜伽老师，前赴后继传播古代的智慧——瑜伽。

韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 这一生的和平使命，被称之为真正的世界秩序 (True World Order)，旨在促进世界和平和相互理解。韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 所采取的第一个项目是在1969年开始的 斯文南达瑜伽教师培训 (Yoga Teacher Traning Course) TTC课程。他觉得有必要用瑜伽的自律来培养未来的领袖和有责任感的公民。之后，他驾驶和平航班飞往世界各个动荡地区，因此他也获得了一个“飞行斯瓦米” (The Flying Swami) 的盛名。

1971年8月30日

韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 驾驶他的和平航班从波士顿到爱尔兰北部。这架飞机是双引擎的阿帕奇飞机，并由一位叫做 皮特.马克思 (Peter Max) 的艺术家彩绘而成。韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 的吠檀多 (Vedanta) 信息“人可以像鸟一样的自由”向所有人为界限和精神上制造的边界发出了挑战。着陆之后，著名影星彼得.塞勒斯 (Peter Sellers) 加入了他的行为，他们走在贝尔法斯特 (北爱尔兰首府) 共同高声唱诵“爱邻如己”。同年10月6日，他和他的副驾驶共同起飞，穿越战争连连的苏伊士运河并从现在的以色列低空飞过。哪怕遇到运河一岸的埃及空军也是如此。他继续朝东部飞行，向巴基斯坦和印度送去鲜花和和平。

1983年9月15日，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 从西柏林飞越东柏林并跨过柏林墙，冒着生命危险做大幅度的宣传来促进和平。就在此次事件不久前的一次新闻采访中，他说，“我们要象征性的证明跨越边界的方法，不是抢，而是鲜花。如果在跨越柏林墙的过程中遭遇射击，牺牲的意义是什么呢？很多人死于战争，而我将死于和平。”他驾驶着他的超轻型滑翔机安全的降落在东柏林区域。在东德当局几个小时的质问后，就释放回到西柏林。一到达西柏林，他就立刻在柏林墙旁边组织了全球村和平节。在节目中别有特色的安排了在灼热煤块上行走的节目，以此来展示精神胜于物质，同时也象征了人类的和平精神将超越各种战火。1989年当柏林墙被推倒时，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 再次回到柏林，策划了一个和平庆典，期间东德的领导人 埃贡.克伦茨和他有一个会面，来感谢他为和平所做的一切努力。

1984年，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 和他的弟子乘坐双层公共汽车旅行的过程中，组织了一次活动，是为了唤醒印度人民对古老瑜伽传统的觉知。同年2月份他走进阿姆利则 (Amristst) 的大金庙（锡克教最大的寺庙）会晤在这里寻求庇护的锡克教领袖们。

多年以来，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 定期的会晤其他领袖来促进各种对话和相互理解。他每年都召开一些专题研讨会，例如：瑜伽和科学，精神的可发展性，可持续的生活等等。

韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 于1993年9月9日离世，在北印度Uttar Kashi的Sivananda Kutir，他的遗体放入了恒河，并在这里进行了Jalasamadhi仪式，韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 永远的与恒河之水融为一体。

韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 将古典瑜伽的教学概括为五个要点：正确的练习，正确的呼吸，正确的放松，正确的饮食（素食），冥想和正思维。由韦许努德瓦南达 (Vishnudevananda) 所创建的 斯文南达瑜伽吠檀多组织 (The Sivananda Yoga Vedanta Organization)，其中心和瑜伽院遍及全世界。这是世界上最大的瑜伽老师培训机构之一。

自从1969年第一届 斯文南达瑜伽老师培训课程 (Sivananda Yoga Teacher Training Course) TTC 开展以来，已超过31,000名学生从这里毕业。

他的座右铭是：瑜伽向我们指引一条道路：健康是财富，内心的宁静为幸福。

目录:

[The Sivananda Companion to Meditation](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[The Sivananda Companion to Meditation 下载链接1](#)

书评

<http://www.sivananda.org.cn/>

中文网站都有了，第一次中国瑜伽导师课程TTC都要开始了...
都这么多年了，Sivananda Yoga (斯文南达瑜伽) 还就傻子般一个评论。
还转地球的时候。

[The Sivananda Companion to Meditation 下载链接1](#)