

LA SCIENZA DELLA MEDITAZIONE



La meditazione è
molto, molto facile

Per musica di meditazione e audio / video spirituale
download complementare dal seguente link

www.pssmovement.org/selfhelp/

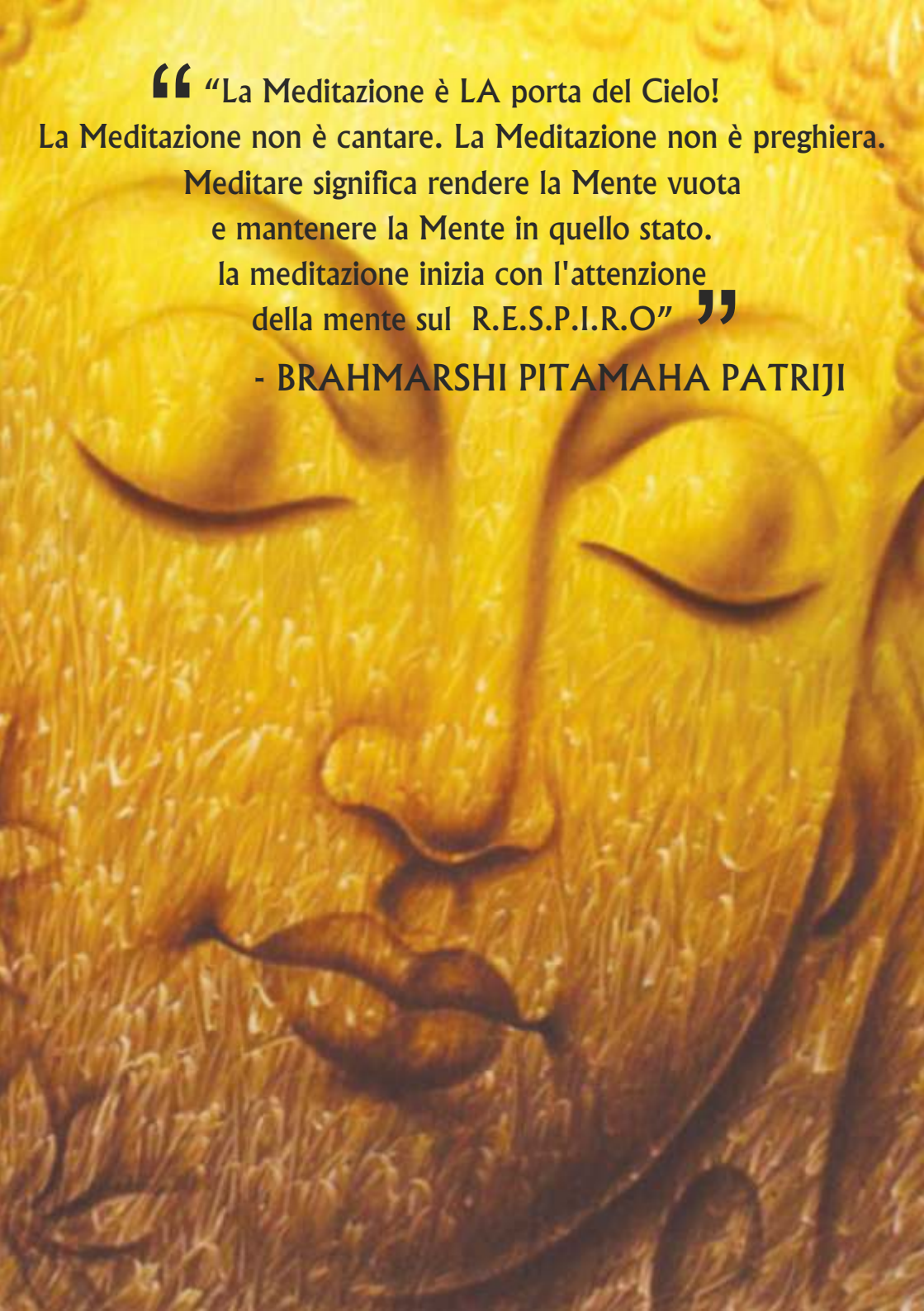


CONTENUTI

1. Cos'è la meditazione ?	1
2. La meditazione è molto, molto facile	2
3. La scienza della meditazione	3
4. Postura per la meditazione	5
5. Chiunque può meditare	6
6. Tre grandi eventi	7
7. Meditare .. per quanto tempo ?	8
8. Esperienze durante la meditazione	9
9. Scambio di esperienze	10
10. La meditazione e l'illuminazione	11
11. MEDITARE SOLO è sufficiente?	12
12. Ulteriori suggerimenti per la meditazione	13
13. Meditazione più potente	14
14. Benefici della meditazione	15
15. Mente miracolosa	19
16. Energia con piramidi	23
17. la meditazione con le piramidi	25
18. Fondatore di PSS Movimento	26
19. Pyramid Valley International	27
20. Maheshwara Maha Pyramid	28
21. Essere vegetariano	29
22. Libri spirituali di New Age consigliati	32

Appendice

23. Miti della Meditazione	37
24. Benefici pratici della meditazione	43



“La Meditazione è LA porta del Cielo!
La Meditazione non è cantare. La Meditazione non è preghiera.
Meditare significa rendere la Mente vuota
e mantenere la Mente in quello stato.
la meditazione inizia con l'attenzione
della mente sul R.E.S.P.I.R.O” ”

- BRAHMARSHI PITAMAHA PATRIJI

“Cos'è la meditazione ?”

In un linguaggio semplice, **la meditazione** è "**cessazione totale .. o fine .. del flusso inquieto del pensiero della mente**". Uno stato, libero da tutti pensieri vaganti e oziosi, la meditazione è la porta d'accesso per ottenere l'energia cosmica e l'intelligenza cosmica che ci circonda.

La meditazione significa rendere la nostra mente *'piuttosto vuota'*. Una volta che la nostra mente è più o meno vuota, abbiamo una forte capacità di ricevere l'energia cosmica e le informazioni cosmiche che ci circondano. Questo porta a una buona salute e una chiarezza assoluta nei processi mentali che portano a una vita gioiosa

La meditazione è il grande portale del Regno di saggezza spirituale e rivoluziona la nostra crescita interiore. Con la pratica regolare e profonda, raggiungiamo stati di coscienza alterati o frequenze più alte e sperimentiamo la beatitudine naturalmente. Chiunque può praticare **La Meditazione** senza necessariamente aggrapparsi a nessuna filosofia religiosa o mistica.



la Meditazione è molto, molto facile

La meditazione è molto semplice da praticare.. Si dovrebbe iniziare immediatamente con la pratica di "Anapanasati" in cui bisogna essere consapevoli del proprio naturale Respiro.

In "Pali",
 « **Ana** » significa « **ispirazione** »
 « **Apana** » significa « **espirazione** »
 « **Sati** » significa « **Osservare** »

Gautama Buddha insegnò questa tecnica di meditazione duemilacinquecento anni fa.

In "Anapanasati" ... bisogna mantenere una respirazione normale. Respira con calma! Il compito è osservare consciamente il respiro naturale che accade.

La respirazione dovrebbe essere naturale, senza alcuno sforzo da parte nostra.

Non ci dovrebbe essere alcuna presa o arresto del Respiro.

Ogni volta che la mente vaga, bisogna tagliare coscientemente i "pensieri del vassoio" e riportare la propria attenzione più e più volte al ritmo naturale della respirazione.

Rilassati e diventa il grande 'osservatore' del Respiro!

Essere consapevoli del normale processo respiratorio significa che nessun pensiero non necessario può occupare la nostra mente; pensieri inutili distraggono e disperdono la nostra energia di ANIMA.

i pensieri randagi devono essere fermati come e quando continuano a sorgere. "Osservazione" significa che non stiamo influenzando il respiro in ogni modo con uno qualsiasi dei nostri sensi o pensieri materiali; lo stiamo semplicemente osservando.

“La Scienza della meditazione”

Il sonno è una meditazione inconscia ... La meditazione è un sonno cosciente.

Nel sonno, riceviamo una piccola quantità di energia cosmica ... Durante la meditazione, riceviamo energia cosmica in abbondanza. Questa energia aumenta il potere del nostro corpo, mente e intelletto. Questa energia cosmica, stimolata dalla meditazione, ci rende rilassati, sani e felici.

La meditazione non è altro che un viaggio dalla nostra coscienza al Sé. Nella meditazione, viaggiamo consapevolmente dal corpo allo spirito ... dalla mente all'intelletto ... dall'intelletto al sé e oltre.

Quando il corpo si rilassa, la coscienza si sposta e va nell'area che segue... cioè alla mente e all'intelletto. La mente non è altro che una somma di pensieri che costantemente emergono sulla sua superficie... ogni volta che ci sono pensieri nella mente, genera molte domande conosciute o sconosciute. **Per trascendere la mente e l'intelletto, bisogna osservare il respiro.**

L'osservazione è la natura del Sé. Quindi devi solo assistere al respiro.

Non respirare in modo forzato, inspira e espira naturalmente. Lascia che l'inspirazione e l'espirazione accadano da soli. Basta osservare la normale respirazione. Questa è la chiave principale, è la Via.



Non seguire i pensieri; non aggrapparti a domande o pensieri. Taglia il pensiero e torna alla respirazione, osserva questo respiro naturale.... **sii presente al tuo respiro.** Qualsiasi mantra recitato o qualsiasi chiacchiericcio interno o esterno sono attività della mente... quindi è necessario fermarli.

Con una pratica sempre più frequente, **il respiro diventa sempre più leggero e più corto Infine,** la respirazione è fluida e si deposita come un bagliore tra le sopracciglia.. In questo stato, non c'è respiro, né pensieri! Tutto diventa irrilevante, è lo stato meditativo!

In questo stato meditativo, siamo sotto una pioggia di energia cosmica. Più pratici la meditazione, più energia cosmica ricevi.

Possiamo praticare Anapanasati a nostro piacimento. Tuttavia, è **meglio praticare la meditazione regolarmente.** Coerenza è la parola chiave. All'inizio, non appena ci sforzeremo di domare la nostra mente indisciplinata, ci sarà una certa resistenza, ma con ripetuti sforzi quotidiani diventa sempre più facile.

È possibile meditare in qualsiasi momento secondo la nostra convenienza. Tuttavia, è meglio praticare la meditazione regolarmente ... ogni giorno ... è anche necessario.



“Postura per la meditazione”

Per la meditazione, la prima cosa da osservare è la postura. Puoi **sederti in qualsiasi posizione**. La postura dovrebbe essere stabile e molto confortevole. Possiamo meditare sia sul pavimento o su una sedia. Possiamo meditare ovunque ci sentiamo a nostro agio.

Siediti comodamente, incrocia le gambe, incrocia le dita e chiudi gli occhi. Rilassati ... Rilassati totalmente.

Quando incrociamo le gambe e incrociamo le dita, si forma un circuito di energia che offre maggiore stabilità. **Gli occhi sono le porte dello spirito ...** ecco perché gli occhi devono essere chiusi.



“Chiunque può meditare”

In realtà, **I bambini apprendono meditazione è più velocemente e in modo più semplice rispetto agli adulti, poiché i bambini hanno menti così semplici.**

Una volta seduti per meditare, la concentrazione arriva ai bambini abbastanza facilmente.

Gli adulti devono cercare cercare un po' più di calma per domare la loro "mente selvaggia" che salta costantemente da un pensiero all'altro.

Indipendentemente dal credo, dal colore o dalla religione, si dovrebbe praticare questa arte universale .. tutti i giorni .. in un momento a loro scelta.



“ Tre grandi eventi ”

Quando una persona inizia il suo viaggio, è in grado di osservare i suoi pensieri e la verità oggettivamente.

Lui / lei quindi inizia a viaggiare da verità più grossolane a verità più sottili e infine testimoni della Verità Ultima. Questo grande viaggio in coscienza può essere fatta solo esplorando la realtà dentro di sé.

Sebbene le diverse fasi della meditazione non possano essere chiaramente distinte l'una dall'altra con una qualsiasi linea di confine definitiva, per la nostra comprensione, qui ci sono "tre fasi" o "tre grandi eventi"

La prima fase: Quando siamo con il normale e naturale flusso del BREATH(respiro), la mente diventa piuttosto vuota.

la seconda fase: Quando la mente è piuttosto vuota, un'enorme quantità di energia cosmica viene allagata nel corpo fisico.

la terza fase: Quando una quantità sufficiente di energia cosmica entra nel corpo fisico, il risultato è una quantità ragionevole di attivazione del "terzo occhio".

Il risultato culminante della pratica della respirazione è l'attivazione dei nostri "sensi interiori" o "percezione extra-sensoriale" o "terzo occhio".



“ MEDITARE .. per quanto tempo? ”

Una domanda molto naturale è: "Per quanto tempo si deve sedere per **meditare**? C'è qualche regola del pollice che funziona per tutti?" Si C'è!!

Meditare per un minuto corrispondente a ogni anno della tua età. Quindi, se hai 20 anni, inizia con venti minuti di pratica in un giorno; se hai 40 anni, devi meditare per quaranta minuti .. e, se hai 60 anni, sono sufficienti sessanta minuti di **meditazione** in un giorno.

Si può meditare in qualsiasi momento della giornata secondo la propria convenienza. Se un 50enne vuole interrompere la sua sessione di **meditazione** in due sessioni di venticinque minuti ciascuna durante il giorno ..inizialmente è "ok"

La meditazione è il primo passo verso il controllo della mente materiale e dei sensi esteriori. Mentre mediti profondamente, il tempo passa velocemente ..Quindi non essere sorpreso se quindici o trenta minuti praticando sembrano cinque!

Qualsiasi lotta per tenere gli occhi chiusi e allontanare i pensieri è solo nelle fasi iniziali. Una volta che siete in livelli più profondi di meditazione, tendete a perdere la cognizione del tempo .. come è solo nel mondo materiale che abbiamo il senso del tempo. In **meditazione**, l'Anima o il Sé si connette all'infinito.

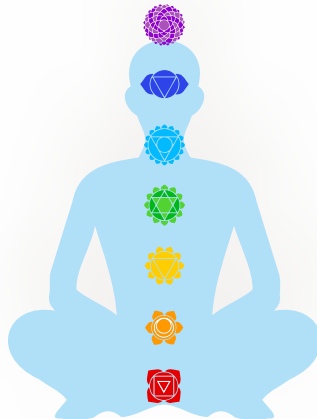
È antica saggezza che si possa vitalmente eculare ogni cellula del corpo praticando e esercitando la volontà di attingere alla fonte di energia cosmica.



“ Esperienze durante la meditazione ”

' Secondo l'intensità della nostra pratica e dei nostri particolari bisogni evolutivi, inizialmente potremmo ottenere molte esperienze fatte su misura. Ad esempio, un principiante in meditazione può provare uno o più dei seguenti aspetti:

- 1 Una sensazione di "leggerezza" nel corpo fisico .. come se il corpo fosse inesistente
- 1 Una sensazione di "pesantezza" nella testa o in qualsiasi altra parte del corpo
- 1 Si possono 'vedere' i colori, uno o più di essi
- 1 Una sensazione di "**dolore**" da lieve a grave, specialmente nella zona lombare.
- 1 Una "**sensazione vorticosa**" dall'interno
- 1 Si può sentire come se si stesse "**fluttuando**" in aria o volando come un Uccello
- Si possono vedere chiare e "**visioni vivide**" di scenari naturali o di luoghi di culto o di divinità o guru ecc. Questi sono noti come "**visioni del terzo occhio**"



“ Scambio di esperienze ”

Tutte le **esperienze** vissute nel processo di meditazione dovrebbero essere prontamente condivise con altri praticanti . Non dobbiamo giudicare o intrattenere dubbi su queste esperienze.

Mentre procediamo ulteriormente nel nostro viaggio spirituale attraverso una pratica sempre più regolare, iniziamo a capire ogni singola esperienza fisica e questo porterà ad una **trasformazione maggiore** all'interno.

Possiamo anche auto-valutare o valutare i nostri progressi scambiando le nostre esperienze con altri **meditatori senior**. Tutti traggono beneficio da questa semplice e magnifica arte e scienza antica di "Anapanasati".



“ La meditazione e l'illuminazione ”

L'illuminazione è "consapevolezza" che tutti sono potenzialmente divini e infiniti.

Tu sei il tuo Guru; nessuno può renderti illuminato ... né puoi dare l'illuminazione agli altri.

Si deve percorrere questa strada da soli ... per se stessi. Uno è nato su questa Terra esclusivamente per la propria crescita spirituale. Quindi, le scelte spirituali che lui / lei fa sono della massima importanza.

Praticando regolarmente la **meditazione Anapanasati** .. e perfezionando e perfezionando costantemente tutti i nostri concetti intellettuali attraverso la giusta lettura spirituale e cercando la giusta compagnia spirituale, si può facilmente realizzare la verità ultima proprio in questa stessa vita.



“ MEDITARE SOLO è sufficiente? ”

Meditando, uno diventerà fondamentalmente illuminato ... ma questo da solo non è mai abbastanza!

Accanto alla meditazione, "Swadhyaya" o "**studio dei libri spirituali**" accompagnarsi da "**Sajjana-Sangatyā**" o "**entrare in compagnia intima di maestri illuminati**" è il « top »

"**Swadhyaya**" implica la lettura di tutti i libri spirituali scritti da tutti i grandi maestri che ci espongono a concetti saggi che ci permettono di coltivare il potere della discriminazione. Il nostro intelletto è immensamente nutrito leggendo libri spirituali-scientifici validi e significativi.

Mantenere una buona compagnia spirituale .. "**Sajjana-Sangathya**" .. ci aiuta in tanti modi. Impariamo dalle esperienze illuminate di altri maestri e impariamo ad accelerare tremendamente il nostro progresso nel sentiero della crescita spirituale.

la **meditazione** prepara una persona per Swadhyaya e Sajjana-Sangathya .. e a loro volta agiscono come una diga contro l'oceano dell'ignoranza che è il segno distintivo di ogni uomo comune.

"**Sajjana-Sangatyā**" in realtà non si limita a socializzare nei circoli spirituali per sfuggire alla monotonia della vita in società quotidiana; è il raduno di gemme preziose di saggezza spirituale da parte di tutti sul campo.



Per facilitare la meditazione buona e corretta ...

- ✧ Ti aiuta indossare vestiti larghi e comodi mentre sei seduto per meditare
- ✧ Siediti in un posto calmo e accogliente
- ✧ Ti aiuta bere un po 'd'acqua prima di praticare. Un intervallo di mezz'ora dopo il cibo può essere utile per alcuni
- ✧ Ti aiuta oscurare il posto il più possibile ovunque si stia praticando.. spegni le luci, tira le tende .. evita stimoli inutilit
- ✧ Rimuovere gli occhiali da vista / gli occhiali, se ne stai usando uno qualsiasi
- ✧ Ti aiuta incrociare i piedi, se ti siedi su un divano o su una sedia. Un flusso ininterrotto di energia viene mantenuto in questo modo .. con gli occhi chiusi, le dita intrecciate e i piedi incrociati
- ✧ Ti aiuta molto se pratichiamo nello stesso luogo e allo stesso tempo, ogni giorno
- ✧ Per i migliori risultati possibili ... inizialmente, mantieni una routine fissa il più possibile
- ✧ Ti aiuta anche a usare i cristalli durante la pratica; i cristalli hanno il potere di ricevere e distribuire l'energia cosmica per facilitare la pratica buona e corretta ...



“ Meditazione più potente ”

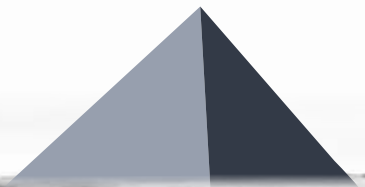
- ✧ **“La meditazione di gruppo è tre volte più potente della pratica solitaria ”.** È ancora meglio se il gruppo comprende maestri della metoda
- ✧ **La meditazione di Full Moon** (fatta in un giorno di luna piena) **è tre volte più potente della normale non a luna piena**
- ✧ **La meditazione nella natura** (meditazione fatta in un ambiente naturale come la cima di una montagna, il lato del lago ecc.) **è tre volte più potente della normale pratica"dentro le quattro mura"**
- ✧ **La meditazione con la musica** è ancora tre volte più potente. Puoi ascoltare la tua **musica strumentale** classica preferita
- ✧ **La meditazione con piramide** (praticare sotto una piramide) **è tre volte più potente della normale pratica "senza piramide"**



“ Benefici della meditazione ”

I benefici della meditazione sono molteplici:

- ✧ La mente rimane sempre in uno stato pacifico e gioioso ..
- ✧ La potenza della memoria aumenta ..
- ✧ Tutto il lavoro viene svolto con maggiore efficienza ..
- ✧ I requisiti del tempo di sonno vengono ridotti ..
- ✧ Il potere del pensiero viene enormemente potenziato ..
Capacità di discernere 'giusto' da 'sbagliato' si acuisce ..
- ✧ Le abitudini sprecate muoiono di morte naturale ..
- ✧ La guarigione avviene naturalmente ..
- ✧ Le relazioni diventano più significative e soddisfacenti ..
- ✧ Scopo della vita è meglio compreso ..



“ Benefici della meditazione ”

✧ Mente gioiosa:

La vita è piena di insuccessi, insulti e dolori per ogni data persona.

Tuttavia, per una persona con conoscenza spirituale e energia spirituale, la vita diventa sempre pacifica e gioiosa ... nonostante tutti I fallimenti, insulti e dolori.

✧ Aumento della potenza di memoria:

L'abbondante energia spirituale acquisita nella meditazione aiuta il cervello a farlo lavorare in modo più efficiente e alla sua massima capacità.

La **meditazione** aumenta tremendamente il potere della memoria. La meditazione è **assolutamente essenziale per tutti gli studenti, sia a livello scolastico che a il livello universitario.**

✧ Aumento dell'efficienza del lavoro:

Alla presenza di abbondante energia e saggezza spirituale tutto lavoro .. sia fisico che mentale. . viene fatto con maggiore efficienza.

✧ Il tempo di sonno ridotto:

In meditazione si ottiene un'abbondante energia spirituale. Solo una frazione di quell'energia si ottiene durante il sonno. Mezz'ora di profondità di meditazione equivale a sei ore di sonno profondo, in termini di riposo per il corpo per l'energia per la mente.



✧ Potere del pensiero:

I pensieri hanno bisogno di potere per raggiungere i loro obiettivi specifici. In uno stato mentale irrequieto, i pensieri sono prodotti con minor potere. Pertanto, non raggiungono i rispettivi obiettivi. Tuttavia, in presenza di uno stato mentale riposante, i pensieri acquisiscono un potere maggiore e tutti gli intenti vengono drammaticamente attualizzati

✧ Giusto e sbagliato:

Per una persona spiritualmente matura, non ci sono dilemmi sul fare le scelte giuste

✧ Fine delle cattive abitudini:

Ci sono molte abitudini dispendiose come mangiare troppo, dormire troppo, parlare troppo, pensare troppo, bere troppo ecc., ecc. Con la saggezza spirituale e l'energia spirituale ottenuta dalla meditazione, tutte le abitudini sprecone muoiono naturalmente

✧ La guarigione avviene naturalmente:

Tutte le affezioni fisiche sono causate da preoccupazioni mentali. Tutte le preoccupazioni mentali esistono principalmente a causa dell'immaturità intellettuale.

L'immaturità intellettuale esiste a causa della mancanza di energia spirituale e della mancanza di saggezza spirituale. Di nuovo, tutte le malattie esistono principalmente a causa del precedente karma negativo. Fino a che ea meno che il karma negativo non sia neutralizzato, la malattia non svanirà. Nessuna medicina sarà mai di alcun aiuto per cancellare il karma negativo.

Attraverso la meditazione, quando otteniamo un'abbondante energia



spirituale e saggezza spirituale, l'intelletto diventa automaticamente spiritualmente maturo. Di lì a poco, tutto mentale le preoccupazioni mondane cessano e tutte le affezioni fisiche scompaiono.

La meditazione è l'unico modo per guarire tutte le malattie, al livello fondamentale.

✧ **Relazioni qualitative:**

La mancanza di saggezza spirituale è l'unica ragione per cui le relazioni interpersonali mancano di impegni qualitativi e sono così insoddisfacenti. Alla presenza della saggezza spirituale, tutte le relazioni interpersonali diventano più significative e più appaganti.

✧ **Scopo della vita:**

Siamo tutti nati con uno scopo particolare, con una missione particolare, con un design particolare e con un piano particolare. Solo chi è spiritualmente maturo può comprendere ed essere consapevole del loro particolare scopo, missione, design e piano nelle loro vite.

Nella **meditazione...** l'Anima / esce da per sé dal bozzolo dell'ignoranza spirituale. Meditare di più porta a nuove esperienze personali e alla grande comprensione della realtà infinitamente espansiva del Cosmo. Questo è 'Illuminazione'. Chiunque può meditare. Questa pratica più importante è per tutti ... bambini ... giovani e adulti!!



“Mente miracolosa”

“La mente = la vita”

"LA MENTE" è un fenomeno complesso, tessuto da un enorme fascio di pensieri / desideri / intenti / scopi / obiettivi.

Particolari intenzioni interiori si manifestano invariabilmente come particolari situazioni di vita esteriori.

"LA MENTE" è il "seme" .. "LA VITA" è "l'albero"

Mentre seminiamo, raccogliamo.

"LA VITA" è il grande albero della creazione che esce dal seme della Mente.

Siamo i CREATORI di tutto il nostro flusso continuo di intenti e siamo ugualmente i sostenitori / distruttori dei nostri particolari modelli di intenzione della mente.

In qualsiasi momento, potremmo sempre dire "no" a un precedente schema di pensiero negativo della mente .. e dare alla luce un nuovo schema mentale di pensiero positivo. La palla è sempre nella nostra stessa corte.

"Uscire dal condizionamento infantile"

Nell'ambiente infantile, i genitori / l'ambiente sociale forniscono il pensiero crescente / l'intenzione / i modelli culturali della mente del bambino.

Tuttavia, man mano che il bambino cresce ... e mentre il bambino sta diventando un giovane adulto ... l'onere ricade sul giovane adulto per dare alla luce uno stato d'animo positivo. Per il giovane adulto, arriva assolutamente il momento di iniziare a scegliere consapevolmente tutti gli schemi mentali utili.



“ Diversi modelli di pensiero di diverse menti ”

Ci sono molti, molti modelli mentali e sarebbe saggio scegliere il modello migliore di tutti. Fondamentalmente, ci sono quattro principali modelli di pensiero della psiche umana.

- I. La mente disastrosa II. Mente Negativa
 III. Mente Positive IV. Mente miracolosa

I) Mente disastrosa:

Supponiamo che una persona stia guidando una macchina o una bicicletta .. per la prima volta ... e lui / lei sta guidando nel centro ...Ora, se una persona, lui / lei, possiede un modello di pensiero "disastroso" di mente ... dirà:

"Dal momento che sto guidando per la prima volta in centro, sono terribilmente paura che possa accadere un incidente. "

Con un tale pensiero mentale, se una persona inizia a guidare, ovviamente accadrà l'incidente .. perché .. lui / lei ha effettivamente detto "*L'incidente può accadere*".

II) Mente negativa:

Ora, un secondo tipo di persona .. una persona piuttosto negativa ..

lui / lei direbbe: "*Sto guidando per la prima volta in centro. Non so cosa accadrà .. potrebbe essere, avrò un incidente .. potrebbe essere, non avrò un incidente .. non lo so "*

Quindi, con un tale schema mentale, in qualche modo, eviterà un disastro. Ma, lui / lei cadrà in qualche problema .. come Parcheggio in un posto sbagliato, andando in una corsia errata ecc.



In questo caso non ci sarebbe "disastro" in quanto tale ma potrebbe certamente esserci "un problema".

III) MENTE Positiva:

Venendo al terzo tipo di una persona .. una persona di mentalità positiva ..

lui / lei è incline a dire: *"Anche se questa è la prima volta che sono guidando la mia auto verso il centro, andrà tutto bene. Non succederà nulla di sconveniente."*

Anche se è la prima volta, lui / lei vado in centro, lui / lei certamente si manovrerà magnificamente e ritornerà in modo sicuro. Non ci saranno certamente incidenti e non ci saranno "Problemi" anche ... come andare nelle corsie sbagliate, ecc.

Vengono fuori diverse formulazioni emananti dalla bocca diversi modelli mentali.

Le anime a diversi livelli di evoluzione hanno, naturalmente, diversi modelli di pensiero della mente.

IV) Mente Miracolosa:

Il finale .. il quarto tipo di persona .. "il MAESTRO" .. è una persona che mantiene in modo impeccabile uno schema mentale che è chiamato miracoloso. Anche lui sta guidando per la prima volta nel centro della città. Tuttavia, lui / lei è tenuto a dire: *"Raggiungerò comodamente il luogo designato e tornerò tra venti minuti."*

Quindi, anche se è la prima volta, si può ancora fissare un obiettivo ... una sfida .. per se stessi. Questo è lo stato costante della mente miracolosa di un maestro.



"Mente miracolosa"

Per esempio, la mente di Gesù Cristo o la mente di Gautama Buddha ... non si chiamano menti come "le menti positive" ... sono "menti miracolose".

"Il flusso della vita segue gli obiettivi fissati"

Mentre fissiamo i nostri specifici obiettivi a livello mentale, ... diamo indicazioni specifiche alle nostre vite. Se non fissiamo un obiettivo specifico, le nostre vite, naturalmente, andranno alla deriva e vagheranno senza meta. Se non fissiamo un obiettivo definito, quindi, la vita non può sapere in che direzione deve andare e crescere. In questi casi, la vita non può andare da nessuna parte.

Siamo sempre .. quindi .. tenuti a dare indicazioni specifiche alle nostre vite attraverso il mantenimento di uno specifico schema mentale .. come minimo una **"mente positiva"** .. e al massimo, una **"mente miracolosa"**.

"Obiettivi miracolosi"

Se vogliamo che le nostre vite siano miracolose, dovremo coltivare una mente miracolosa ... e fissare **obiettivi miracolosi!**

Se abbiamo una mente disastrosa, seguirà automaticamente una vita disastrosa. Se abbiamo una mente negativa, una vita negativa seguirà automaticamente. Se possediamo una mente positiva, una vita positiva seguirà automaticamente. E se coltiviamo coscientemente una mente miracolosa ... una vita miracolosa, di nuovo, segue automaticamente.

Come la mente di una persona è .. così è l'intero modello di vita di quella persona. La meditazione intensa di Anapanasati ci assicura che abbiamo sempre un tale stato di mente miracolosa.mind.



“ Energia con piramidi ”

Una piramide è la struttura più stabile, e quella che riceve la più alta energia cosmica su questa pianeta terra.

Le piramidi, una volta costruite, ad angolo secondo le grandi piramidi d'Egitto, cioè al loro **angolo d'oro di inclinazione di 51 gradi e 50 minuti** di allineamento delle direzioni cardinali, sono state osservate che sta ricevendo le maggiori quantità di Energia Cosmica. Questa è la ragione per cui sono i magazzini di energia ricavati all'universo.

Il potere della Piramide è stato ottenuto attraverso una fusione dell'energia cosmica irradiata con quella della forza della Terra.

Una piramide deve essere allineata a direzioni cardinali perfette. Nord, Sud, Est e Ovest. L'energia cosmica viene accumulata di più a 1/3 dell'altezza dalla base della **piramide**. Questo posto è conosciuto come "Camera del RE".

La piramide è un amplificatore di energia geometrico.

Quando un oggetto viene posizionato all'interno della **Piramide**, riceve informazioni amplificate o più forti su se stesso. Questa frequenza aumenta il potenziale dell'elemento e lo carica. Non fa differenza ciò che viene messo in esso..

la **piramide** rimette le cose nel modo in cui dovrebbero essere; rende le cose più perfette.

Qualsiasi materiale può essere utilizzato per costruire una piramide. È sufficiente conoscere la sola misura di base per la costruzione di una piramide.



Possiamo calcolare le dimensioni della piramide con il seguente formula:

Lato della piramide = base x 0,951

Altezza della piramide = Base x 0,636

Altezza della Camera del Re = 1/3 x Altezza della piramide

BENEFICI DELLE PIRAMIDI

- ◆ Quando l'energia della Piramide viene assorbita regolarmente, l'immunità del corpo aumenta in modo significativo
- ◆ Quando beviamo acqua immagazzinata in una Piramide per un minimo di tre giorni, l'energia universale raggiunge tutte le parti del corpo
- ◆ Il potere della memoria e la concentrazione migliorano per gli studenti che indossano cappucci piramidi mentre studiano
- ◆ C'è un flusso continuo di energia nella Piramide. Indipendentemente dal numero di persone presenti, ognuno riceve uguale energia dalla piramide
- ◆ Il potere della nostra volontà (e di ciò che pensiamo) aumenta sotto / all'interno di una piramide
- ◆ La qualità del sonno e la chiarezza dei sogni migliorano sotto una piramide



“ la meditazione con le piramidi ”

La meditazione fatta all'interno o al di sotto di una piramide, è chiamata " *meditazione in piramide*".

La maggior parte delle persone, che hanno sperimentato la pratica *pin* piramide, si descrivono come in un totale rilassamento del proprio corpo, seguito da uno spegnimento di tutti gli stimoli esterni non necessari e dai pensieri irrilevanti e infine dal raggiungimento di uno stato alterato di coscienza che consente loro di raggiungere livelli interni più profondi.

La meditazione fatta all'interno di una piramide è "tre volte" più potente della normale pratica "senza piramide".

Le piramidi forniscono l'ambiente ad alta energia più efficace per tutti i principianti della meditazione .

Le piramidi aiutano a ridurre il livello di stress e tensione nel corpo fisico. Le esperienze extracorporee si ottengono facilmente quando la meditazione è fatta all'interno di una piramide. I sogni diventano più chiari e assumono la qualità di un normale stato di veglia. L'uso di una piramide nella **meditazione** accelera il processo di rilassamento, portando sensazioni di calma, benessere e un atteggiamento più aperto e positivo. Molti utenti hanno attestato il maggiore richiamo di memoria, visioni più nitide di incarnazioni passate, una maggiore quantità di comunicazione telepatica e un miglioramento generale nella consapevolezza momento per momento.



Fondatore di Pyramid Società Spirituale Movimento



Brahmarshi Pithamaha Patriji rea attraverso le sue profonde esperienze all'inizio della sua vita e un illuminato chiarimento nell'anno 1978. Sulla base di una semplice esperienza come una compagnia Fer lizer in Andhra Pradesh, la missione di Patriji è stata quella di promuovere Medita e il Vegetarianismo a persone di tutto il mondo.

Il suo approccio è stato completamente scientifico e laico senza invocare alcun simbolismo religioso. Patriji ha fondato il Movimento delle Società Spirituali Piramidali nell'anno 1990 con l'obiettivo di diffondere il messaggio di vita spirituale e vegetariana per tutta l'umanità!

www.enlightenmenteverywhere.org

Questo sito documenta le esperienze di trasformazione
della vita dei meditatori in tutto il mondo.

Pyramid Valley International

(30 km dalla Bangalore; 75 km dall'aeroporto internazionale di Bangalore)

"Pyramid Valley" .. sede della prima grande piramide meditativa dell'India (160'x160'at base) .. è un centro di meditazione internazionale che serve individui, società e organizzazioni nella loro ricerca di auto-realizzazione e saggezza spirituale e li aiuta a sbloccare il loro potenziale nascosto.

La **"Pyramid Valley"** è stata creata con l'obiettivo principale di fornire una piattaforma comune a tutti i maestri spirituali del mondo, per collaborare per raggiungere un pianeta Terra pacifico e compassionevole nel più breve tempo possibile.

Obiettivi del Centro: Diffondere i concetti di Scienza della Meditazione, Vegetarismo e Potere Piramidale a tutti e tutti, e servire come **Centro di meditazione internazionale** per tutti i sinceri e seri richiedenti la meditazione e servire da nucleo centrale per tutte le attività di Movimento delle società spirituali piramidali.

www.pyramidvalley.org



Maheshwara Maha Pyramid

(30 km dall'aeroporto internazionale di Hyderabad)

"Maheshwara Maha Pyramid" è stata costruita come parte di un design cosmico unico, dal Pyramid Spiritual Societies Movement.

Dimensioni: 180 'x 180' lunghezza e larghezza e altezza 113.60'.

Confronta alla 1/20 dimensione della famosa piramide di Giza perfettamente allineata al vero nord. È stato costruito con granito, acciaio e calce pietra.

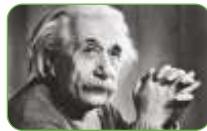
Circa 6000 persone possono meditare alla volta all'interno di questa Piramide. L'enorme camera del re può ospitare solo 500 meditatori.

www.maheshwarapyramid.org



“ ESSERE VEGETARIANO ”

“ Il cibo vegetariano lascia una profonda impressione sulla nostra natura. Se il mondo intero adotta il vegetarianismo, può cambiare il destino dell'umanità. ”



Albert Einstein

“ Quanto più esercitiamo la nostra amorevole gentilezza e protezione verso tutti gli esseri, tanto più saremo nel mondo ”



Ching Hai

“ Potresti guardare un animale negli occhi e dirglielo ... 'Il mio appetito è più importante della tua vita?' ”



Moby

“ La non violenza conduce all'etica più alta, che è l'obiettivo di tutta l'evoluzione. Finché non smettiamo di nuocere a tutti gli altri esseri viventi, siamo ancora selvaggi. ”



Thomas A. Edison

“ Il vegetarianismo è uno sforzo consapevole ... uno sforzo deliberato ... per uscire dalla pesantezza che ti tiene legato alla Terra in modo da poter volare .. in modo che il volo dal solo al solo diventa possibile ”



Osho

“ Il veganismo non significa rinunciare a qualcosa o perdere nulla; si tratta di ottenere la pace in te stesso che deriva dall'abbracciare la non violenza e rifiutare di partecipare allo sfruttamento dei vulnerabili. ”



Gary L. Francione



“ ESSERE VEGETARIANO ”

“ Gli animali non ci danno la vita, come vorrebbe la bugia zuccherata. No, ci tolgiamo le loro vite. Lottano e combattono fino all'ultimo respiro, proprio come faremmo se fossimo al loro posto. ”



John Robbins

“ Se i macelli avessero pareti di vetro, tutti sarebbero vegetariani. ”



Paul Mc Cartney

“ La vita è tanto cara a una creatura muta quanto all'uomo. Proprio come uno vuole la felicità e teme il dolore, proprio come si vuole vivere e non morire, così fanno le altre creature. ”



Dalai Lama

“ La gente mangia carne e pensa che diventerà forte come un bue, dimenticando che il bue mangia l'erba. ”



Pino Caruso

“ Il mio approccio nutrizionale si basa su intuizione, logica, scienza ed esperienza. Tutti e quattro mi hanno portato alla verità che uno stile di vita vegano a basso contenuto di grassi, alto contenuto di carboidrati e basso contenuto di grassi è ottimale, non solo per la mia salute, ma soprattutto per il benessere del pianeta. ”



Tim Shieff



“ ESSERE VEGETARIANO ”

“ La nostra indifferenza o crudeltà nei confronti delle altre creature di questo mondo prima o poi affronta il trattamento che diamo agli altri esseri umani.”



Pope Francis

“ Non vedo perché qualcuno dovrebbe perdere la vita solo per poter fare uno spuntino. ”



Russell Brand

“ Sono vegetariano da anni e anni. Non sono giudicante per gli altri che non lo sono, sento solo che non posso mangiare o indossare creature viventi. ”



Drew Barrymore

“ Sono vegetariano dagli anni '80 e, ultimamente, anche vegano. E una volta mi è capitato di assistere al massacro di una mucca. Quale atrocità deve subire un animale per soddisfare l'appetito di quegli uomini grassi che mangiano hamburger ! ”



Anthony Kiedis



“ Libri spirituali di New Age consigliati ”

Author/s

Books

Alice A. Bailey	Ponder on This
Anodea Judith	Chakras Wheels of Life ; Eastern Body - Western Mind (All Books)
Anthony de Mello	One Minute Wisdom
Barbara Hand Clow	The Pleiadian Agenda ; The Mayan Code (All Books)
Barbara Marciniak	Bringers of the Dawn ; Earth Path of Empowerment (All Books)
Betty Shine	Mind Waves
Bhavanagiri Khorshed	The Law of Spirit
Bill Schul & Ed Pettit	The Secret Power of Pyramids
Brandon Bays	The Journey
Brian Weiss	Many Lives, Many Masters; Messages from the Masters (All Books)
Bruce Goldberg	Past Lives - Future lives ; Astral Voyages; Protected by the Light (All Books)
Bruce Lipton	The Biology of Belief ; The Honeymoon Effect
Bruce Moen	Voyages into the Afterlife
Carlos Castaneda	Journey to Ixtlan ; A Separate Reality ; The Art of Dreaming (All Books)
Deepak Chopra	Seven Spiritual Laws of Success; Ageless Body-Timeless Mind (All Books)
Dolores Cannon	Between Death & Life ; Convuluted Universe (All Books)
Don-Miguel Ruiz	The Four Agreements ; The Fifth Agreement.

“ Libri spirituali di New Age consigliati ”

Doreen Virtue	Healing with the Fairies (All Books)
Dr. Eric Pearl & Frederic Ponzlov	Solomon Speaks on Reconnecting your life
Dr. Fred Alan Wolf	Taking the Quantum Leap ; The Spiritual Universe (All Books)
Eckhart Tolle	A New Earth ; Stillness Speaks ; The Power of Now (All Books)
Echo Bodine	Echoes of the Soul (All Books)
Ervin Laszlo	Quantum Shift in the Global Brain ; The Immortal Mind
Elisabeth Haich	Initiation (All Books)
Frederick Lenz	Surfing the Himalayas; Snowboarding to Nirvana
Gurdjieff	Meeting with Remarkable Men; In Search of the Miraculous (All Books)
Hegde B.M.	What Doctors Don't Study in the Medical School
Ian Stevenson	Twenty Cases Suggestive of Reincarnation Idries Shah The Sufis
Jane Roberts Seth	The Nature of Personal Reality The Eternal Validity of the Soul (All Books)
Jasmuheen	Living on Light ; The Food of Gods; Ambassadors of Light (All Books)
Jerry Hicks / Esther Hicks	Ask and it is Given; The Law of Attraction (All Books)
Judy Satori	Sunshine Before the Dawn
Justin O'Brien	Walking with a Himalayan Master
Joe Dispenza	You are the Placebo ; Breaking the Habit of Being Yourself

“ Libri spirituali di **New Age** consigliati ”

J-Z Knight - Ramtha	The White Book (All Books)
Kahlil Gibran	The Prophet ; Complete Works (All Books)
Linda Goodman	Star Signs
Lobsang Rampa T.	You Forever ; Third Eye ; Wisdom of the Ancients (All Books)
Lobzand Jivaka	The Life of Milarapa
Louise L. Hay	You Can Heal Your Life ; Heal Your Body; The Power is Within You
Masaru Emoto	The Hidden Messages in Water
Max Toth / Greg Nielsen	Pyramid Power
Meher Baba	God Speaks (All Books)
Michael Newton	Destiny of Souls ; Journey of Souls
Mikhail Naimy	The Book of Mirdad
Michael A. Singer	The Surrender Experiment : My Journey Into Life's Perfection
Neale Donald Walsch	Conversations with God 1, 2, 3 Home with God (All Books)
Aivanhov	Towards A Solar Civilization ; The Powers of Thought (All Books)
Osho	All books & Audios
Paramahansa Yogananda	Autobiography of a Yogi (All Books)
Peter Richelieu	A Soul's Journey
Ram Dass	Journey of Awakening (All Books)
Rasha	Oneness
Raymond A. Moody	Life after Life ; Glimpses of Eternity Reunions
Richard Bach	Jonathan Livingston Seagull ; Illusions ; One (All Books)

“ Libri spirituali di **New Age** consigliati ”

Robert Schwartz	Your Soul's Plan ; Your Soul's Gift
Robert E.	Svoboda Aghora Part - I,II,III (All Books)
Roger Woolger	Other Lives Other Selves
Ruzbeh N. Bharucha	The Fakir ; The Last Marathon (All Books)
Ruth Montgomery	Strangers Among us ; Born to Heal A World Beyond (All Books)
Ryuhō Okawa	An Unshakable Mind ; “I'M Fine” Spirit ; The Laws of Happiness (All Books)
Sonia Choquette	Trust Your Vibes ; Sour Lessons & Soul Purpose
Sergei N. Lazarev	Diagnostics of Karma
Stuart Wilde	Whispering Winds of Change ; The Secrets of Life (All Books)
Swami Rama	Living with the Himalayan Masters (All Books)
Sylvia Browne	Life on the Other Side ; Soul's Perfection (All Books)
Theun Mares	Return of The Warriors ; Cry of the Eagle ; Shadows of Wolf Fire (All Books)
Thich Nhat Hanh	Breath You Are Alive ; Transformation ; Healing (All Books)
Tony Stubbs	An Ascension Handbook ; The Divine Blueprint (All Books)
Vera Stanley Alder	From the Mundane to the Magnificent ; The Fifth Dimension
Wayne W. Dyer	The Power of Intention ; Wisdom of the Ages (All Books)



Appendice



“ Miti della Meditazione ”

La meditazione è entrata nel corrente principale della cultura moderna; è prescritto da medici e praticato da tutti, da uomini d'affari, artisti e scienziati a studenti, insegnanti, personale militare e, su una nota promettente, politici.

Nonostante la crescente popolarità della meditazione, i pregiudizi prevalenti sulla pratica sono una barriera che impedisce a molti di provarlo. Qui ci sono sette miti meditativi comuni dissipati.

Mito No. I

“ La meditazione è difficile ”

La verità no. I

Questo mito è radicato nell'immagine della meditazione come pratica esoterica riservata solo ai santi, agli uomini santi e agli adepti spirituali. In realtà, quando ricevi le istruzioni da un insegnante esperto e ben informato, la meditazione è facile e divertente da imparare.

Le tecniche possono essere semplici come concentrarsi sul respiro.

Una ragione per cui la meditazione può sembrare difficile è che ci sforziamo troppo a concentrarci, siamo troppo attaccati ai risultati, o non siamo sicuri di farlo nel modo giusto.

Un insegnante ti aiuterà a capire quello che stai vivendo, superare i blocchi stradali comuni e creare una pratica quotidiana nutriente.



Mito n. II

“ Devi calmare la mente per avere una pratica meditativa di successo ”

La verità n. II

Questo potrebbe essere il mito numero uno sulla meditazione ed è la causa di molte persone che si arrendono per la frustrazione. La meditazione non significa fermare i nostri pensieri o cercare di svuotare la mente .. entrambi questigli approcci creano solo stress e rumori interni più rumorosi.

Non possiamo fermare o controllare i nostri pensieri, ma possiamo decidere quanta attenzione dare loro. Sebbene non possiamo imporre silenzio alla nostra mente, attraverso la meditazione possiamo trovare la quiete che già esiste nello spazio tra i nostri pensieri. A volte indicato come 'il divario', questo spazio tra i pensieri è pura coscienza, puro silenzio e pura pace. Quando meditiamo, usiamo un oggetto di attenzione, come il nostro respiro, che permette alla nostra mente di rilassarsi in questo flusso silenzioso di consapevolezza. Quando i pensieri sorgono .. come inevitabilmente lo faranno .. non abbiamo bisogno di giudicarli o provare a respingerli. Invece, restituiamo delicatamente la nostra attenzione al nostro oggetto di attenzione.

In ogni meditazione, ci sono momenti .. anche se solo microsecondi ... quando la mente si immerge nel vuoto e sperimenta il ristoro della pura consapevolezza..



Mito n. III

“ Ci vogliono anni di pratica dedicata per ricevere qualsiasi beneficio dalla meditazione ”

La verità n. III

I benefici della meditazione sono sia immediati che a lungo termine. Puoi iniziare a sperimentare i benefici il primo tempo ti siedi per meditare e nei primi giorni di pratica quotidiana. Molti studi scientifici forniscono prove che la meditazione ha effetti profondi sulla fisiologia mente-corpo entro poche settimane dalla pratica.

Ad esempio, uno studio storico guidato dalla Harvard University e dal Massachusetts General Hospital ha rilevato che solo otto settimane di meditazione non solo hanno aiutato le persone a provare una diminuzione dell'ansia e una maggiore sensazione di calma, ma ha anche prodotto una crescita nelle aree del cervello associate alla memoria, empatia, senso di sé e regolamento dello stress... ..



Mito n. IV*“ La meditazione è evasione ”*La verità n. IV

Il vero scopo della meditazione è non sintonizzarsi e "allontanarsi da tutto" .. ma sintonizzarsi e mettersi in contatto con il tuo vero Sé .. quell'aspetto eterno di te stesso che va al di là di tutto ciò che è in continua evoluzione, esterno circostanze della tua vita. In meditazione, ti immergi al di sotto della superficie agitata della mente, che tende ad essere piena di pensieri ripetitivi sul passato e preoccupazioni per il futuro, nel punto fermo della pura coscienza. In questo stato di consapevolezza trascendente, lasci andare tutte le storie che hai raccontato su chi sei, cosa ti limita e dove non ti senti .. e sperimenta la verità che il tuo Sé più profondo è infinito e illimitato . Mentre pratichi regolarmente, pulisci le finestre della percezione e la tua chiarezza si espande. Mentre alcune persone cercano di usare la meditazione come una forma di fuga .. come un modo per aggirare i problemi emotivi irrisolti .. questo approccio è in contrasto con tutti gli insegnamenti di saggezza sulla meditazione e consapevolezza. In effetti, sono state sviluppate diverse tecniche di meditazione per identificare, mobilitare e rilasciare la tossicità emotiva immagazzinata..

Mito n. V*“ Non ho tempo per meditare ”*La verità n. V

Ci sono dirigenti indaffarati e produttivi che non hanno perso una meditazione tra 25 anni ... e se fai della meditazione una priorità ... lo farai. Se ritieni che il tuo programma sia troppo pieno, ricorda che anche solo pochi minuti di meditazione sono meglio di niente. Ti incoraggiamo a non parlarti per meditare solo perché è un po' tardi o ti senti troppo assonnato. Nel modo paradossale della vita .. quando passiamo il tempo a meditare su base regolare ... abbiamo effettivamente più tempo. Quando meditiamo, ci immergiamo dentro e fuori dallo spazio senza tempo, lo spazio della coscienza, lo stato di pura consapevolezza che è la fonte di tutto ciò che si manifesta nell'universo.

La nostra respirazione e la frequenza cardiaca rallentano, la nostra BP si abbassa e il nostro corpo diminuisce la produzione di ormoni dello stress e altre sostanze chimiche che accelerano il processo di invecchiamento e ci danno la sensazione soggettiva che stiamo esaurendo il tempo.

In meditazione, siamo in prontezza riposante che è estremamente rinfrescante per il corpo e la mente. Come le persone si attengono al loro rituale di meditazione, si accorgono di essere in grado di ottenere di più facendo meno. Invece di lottare per raggiungere gli obiettivi, passano sempre più tempo "nel flusso" .. allineati con l'intelligenza universale che orchestra tutto.



Mito n. VI***“ Dovrei avere esperienze trascendenti
in meditazione ”***La verità n. VI

Alcune persone sono deluse quando non sperimentano visioni, vedono i colori, levitano, ascoltano un coro di angeli, o scorgono l'illuminazione quando meditano. Sebbene possiamo avere una varietà di esperienze meravigliose quando meditiamo, compresi i sentimenti di beatitudine e unità, questi non sono gli scopi della pratica.

I veri benefici della meditazione sono ciò che accade nelle altre ore del giorno in cui affrontiamo le nostre vite quotidiane. Quando riemergiamo dalla nostra sessione di meditazione, portiamo con noi parte della quiete e del silenzio della nostra pratica con noi, permettendoci di essere più creativi, compassionevoli, centrati e amorevoli verso noi stessi e tutti coloro che incontriamo.

[Source : " www.speakingtree.in/article/myths-of-Meditation "]





“Benefici pratici della meditazione”

Lo scopo immediato della meditazione è quello di allenare la mente e di usarla in modo efficace ed efficiente nella nostra vita quotidiana.

I benefici della meditazione possono essere riassunti come segue:

- ✪ Se sei una persona impegnata" .. **la meditazione può aiutarti a liberarti della tensione e a trovare relax.**
- ✪ " Se sei una persona preoccupata" .. **la meditazione può calmarti e aiutarti a trovare la pace della mente.**
- ✪ " Se sei una persona che ha problemi infiniti" .. **la meditazione può aiutarvi a sviluppare il coraggio e la forza per affrontarli e superarli.**
- ✪ " Se ti manca la fiducia in te stesso" .. **la meditazione può aiutarvi ad acquisire la fiducia in se stessi che è il segreto del successo nella vita.**
- ✪ "Se hai paura nel tuo cuore" .. **la meditazione può aiutare a capire la vera natura dei problemi che ti fanno paura .. allora puoi superare la paura nella tua mente.**



“ Benefici pratici della meditazione ”

- ✧ *Se sei sempre insoddisfatto di tutto e niente nella vita sembra essere soddisfacente* .. **la meditazione, può darti la possibilità di sviluppare e mantenere la soddisfazione interiore.**
- ✧ *"Se sei scettico e disinteressato al modo di vivere religioso"* .. **la meditazione può aiutarti ad andare oltre il tuo stesso scetticismo e a vedere alcuni valori pratici nella guida religiosa.**
- ✧ *"Se sei frustrato e infranto a causa della mancanza di comprensione dell'incertezza della vita e del mondo"* .. **la pratica della respirazione può davvero guidare e aiutarti a capire la natura fugace delle condizioni del mondo.**
- ✧ *"Se sei un uomo ricco"* ... **la meditazione può aiutarti a comprendere la natura della tua ricchezza e come utilizzarla non solo per la tua felicità ma anche per la felicità degli altri.**
- ✧ *"Se sei un uomo povero"* ... **la meditazione può aiutarti a sviluppare contentezza e non nutrire gelosia nei confronti di chi ne ha più di te.**
- ✧ *"Se sei un giovane al crocevia della tua vita .. e non sai in che direzione girarti"* ... **la meditazione può aiutarti a trovare la strada giusta per raggiungere il tuo obiettivo.**



" Benefici pratici della meditazione "

- ✧ ***Se sei un uomo anziano che è stufo della vita" .. la meditazione può portarti ad una comprensione più profonda della vita; questa comprensione a sua volta alleggerirà il tuo pane e aumenterà la gioia di vivere.***
- ✧ ***"Se sei irascibile", puoi sviluppare la forza per superare la debolezza della rabbia, dell'odio e del risentimento per diventare più calmo e sobrio.***
- ✧ ***"Se sei geloso" ... puoi capire che gli atteggiamenti mentali negativi non apportano mai alcun contributo a tuo beneficio.***
- ✧ ***"Se non puoi ridurre la tua brama di desideri sensoriali" .. puoi imparare come diventare padrone dei tuoi desideri sensoriali.***
- ✧ ***"Se sei dipendente dal bere o dalla droga", puoi superare l'abitudine pericolosa che ti ha reso schiavo.***
- ✧ ***"Se sei una persona di mentalità ristretta" .. puoi sviluppare una comprensione che sarà utile sia a te che ai tuoi amici e familiari per evitare fraintendimenti.***
- ✧ ***"Se sei fortemente influenzato dalle emozioni" ... le tue emozioni non avranno alcuna possibilità di ingannarti.***



“ Benefici pratici della meditazione ”

- ✦ *“Se soffri di alcuni disturbi come esaurimenti nervosi e disturbi mentali” .. **La meditazione può attivare le forze positive nella tua mente e nel tuo corpo per riguadagnare la tua salute, specialmente se sono problemi psicosomatici.***
- ✦ *“Se sei una persona dalla mente debole o una che mantiene un complesso di inferiorità” .. **la meditazione può rafforzare la tua mente per sviluppare il coraggio di superare le tue debolezze.***
- ✦ *“Se sei una persona saggia” .. **la meditazione ti condurrà alla saggezza suprema. Quindi vedrai le cose come sono e non come sembrano.***

La mente è la chiave della felicità e anche la chiave della sofferenza. Comprendere la mente e usarla bene è un compito che trascende una vita pacifica e appagata.

Source : “ *Meditation the Only Way* ” by **Ven. K. Sri Dhammananda**





www.pyramidseverywhere.org

Questo sito illustra varie piramidi costruite in diverse parti dell'India e del resto del mondo, un commento sui poteri piramidali, e il loro uso e disegni sono anche contenuti nel sito web..



18 PRINCIPI GUIDA DI MOVIMENTO SPIRITUALE DELLE SOCIETÀ PIRAMIDE



- 1) Medita nel modo giusto, Anapanasati .. e insegna a tutti lo stesso Anapanasati. Nessuna asana difficile, metodi pranayama
- 2) Leggi i libri spirituali giusti .. di Annie Besant, Osho, W. Leadbeater, Paramahansa Yogananda, Jane Roberts, Linda Goodman, Sylvia Browne ecc.,
- 3) Scambia esperienze di meditazione con tutti
- 4) Trascorri molto tempo ogni giorno in silenzio; i pettegolezzi mondani sono proibiti
- 5) Utilizzare notti di luna piena per la meditazione intensiva
- 6) Utilizzare l'energia della Piramide per la meditazione, il più possibile
- 7) Rinuncia a tutte le medicine ... solo l'energia Meditazionale guarisce
- 8) Sii vegetariano; mangia solo secondo necessità
- 9) Trascorri molto tempo nella natura pura ... ad es., Foreste, prati, argini, montagne, ecc.
- 10) Nessun abbigliamento "spirituale"; nessun marchio di corpo "sacro"; niente atti rituali
- 11) Impara training di meditazione per i bambini, fin dalla loro prima infanzia
- 12) Impara a vivere come Maestri e mai come discepoli
- 13) Nessuna commercializzazione di programmi di formazione Meditativa e Spirituale
- 14) Nessuna adorazione degli idoli; nessuna adorazione dei maestri viventi
- 15) Superare i problemi personali usando la propria forza meditativa
- 16) Goditi le normali vite di famiglia .. nessuna sanyasa o rinuncia
- 17) Stabilire centri di meditazione piramidale in tutti i villaggi, città e città
- 18) Pubblica esperienze di meditazione e trasformazione spirituale personale

www.pssmovement.org

COPIA GRATUITA... NON IN VENDITA