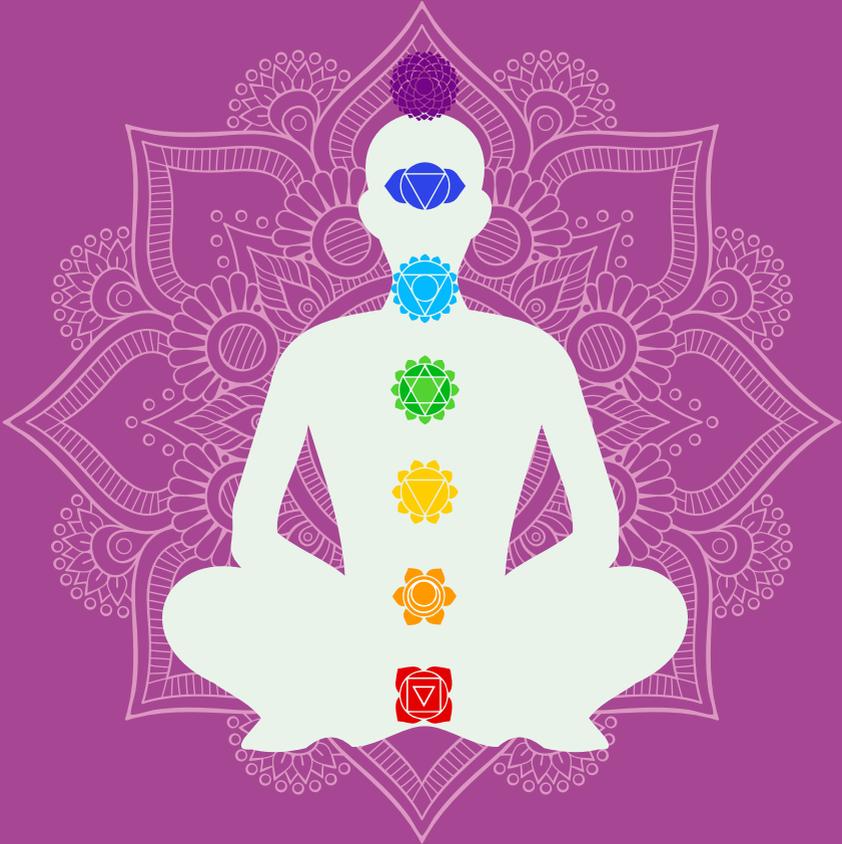


Sains dari Meditasi



Meditasi sangatlah
mudah sekali

For Guided Meditation Music and
Other free downloads, copy the link below

www.pssmovement.org/selfhelp/

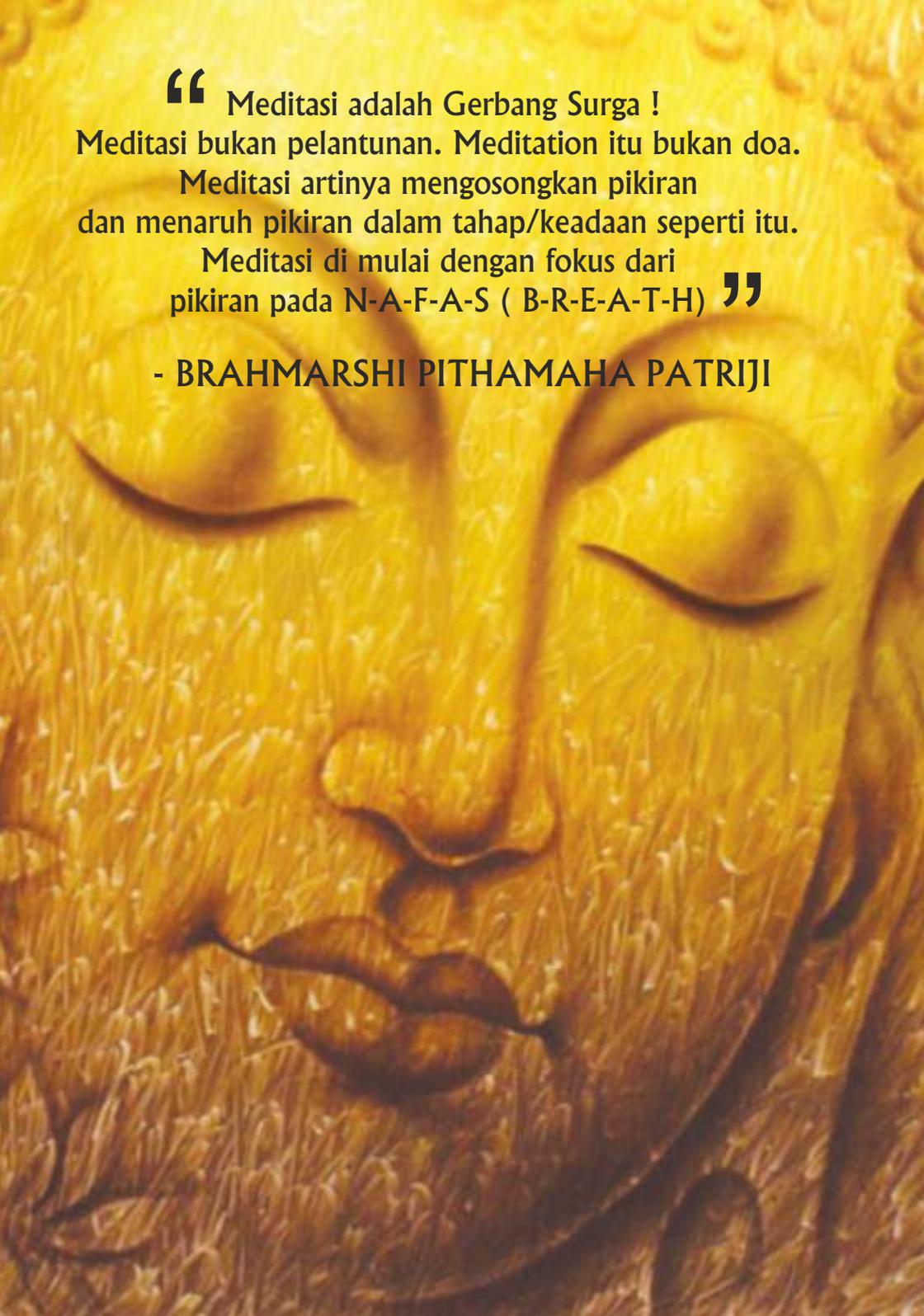


ISI

1. Apakah Meditasi itu?	1
2. Meditasi sangatlah mudah sekali	2
3. Sains/ Ilmu dari Meditasi	3
4. Postur Untuk Meditasi	5
5. Siapapun Bisa Bermeditasi	6
6. Tiga Kejayaan Agung	7
7. Meditasi .. Untuk Berapa Lama?	8
8. Pengalaman Saat Meditasi	9
9. Berbagi Pengalaman	10
10. Keuntungan dari Meditasi	11
11. Meditasi dan Pencerahan	15
12. Apakah Meditasi Saja Cukup ?	16
13. Tips Tambahan Untuk Meditasi	17
14. Meditasi Yang Lebih Kuat	18
15. Energi Piramida	19
16. Meditasi Piramida	21
17. Pyramid Valley International	22
18. Maheshwara Maha Pyramid	23
19. Keajaiban Pikiran	24
20. Menjadi seorang Vegetarian	28
21. Buku - Buku Spiritual Era Baru Yang di Rekomendasikan	31

Lampiran

22. Mitos dari Meditasi	36
23. Manfaat Praktis Meditasi	43



**“ Meditasi adalah Gerbang Surga !
Meditasi bukan pelantunan. Meditation itu bukan doa.
Meditasi artinya mengosongkan pikiran
dan menaruh pikiran dalam tahap/keadaan seperti itu.
Meditasi di mulai dengan fokus dari
pikiran pada N-A-F-A-S (B-R-E-A-T-H) ”**

- BRAHMARSHI PITHAMAHA PATRIJI

" Apakah Meditasi itu? "

Dalam bahasa sederhana...Meditasi adalah "total penghentian... atau akhir... dari kegelishan aliran pemikiran dari pikiran". Sebuah fase/keadaan, bebas dari pikiran – pikiran yang simpang siur dan malas. Meditasi adalah gerbang mendapatkan energi kosmik dan kosmik intelijen yang mengelilingi kita.

Meditasi artinya membuat pikiran kita 'agak kosong'. Sekali pikiran kita agak kosong atau berkurang, kita memiliki kapabilitas yang sangat besar untuk mendapatkan energi kosmik dan informasi kosmik disekeliling kita. Ini menuju pada kesehatan yang baik dan kejernihan mutlak dalam proses pikiran yang mengarahkan pada hidup penuh dengan suka cita!

Meditasi adalah portal mega menuju pada Kebijakan Kerajaan Spiritual dan itu merevolusi perkembangan spiritual kita.

Dengan pelatihan secara reguler dan mendalam, kita akan mencapai kondisi kesadaran yang berbeda atau frekuensi yang lebih tinggi dan mengalami kebahagiaan abadi secara alami.

Siapapun bisa berlatih meditasi tanpa harus memegang atau berpusat pada filosofi keagamaan atau mistik apapun.



“ Meditasi sangatlah mudah sekali ”

Berlatih Meditasi sangatlah mudah sekali.

Ini sangatlah sederhana sekali. Seseorang harus langsung memulai dengan pelatihan ' Anapanasati ' dimana seseorang harus memperhatikan Nafas Alami seseorang . .

Dalam bahasa ' Pali ' ,
 ' Ana ' artinya ' Tarik Nafas '
 ' Apana ' artinya ' Hembuskan-Nafas '
 ' Sati ' artinya ' amati '

Sang Gautama Buddha mengajarkan tehnik meditasi ini dua ribu lima ratus tahun yang lalu .

Dalam " Anapanasati " .. seseorang perlu untuk mempertahankan nafasnya secara normal. Bernafaslah dengan tenang! Tugas yang ada ditangan adalah untuk mengamati dengan penuh kesadaran pernafasan yang terjadi secara alami .

Bernafas harusnya alami, tanpa usaha apapun dari bagian kita. Seharusnya tidak ada menghentikan atau menyetop pernafasan. Kapanpun ketika pikiran mengembara, seseorang harus dengan sadar memotong " pikiran yang simpang siur" dan membawanya kembali dan kembali lagi pada ritme alami pernafasan. Rileks dan jadilah "Pengamat" Hebat dari pernafasan!

Sadar akan proses alami pernafasan artinya, tidak ada pikiran yang tidak penting/berguna di perbolehkan menempati pikiran kita; Pikiran yang tidak penting mengalihkan dan menguraikan energy SOUL kita.

Pikiran yang simpang siur harus dihentikan ketika dan kadang kala mereka terus muncul. " Pengamatan" Aritnya kita tidak mempengaruhi pernafasan kita dengan indira atau pikiran material; kita hanya mengamatinya saja.

“ Sains/ Ilmu dari Meditasi ”

Sains atau ilmu dari Meditasi adalah sains dari pemaksimalan energy dan sains dari aktivasi dari "persepsi ekstra – indera" kita atau 'mata ketiga'.

Meditasi...pada awalnya.. berarti membuat pikiran duniawi tenang. Tak lama, keadaan tenang rohani yang mendalam tercapai. Ketika pikiran duniawi yang sebagian besar tidak penting menjadi kosong, energy kosmik dengan jumlah yang besar mulai mengalir ke tubuh jasmani. Sebagaimana kita terus bermeditasi, pandangan-pandangan baru tentang pengalaman-pengalaman mendalam memikat kita dan kita terkoneksi kembali dengan kesadaran kosmik. Meditasi berarti memasuki dunia keajaiban yang menunggu untuk dialami. Lebih banyak kita berlatih meditasi, lebih mudah jadinya.

Seseorang tidak perlu ke sebuah 'ashram' (pendopo) atau sebuah tempat 'suci' dan meninggalkan tanggung jawab normal kita sebagai seorang yang berada dirumah tangga untuk menjadi Meditator Anapanasati.

Kita harus menjalani kehidupan normal kita... berada dalam kondisi normal kita... dan melihat bagaimana kekuatan dari meditasi mentransform diri kita dan membuat kita menjadi lebih baik disetiap bidang.

Pada awalnya, sangatlah berguna untuk bermeditasi di hadapan Master Senior. Mereka mempunyai energi yang tingkatnya lebih tinggi dan energy mengalir dari mereka pada para pemula...yang, tentu saja... memiliki energy lebih rendah.

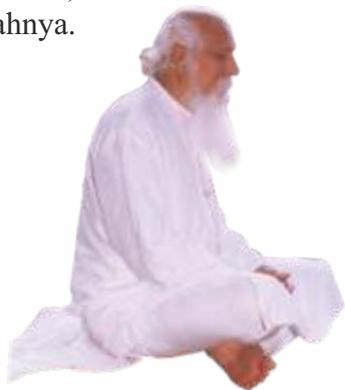


Sekali kita mempelajari ' Tehnik Anapanasati", tidak perlu lagi berada dalam kehadiran dari seorang Master atau "Guru". Kita bisa saja berlatih Anapanasati berdasarkan keinginan, dari diri sendiri. Bagaimanapun, seseorang butuh untuk berlatih meditasi secara regular. Konsistensi adalah nama dari permainan. Pada awalnya, akan ada perlawanan sebagaimana kita mencoba untuk menjinakkan 'pikiran monyet' kita, namun akan menjadi lebih muda dan lebih muda dengan usaha yang berulang – ulang setiap hari.

Seseorang bisa bermeditasi pada waktu kapanpun yang dipilih menurut kenyamanan diri dari seseorang. Bagaimanapun adalah penting untuk berlatih meditasi secara regular... setiap hari... hanya itu saja yang dibutuhkan.

Hal yang penting adalah hanya untuk bermeditasi, abaikan 'bagaimana dan ' mengapa' dari hal! Semuanya akan jatuh pada tempatnya saat kita memulai pelatihan tanpa kenap waktu dari para guru suci jaman dulu dan semua master yang berada (hidup) saat ini.

Meditasi adalah hadiah terbesar, yang bisa diberikan oleh usaha kita sendiri pada kehidupan kita sendiri. Kesehatan Spiritual (Rohani) sangatlah penting dan bagian yang terpisahakan dari Kesehatan Holistik yang dibutuhkan umat manusia. Kesehatan Spiritual (Rohani) Adalah akar dan Kesehatan Fisik (Jasmani) adalah buahnya.



“ Postur Untuk Meditasi ”

Untuk bermeditasi, kita bisa duduk dengan postur nyaman apapun. Kaki harus disilangkan atau dilipat : tangan harus digenggam. Dan, mata harus tertutup...karena 80% stimulasi ke otak kita hanya terjadi melalui mata kita. Menutup mata kita akan membatasi aliran 'luar' 80% energi tubuh.

Tujuan dari meditasi adalah untuk menghentikan simpang siur tak berguna dan rutin dari pikiran. Hanya dengan mengamati pernafasan mu saja, daripada menghabiskan banyak waktu memikirkan tentang hal itu... dan biarkan perjalanan mu dimulai.

Meditasi adalah kemampuan untuk mendapatkan kejernihan... tidak tercemar oleh perasaan, sikap, ingatan, pemikiran negatif .. sembari tidak membiarkan pikiran-pikiran tidak relevan lainnya memasuki pikiran kita. Setelah ini tercapai, kita mengendalikan pikiran kita dan kita dengan kukuh berada dalam jalan untuk mengembangkan kekuatan spiritual/ rohani sesuka hati!



“ Siapapun Bisa Bermeditasi ”

Malah Sebenarnya anak – anak bisa bisa bermeditasi lebih cepat dan dengan cara yang lebih mudah dibandingkan dengan orang dewasa karena anak – anak memiliki pikiran yang begitu sederhana

Saat duduk untuk bermeditasi, konsentrasi bisa datang pada anak – anak dengan lebih mudah. Orang Dewasa harus mencoba sedikit lebih keras untuk menjinakkan 'pikiran monyet' mereka yang terus berlompatan dari satu pikiran ke pikiran yang lain.

Terlepas dari keyakinan, warna kulit (ras) atau agama seseorang, seseorang harus berlatih seni universal ini ..setiap hari...pada waktu yang mereka pilih sendiri.



“ Tiga Kejayaan Agung ”

Sebagaimana seorang meditator memulai perjalanan meditasinya, ia bisa mengamati pikiran – pikirannya dan kebenarannya secara obyektif

Maka ia akan mulai perjalan dari kebenaran yang kasar pada kebenaran yang lebih halus dan akhirnya akan menyaksikan kebenaran pokok/nyata. Perjalanan megah dalam kesadaran ini hanya bisa di lakukan dengan mengeksplorasi kebenaran didalam diri seseorang itu saja.

Meskipun tahapan yang berbeda dalam meditasi tidak dapat secara jelas dipisahkan satu sama lain dengan garis batas definitif, untuk pemahaman kita sendiri, di sini adalah "Tiga Tahapan" atau "Tiga Kejayaan Agung".

Kejayaan/ Tahapan Pertama : Ketika kita dengan aliran alami dan secara normal BERNAFAS, pikiran menjadi agak kosong.

Kejayaan/ Tahapan Kedua : Ketika pikiran agak kosong, sejumlah besar energy kosmik mengalir kedalam tubuh fisik (Jasmani)

Kejayaan/ Tahapan Ketiga : Ketika sejumlah kosmik energy yang cukup masuk ke tubuh fisik (Jasmani), hasilnya adalah jumlah aktivasi yang wajar dari 'mata ketiga'.

Hasil akhir dalam meditasi adalah aktivasi 'indra batin' atau 'persepsi ekstra-indera' atau 'mata ketiga'.



“Meditasi .. Untuk Berapa Lama?”

Satu pertanyaan yang sangat alami adalah, "Untuk berapa lama seseorang harus bermeditasi? Apakah ada aturan pokok yang berfungsi untuk semua orang?" Ya ada !!

Lakukan waktu Meditasi sesuai dengan usia mu per tahun. Jadi, kalau usia mu 20 tahun mulailah dengan bermeditasi selama 20 menit setiap harinya, jika usiamu 40 tahun, kami harus bermeditasi untuk 40 menit... dank jika usiamu 60 tahun, 60 menit meditasi dalam sehari itu cukup.

Seseorang bisa bermeditasi pada kapanpun dalam sehari menurut kenyamanan dirinya. Jika seseorang yang berusia 50 tahun ingin membagi sesi meditasinya dalam 2 sesi masing 25 menit perhari...pada awalnya itu boleh saja.

Meditasi adalah langkah pertama menuju pengendalian pikiran material kita dan indira luar kita. Ketika bermeditasi secara mendalam, waktu berlalu begitu cepat...jadi jangan heran jika 15 atau 30 menit dalam meditasi nampak seperti 5 menit!

Perjuangan untuk menutup mata dan menjauhkan pikiran hanya berada pada tahap awal. Sekali kalian berada dalam meditasi yang lebih dalam, kalian akan kehilangan jejak waktu... karena hanya dalam dunia materi kita memiliki kesadaran akan waktu. Dalam meditasi, Jiwa (Soul)/Jati Diri terhubung dengan ketiadaan waktu.

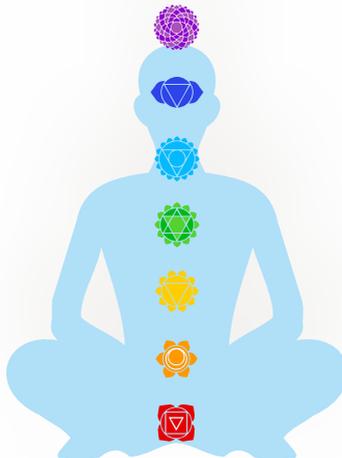
Merupakan kebijaksanaan kuno bahwa seseorang dapat mengisi kembali seluruh sel tubuh dengan melakukan meditasi dan dengan latihan kemauan untuk memanfaatkan sumber energi kosmis.



“ Pengalaman Saat Meditasi ”

Tergantung pada intensitas dari meditasi kita dan kebutuhan evolusi tertentu pada awalnya, kita mungkin mendapatkan banyak pengalaman yang dibuat khusus. Sebagai contohnya, seorang pemula dalam meditasi bisa mendapatkan satu atau lebih dari pengalaman dibawah ini:

- ◆ Perasaan 'ringan' dalam tubuh fisik... seakan – akan tubuh tidak ada lagi.
- ◆ Perasaan 'berat' di kepala atau bagian tubuh yang lain
- ◆ Ada yang bisa 'melihat' warna warni, satu atau banyak sekali
- ◆ Perasaan 'sakit' ringan atau parah... terurama di daerah punggung bawah
- ◆ Sebuah 'sensasi berputa' dari dalam diri.
- ◆ Ada yang bisa merasa jika seseorang ' mengambang' di udara atau terbang bagaikan seekor burung.
- ◆ Visi yang jelas dan 'terang' dapat dilihat dari pemandangan alam atau tempat ibadah atau dewa atau guru dll. Ini dikenal sebagai 'penglihatan mata ketiga'



“ Berbagi Pengalaman ”

Semua pengalaman yang didapatkan dalam proses meditasi harus siap dibagikan dengan yang meditator yang lainnya. Kita tidak harus menghakimi (menilai) atau menyimpan keraguan apapun dalam hati mengenai pengalaman – pengalaman ini.

Sebagaimana kita melangkah lebih jauh dalam perjalanan spiritual kita melalui meditasi yang lebih rutin lagi, kita mulai memahami masing – masing dan setiap pengalaman fisik dan ini akan menuju pada transformasi yang lebih besar dari dalam diri.

Kita juga bisa menilai diri sendiri atau mengevaluasi kemajuan kita dengan berbagi pengalaman kita pada meditator senior lainnya. Setiap orang mendapatkan manfaat dari seni kuno sederhana dan indah dan sains dari "Anapanasati".



“ Keuntungan dari Meditasi ”

Keuntungan dari Meditasi itu bermacam – macam :

- ✧ Pikiran selalu berada dalam tahap tenang dan suka cita...
- ✧ Daya ingat meningkat...
- ✧ Semua pekerjaan terselesaikan dengan lebih efisien...
- ✧ Waktu untuk tidur berkurang...
- ✧ Kekuatan pikiran terdorong begitu hebat... kemampuan untuk membedakan 'benar' dari 'salah menjadi tajam...
- ✧ Kebiasaan yang boros akan mati secara alami...
- ✧ Kesembuhan terjadi secara alami...
- ✧ Hubungan menjadi lebih berarti dan memuaskan...
- ✧ Tujuan dari Kehidupan lebih di pahami.... ..



“ Keuntungan dari Meditasi ”

✧ **Pikiran suka cita:**

Hidup penuh dengan kegagalan, hinaan dan derita bagi orang tertentu. Bagaimanapun, untuk seorang dengan pengetahuan spiritual dan energy spiritual, hidup selalu menjadi damai dan suka cita... terlepas dari semua kegagalan, hinaan, dan rasa sakit.

✧ **Peningkatan Daya Ingat:**

Energi spiritual yang berlimpah dalam meditasi membantu otak bekerja lebih efisien dan pada kapasitas maksimumnya

Meditasi meningkatkan daya memori secara luar biasa. Meditasi sangat penting untuk semua siswa, baik di tingkat sekolah dan di tingkat universitas.

✧ **Meningkatkan Efisiensi Kerja :**

Dalam keberadaan energi spiritual yang berlimpah dan kebijaksanaan spiritual, semua pekerjaan .. baik itu secara fisik atau mental. . terselesaikan dengan efisiensi yang lebih besar.

✧ **Mengurangi Waktu Tidur:**

Energi spiritual yang berlimpah diperoleh dalam meditasi. Hanya sebagian kecil dari energi yang diperoleh saat tidur. Setengah jam meditasi mendalam setara dengan enam jam tidur nyenyak, dalam hal istirahat untuk tubuh dan energi untuk pikiran



❖ **Kekuatan Pikiran:**

Pikiran membutuhkan kekuatan untuk mencapai target khusus mereka. Dalam keadaan pikiran yang gelisah, pikiran diproduksi dengan kekuatan paling kecil. Oleh karena itu, mereka tidak mencapai targetnya masing-masing. Namun, dalam keadaan pikiran yang tenang, pikiran memperoleh kekuatan yang lebih besar dan semua maksud bisa teraktualisasikan secara dramatis.

❖ **Benar dan Salah :**

Untuk orang yang matang dalam spiritual, tidak ada dilemma dalam membuat pilihan yang tepat.

❖ **Akhir dari Kebiasaan Boros/ Sia Sia :**

Ada beberapa kebiasaan boros/sia – sia seperti makan berlebihan, tidur berlebihan, bicara berlebihan, berpikir berlebihan, minum berlebihan dll., dll. Dengan kebijaksanaan spiritual dan energy spiritual yang didapatkan dari meditasi, semua kebiasaan boros/ sia – sia akan mati/punah secara alami.

❖ **Kesembuhan Terjadi Secara Alami :**

Semua penderitaan fisik adalah karena kekhawatiran mental. Semua kekhawatiran mental ada terutama karena ketidakdewasaan intelektual. Ketidak dewasaan Intelektual ada karena kurangnya energi spiritual dan kurangnya kebijaksanaan spiritual. Sekali lagi, semua penyakit ada terutama karena karma negatif sebelumnya. Sampai dan kecuali karma negatif dinetralisasi, penyakit itu tidak akan lenyap.

Tidak ada obat yang akan membantu untuk menghapus karma negatif. Melalui meditasi, ketika kita mendapatkan banyak energi spiritual dan kebijaksanaan spiritual, kecerdasan secara otomatis menjadi matang secara rohani.



“ Keuntungan dari Meditasi ”

Sedikit demi sedikit , semua kekhawatiran duniawi mental berakhir dan semua penderitaan fisik menghilang. Meditasi adalah satu-satunya cara untuk menyembuhkan semua penyakit, pada tingkat fundamental.

✧ Hubungan Berkualitas :

Kurangnya kearifan spiritual adalah satu-satunya alasan mengapa hubungan inter-personal tidak memiliki keterlibatan kualitatif dan sangat tidak memuaskan. Di hadapan kebijaksanaan spiritual, semua hubungan antar-pribadi menjadi lebih berarti dan lebih memuaskan.

✧ Tujuan dari Hidup :

Kita semua dilahirkan dengan tujuan tertentu, dengan misi tertentu, dengan desain khusus dan dengan rencana khusus. Hanya yang matang secara rohani yang dapat memahami dan sadar akan tujuan, misi, rancangan, dan rencana khusus mereka dalam kehidupan mereka.

Dalam meditasi .. Jiwa / Diri keluar dari kepompong ketidaktahuan akan spiritual. Lebih banyak meditasi mengarah pada pengalaman pribadi yang lebih baru dan pemahaman yang agung tentang realitas Kosmos yang sangat luas. Ini adalah 'Pencerahan'. Siapa pun dapat bermeditasi. Praktek yang paling penting ini untuk semua orang .. anak-anak .. pemuda & pemudi dan orang dewasa!



“ Meditasi dan Pencerahan ”

Pencerahan adalah 'kesadaran' bahwa setiap orang berpotensi ilahi dan tidak terbatas.

Kau adalah Guru mu sendiri; tak ada seorangpun yang bisa memberikanmu pencerahan.. tak juga kau bisa memberikan pencerahan pada orang lain.

Seseorang harus menapaki jalan ini seorang diri... untuk diri sendiri. Seseorang lahir di Bumi ini khusus untuk pertumbuaah spiritualnya sendiri. Maka dari itu, pilihan spiritual yang ia buat adalah sangat penting.

Dengan berlatih meditasi Anapanasati secara regular... dan dengan terus-menerus menyempurnakan dan menyempurnakan semua konsep intelektual kita melalui pembacaan spiritual yang benar dan dengan mencari pertemanan spiritual yang tepat, seseorang dapat dengan mudah menyadari kebenaran hakiki dalam masa kehidupan ini sendiri.



“ Apakah Meditasi Saja Cukup ? ”

Dengan melakukan meditasi, seorang meditator pada dasarnya akan tercerahkan .. tetapi itu saja tidak pernah cukup! Bersamaan dengan meditasi, 'Swadhyaya' atau "belajar buku-buku spiritual" disertai dengan 'Sajjana-Sangatya' atau "masuk ke dalam persekutuan yang akrab dengan para guru yang tercerahkan" adalah suatu keharusan!

"Swadhyaya" meliputi membaca semua buku-buku spiritual yang ditulis oleh semua guru besar yang mengekpos kita pada konsep-konsep bijaksana yang memungkinkan kita sangat menumbuhkan kekuatan diskriminasi. Intelek kita sangat terpelihara dengan membaca buku-buku ilmiah-ilmiah yang baik dan bermakna.

Menjaga persekutuan kerohanian yang baik .. "Sajjana-Sangathya" .. membantu kami dalam banyak hal. Kita belajar dari pengalaman-pengalaman yang tercerahkan dari guru-guru lain dan kita belajar untuk mempercepat kemajuan kita secara luar biasa di jalan pertumbuhan rohani.

Meditasi mempersiapkan seseorang untuk Swadhyaya dan Sajjana-Sangathya .. dan mereka pada gilirannya bertindak sebagai bendungan melawan lautan ketidaktahuan yang merupakan ciri khas dari setiap manusia biasa.

"Sajjana-Sangatya" benar-benar tidak hanya bersosialisasi dalam lingkaran spiritual untuk melepaskan diri dari kehidupan monoton duniawi sehari-hari; ini adalah kumpulan permata berharga dari kebijaksanaan spiritual dari semua orang di lapangan.



“Tips Tambahan Untuk Meditasi ”

Untuk memfasilitasi meditasi yang lebih baik dan benar ...

- ✪ Akan membantu jika memakai pakaian longgar dan nyaman sambil duduk bermeditasi
- ✪ Duduklah di tempat yang tenang dan nyaman
- ✪ Juga membantu untuk meminum air sebelum bermeditasi. Jenang waktu setengah jam atau kurang lebih setelah makan bisa membantu bagi beberapa yang lain
- ✪ Menggelapkan tempat sebanyak mungkin di mana pun orang bermeditasi akan membantu .. matikan lampu, tutup tirai .. singkirkan stimulasi yang tidak perlu
- ✪ Lepaskan kacamata / kacamata Anda, jika Anda menggunakannya
- ✪ Jika Anda duduk di sofa atau kursi akan membantu untuk bisa menyilangkan kaki anda . Aliran energi yang tak terputus dipertahankan dengan cara ini .. dengan mata tertutup, jari-jari saling terjalin dan kaki disilangkan
- ✪ Akan sangat membantu jika kita bermeditasi di tempat yang sama dan pada saat yang sama, setiap hari
- ✪ Untuk hasil terbaik ... pada awalnya, jagalah rutinitas tetap sejauh mungkin
- ✪ Memakai kristal selama meditasi juga sangat membantu ; kristal memiliki kekuatan menerima dan mendistribusikan energi kosmik



“ Meditasi Yang Lebih Kuat ”

- ✧ Grup Meditasi tiga kali lebih kuat daripada "Meditasi Sendiri". Akan Lebih baik lagi jika dalam grup tersebut ada Meditator Seniornya.
- ✧ Meditasi Bulan Purnama (Meditasi yang dilakukan saat bulan purnama) itu tiga kali lebih kuat daripada meditasi yang dilakukan pada hari biasa yang bukan bulan purnama.
- ✧ Meditasi Natural (Meditasi yang dilakukan di alam terbuka, di puncak gunung, dekat sungai, dll) itu tiga kali lebih kuat daripada meditasi yang biasa dilakukan 'di dalam ruangan dengan empat tembok'.
- ✧ Meditasi Musik tiga kali lebih kuat. Anda bisa mendengarkan pada musik instrumental klasik kesukaan anda.
- ✧ Meditasi Piramida (Meditasi dibawah Sebuah Piramida) itu tiga kali lebih kuat daripada Meditasi biasa "tanpa piramida"



“ Energi Piramida ”

Sebuah Piramida adalah struktur yang paling stabil, dan yang menerima Energi Kosmik tertinggi di Planet Bumi ini.

Piramida, ketika dibangun, bersudut dengan cara yang sesuai dengan Piramida Besar Mesir yaitu, ke sudut kemiringan emas 51 derajat 50 menit dan penjajaran arah mata angin, telah diamati untuk menerima jumlah tertinggi Energi Kosmik.

Inilah alasan piramida menjadi gudang energi yang didapatkan dari alam semesta. Kekuatan Piramida diperoleh melalui pencampuran energi kosmik yang terpancar dengan energi gravitasi Bumi.

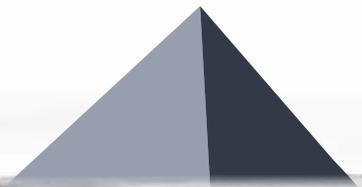
Piramida harus disejajarkan dengan arah mata angin yang sempurna .. Utara, Selatan, Timur dan Barat. Energi Kosmik paling terakumulasi pada 1/3 ketinggian dari dasar Piramida. Tempat ini dikenal sebagai "King's Chamber – Bilik Sang Raja".

Piramida adalah penguat energi geometris.

Ketika sebuah objek ditempatkan di dalam Piramida, ia mendapatkan penerangan yang diperkuat atau lebih kuat tentang dirinya. Frekuensi ini meningkatkan potensi elemen dan mengisinya. Tidak ada bedanya apa yang dimasukkan ke dalamnya.

Piramida menempatkan kembali hal-hal sebagaimana seharusnya; itu membuat segalanya lebih sempurna.

Materi apa pun dapat digunakan untuk membangun piramida. Sudah cukup jika kita tahu pengukuran dasar saja untuk pembangunan sebuah Piramida.



Kita dapat menghitung dimensi piramida dengan rumus berikut ini :

Sisi dari Piramida = Dasar x 0.951

Tinggi dari Piramida = Dasar x 0.636

Tinggi dari King's Chamber (Bilik Sang Raja) = $1/3$ x Tinggi dari Piramida

MANFAAT DARI PIRAMIDA

- ◆ Ketika energi Piramida diserap secara teratur, kekebalan tubuh meningkat secara signifikan
- ◆ Ketika kita minum air yang disimpan dalam Piramida selama minimal tiga hari, energi universal mencapai seluruh bagian tubuh
- ◆ Daya dan konsentrasi memori meningkat bagi siswa yang memakai topi Piramida saat belajar
- ◆ Ada Aliran Energi secara terus menerus dalam Piramida. Terlepas dari jumlah orang yang hadir, semua orang menerima energi yang sama dari Piramida
- ◆ Kekuatan kehendak kita (dan apa yang kita pikirkan) meningkat di bawah / di dalam Piramida
- ◆ Kualitas tidur dan kegabnglangan mimpi meningkat di bawah piramida.



“ Meditasi Piramida ”

Meditasi yang dilakukan di bawah atau di dalam sebuah piramida disebut "Meditasi Piramida"

Kebanyakan orang, yang telah bereksperimen dengan Meditasi Piramida, menggambarkan diri mereka mengalami relaksasi total terhadap tubuh mereka, diikuti dengan menutup semua rangsangan eksternal yang tidak perlu dan pemikiran yang tidak relevan dan akhirnya mencapai keadaan kesadaran yang berbeda yang memungkinkan mereka untuk mencapai tingkat batin yang lebih dalam.

Meditasi Piramida yang dilakukan di dalam sebuah Piramida)itu tiga kali lebih kuat daripada Meditasi biasa "tanpa piramida"

Piramida menyediakan lingkungan berenergi tinggi yang paling efektif untuk semua pemula meditasi.

Piramida membantu mengurangi tingkat stres dan ketegangan di tubuh fisik. Pengalaman di luar tubuh mudah diperoleh ketika meditasi dilakukan di dalam sebuah piramida. Mimpi menjadi lebih jelas/gamblang dan mereka mengambil kualitas keadaan terjaga yang normal.

Penggunaan piramida dalam meditasi akan mempercepat proses relaksasi, membawa perasaan tenang, sejahtera, dan sikap yang lebih terbuka dan positif. Banyak pengguna telah membuktikan peningkatan ingatan memori, penglihatan yang lebih tajam dari inkarnasi di masa lalu, komunikasi telepati yang lebih besar dan peningkatan umum dalam kesadaran momen-ke-momen.



“ Pyramid Valley International ”

(di Kebbedoddi, dekat Harohalli 30 km dari Bengaluru)

"Pyramid Valley" .. rumah bagi Meditasi Piramida terbesar di India (dengan dasar pada 160'x160') .. adalah Pusat Meditasi Internasional yang melayani individu, masyarakat, dan organisasi dalam pencarian jati diri mereka untuk kesadaran diri dan kebijaksanaan spiritual dan membantu mereka membuka potensi dalam diri mereka

"Pyramid Valley " telah dibentuk dengan tujuan utama menyediakan platform/panggung umum untuk semua guru spiritual dunia, untuk berkolaborasi untuk mencapai Planet Bumi yang damai dan penuh kasih dalam waktu sesingkat mungkin.

Tujuan dari Pusat: Untuk menyebarkan konsep Ilmu Meditasi, Vegetarianisme, dan Kekuatan Piramida ke satu dan semua, dan untuk melayani sebagai Pusat Meditasi Internasional untuk semua pencari meditasi yang tulus dan serius dan untuk melayani sebagai pusat inti untuk semua kegiatan Gerakan Masyarakat Spiritual Piramida.

www.pyramidvalley.org



“ Maheshwara Maha Pyramid ”

(di Kadthal, 30 km dari Bandara Hyderabad)

"Maheshwara Maha Pyramid" dibangun sebagai bagian dari desain kosmik yang unik, oleh Pyramid Spiritual Societies Movement. (Gerakan Masyarakat Spiritual Piramida).

"Maheshwara Maha Pyramid" dibangun sebagai bagian dari desain kosmik yang unik, dengan Dimensi: 180' x 180' panjang dan lebarnya dan tinggi 113,60 '. Sebanding 1/20 dengan ukuran dari Piramida Giza yang terkenal yang sejajar dengan True North. Piramida Ini telah dibangun dengan batu granit, baja dan batu kapur.

Sekitar 6.000 orang dapat bermeditasi dalam satu waktu di dalam Piramida ini. King's chamber / Bilik Raja yang sangat besar itu sendiri dapat menampung sekitar 500 orang meditator.

www.maheshwarapyramid.org



“ Keajaiban Pikiran ”

“ Pikiran = Kehidupan ”

"PIKIRAN " adalah fenomena kompleks yang dirajut dari kumpulan besar pikiran/ keinginan/ maksud/ tujuan/ sasaran.

Niat batin tertentu selalu bermanifestasi sebagai situasi kehidupan luar tertentu.

" PIKIRAN " adalah " benih " .. " KEHIDUPAN " adalah "pohonnya "

Apa Yang Kita Tabur, Itu Yang Kita Tuai.

"KEHIDUPAN" adalah pohon ciptaan yang besar yang mengeluarkan benih dari Pikiran.

Kita adalah PENCIPTA dari semua aliran niat kita yang terus menerus dan berkesinambungan, dan kita pula lah yang merupakan penopang / perusak pola niat tertentu dari pikiran kita.

Pada waktu tertentu, kita selalu bisa mengatakan 'tidak' pada pola pikir negatif sebelumnya dari pikiran .. dan melahirkan pola pikir dari pikiran positif yang baru. Bola selalu ada di lapangan kita sendiri.

" Keluar dari Pengkondisian Masa Kanak – Kanak "

Di masa kanak-kanak, orang tua / lingkungan sosial menyediakan/ menyiapkan untuk pemikiran yang berkembang / niat / pola budaya pikiran anak.

Namun, ketika anak tumbuh .. dan ketika anak menjadi yuwana/ dewasa muda. Tanggung jawab jatuh pada yuwana untuk melahirkan kerangka berpikir positif. Untuk yuwana , tiba saatnya untuk mulai memilih secara sadar semua pola pikir pikiran yang berguna

“ Pola pikir berbeda dari Pikiran yang berbeda ”

Ada banyak pola pikir dari pikiran dan akan lebih bijaksana untuk memilih pola terbaik dari semuanya. Pada dasarnya, ada empat pola pikir utama jiwa manusia.



“ Keajaiban Pikiran ”

I. Pikiran Perusak II. Pikiran Negatif III. Pikiran Positif IV. Pikiran Ajaib (I. Mind Disastrous II. Mind Negative III. Mind Positive IV. Mind Miraculous)

I) Pikiran Perusak :

Misalkan seseorang mengendarai sebuah mobil atau sepeda...untuk pertama kalinya... dan ia sedang menuju pusa kota

Sekarang, jika orang tersebut memiliki pola pikir "Perusak" ia akan berkata "

" Karena ini pertama kalinya aku sedang ke pusat kotam Aku takut kalau sebuah kecelakaan bisa terjadi."

Dengan pola pikiran seperti itu, jika seseorang mulai menyetir, sebuah kecelakaan tentu saja akan terjadi.. karena.. ia telah sebenarnya berkata "kecelakaan dapat terjadi."

II) Pikiran Negatif:

Sekarang tipe orang kedua...orang yang berpikiran agak negatif...ia akan berkata:

“Aku pertama kalinya pergi ke pusat kota. Aku tidak tahu apa yang akan terjadi.. mungkin aku bisa mengalami kecelakaan.. mungkin, aku tidak akan mengalami sebuah kecelakaan... aku tidak tahu.”

Jadi, dengan pola pikiran seperti itu, bagaimanapun, ia hanya akan mencegah sebuah bencana.

Tapi ia akan masuk ke sebuah problema...seperti parkir ditempat yang salah, pergi ke gang/jalan yang salah dll. Dalam hal ini tidak akan ada "musibah/bencana" seperti itu tapi pasti akan ada "sebuah masalah"



III) Pikiran Positif:

Menuju pada tipe orang ke tiga... seseorang dengan pikiran positif.. ia cenderung berkata: " Biarpun ini pertama kalinya aku mengendarai mobilku ke pusat kota, semuanya sangat baik – baik saja. Tidak ada hal – hal yang tak diinginkan akan terjadi."

Biarpun itu pertama kalinya, ia pergi ke pusat kota, ia akan dengan pasti memaanuver dengan baik dan kembali dengan selamat. Pasti tidak akan ada kecelakaan dan tidak akan ada "masalah" juga...seperti masuk ke gang/jalan yang salah dll.

Kata – kata beda yang diucapkan dari mulut bersumber dari pola pikiran yang beda – beda. Tentu saja, pada tahap evolusi yang berbeda, memiliki pola pikiran yang berbeda.

IV) Pikiran Ajaib/Mengagumkan :

Yang final.. tipe orang ke empat.." sang GURU".. adalah orang yang mempertahankan sebuah pola pikiran tanpa cela yang disebut sebuah keajaiban/keaguman. Dia juga menyetir ke pusat kota untuk pertama kalinya. Namun dia pasti akan berkata:

“ Aku akan sampai pada tujuan dengan nyaman dan kembali dalam dua puluh menit.”

Jadi, bahkan untuk pertama kali, seseorang masih bisa membuat sebuah target..sebuah tantangan...bagi dirinya sendiri. Ini adalah tahap pikiran mengagumkan konstan dari seorang master

Misalnya, pikiran Yesus Kristus atau pikiran Buddha Gautama .. Anda tidak menyebut pikiran seperti itu sebagai "pikiran positif" .. mereka adalah "pikiran yang mengagumkan " .



“ Keajaiban Pikiran ”

Saat kami menetapkan sasaran-sasaran tingkat pikiran khusus kami, .. kami memberikan arahan khusus pada kehidupan kami. Jika kita tidak menetapkan tujuan tertentu .. hidup kita akan, secara alami, melayang dan mengembara tanpa tujuan. Jika kita tidak menetapkan target yang pasti, maka, KEHIDUPAN tidak dapat mengetahui ke arah mana ia harus pergi dan tumbuh. Dalam kasus seperti itu, HIDUP tidak bisa pergi kemana-mana.

Maka dari itu .. kami selalu .. dituntut untuk memberikan arahan spesifik pada kehidupan kita melalui mempertahankan pola pikiran tertentu .. minimal, "pikiran positif" .. dan maksimalnya, "pikiran yang ajaib/mengagumkan".

" Tujuan Mengagumkan "

Jika kami ingin kehidupan kita menjadi penuh keajaiban/ mengagumkan... kami harus mengolah sebuah pikiran ajaib/mengagumkan..dan membuat tujuan mengagumkan!

Jika kita memiliki pikiran yang merusak (membawa bencana) .. kehidupan yang membawa bencana/rusak akan secara otomatis mengikuti. Jika kita memiliki pikiran negatif .. kehidupan negatif akan secara otomatis mengikuti. Jika kita memiliki pikiran positif .. kehidupan positif akan mengikuti secara otomatis. Dan, jika kita secara sadar menanamkan pikiran yang ajaib/mengagumkan .. hidup yang ajaib/mengagumkan, sekali lagi, secara otomatis mengikuti.

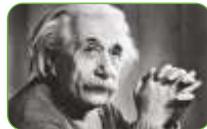
Sebagaimana pikiran dari seseorang.. begitu pula seluruh pola hidup dari orang tersebut.

Dengan giat/intens bermeditasi Anasapati akan menjamin kami bahwa kami akan selalu mempunyai tahap pikiran yang ajaib/mengagumkan.



“ Menjadi seorang Vegetarian ”

"Makanan vegetarian meninggalkan kesan yang mendalam di alam kita. Jika seluruh dunia mengadopsi vegetarisme, itu dapat mengubah nasib umat manusia. "



Albert Einstein

"Semakin kita mengerahkan kebaikan dan perlindungan kita terhadap semua makhluk, semakin besar /baik kita akan berada di dunia. "-



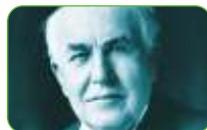
Ching Hai

"Bisakah kamu melihat hewan di matanya dan berkata padanya .. 'Nafsu makanku lebih penting daripada penderitaanmu? '"



Moby

“Tanpa-kekerasan mengarah pada etika tertinggi, yang merupakan tujuan dari semua evolusi. Sampai kita berhenti melukai semua makhluk hidup lainnya, kita masih liar /ganas . "



Thomas A. Edison

"Vegetarisme adalah upaya sadar .. upaya yang disengaja .. untuk keluar dari beban yang membuat Anda tertambat ke Bumi sehingga Anda bisa terbang .. sehingga penerbangan dari seorang diri kediri sendiri menjadi mungkin. "



Osho

"Veganisme bukan tentang memberikan apa pun (menanggalkan sesuatu) atau kehilangan apa pun; ini adalah tentang mendapatkan kedamaian dalam diri Anda yang datang dari merangkul tanpa-kekerasan dan menolak untuk berpartisipasi dalam eksploitasi yang rentan. "-



Gary L. Francione



“ Menjadi seorang Vegetarian ”

“Hewan/Binatang tidak memberi hidup mereka pada kita, sebagaimana karena kebohongan manis yang diberi tahukan. Tidak, kami mengambil nyawa mereka. Mereka berjuang dan berjuang sampai nafas terakhir, seperti yang akan kita lakukan jika kita berada di tempat mereka. ”



John Robbins

“Jika rumah pemotongan hewan memiliki dinding kaca, semua orang akan menjadi vegetarian. ”



Paul Mc Cartney

“Hidup bagi makhluk bisu juga seberharga seperti untuk manusia. Sama seperti seseorang menginginkan kebahagiaan dan takut akan derita, sama seperti seseorang ingin hidup dan tidak mau mati, demikian juga makhluk lain. ”



Dalai Lama

“Orang-orang makan daging dan berpikir mereka akan menjadi kuat seperti seekor lembu, lupa bahwa lembu memakan rumput. “



Pino Caruso

“Pendekatan nutrisi saya didasarkan pada intuisi, logika, sains, dan pengalaman. Keempatnya membawa saya pada kebenaran bahwa gaya hidup vegan yang rendah lemak, berkarbohidrat tinggi, dan mentah adalah yang optimal, tidak hanya untuk kesehatan saya, tetapi yang paling penting untuk kesejahteraan planet ini. ”



Tim Shieff



"Ketidakpedulian atau kekejaman kita terhadap sesama makhluk di dunia ini cepat atau lambat akan mempengaruhi perlakuan yang kita berikan kepada manusia lain. "



Pope Francis

"Saya tidak mengerti mengapa seseorang harus kehilangan nyawanya hanya agar Anda dapat memiliki camilan/makanan selingan. "



Russell Brand

"Saya sudah menjadi vegetarian selama bertahun-tahun. Saya tidak menghakimi orang lain yang tidak, saya hanya merasa tidak bisa makan atau memakai makhluk hidup. "



Drew Barrymore

"Saya sudah vegetarian sejak tahun 80-an dan, belakangan ini, bahkan vegan. Dan, saya pernah menyaksikan pembantaian seekor sapi. Kekejaman apa yang harus dialami binatang untuk memuaskan selera para pria gemuk yang makan hamburger! "



Anthony Kiedis



“ Buku – Buku Spiritual Era Baru Yang di Rekomendasikan ”

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.

“ Buku – Buku Spiritual Era Baru Yang di Rekomendasikan ”

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

“ Buku – Buku Spiritual Era Baru Yang di Rekomendasikan ”

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)

“ Buku – Buku Spiritual Era Baru Yang di Rekomendasikan ”

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)



Lampiran



“ Mitos dari Meditasi ”

Meditasi telah memasuki arus utama budaya modern; itu diresepkan oleh dokter dan dipraktikkan oleh semua orang dari bisnis eksekutif, seniman, dan ilmuwan hingga siswa, guru, personil militer, dan, pada catatan yang menjanjikan, politisi.

Meskipun meditasi semakin populer, kesalahpahaman yang berlaku tentang praktik ini adalah penghalang yang mencegah banyak orang mencobanya. Berikut ini tujuh mitos meditasi umum yang perlu dihilangkan.

Mitos No. I

“ Meditasi itu sulit ”

Kebenaran No. I

Mitos ini berakar pada citra meditasi sebagai praktik esoterik yang hanya diperuntukkan bagi orang-orang kudus, orang suci, dan ahli spiritual. Pada kenyataannya, ketika Anda menerima instruksi dari seorang guru yang berpengalaman dan berpengetahuan, meditasi itu mudah dan menyenangkan untuk dipelajari.

Tekniknya bisa sesederhana seperti fokus pada nafas.

Salah satu alasan mengapa meditasi mungkin terasa sulit adalah bahwa kita berusaha terlalu keras untuk berkonsentrasi, kita terlalu terikat pada hasil, atau kita tidak yakin kita melakukannya dengan benar.

Seorang guru akan membantu Anda memahami apa yang Anda alami, bergerak melewati penghalang jalan umum, dan membuat latihan sehari-hari yang bergizi.



Mitos No. II

" Anda harus menenangkan pikiran anda guna mendapatkan latihan meditasi yang sukses "

Kebenaran No. II

Ini mungkin mitos nomor satu tentang meditasi dan merupakan penyebab banyak orang menyerah karena frustrasi. Meditasi bukan tentang menghentikan pikiran kita atau mencoba mengosongkan pikiran kita .. kedua pendekatan ini hanya menciptakan stres dan obrolan internal yang lebih berisik.

Kita tidak dapat menghentikan atau mengendalikan pikiran kita, tetapi kita dapat memutuskan seberapa banyak perhatian untuk diberikan kepada mereka. Meskipun kita tidak bisa membungkam pikiran kita, melalui meditasi kita dapat menemukan ketenangan yang sudah ada di ruang antara pikiran kita.

Kadang-kadang disebut sebagai 'celah', ruang antara pikiran adalah kesadaran murni, keheningan murni, dan kedamaian murni. Ketika kita bermeditasi, kita menggunakan objek perhatian, seperti nafas kita, yang memungkinkan pikiran kita untuk bersantai dalam arus kesadaran yang hening ini.

Ketika pikiran muncul .. tentunya mereka pasti akan .. kita tidak perlu menilai mereka atau mencoba untuk mengusir mereka. Sebaliknya, kami dengan lembut mengembalikan perhatian kami ke objek perhatian kami.

Dalam setiap meditasi, ada saat-saat .. bahkan jika hanya dalam mikrodetik .. ketika pikiran turun masuk ke dalam celah dan mengalami penyegaran kesadaran murni.



Mitos No. III

"Dibutuhkan latihan khusus bertahun-tahun untuk menerima manfaat apapun dari meditasi"

Kebenaran No. III

Manfaat meditasi adalah cepat dan dalam jangka panjang.

Anda dapat mulai merasakan manfaat pada saat pertama kali Anda duduk bermeditasi dan dalam beberapa hari pertama latihan sehari-hari. Banyak penelitian ilmiah memberikan bukti bahwa meditasi memiliki efek mendalam pada fisiologi pikiran-tubuh hanya dalam beberapa minggu pelatihan.

Sebagai contohnya, sebuah studi penting yang dipimpin oleh Universitas Harvard dan Rumah Sakit Umum Massachusetts menemukan bahwa hanya dengan delapan minggu meditasi tidak hanya membantu orang mengalami penurunan kecemasan dan perasaan tenang yang lebih besar, itu juga menghasilkan pertumbuhan di area otak yang berhubungan dengan memori, empati, kesadaran diri, dan pengaturan stres.



“Mitos dari Meditasi ”

Mitos No. IV

“ Meditasi adalah pelarian dari kenyataan ”

Kebenaran No. IV

Tujuan sebenarnya dari meditasi bukanlah untuk menghilangkan dan "menjauh dari itu semua" .. tetapi untuk menyelaraskan dan berhubungan dengan Jati Diri Anda .. aspek abadi dari diri Anda sendiri yang melampaui semua yang selalu berubah, keadaan hidup eksternal Anda. Dalam meditasi, Anda menyelam di bawah permukaan putaran pikiran, yang cenderung diisi dengan pikiran berulang tentang masa lalu dan kekuatiran tentang masa depan, menuju titik murni kesadaran murni. Dalam keadaan kesadaran transenden ini, Anda melepaskan semua cerita yang telah Anda katakan kepada diri sendiri tentang siapa diri Anda, apa yang membatasi Anda, dan di mana Anda gagal. Dan Anda mengalami kebenaran bahwa Diri terdalam Anda tidak terbatas dan tidak terikat .

Ketika Anda berlatih secara teratur, Anda membersihkan jendela persepsi dan kejelasan Anda meluas.

Sementara beberapa orang mencoba menggunakan meditasi sebagai bentuk pelarian .. sebagai cara untuk melewati masalah emosional yang belum terselesaikan .. pendekatan ini bertentangan dengan semua ajaran kebijaksanaan tentang meditasi dan perhatian. Bahkan, berbagai teknik meditasi telah dikembangkan untuk mengidentifikasi, memobilisasi dan melepaskan toksisitas emosional yang tersimpan.



Mitos No. V

"Saya tidak mempunyai waktu untuk bermeditasi "

Kebenaran No. V

Ada eksekutif yang sibuk dan produktif yang tidak melewatkan meditasi dalam 25 tahun .. dan jika Anda menjadikan meditasi sebagai prioritas .. Anda akan melakukannya. Jika Anda merasa jadwal Anda terlalu penuh, ingatlah bahwa bahkan hanya beberapa menit meditasi lebih baik daripada tidak sama sekali.

Kami mendorong pada diri anda untuk tidak mundur dari meditasi hanya karena agak terlambat atau anda merasa terlalu mengantuk. Dalam kehidupan yang paradoksal... ketika kita menghabiskan waktu bermeditasi secara teratur .. kita sebenarnya punya lebih banyak waktu. Ketika kita bermeditasi kita masuk dan keluar dari ruang tanpa waktu, ruang kurang kesadaran .. keadaan kesadaran murni yang merupakan sumber dari segala sesuatu yang memanifestasikan di alam semesta.

Pernapasan dan detak jantung kita melambat, tekanan darah menurun, dan tubuh kita menurunkan produksi hormon stres dan bahan kimia lainnya yang mempercepat proses penuaan dan memberi kita perasaan subjektif bahwa kita kehabisan waktu.

Dalam meditasi, kita dalam kewaspadaan yang tenang yang sangat menyegarkan bagi tubuh dan pikiran. Ketika orang-orang tetap berpegang pada ritual meditasi mereka, mereka menyadari bahwa mereka mampu mencapai lebih banyak saat melakukan lebih sedikit. Alih-alih berjuang untuk mencapai tujuan, mereka menghabiskan lebih banyak waktu "dalam arus" .. selaras dengan kecerdasan universal yang mengatur segalanya.



Mitos No. VI

""Saya seharusnya memiliki Pengalaman yang menakjubkan (transenden) dalam meditasi "

Kebenaran No. VI

Beberapa orang kecewa ketika mereka tidak mengalami penglihatan, melihat warna, melayang, mendengar paduan suara malaikat, atau melihat pencerahan ketika mereka bermeditasi. Meskipun kita dapat memiliki berbagai pengalaman indah ketika kita bermeditasi, termasuk perasaan bahagia dan kesatuan, ini bukan tujuan dari latihan tersebut.

Manfaat asli dari meditasi adalah apa yang terjadi di jam-jam lain ketika kita menjalani kehidupan kita sehari-hari . Ketika kita keluar dari sesi meditasi kita, kita membawa keheningan dan keheningan dari latihan kita bersama kita, memungkinkan kita untuk menjadi lebih kreatif, welas asih, terpusat, dan penuh cinta kepada diri kita sendiri dan semua orang yang kita temui.



Mitos No. VII

" Meditasi membutuhkan keyakinan spiritual atau kepercayaan keagamaan "

Kebenaran No. VII

Meditasi adalah praktik yang membawa kita melampaui obrolan pikiran yang berisik ke dalam ketenangan dan keheningan. Itu tidak memerlukan keyakinan spiritual tertentu, dan banyak orang dari berbagai agama mempraktekkan meditasi tanpa konflik dengan kepercayaan agama mereka saat ini. Beberapa meditator tidak memiliki keyakinan agama tertentu atau ateis atau agnostik. Mereka bermeditasi untuk mendapatkan pengalaman ketenangan batin dan banyak manfaat kesehatan fisik dan mental dari latihan itu .. termasuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan tidur nyenyak.

[Sumber : “ www.speakingtree.in/article/myths-of-Meditation ”]





"Manfaat Praktis Meditasi"

Tujuan langsung dari meditasi adalah untuk melatih pikiran dan menggunakannya secara efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari kita.

Manfaat meditasi dapat diringkas sebagai berikut :

- ✦ *"Jika Anda adalah orang yang sibuk" .. meditasi dapat membantu Anda untuk menghilangkan ketegangan dan mendapatkan relaksasi.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang yang gelisah". Meditasi dapat menenangkan Anda dan membantu Anda menemukan kedamaian pikiran.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang yang memiliki masalah tanpa akhir" .. meditasi dapat membantu Anda mengembangkan keberanian dan kekuatan untuk menghadapi dan mengatasinya.*
- ✦ *"Jika Anda kurang percaya diri" .. meditasi dapat membantu Anda untuk mendapatkan kepercayaan diri yang merupakan rahasia kesuksesan dalam hidup.*



“ Manfaat Praktis Meditasi ”

- ✦ *"Jika Anda memiliki rasa takut di dalam hati Anda" .. meditasi dapat membantu Anda memahami sifat sesungguhnya dari masalah yang membuat Anda takut .. maka Anda dapat mengatasi rasa takut dalam pikiran Anda.*
- ✦ *"Jika Anda selalu tidak puas dengan segala sesuatu dan tidak ada yang tampak memuaskan dalam hidup." Meditasi dapat memberi Anda kesempatan untuk mengembangkan dan mempertahankan kepuasan batin.*
- ✦ *"Jika Anda skeptis dan tidak tertarik pada cara hidup religius." Meditasi dapat membantu Anda melampaui skeptisisme Anda sendiri dan melihat beberapa nilai praktis dalam bimbingan religius.*
- ✦ *"Jika Anda frustrasi dan patah hati karena kurangnya pemahaman tentang ketidakpastian hidup dan dunia" .. meditasi dapat benar-benar membimbing dan membantu Anda memahami sifat sekilas dari kondisi duniawi.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang kaya" .. meditasi dapat membantu Anda untuk menyadari sifat kekayaan Anda dan bagaimana memanfaatkannya tidak hanya untuk kebahagiaan Anda sendiri tetapi juga untuk kebahagiaan orang lain.*
- ✦ *"Jika Anda orang miskin" .. meditasi dapat membantu Anda mengembangkan rasa puas dan tidak menyimpan kecemburuan terhadap mereka yang memiliki lebih dari Anda.*



- ✦ *"Jika Anda seorang pemuda di persimpangan jalan hidup Anda .. dan Anda tidak tahu ke arah mana". Meditasi dapat membantu Anda menuju jalan yang benar untuk mencapai tujuan yang Anda pilih.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang tua yang bosan dengan kehidupan" .. meditasi dapat membawa Anda ke pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan; pemahaman ini pada gilirannya akan meredakan rasa sakit Anda dan meningkatkan sukacita hidup.*
- ✦ *"Jika Anda pemarah" .. Anda dapat mengembangkan kekuatan untuk mengatasi kelemahan kemarahan, kebencian, dan kebencian untuk menjadi orang yang lebih tenang dan tenang.*
- ✦ *"Jika Anda pendengki " .. Anda dapat memahami bahwa sikap mental negatif tidak pernah memberi kontribusi apa pun untuk keuntungan Anda.*
- ✦ *"Jika Anda tidak dapat mengurangi dambaan keinginan Anda untuk keinginan-indra" .. Anda dapat belajar bagaimana menjadi penguasa keinginan-indra Anda.*
- ✦ *"Jika Anda kecanduan minum atau obat-obatan" .. Anda dapat mengatasi kebiasaan berbahaya yang telah memperbudak Anda.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang yang berpikiran sempit" .. Anda dapat mengembangkan pemahaman yang akan bermanfaat baik bagi Anda dan teman-teman dan keluarga Anda untuk menghindari kesalahpahaman.*



“ Manfaat Praktis Meditasi ”

- ✦ *"Jika Anda sangat dipengaruhi oleh emosi" .. emosi Anda tidak akan memiliki kesempatan untuk menyesatkan Anda.*
- ✦ *"Jika Anda menderita gangguan tertentu seperti gangguan saraf dan gangguan mental" .. meditasi dapat mengaktifkan kekuatan positif dalam pikiran dan tubuh Anda untuk mendapatkan kembali kesehatan Anda, terutama jika mereka adalah masalah psikosomatis.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang yang berpikiran lemah atau orang yang mempertahankan rasa rendah diri." Meditasi dapat memperkuat pikiran Anda untuk mengembangkan keberanian untuk mengatasi kelemahan Anda.*
- ✦ *"Jika Anda adalah orang bijak" .. meditasi akan menuntun Anda menuju kebijaksanaan tertinggi. Maka Anda akan melihat hal-hal sebagaimana adanya, dan tidak seperti yang terlihat.*

Pikiran adalah kunci menuju kebahagiaan, dan juga kunci kesengsaraan. Untuk memahami pikiran dan menggunakannya dengan baik adalah tugas yang melampaui kehidupan yang damai dan puas.

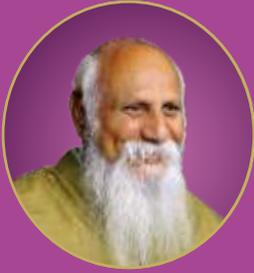


18 PRINSIP PANDUAN DARI PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES MOVEMENT



- 1) Bermeditasilah dengan cara yang benar yaitu , Anapanasati .. dan ajarkan setiap orang Anapanasati yang sama. Tidak ada asanas yang sulit, cara – cara pranayama.
- 2) Bacalah Buku – Buku Spiritual.. oleh Annie Besant, Osho, C.W.Leadbeater, Paramahansa Yogananda, Jane Roberts, Linda Goodman, Sylvia Browne, dll.
- 3) Bertukar pengalamanlah tentang meditasi dengan setiap orang
- 4) Gunakan waktu yang banyak dalam kesunyian/ keheningan setiap hari ; gossip tentang duniawi itu terlarang
- 5) Manfaatkan malam – bulan purnama untuk meditasi yang intensif
- 6) Sebanyak mungkin, manfaatkan Energi Piramida untuk Meditasi
- 7) Tinggalkan/ hentikan semua obat – obatan .. hanya energi Meditasi yang menyembuhkan
- 8) Be a vegetarian; eat only according to need
- 9) Spend much time in pure nature .. eg., forests, meadows, river banks, mountains etc.
- 10) Tak ada pakaian 'spiritual' ; Tak ada tanda tubuh ' sakra/; suci ' ; Tak ada tindakan ritualistik
- 11) Bagikan pelatihan meditasi pada anak – anak, mulai dari usia dini anak anak.
- 12) Belajarlah untuk hidup sebagai Para Master (Guru) dan jangan pernah sebagai para murid/pengikut.
- 13) Tidak ada komersialisasi program pelatihan Meditasi & Spiritual
- 14) Tidak ada pemujaan patung/arca (Idols) ; Tidak ada penyembahan pada Guru/ Masters yang Hidup
- 15) Atasi masalah pribadi dengan menggunakan kekuatan Meditasi diri sendiri.
- 16) Nikmati kehidupan keluarga secara normal .. tak ada sanyasa atau penanggalan
- 17) Dirikan Pusat Meditasi Piramida di semua desa – desa, kota kecil maupun besar
- 18) Cetak/ terbitkan pengalaman – pengalaman Meditasi dan transformasi spiritual pribadi





Brahmarshi Pithamaha Patriji menyadari kekuatan meditasi melalui pengalamannya yang mendalam di awal kehidupannya dan mencapai pencerahan pada Tahun 1978. Mulai dari latar belakang yang sederhana sebagai eksekutif dengan Perusahaan Pupuk di Andhra Pradesh, misi Patriji adalah untuk mempromosikan Meditasi dan Vegetarisme kepada orang-orang di seluruh dunia.

Pendekatannya benar-benar ilmiah dan sekuler tanpa menerapkan simbolisme agama apa pun. Patriji telah mendirikan Gerakan Masyarakat Piramida Spiritual pada Tahun 1990 dengan tujuan menyebarkan pesan kehidupan spiritual dan vegetarian kepada seluruh umat manusia!



PSSM WEBSITES

www.pssmovement.org

Adalah situs web resmi dari the Pyramid Spiritual Societies Movement (PSSM). Sejak diluncurkan pada Tahun 2004, situs web ini telah menarik semakin banyak pengunjung yang menganggapnya sebagai sumber pengetahuan spiritual yang komprehensif, panduan tentang Anapanasati Meditasi dan pembaruan pada kegiatan PSSM.

Sejauh ini, SITUS INI telah diluncurkan dalam dua puluh bahasa.

www.pyramidvalley.org

Ini adalah situs resmi Lembah Piramida, rumah bagi Piramida Meditativa Terbesar Pertama, Pyramid Valley (Lembah Piramida) adalah Pusat Meditasi Internasional dekat Bengaluru yang melayani individu, masyarakat, dan organisasi dalam pencarian mereka untuk realisasi diri dan kebijaksanaan spiritual dan membantu mereka membuka potensi tersembunyi dalam diri mereka.

www.pyramidseverywhere.org

Situs web ini mengilustrasikan berbagai piramida yang dibangun di berbagai belahan India dan bagian dunia lainnya, sebuah uraian/penjelasan tentang kekuatan piramida, serta penggunaan dan desainnya juga terdapat di situs web.

...dan beberapa lagi

**SALINAN GRATIS
TIDAK UNTUK DI JUAL**