

**ANAPANASATI -
MEDITATION**
mit
**PYRAMIDEN - und
KRISTALL - ENERGIE**

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

www.pssmovement.org/selfhelp/

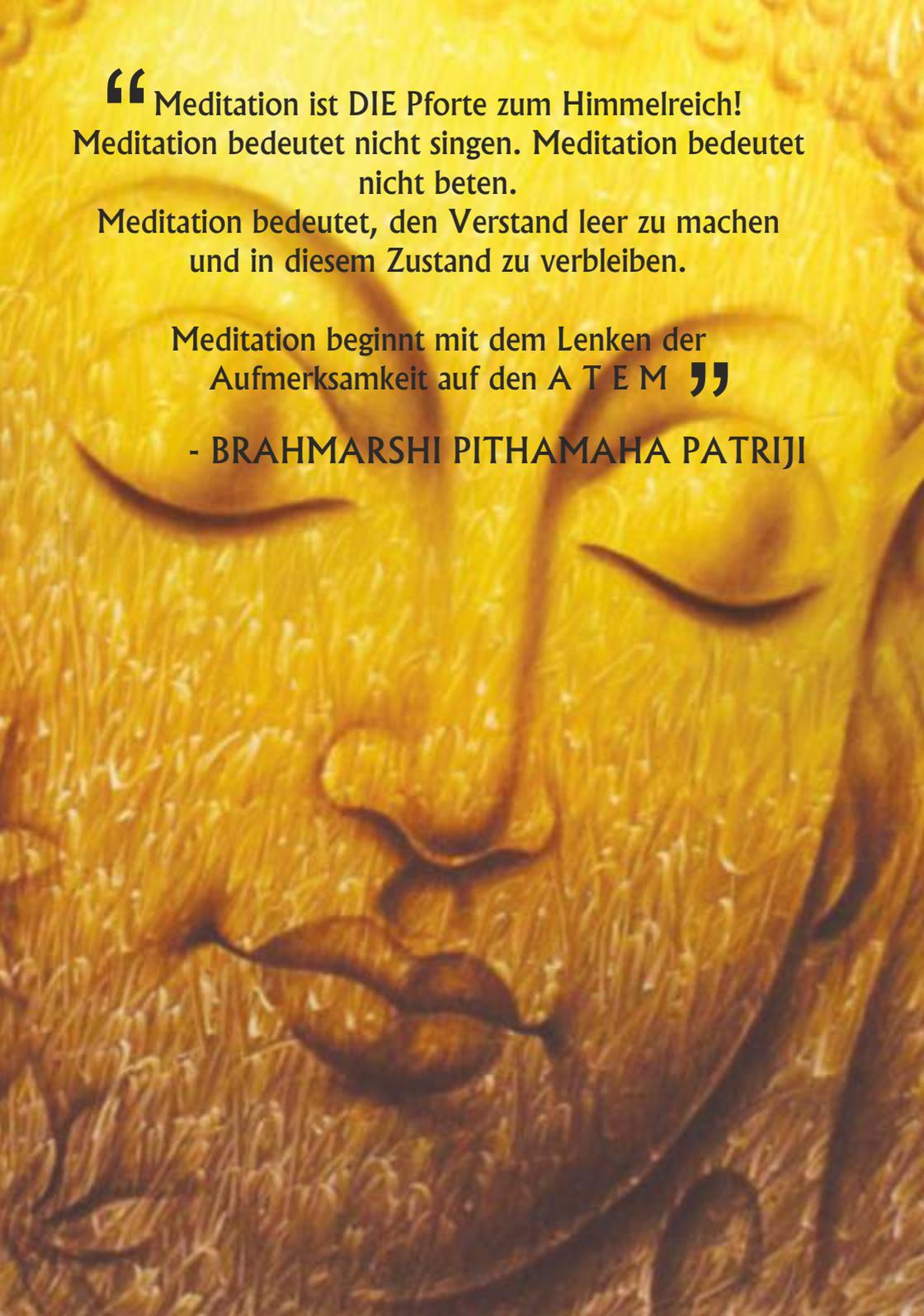


INHALT

| | |
|--|----|
| 1. Was ist Meditation ? | 1 |
| 2. Meditation ist sehr sehr einfach | 2 |
| 3. Wissenschaft der Meditation | 3 |
| 4. Haltungen bei der Meditation | 5 |
| 5. Jeder Mensch kann meditieren | 6 |
| 6. Drei bedeutsame Erfahrungen | 7 |
| 7. Wie lange soll ich meditieren? | 8 |
| 8. Erfahrungen bei der Meditation | 9 |
| 9. Austausch von Erfahrungen | 10 |
| 10. Nutzen der Meditation | 11 |
| 11. Meditation und Erleuchtung | 15 |
| 12. Ist Meditation alleine genug ? | 16 |
| 13. Zusätzliche Meditations - Tipps | 17 |
| 14. Kristall - Meditation | 18 |
| 15. Noch kraftvollere Meditation | 19 |
| 16. Pyramiden - Energie | 20 |
| 17. Pyramiden - Meditation | 22 |
| 18. Pyramid Valley International | 23 |
| 19. Maheshwara Maha Pyramid | 24 |
| 20. Sri Omkareshwara Ashtadasa Pyramid - Meditation - Centre | 25 |
| 21. Spirituell - Göttlicher Verstand | 26 |
| 22. Ein Vegetarier sein | 30 |

ANHANG

| | |
|---------------------------------------|----|
| 23. Empfohlene spirituelle Literatur | 33 |
| 24. Mythen zur Meditation | 36 |
| 25. Praktischer Nutzen der Meditation | 43 |



**“ Meditation ist DIE Pforte zum Himmelreich!
Meditation bedeutet nicht singen. Meditation bedeutet
nicht beten.**

**Meditation bedeutet, den Verstand leer zu machen
und in diesem Zustand zu verbleiben.**

**Meditation beginnt mit dem Lenken der
Aufmerksamkeit auf den A T E M ”**

- BRAHMARSHI PITHAMAHA PATRIJI

“ Was ist Meditation ? ”

Ganz einfach ausgedrückt ... **Meditation ist der vollkommene Stillstand und das Anhalten des ewig ruhelosen Gedankenstromes des Verstandes.** Ein Zustand, befreit und jenseits von überflüssigen und ablenkenden Gedanken; **Meditation** ermöglicht das Einströmen kosmischer Energie und kosmischen Bewusstseins, die uns umgeben.

Meditation bedeutet, den Verstand ' **leer zu machen** '. Ist unser Verstand mehr oder weniger frei von Gedanken, sind wir befähigt, eine große Menge an kosmischer Energie und Botschaften aus höheren Welten zu empfangen. Als wunderbare Konsequenz erfreuen wir uns eines ausgezeichneten Gesundheitszustandes, absoluter geistiger Klarheit und eines glücklichen Lebens!

Meditation bedeutet Transformation, sie reinigt den Geist und hebt unsere Schwingungsfrequenz an.

Meditation ist Heilung.

Meditation ist das erhabene Tor zum Königreich der Göttlichen Weisheit und revolutioniert unser spirituelles Wachstum.

Meditation ist Begegnung mit sich selbst auf höchster spiritueller Ebene.

Meditation ermöglicht das Erfahren der wahren Fülle des Lebens.

Durch regelmäßige und tiefe Meditation erlangen wir veränderte Bewusstseinszustände und höhere Schwingungsfrequenzen und erfahren völlig natürlich und mühelos göttlichen Segen.

Jeder Mensch kann Meditation praktizieren, ohne einer religiösen oder mystischen Philosophie anzugehören.



“ Meditieren ist sehr, sehr einfach ”

Meditieren ist viel einfacher, als die meisten Menschen annehmen. Am besten beginnt man mit 'Anapanasati' bei der es darum geht, den eigenen Atem zu beobachten und seinem Fließen zu folgen.

In der 'Pali' Sprache bedeutet

| | |
|-----------|----------------|
| ' Ana ' | ' Ein-Atmen ' |
| ' Apana ' | ' Aus-Atmen ' |
| ' Sati ' | ' Beobachten ' |

Gautama Buddha lehrte diese Meditationsform bereits vor 2500 Jahren.

Bei 'Anapanasati' atmest Du ganz natürlich und lässt den Atem sanft und ohne jegliche Anstrengung frei fließen.

Die vordringliche Aufgabe liegt im bewussten Beobachten des natürlichen Atemflusses und ihn weder anzuhalten noch zu unterbrechen. Wann immer der Verstand umherzuwandern beginnt, gilt es den abschweifenden Gedankenfluss sofort bewusst zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum natürlichen Rhythmus des Atemflusses zu lenken. Entspanne Dich und werde zum einzigartigen 'Beobachter' des Atems!

Sich des natürlichen Atemprozesses bewusst zu sein, bedeutet ebenso, überflüssigen Gedanken nicht zu erlauben, den Verstand zu okkupieren; überflüssige und umherstreunende Gedanken lenken ab und zerstreuen unsere SEELEN - Energie!

Umherstreunenden Gedanken ist Einhalt zu gebieten und sind zum Stillstand zu bringen, sobald sie auftauchen. 'Beobachten' bedeutet, den Atem in keiner Weise mit unseren irdisch - materiellen Sinnen oder Gedanken zu beeinflussen; wir nehmen ganz einfach wahr und beobachten nur.

“ Wissenschaft der Meditation ”

Schlaf ist unbewusste Meditation... Meditation ist bewusster Schlaf.

Im Schlaf erhalten wir begrenzt, in der Meditation reichlich kosmische Energie.

Diese Energie erhöht die Kraft unseres Körpers, des Verstandes und des Intellekts. Diese durch die Meditation erzeugte zusätzliche Energie macht uns entspannt, gesund, glücklich und erhöht unsere Schwingungsfrequenz.

Meditation ist nichts anderes als eine Reise unseres Bewusstseins zu unserem Selbst. In der Meditation reisen wir bewusst vom Körper zum Verstand vom Verstand zum Intellekt... vom Intellekt zum Selbst und darüber hinaus... ins Große und Ganze des Alls.

Entspannt sich der Körper, reist das Bewusstsein weiter... zum Verstand und zum Intellekt. Der Verstand ist nichts anderes als ein Paket von Gedanken und Glaubenssätzen. Immer wieder kommen zahlreiche Gedanken an die Oberfläche des Verstandes... Wann immer sich Gedanken im Verstand befinden, entstehen viele bekannte und auch neue Zweifel und Fragen. Um den Verstand und den Intellekt zu transzendieren, muss man den Atem beobachten. In der Beobachtung liegt die Natur des Selbst. Daher sollte man lediglich Zeuge des Atems sein.

Atme keineswegs bewusst ein oder aus. Lass' das Ein- und Ausatmen von selbst geschehen. Beobachte nur das ganz gewöhnliche Atmen. Das ist der Generalschlüssel, das ist der Pfad.

Geh' nicht hinter die Gedanken; identifiziere Dich nicht mit ihnen. Klammere Dich nicht an Zweifel, Fragen oder Gedanken. Unterbrich die Gedanken und kehre zur Beobachtung des Atems zurück...bleib' bei Deinem Atem.

Inneres oder auch lautes eintöniges Geplapper und ständiges Geplauder sind die hauptsächlichen Aktivitäten des Verstandes... das soll unterbunden werden. Mit mehr und mehr Meditationspraxis wird der zunehmend langsamer werdende Atem immer feiner, sanfter und leichter; wir erleben entspannte Ruhe.



Letztlich erfahren wir in diesem Schwebезustand zwischen dem Ein- und Ausatmen den "Nullpunkt", die potentielle Fülle, das Tor zur Ewigkeit, die Rückverbindung zum kosmischen Bewusstsein - Lichtfunken entströmen dem 'dritten Auge' zwischen unseren Augenbrauen, der Zirbeldrüse, dem Ajna - Chakra. Und wir erleben, wie uns die kosmische Energie transformiert. In diesem Stadium haben wir keinen Atem! Und wir haben keine Gedanken! Wir sind völlig Gedanken-frei; das ist **Der Meditative ...Zustand!** Meditationsmeister können stundenlang ohne zu atmen in diesem Zustand verbleiben.

Es ist allein die Fülle der kosmischen Energie, in der wir in diesem Zustand schweben. Je mehr wir meditieren, umso mehr kosmische Energie durchflutet unseren Körper und umso länger können wir diesen wundervollen, heilenden Schwebезustand genießen und die Grenzenlosigkeit erfahren.

Wir können Anapanasati wann immer wir wollen nach unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen praktizieren. Allerdings sind regelmäßiges Meditieren, Beständigkeit und Ausdauer unumgänglich erforderlich. Konsequenz ist der Name des Spiels.

Zu Beginn können sich gewisse Widerstände zeigen bei unseren Versuchen, den ' monkey - mind ', den „wild herumspringenden" Verstand, zu zähmen und unter Kontrolle zu bringen, doch je öfter wir meditieren, umso leichter und besser wird es uns gelingen.

Meditieren kann man nach eigener Wahl jederzeit nach Belieben. Wichtig aber ist das regelmäßige... tägliche... Meditieren. Das ist alles, was es braucht.

Meditation stellt das kostbarste und größte Geschenk dar, das wir uns selbst und durch eigene Bemühungen machen können. Spirituelle Gesundheit ist ein bedeutsamer und integraler Bestandteil ganzheitlicher Gesundheit, die die Menschheit dringend benötigt.



“ Haltung bei der Meditation “

Das Allererste bei der Meditation ist die Haltung, die Position, die wir einnehmen. Wir können in jeder Haltung sitzen, sie muss aber komfortabel, bequem und stabil sein.

Wir können am Boden oder auf einem Stuhl meditieren. Wir können an jedem Platz, auf dem wir uns wohl fühlen, meditieren.

Setz' Dich bequem hin, überkreuze die Beine bei den Knöcheln, verschränke Deine Finger, schließe Deine Augen und atme einige Male im Bewusstsein, Lebenskraft, Prana, einzuatmen, tief durch. Und entspanne Dich... , sei total entspannt.

Wenn wir unsere Beine überkreuzen und unsere Hände verschränken, ist der Energiefluss stabil und geschlossen.

Augen sind Tore des Verstandes... , daher sollten die Augen während der ganzen Meditation geschlossen sein.

Und bevor Du die Meditation beendest, lege ein bis zwei Minuten Deine Fingerspitzen auf die Augen. In den Fingerspitzen sammelt sich nämlich während der Meditation verstärkt kosmische Energie, die Du statt zu verlieren, weiter aufnehmen kannst.

Solltest Du einschlafen, macht das nichts, denn indem Du beim Schlafen nicht denkst, erhöht sich ebenfalls Deine Energie, wenn auch weit weniger als durch Meditation.



“ Jeder Mensch kann meditieren ”

Es ist tatsächlich so: **Kinder lernen im Vergleich zu Erwachsenen schneller und leichter zu meditieren, da sie einen unkomplizierten Verstand haben.**

Sobald sich Kinder zur Meditation niederlassen, stellt sich relativ rasch und wie von selbst ein fokussiert - konzentrierter Zustand ein.

Erwachsenen fällt es etwas schwerer, ihren ' monkey - mind ' zu zähmen; ihren Verstand, der unentwegt von einem Gedanken zum anderen springt, wie eine Horde wildgewordener Affen.

Ungeachtet der individuellen Glaubensrichtungen, unabhängig von Hautfarbe oder religiöser Einstellung, jeder sollte diese universelle Kunst der Meditation praktizieren ...Tag für Tag ... zu einem selbstgewählten Zeitpunkt.

Zu welcher Tageszeit Du meditierst, ist nicht wirklich entscheidend, es ist aber von großem Vorteil, gleich am Morgen zu meditieren. Da die Meditation Deine Energie anhebt, gehst Du dadurch mit einem höheren Energieniveau ins Leben. Beibehalten kannst Du dieses erhöhte Energieniveau, indem Du Dich bemühest, nur positive Gedanken zu denken.



“ Drei bedeutsame Erfahrungen ”

Sobald Du Deine meditative Reise beginnst, erwirbst Du die Fähigkeit, Deine Gedanken und die Wahrheit objektiv wahrzunehmen.

Es wird Dir möglich, von gröberen Wahrheitsebenen zu tieferen und subtileren vorzudringen, bis Du letztlich zum Zeugen der absoluten Wahrheit geworden bist. Diese großartige Bewusstseinsreise kann nur im eigenen Inneren durch Erforschung der inneren Welten vollzogen werden.

Den verschiedenen Stadien des Meditationsgeschehens können wir drei bedeutsame Erfahrungen zuordnen:

Die erste Erfahrung: Sobald wir uns auf unseren natürlichen Atemfluss einstimmen, wird der Verstand zunehmend leer.

Die zweite Erfahrung: Ist der Verstand ziemlich leer, beginnt eine große Menge von kosmischer Energie den physischen Körper zu durchfluten.

Die dritte Erfahrung: Tritt eine ausreichend große Menge an kosmischer Energie in den physischen Körper ein, führt das zu einer zunehmenden Aktivierung des 'dritten Auges'.

Die Gipfelerfahrungen der meditativen Praxis liegen in der Aktivierung unserer inneren Sinne, der Fähigkeit zur außersinnlichen Wahrnehmung und zur Öffnung des 'dritten Auges'.



“ Wie lange soll ich meditieren? ”

Eine selbstverständliche und häufig gestellte Frage ist: “ Wie lange sollte eine **Meditationssitzung** dauern? Gibt es eine für alle Meditierenden geltende Faustregel? “

Meditiere so viele Minuten, wie Du Jahre alt bist; jede Minute entspricht einem Jahr Deines Lebens. Bist Du 20 Jahre alt, beginne mit 20 Minuten Meditation täglich ... bist Du 60 Jahre alt, sind 60 Minuten Meditation ausreichend.

Man kann zu jeder Tageszeit, ganz nach eigenem Belieben, meditieren. Teilt man im Alter von 50 Jahren seine tägliche Meditation in zwei Sitzungen zu je 25 Minuten, so ist das anfänglich auch in Ordnung.

Meditation ist der erste Schritt, um Kontrolle über unseren materiellen Verstand und unsere nach außen gerichteten Sinne zu erlangen. Sind wir in tiefe Meditation versunken, scheint die Zeit besonders schnell zu vergehen. Sei deshalb nicht überrascht, wenn 15 oder 30 Minuten wie 5 Minuten erscheinen.

Nur im Anfangsstadium kämpft man noch damit, die Augen geschlossen und sämtliche Gedanken vorbei fließen zu lassen. Gelangt man erst einmal auf tiefere Meditationsebenen, neigt man dazu, jegliches Zeitgefühl zu verlieren ... da wir ja nur in der materiellen Welt eine Wahrnehmung von Zeit besitzen.

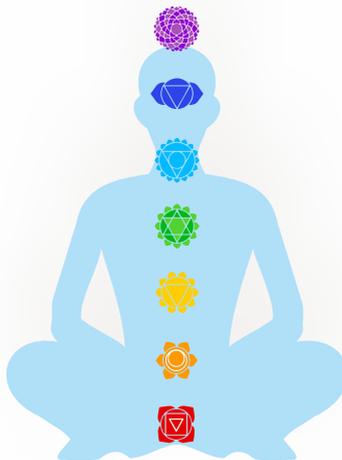
In der Meditation wird die Seele / das Selbst an die Sphäre der Zeitlosigkeit angebunden. Es ist eine uralte Weisheit, dass durch **Meditation** alle Zellen des Körpers mit Prana, der Lebensenergie, aufgeladen werden; durch unsere Willenskraft vermögen wir die Quelle kosmischer Energie anzuzapfen.



“ Erfahrungen bei der Meditation ”

Abhängig von der Intensität unserer **Meditation** und unseren speziellen evolutionären Bedürfnissen, können zahlreiche völlig unerwartete Erfahrungen auftreten, die keinerlei Anlass zur Beunruhigung geben. Bei einem Anfänger könnte sich die eine oder andere der nachfolgend genannten Erscheinungen einstellen:

- ✦ Ein Gefühl der '*Leichtigkeit*' im physischen Körper ... als wäre der Körper gar nicht existent
- ✦ Ein Gefühl der '*Schwere*' im Kopfbereich oder anderen Körperregionen
- ✦ Man beginnt '*Farben zu sehen*', eine oder mehrere
- ✦ Ein Gefühl von leichtem bis heftigem '*Schmerz*'... besonders im Bereich des unteren Rückens
- ✦ Ein Art '*Drehbewegung*', die von innen kommt
- ✦ Das Gefühl '*in der Luft zu schweben*' oder wie ein Vogel zu fliegen
- ✦ Klare und '*lebhaft Visionen*' von Naturlandschaften, Kultstätten oder Orten, die bestimmten Gottheiten oder Meistern gewidmet sind. Sie werden auch '*Drittes -Auge – Visionen*' genannt.



“ Austausch von Erfahrungen ”

Alle während der **Meditation** gemachten Erfahrungen können bereitwillig und in aller Offenheit mit anderen Meditierenden geteilt werden. Wir sollten diese Erfahrungen nicht beurteilen oder ihnen irgendwelche Zweifel entgegenbringen.

Indem wir durch regelmäßiges Meditieren auf unserer spirituellen Reise voranschreiten, beginnen wir größeres Verständnis für alle unsere körperlichen Erfahrungen zu entwickeln und das führt letztlich zu tieferen inneren Transformationsprozessen.

Wir sind dann auch in der Lage, beim Austausch unserer Erfahrungen mit schon länger Meditierenden unsere Fortschritte besser einschätzen und ihren Wert für uns selbst besser bestimmen zu können.

Jeder Meditierende wird mit einem persönlichen Nutzen durch diese so einfache und doch so wunderbar wirkungsvolle, aus längst vergangenen Zeiten stammende Kunst und Wissenschaft von “Anapanasati“ belohnt.



“ Nutzen der Meditation ”

Der Nutzen der Anapansati - Meditation ist vielfältig

- ✪ Der Verstand verbleibt in einem fried- und freudvollen Zustand...
- ✪ Das Erinnerungsvermögen verbessert sich merklich...
- ✪ Sämtliche Arbeiten können mit größerer Effizienz erledigt werden...
- ✪ Das Schlafbedürfnis verringert sich...
- ✪ Die Gedankenkraft verstärkt sich enorm, die Fähigkeit zwischen 'richtig' und 'falsch' zu unterscheiden, schärft sich ...
- ✪ Nutzlose Gewohnheiten lösen sich allmählich auf ...
- ✪ Heilung geschieht ganz natürlich ...
- ✪ Beziehungen gewinnen an Sinnhaftigkeit und innerer Erfüllung ...
- ✪ Den Sinn des Lebens lernt man immer besser zu begreifen ...



“ Nutzen der Meditation ”

☼ **Freudvolles Gemüt :**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens eine Reihe von Misserfolgen, Kränkungen und Leiden aller Art. Für einen Menschen mit spirituellem Wissen und spiritueller Energie jedoch wird sich das Leben immer friedlich und freudvoll anfühlen, trotz aller Rückschläge, Kränkungen und Leiden.

☼ **Steigerung der Gedächtnisleistung :**

Die Fülle an spiritueller Energie, die durch die Meditation gewonnen wird, verhilft dem Gehirn dazu, wirkungsvoller zu funktionieren und seine Maximalkapazität zu erreichen.

Meditation erhöht das Erinnerungsvermögen beträchtlich. *Meditation ist daher eine absolute Notwendigkeit für alle Menschen aller Bildungsschichten.*

☼ **Erhöhte Leistungsfähigkeit :**

Durch das Vorhandensein der Fülle an spiritueller Energie und spiritueller Weisheit ist es möglich, alle Arbeiten, seien sie physischer oder mentaler Art, mit größerer Effizienz zu erledigen

☼ **Verkürzte Schlafzeiten :**

Während der Meditation wird eine Fülle an spiritueller Energie gewonnen; während des Schlafes ist es nur ein Bruchteil davon. Eine halbe Stunde tiefer Meditation entspricht einer Schlafdauer von 6 Stunden Tiefschlaf, was die Qualität der Erholung für den Körper und die Energiegewinnung für den Geist betrifft.



✧ **Gedankenkraft :**

Gedanken benötigen einiges an Kraft, um ihr spezielles Ziel zu erreichen. Ein ruheloser Verstand verschwendet wertvolle Energie. In einem Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit gewinnen die Gedanken zunehmend an Kraft und Effizienz und alle Vorhaben können wirkungsvoll umgesetzt werden.

✧ **Richtig und Falsch :**

Einem spirituell reifen Menschen fällt es leicht, richtige Entscheidungen zu treffen.

✧ **Schluss mit nutzlosen Gewohnheiten :**

Es gibt eine Anzahl von schädlichen Gewohnheiten, wie zu viel zu essen, schlafen, sprechen, trinken, etc. Durch in der Meditation erworbene spirituelle Weisheit und durch die spirituelle Energie lösen sich sämtliche ungesunden Gewohnheiten allmählich auf.

✧ **Heilung geschieht auf natürliche Weise :**

Sämtliche physischen Beschwerden entstehen auf Grund mentaler Ängste und intellektueller Unreife.

Intellektuelle Unreife beruht auf einem Mangel an spiritueller Energie und spiritueller Weisheit. Negatives Karma ist die hauptsächliche Ursache aller Krankheiten. Keine Medizin der Welt vermag dabei zu helfen, negatives Karma zu klären.

Durch die in der Meditation empfangene spirituelle Energie und spirituelle Weisheit erlangt auch der Intellekt spirituelle Reife.

Nach und nach lösen sich die mentalen Ängste auf und die physischen Leiden verschwinden.

Meditation ist der einzige Weg, um alle Krankheiten ursächlich zu heilen.



“ Nutzen der Meditation ”

❖ Beziehungen auf hohem Niveau :

In zwischenmenschlichen Beziehungen ist der Mangel an spiritueller Weisheit der einzige Grund für das Fehlen von echter Verbundenheit und innerer Erfüllung. Durch das Vorhandensein von spiritueller Weisheit erfahren alle zwischenmenschlichen Beziehungen eine größere Sinnhaftigkeit und Erfüllung.

❖ Der Sinn des Lebens :

Wir alle werden mit einer bestimmten, übergeordneten Absicht, einer einzigartigen Mission, mit speziellen Anlagen und einem individuellen Seelenplan geboren. Nur der spirituell reife Mensch vermag den höheren Sinn zu begreifen und sich seines besonderen Auftrages sowie seines Lebensplanes bewusst zu werden.

Durch **Meditation** kann die Seele / das Selbst aus dem Gefängnis der spirituellen Unwissenheit ausbrechen und die Schleier der Unwissenheit lüften. Fortwährende **Meditation** führt zu neuen persönlichen Erfahrungen und zum umfassenden Verständnis der sich ins Unendliche ausdehnenden Realität des Kosmos.

Das ist ' Erleuchtung '. Jeder kann meditieren. Diese bedeutsame Meditationspraxis ist für alle Menschen, ... Kinder ... Jugendliche und Erwachsene!



“ Meditation und Erleuchtung ”

Erleuchtung ist '*Bewusstheit*', dass jeder Mensch das Potential des Göttlichen und Unendlichen in sich trägt.

Du bist Dein eigener '*Guru*'; niemand anderer vermag Dir Erleuchtung zu übertragen ... und auch Du kannst keinem anderen Erleuchtung schenken.

Jeder muss seinem eigenen Pfad folgen ... um seiner selbst willen. Wir werden auf der Erde ausschließlich des spirituellen Wachstums wegen geboren. Daher ist es von essentieller Bedeutung, welche spirituelle Wahl wir treffen.

Durch regelmäßige *Anapanasati Meditation* ... und unentwegte Feinabstimmung und Harmonisierung aller unserer intellektuellen Konzepte, durch die Lektüre spiritueller Schriften und indem man die Gesellschaft spirituell hochstehender Menschen sucht, ist es möglich, völlig mühelos schon in diesem Leben die ultimative Wahrheit selbst zu erleben.



“ Ist Meditation alleine genug ? ”

Durch Meditation erlangt der Meditierende grundsätzlich irgendwann Erleuchtung - doch das alleine ist nicht ausreichend!

Neben der Meditation ist es ein wirkliches „Muss“, 'Swadhyaya', das “ **Studium spiritueller Schriften** “ zu betreiben; begleitet von '**Sajjana - Sangatya**', was bedeutet, “ **sich in enge Gesellschaft mit spirituell hochstehenden Menschen zu begeben** “.

'**Swadhyaya**' schließt das Studium von spirituellen Schriften ein, die von den großen, erhabenen Meistern geschrieben wurden und die uns mit ihren weisen Ansichten und Konzepten vertraut machen, um unsere Unterscheidungskraft zu entwickeln und zu stärken.

Unser Intellekt wird wunderbar „genährt“ durch Kontemplieren guter, spirituell - wissenschaftlich bedeutsamer Bücher.

Sich in angemessener spiritueller Gesellschaft aufzuhalten, hilft uns '**Sajjana- Sangathya**' auf vielfältige Weise. Wir lernen von den erleuchteten Erfahrungen anderer Meister und das unterstützt uns, unsere Fortschritte auf dem Pfad spiritueller Entwicklung maßgeblich zu beschleunigen.

Meditation bereitet einen Menschen für Swadhyaya und Sajjana-Sangathya vor ... andererseits wirken sie wie ein Schutzschild gegen den Ozean der Unwissenheit, der das Markenzeichen jedes nicht spirituellen Menschen ist.

“ *Sajjana - Sangatya* ” “ bedeutet nicht nur, sich in spirituellen Kreisen zu bewegen, um der Monotonie des Alltagslebens zu entkommen; es ist das Auflesen wertvoller Juwelen spiritueller Weisheit von jedem in diesem Umfeld.



“ Zusätzliche Meditations - Tipps ”

Zur Erlangung einer wirkungsvollen und erfolgreichen Meditation

- ✦ Es hilft, lose und bequeme Kleidung zu tragen
- ✦ Such Dir einen ruhigen, angenehmen, geschützten Ort
- ✦ Wasser vor und nach der Meditation zu trinken, ist hilfreich, auch sollte man bis eine halbe Stunde davor nichts essen
- ✦ Als hilfreich erweist sich ein abgedunkelter Raum oder ganz ohne Licht und mit zugezogenen Vorhängen, um abgeschirmt vor unliebsamen Störungen zu sein
- ✦ Augengläser und Brillen sind abzunehmen
- ✦ Die Füße sind bei den Knöcheln zu überkreuzen; dadurch wird ein ungebrochener Energiestrom gewährleistet; die Augen sind die ganze Zeit geschlossen zu halten, die Finger ineinander zu verschränken
- ✦ Es ist auch von Vorteil, jeden Tag zur gleichen Zeit und am gleichen Ort zu meditieren
- ✦ Um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, ist es zu Beginn angebracht, eine fixe Routine einzuhalten, soweit es eben möglich ist
- ✦ Es ist auch sehr hilfreich, einen **Kristall** bei sich zu tragen oder zumindest in der Nähe zu haben oder in Pyramiden zu meditieren; siehe nachfolgende Kapitel
- ✦ Die Anwesenheit eines erfahrenen Meditierenden ist von großem Vorteil, da sich seine Energie auf andere Anwesende überträgt



“ Kristall - Meditation ”

Eine Meditation mit einem Kristall wird *Kristall - Meditation* genannt.

Die Verwendung eines reinen und hochschwingenden Kristalls (reiner Quarz) während der Meditation verstärkt das Einströmen kosmischer Energie, sodass Meditierende eine erweiterte Meditationstiefe und verstärkte kosmische Energie - Einströmung erfahren.

Die Verwendung eines Kristalls bei der Meditation

- ✦ ermöglicht ein verstärktes Einströmen der kosmischen Energie
- ✦ bewirkt einen Transformationseffekt, indem er die Schwingungsfrequenz anhebt
- ✦ bewirkt eine intensive Reinigung aller Energiekörper der menschlichen Konstitution
- ✦ bewirkt eine Reinigung des Geistes
- ✦ erhöht das Wohlfühl - Gefühl
- ✦ ermöglicht eine klarere Kommunikation mit dem höheren Selbst und anderen Wesenheiten
- ✦ Führt zu einem klareren Verständnis des eigenen Lebens



“ Noch kraftvollere Meditation ”

- ✧ *Gruppen - Meditation:* **Eine Gruppen - Meditation** bewirkt eine **bis zum Dreifachen erhöhte Einströmung von Energie** gegenüber einer “ Einzelmeditation “.
- ✧ *Vollmond - Meditation:* Eine **bei Vollmond** erfolgende **Meditation** verzeichnet auch eine um bis auf das Dreifache erhöhte Wirkung
- ✧ *Natur - Meditation:* Eine **in der Natur** durchgeführte **Meditation**, auf Berggipfeln, im Wald, an einem Seeufer, nahe an einem Wasserfall, etc., ist ebenfalls in ihrer Wirkung bis zum Dreifachen erhöht.
- ✧ *Musik - Meditation:* Auch eine **Meditation mit Musikuntermalung** hat die dreifache Wirkung. Klassische **Instrumental - Musik** oder auch indische Klänge haben sich gut bewährt
- ✧ *Kristall - Meditation:* **Eine Meditation mit einem Kristall** hebt zusätzlich das Energieniveau, besonders stark in Gruppen; siehe voriges Kapitel
- ✧ *Pyramiden Meditation:* Eine Meditation in einer **Pyramide** oder **unter einem Pyramidenhütchen** ist ebenfalls dreimal wirkungsvoller als eine konventionelle Meditation. Siehe das Kapitel auf Seite 22



“ Pyramiden - Energie ”

Eine **Pyramide** stellt die stabilste Struktur des Universums dar, die die höchstschwingenden kosmischen Energien auf dem Planeten Erde zu empfangen vermag.

Beim Bau von **Pyramiden** wird das Winkelmaß entsprechend dem der großen Pyramide in Gizeh, Ägypten, ausgerichtet; ihre Neigungswinkel betragen gemäß des **goldenen Schnitts 51Grad 50 Minuten** und sind nach den Haupthimmelsrichtungen orientiert. Dadurch ist es möglich, den größten Anteil an kosmischer Energie zu empfangen.

Pyramiden gelten daher als Sammelbecken der aus dem Universum einströmenden Energien. Die kraftvolle Wirkung der Pyramiden ist das Ergebnis der Verschmelzung einströmender kosmischer Energie und der elektromagnetischen Gravitationskraft der Erde.

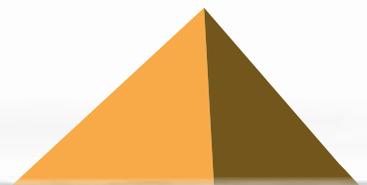
Eine **Pyramide** muss genau nach den Haupthimmelsrichtungen ausgerichtet sein, nach Norden, Süden, Osten, Westen. Die meiste kosmische Energie sammelt sich auf einem Drittel der Höhe von der Basis der **Pyramide** gerechnet. Dieser besondere Ort ist als „Königskammer“ bekannt.

Pyramiden sind geometrische Energie - Verstärker.

Befindet sich ein Objekt innerhalb einer Pyramide, empfängt es intensivere und umfassendere Informationen über sich selbst. Diese Frequenz erhöht das Potential des Elements und lädt es auf. Die Art des Objektes spielt dabei keine Rolle.

Pyramiden bewirken, dass die Dinge wieder zu dem werden, wie sie ursprünglich gemeint waren. Sie lassen daher die Dinge vollkommener werden.

Zum Bau einer Pyramide kann jedwedes Material verwendet werden. Um eine Pyramide zu errichten, genügt es, die Grundflächenmaße zu kennen.



Wir können die Maße der Pyramide nach dieser Formel berechnen:

Seitenfläche der Pyramide = Grundfläche x 0.951

Höhe der Pyramide = Grundfläche x 0.636

Ort der Königskammer = $1/3$ x Höhe der Pyramide

DER NUTZEN VON PYRAMIDEN

- ◆ Nimmt man Pyramidenenergie regelmäßig in sich auf, erhöht sich die Abwehrkraft und Immunität des Körpers erheblich
- ◆ Trinken wir Wasser, das sich in einer Pyramide befunden hat mindestens drei Tage lang, erreicht die universelle Lebensenergie jeden Teil unseres Körpers
- ◆ Die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit von Studenten, die ein Pyramidenhütchen während des Studierens tragen, verbessern sich um ein Vielfaches
- ◆ Der in der Pyramide gleichmäßig fließende Energiestrom durchströmt alle Anwesenden gleichermaßen
- ◆ Unsere Willenskraft und das, was wir denken, erhöhen sich unter und innerhalb der Pyramide
- ◆ Die Qualität unseres Schlafes und die Klarheit unserer Träume verbessern sich unter und in einer Pyramide



“ Pyramiden - Meditation ”

Eine Meditation innerhalb einer Pyramide oder mit einem Pyramidenhütchen wird “*Pyramiden-Meditation*” genannt.

Die meisten Menschen, die mit Pyramiden - Meditation vertraut sind, beschreiben ihre Erfahrung als eine vollkommene Entspannung ihres Körpers mit Ausschaltung aller unliebsamen externen Einflüsse und sämtlicher irrelevanter Gedanken, was sie höhere Ebenen des Bewusstseins und tiefere Schichten ihres Inneren erreichen lässt.

In einer Pyramiden - Meditation wird eine dreifach höhere Wirkung erzielt als bei eine „normalen“ Meditation.

Pyramiden stellen jedem Meditationsanfänger das wirkungsvollste Ambiente mit der höchstmöglichen Energie zur Verfügung.

Pyramiden helfen den Stresslevel und die Spannungen innerhalb des physischen Körpers erheblich zu verringern und sehr häufig treten auch **außerkörperliche Erfahrungen auf**. Nächtliche Träume gewinnen an Klarheit und erreichen die Qualität des Wachbewusstseins.

Pyramiden - Meditation beschleunigt den Entspannungsprozess, steigert die Empfindung innerer Ruhe und des Wohlbefindens und führt zu einer offeneren und positiveren Einstellung. Viele in Pyramiden Meditierende erfahren einen verbesserten Zugang zu Erinnerungen, das Auftreten klarere Bilder und Visionen über vergangene Inkarnationen, einen Zuwachs an telepathischem Kommunikationsvermögen und eine allgemeine Verbesserung des „Hier und Jetzt“ – Gewahrseins bestätigt.



“ Pyramid Valley International ”

in Kebbedoddi, nahe zu Harohalli, 30 km von Bangalore entfernt

“ **Pyramid Valley** ”... Heimat Indiens erster und größter Meditations - Pyramide (40,64 x 40,64 Meter Grundfläche und einer Höhe von 25,74 Meter) ist ein Internationales Meditations - Zentrum, das einzelne Menschen, Gesellschaften und Organisationen auf ihrer Suche nach Selbstverwirklichung und spiritueller Weisheit unterstützt und ihr innewohnendes Potential zu entfalten hilft.

“ **Pyramid Valley** “ wurde mit dem Grundanliegen des Zurverfügungstellens einer allgemeinen Plattform für die spirituellen Meister der ganzen Welt ins Leben gerufen, um eine Zusammenarbeit für das gemeinsame Ziel zu fördern, die Erde innerhalb kürzester Zeit in einen friedvollen, mitfühlenden Planeten zu verwandeln.

Die Ziele dieses Zentrums: Die wissenschaftlichen Konzepte zur Meditation, den Vegetarismus und die Kraft der Pyramiden - Energie weltumspannend zu verbreiten und für alle aufrichtigen und ernsthaften Meditations - Sucher als **Internationales Meditations - Zentrum** und Ausgangspunkt für alle Aktivitäten sämtlicher spirituellen Pyramiden - Gemeinschaften weltweit zu dienen.

Von diesem Zentrum ausgehend, wurden seit 1999 in ganz Indien bereits mehr als 10 000 unterschiedlich große Pyramiden gebaut.



“ Maheshwara Maha Pyramid ”

in Kadthal, 30 km vom Flughafen Hyderabad entfernt

Die „ **Maheshwara Maha Pyramide**“ wurde als ein Teil eines einzigartigen kosmischen Designs von der **Pyramid Spiritual Societies - Bewegung** erbaut.

Die Maße der Pyramide: 180 x 180 Meter Länge und Breite mit einer Höhe von 113,60 Metern. Verglichen mit der berühmten Pyramide von Gizeh besitzt sie 1/20 ihrer Größe, ist ebenfalls exakt nach dem wahren, geografischen Norden ausgerichtet und wurde aus Granit, Stahl und Kalkstein erbaut.

Ca. 6 000 Menschen können gleichzeitig in dieser Pyramide meditieren, alleine in der Königskammer ist Platz für 500 Meditierende.

www.maheshwarapyramid.org



“ Sri Omkareshwara Ashtadasa Pyramid - Meditation - Centre ”

25

Omkarapuri“, Brahmanapalli Village, Hyderabad - Srisailam Road

Sri Omkareshwara Ashtadasa Pyramid - Meditation - Centre, wurde erbaut von „The Pyramid Spiritual Society Trust“, um spirituelle Erziehung kostenlos zu verbreiten. Dieses Zentrum befindet sich in Achampet (Bundesstaat Telangana), ungefähr zwei Stunden Fahrzeit vom Internationalen Flughafen Hyderabad entfernt.

SRI OMKARESHWARA ASHTADASA PYRAMIDEN

Weltweit zum ersten Mal wurden 18 Pyramiden mit einer Größe von 18 x 18 Meter in Form eines „OM“ erbaut. Sie bieten Raum für ca. 1 000 Meditierende.

HAUPTZIEL DES MEDITATIONS - ZENTRUMS

Alle Arten von Menschen in Meditation und spirituellem Wissen zu unterweisen und ihnen eine spirituell ausgerichtete Erziehung zu ermöglichen. Das Training findet unter der Führung erfahrener Pyramiden - Meditationsmeister statt.

www.omkareswarapyramid.org



“ Spirituell - Göttlicher Verstand ”

„Mind“ (Verstand) = Leben

„Mind“, der Verstand, ist ein komplexes Konglomerat, zusammengefügt aus allen unseren Gedanken, Sehnsüchten, Absichten, Haltungen, Zielen, etc.

Insbesondere unsere inneren Intentionen manifestieren sich fortwährend in unseren einzelnen äußeren Lebensumständen.

„MIND“ / VERSTAND ist der „Same“, „LEBEN“ ist der „Baum“.

Was wir säen, das ernten wir.

„**Leben**“ ist der mächtige Baum der Schöpfung, entstanden aus dem Samen unseres Verstandes und der Geisteshaltungen. Wir sind SCHÖPFER des kontinuierlichen Stromes unserer Intentionen und gleichermaßen Erhalter als auch Zerstörer der Pläne unseres **Verstandes und unserer Geisteshaltung**.

In jedem Moment können wir zu den früheren, negativen Gedankenmustern „Nein“ sagen und einem neuen, positiven Gedankenmuster die Chance geben, geboren zu werden.

" Herausbewegen aus den konditionierten Kindheitsmustern "

In der Kindheit sind die Eltern und das soziale Umfeld prägend für das Entstehen von Gedanken-, Intentions- und kulturellen Mustern des kindlichen Verstandes.



“ Spirituell - Göttlicher Verstand ”

“ Verschiedene Glaubensmuster verschiedener Geisteshaltungen “

Es existiert eine große Zahl an Gedanken - Mustern und es wäre weise, sich für die besten zu entscheiden. Grundsätzlich gibt es vier vorrangige Gedanken - Muster unserer Psyche.

I) Unheilvoll desaströser Verstand II) Negativer Verstand
 III) Positiver Verstand IV) Spirituell – göttlicher Verstand

I) Unheilvoller desaströser Verstand

Stellt Euch einen Menschen vor, der zum ersten Mal mit seinem Leben mit einem Auto in ein ihm neues Stadtzentrum fährt. Jemand mit einem auf Unheilvolles und Desaströses ausgerichteten Verstand würde sagen:

„Da ich zum ersten Mal in meinem Leben in die Stadt fahre, habe ich schreckliche Angst, dass ein Unfall passieren könnte.“

Mit einem derartigen Glaubensmuster, das vorwiegend auf Unheilvolles und Desaströses ausgerichtet ist, wird dieser Mensch unausweichlich in einen Unfall verwickelt werden.

II) Negativer Verstand:

Nun, ein Mensch mit einem vorwiegend negativ orientierten Verstand würde sagen:

„Ich fahre zum ersten Mal in die Stadt. Ich weiß nicht, was passieren wird, vielleicht werde ich einen Unfall haben, vielleicht auch nicht, ich weiß es nicht.“

Mit einer derartigen geistigen Ausrichtung wird dieser Mensch ein Unglück gerade noch abwenden können.



Dennoch wird er sich immer wieder in problematische Situationen hineinmanövrieren, wie zum Beispiel an einem Platz zu parken, an dem es nicht erlaubt ist oder in die falsche Straße einzubiegen, etc. In diesem Fall werden zwar keine wirklichen „Katastrophen“ eintreten, aber es werden immer wieder irgendwelche Probleme auftauchen.

III) Positiver Verstand :

Der 3. Typ Mensch hat eine positive geistige Ausrichtung; er wird sagen: *„Obwohl es das erste Mal ist, dass ich mit dem Auto in die Stadt fahre, wird alles bestens ablaufen.“*

Dieser Mensch wird das Auto sicher lenken und wieder sicher nach Hause zurückbringen. Es werden sich weder Unfälle ereignen, noch irgendwelche andere Probleme ergeben.

Seelen auf unterschiedlichen Evolutionsstufen haben natürlich auch unterschiedliche Glaubenssätze.

IV) Spirituell - göttlicher Verstand

Der vierte Typ Mensch, “ der MEISTER “, ist ein Mensch, der durch Intuition und spirituelle Ausrichtung unfehlbar an einer am Göttlichen orientierten Geisteshaltung festhält.

Er fährt auch zum ersten Mal Richtung Stadt. Er würde sagen: *„Ich werde das angestrebte Ziel bequem erreichen und in zwanzig Minuten wieder zurück sein.“*

Obwohl es das erste Mal ist, kann man dennoch ein bestimmtes Ziel verfolgen und sich selber eine Herausforderung stellen.

Das ist die beständig präsente, innere Haltung eines Meisters, dessen Geist und Verstand stets auf das Göttliche ausgerichtet sind.

“ Spirituell - Göttlicher Verstand ”

Der Fluss des Lebens folgt den gesetzten Zielen

Indem wir unserem spirituell - göttlichen Verstand entsprechende Ziele setzen, lenken wir unser Leben in eine bestimmte Richtung. Wenn wir uns kein klar definiertes Ziel setzen, wird das Leben nicht wissen, welche Richtung einzuschlagen ist, um ein Wachstum auf allen Ebenen zu gewährleisten.

Wir sind deshalb aufgerufen, unserem Leben immer eine gewisse Ausrichtung zu geben, indem wir eine spezielle Geisteshaltung aufrechterhalten, in geringstem Maße: „eine positive Haltung“, im besten Fall: eine „**auf das Göttliche ausgerichtete Geisteshaltung**“.

“ Göttliche Zielsetzungen “

Soll sich unser Leben wunderbar entwickeln, gilt es, einen " göttlichen Verstand " zu kultivieren und *wunderbare Ziele anzustreben*.

Ist unser Verstand auf das Desaströse, Unglückselige, Katastrophale ausgerichtet, wird das Leben automatisch diesen Kurs einschlagen. Sind wir negativ ausgerichtet, so wird sich das auf unser Leben automatisch negativ auswirken. Befinden wir uns in einer positiven geistigen Haltung, wird unser Leben automatisch einen positiven Verlauf nehmen.

Wenn wir nun bewusst eine auf das Spirituell-Göttliche ausgerichtete Geisteshaltung einnehmen und diese kultivieren, wird sich unser Leben automatisch zum Wunderbaren wenden.

Wie die innere Geisteshaltung eines Menschen, der Verstand, ist, so gestaltet sich das ganze Muster des Lebens dieses Menschen.

Die Anapanasati - Meditation stellt sicher, dass wir uns beständig im Zustand der Ausrichtung auf das Spirituell - Göttliche befinden.

“ Ein Vegetarier sein ”

Vegetarier zu sein oder zu werden, ist eine Notwendigkeit aus verschiedenen Gründen auf humaner, physischer, gesundheitlicher, ökologischer, geistig - spiritueller und volkswirtschaftlicher Ebene.

Die wichtigsten Gründe sind:

- ✪ Tiere sind empfindende Wesen; sie haben Gefühle, Emotionen und suchen Freundschaft mit den Menschen. Sie verdienen nicht, so behandelt zu werden, wie das die heutige Menschheit macht.
- ✪ Ob man die Tiere selbst tötet oder dafür bezahlt, dass andere sie töten, läuft auf das gleiche hinaus: man unterstützt das Töten.
- ✪ Was wir geben, kommt zu uns zurück – das ist das Gesetz von Karma. Wenn wir Frieden und Güte wollen, haben wir zu allen Lebewesen friedvoll und gütig zu sein.
- ✪ Beim Verzehr von Fleisch nehmen wir jene im Fleisch gespeicherten Schwingungen auf, die das unendliche Leid der misshandelten Tiere reflektieren. Diese niederen Schwingungen verhindern das Ansteigen unserer eigenen Schwingungsfrequenzen auf höhere Ebenen sowohl auf geistig – spiritueller als auch auf physischer Ebene.
- ✪ Fleisch bringt für den Stoffwechsel keinerlei positiven Gewinn, da Fleisch totes Material ist, wir Menschen aber für die Erhaltung unserer Gesundheit und Vitalität **lebendige Lebensmittel** benötigen, in denen Licht gespeichert ist. Und solche sind nur Gemüse, Früchte, Getreide, Beeren, Wurzeln, etc.



“ Ein Vegetarier sein ”

- ✦ Auch aus ökologischen Gründen sollte man den Verzehr von Fleisch meiden: Die weltweite Fleischproduktion fördert weltweit die Hungersnot und belastet durch übermäßigen Verbrauch von Ressourcen die Umwelt
- ✦ Dass die Volkswirtschaften jedes einzelnen Landes durch diese Form von Ernährung mit den Folgen der vielfältigen Erkrankungen übermäßig belastet werden, sei auch noch erwähnt

Die Menschheit erlebt Schmerz und Leid, weil sie Schmerz und Leid verursacht. Vieles wird aber aus Unwissenheit getan. Wer ernsthaft an eigener geistig-spirituelle Transformation und Entwicklung interessiert ist, muss verstehen, dass wahres Menschsein bedeutet, gütig, mitfühlend, liebend und friedlich zu allen Lebewesen zu sein.

Zitate bekannter Vegetarier

Je mehr wir unsere liebevolle Güte und Schutzhaltung auf alle Lebewesen übertragen, desto bedeutsamer wird unser Sein in dieser Welt



Ching Hai

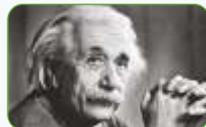
Würden die Schlachthäuser Glaswände besitzen, würden alle Menschen Vegetarier werden



Paul Mc Cartney



Vegetarisches Essen hinterlässt in unserem Sein eine starke Prägung. Würde die ganze Welt den Vegetarismus annehmen, könnte dies das Schicksal der Menschheit verändern



Albert Einstein

Das Leben ist den stummen Lebewesen genauso teuer wie dem Menschen. So wie jeder glücklich sein möchte und Angst hat vor Schmerz, möchte er auch lieber leben und nicht sterben; und so verhält es sich mit allen anderen Lebewesen auch



Dalai Lama

Ich bin schon seit langen Jahren Vegetarierin. Ich urteile nicht über jene, die keine Vegetarier sind; mir jedenfalls ist es nicht möglich, etwas von lebendigen Wesen zu essen oder als Kleidung zu tragen



Drew Barrymore

Eine Haltung der Gleichgültigkeit oder Grausamkeit unseren Mitgeschöpfen dieser Erde gegenüber wird unweigerlich früher oder später dazu führen, dass wir diese Haltung auch auf Mitmenschen ausdehnen



Pope Francis



Empfohlene spirituelle Literatur "

Author/s

Books

| | |
|-----------------------------------|---|
| Anodea Judith | Chakra Wheels of Life (Alle Bücher) |
| Bill Schul & Ed Pettit | Die geheimnisvollen Kräfte der Pyramide |
| Dan Millman | The Way of Peaceful Worrier The Journeys of Sokrates |
| Deepak Chopra | Ageless Body – Timeless Mind Du bist das Universum (Alle Bücher) |
| Don-Miguel Ruiz | Die Vier Versprechen Das fünfte Versprechen (Alle Bücher) |
| Eckhart Tolle | Jetzt! Die Kraft der Gegenwart Die neue Erde (Alle Bücher) |
| Eddie & Debbie Shapiro | Meditation for Inner Peace |
| Frederick Lenz | Serving the Himalayas |
| Gary Zukav | The Seat of the Soul |
| Jack Kornfield | Meditation für Anfänger Das weise Herz |
| Jerry Hicks & Esther | Ask and it is given |
| Hicks | The Law of Attraction |
| John Kabat-Zinn | Gesund durch Meditation Wherever You Go There You Are |
| Justin O'Brien | Walking with a Himalayan Master Du bist das Placebo |
| Joe Dispenza | Segnung der Energiezentren |
| Judy Satori | Sunshine Before The Dawn |
| J-Z Knight - Ramtha | Das weisse Buch (Alle Bücher) Der Pfad der Perle |
| Mary Olsen Kelly | Wachse mit Deinen Aufgaben Finding Each Other |

“ Empfohlene spirituelle Literatur ”

| | |
|------------------------------|---|
| Michael A. Singer | Die Seele will frei sein (Alle Bücher) |
| Mikhail Naimy | Das Buch des Mirdad Zwiegespräch bei Sonnenuntergang |
| Neale Donald Walsh | Gespräche mit Gott 1, 2, 3, 4; Was wirklich wichtig ist |
| Paramahansa Yogananda | Autobiografie eines Yogi God talks with Arjuna |
| Peter Richelieu | A Soul's Journey |
| Ram Dass | Journey of Awakening Still Here |
| Richard Bach | Die Möwe Jonathan |
| Richard Gerber | Vibrational Medicine |
| Robert E. Svoboda | Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin |
| Robert Schwartz | Jede Seele plant ihren Weg Die Mission der Seele |
| Ruzbeh N. Bharucha | Der Fakir: Mein Leben mit einem Meister Der Fakir – Die Reise geht weiter Rabda |
| Shivkrupanand Swami | Samarpan Yog of the Himalayas Parts I to V |
| Sonia Chocette | Gib Deinem Leben eine Richtung Die Aufgaben der Seele |
| Swami Rama | Mein Leben mit den Meistern des Himalayas Die Wissenschaft vom Atem |
| Swami Sivananda | Die Kraft der Gedanken |
| Thich Nhat Hanh | Das Wunder der Achtsamkeit |
| Will Tuttle | Ernährung und Bewusstsein Buddhism and Veganism |



ANHANG



“ Mythen zur Meditation ”

Meditation hat den Mainstream moderner Kultur erreicht; sie wird von Ärzten verschrieben; und sie wird von jedermann praktiziert, vom Geschäftsführer bis zum Künstler, von Wissenschaftlern bis zu Studenten, Lehrern, Militärs und, was vielversprechend ist, auch von Politikern.

Trotz der zunehmenden Beliebtheit und Popularität der Meditation existieren weitverbreitete Irrtümer und Missverständnisse, die verhindern, dass Menschen zur Meditation finden. Hier werden **sieben vorherrschende Mythen entschleiert**.

Mythos Nr. I

“ Meditation ist schwierig auszuüben “

Wahrheit Nr. I

Dieser Mythos hat seine Wurzeln in der Vorstellung, dass es sich bei der Meditation um eine esoterische Praxis handelt, die nur Heiligen, heiligen Männern und spirituellen Adepten vorbehalten sei. Die Wahrheit ist, wenn Du Unterweisungen von einem erfahrenen und weisen Lehrer erhältst, ist Meditation ganz einfach und mit Freude und Vergnügen zu erlernen.

Die Technik ist ganz simpel und besteht einfach darin, sich auf den Atem zu konzentrieren.

Ein Grund, warum uns die Meditation so schwierig erscheint, liegt im zu angestregten Konzentrieren und in der Ungewissheit, ob wir auch alles richtig machen.

Ein Lehrer kann uns dabei unterstützen, ein Verständnis für unsere Erfahrung zu entwickeln, über die üblichen Anlaufschwierigkeiten hinweg zu kommen und eine befruchtende, nährende tägliche Praxis zu erschaffen.



“ Mythen zur Meditation ”

Mythos Nr. II

**“ Man muss seinen Verstand zuerst ruhigstellen,
um erfolgreich zu meditieren “**

Wahrheit Nr. II

Dabei könnte es sich um den Mythos Nr. 1 handeln und warum so viele Menschen sich frustriert fühlen und aufgeben. Es geht nicht um das Stoppen unserer Gedanken oder unseren Verstand zu entleeren; beide verstärken nur den inneren Druck und bewirken das Zunehmen des inneren „Geplappers“ an Lautstärke und Intensität.

Wir können unsere Gedanken weder stoppen noch kontrollieren; wir können nur entscheiden, wieviel Aufmerksamkeit wir ihnen schenken. Dadurch können wir zu jenen Orten der Ruhe und Stille finden, die bereits als Zwischenräume zwischen unseren Gedanken vorhanden sind.

Manchmal werden diese Zwischenräume als „Lücke“ erlebt; dieser Raum zwischen den Gedanken des reinen Bewusstseins, reiner Stille und vollkommenen Friedens. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt wie den Atem, wodurch sich unser Verstand in den still dahinfließenden Strom des Gewahrseins hinein entspannt.

Unvermeidlich auftauchende Gedanken be- oder verurteilen wir nicht und schieben sie auch nicht beiseite. Vielmehr lenken wir sanft unsere Aufmerksamkeit auf das zuvor fokussierte Objekt.

In jeder Meditation gibt es Momente, oft nur für Sekundenbruchteile, in denen der Verstand das Eintauchen in diese Leere als reines, erfrischendes und belebendes Gewahrsein erfährt.



Mythos Nr. III

“ Es erfordert Jahre hingebungsvoller Meditationspraxis, um irgendwelchen Nutzen daraus ziehen zu können.“

Wahrheit Nr. III

Der Nutzen der Meditation stellt sich sowohl sofort als auch auf lange Sicht gesehen ein.

Man kann schon bei der ersten Meditation heilsame Erfahrungen machen und auch in den ersten Tagen der täglichen Praxis. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen tiefgreifende Auswirkungen auf die Geist - Körper - Physiologie schon nach nur wenigen Wochen Meditationspraxis.

Eine Studie der Havard Universität und dem Massachusetts General Hospital zeigt, dass schon die geringe Zeit von acht Wochen Meditation den Menschen nicht nur geholfen hat, ihre Ängste zu verringern und ein Gefühl der inneren Ruhe zu erleben, sondern es wurde auch ein Wachstum der für das Erinnerungsvermögen, für Empathie, für den Selbstwert und die Regulierung des Stresslevels zuständigen Gehirnregionen festgestellt.



“ Mythen zur Meditation ”

Mythos Nr. IV

“ Meditation bedeutet Abkehr von der Wirklichkeit “

Wahrheit Nr. IV

Der wahre Zweck der Meditation besteht nicht darin, sich aus dem Leben „auszuklinken“, sondern um in Berührung mit seinem wahren Selbst und Sein zu kommen, mit jenem unsterblichen Aspekt jenseits aller ewig dem Wandel unterworfenen äußeren Lebensumstände. In der Meditation tauchen wir tief unter die Oberfläche des aufgepeitschten Verstandes, der sich unaufhörlich mit ewig sich wiederholenden Gedanken über die Vergangenheit und Ängsten vor der Zukunft beschäftigt, in jenen Ort der vollkommenen Stille und des reinen Bewusstseins.

In diesem Zustand der transzendenten Wahrnehmung können wir sämtliche selbsterzählten Geschichten über das, was wir glauben zu sein, was uns zu begrenzen scheint und wo wir uns zu kurz gekommen fühlen, fallen lassen und wir können erfahren, dass in Wahrheit unser wahres Selbst tief in uns, grenzenlos und unendlich ist.

Indem wir täglich meditieren, reinigen wir die „Fenster“ unserer Wahrnehmung und es stellt sich zunehmende Klarheit ein.

Wenn es auch Menschen gibt, die die Meditation als eine Art Flucht benutzen, um den ungelösten, emotionalen Themen auszuweichen, so läuft diese Art der Annäherung an die meditative Praxis all dem zuwider, was uns die Weisheitsbücher bezüglich Meditation und Achtsamkeit lehren. Tatsächlich wurden eine Reihe von Meditationstechniken entwickelt, um eben diese emotionalen Gifte zu identifizieren, zu mobilisieren und sie aus den emotionalen Speichern herauszulösen.



Mythos Nr. V*“ Ich habe keine Zeit für die Meditation ”*Wahrheit Nr. V

Es gibt jede Menge engagierter und produktiver Führungskräfte, die nicht eine einzige Meditationssitzung in 25 Jahren versäumt haben. Räumt man der Meditation Priorität ein, wird dies gelingen. Wenn Du dich von Deinem Zeitplan gedrängt fühlst, bedenke, dass nur wenige Minuten Meditation besser sind als gar nicht zu meditieren.

Wir möchten Dich ermutigen, keine Ausreden wie Müdigkeit oder Zeitknappheit vorzuschieben. Das Leben scheint in gewisser Weise paradox zu sein: Je mehr Zeit wir mit Meditieren verbringen, desto mehr Zeit haben wir tatsächlich. In der Meditation tauchen wir ein in einen Zustand reinen geistigen Gewahrseins, der Quelle allen Seins, das sich im Universum manifestiert.

Unsere Atem- und Herzfrequenz wird gesenkt, unser Blutdruck sinkt, unser Körper drosselt die Produktion von Stresshormonen und anderer chemischer Substanzen, die den Alterungsprozess bedeutend beschleunigen und uns permanent das subjektive Empfinden des Zeitverlusts vermitteln.

In der Meditation befinden wir uns in einem für Körper und Geist äußerst erfrischenden Zustand entspannter Wachsamkeit. Wenn Menschen ihr tägliches Meditationsritual einhalten, wird ihnen alles leichter von der Hand gehen und sie werden mit deutlich weniger Energieaufwand mehr erreichen. Sie verbringen immer mehr Zeit im „Flow“ und stehen in Übereinstimmung und Harmonie mit der universellen Intelligenz, die alles Geschehen orchestriert.



“ Mythen zur Meditation ”

Mythos Nr. VI

***“ Ich sollte in der Meditation transzendente
Erfahrungen machen|”***

Wahrheit Nr. VI

Manche Menschen sind enttäuscht, wenn sie in der Meditation keine Visionen erleben, keine Farben sehen, auch nicht levitieren, kein Erklingen von Engelschören wahrnehmen, nicht einmal einen Schimmer Erleuchtung erfahren. Wenn es auch sein kann, dass uns eine Vielzahl wunderbarer Erfahrungen durch Meditation zuteilwerden, einschließlich Zustände höchster Glückseligkeit und Gefühle des Einsseins, so ist zu sagen, dass all dies nicht den übergeordneten Fokus der Meditationspraxis darstellt.

Die wahren „Wohltaten“ und Vorteile, die wir durch die Meditation erfahren, sind jene, die wir in den übrigen Stunden des Tages wahrzunehmen vermögen, wenn wir unseren Alltag leben. Die innere Ruhe und Stille, die wir während der Meditation erleben, nehmen wir in den Alltag mit, und das fördert unsere Kreativität, unser Mitgefühl, unser Zentriert-sein und hilft uns dabei, uns selber zu lieben und alle Lebewesen, denen wir begegnen.



Mythos Nr. VII

“ Um meditieren zu können, bedarf es einer spirituellen oder religiösen Ausrichtung. ”

Wahrheit Nr. VII

Meditation ist eine Praxis, die uns auf eine Ebene der Stille und inneren Ruhe führt, jenseits des lärmenden, ewig schnatternden Verstandes. Es ist nicht erforderlich, irgendeiner bestimmten religiösen Glaubensrichtung anzugehören und es gibt so viele Menschen verschiedener Glaubensrichtungen, die diese Art von Meditation ausüben, ohne mit ihrem gegenwärtigen religiösen Glauben in Konflikt zu kommen.

Manche Menschen besitzen überhaupt keine spezielle religiöse Überzeugung oder sind bekennende Atheisten oder Agnostiker. Sie meditieren, um diese innere Stille und Ruhe zu erfahren und die zahlreichen nutzbringenden Vorteile wie physische und mentale Gesundheit, niederen Blutdruck, Stressreduktion und erholsamen Schlaf zu genießen.

[Source : “ www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation]





“Praktischer Nutzen der Meditation”

Das unmittelbare Ziel der Meditation liegt im Trainieren des Verstandes, um ihn effektiv und effizient im täglichen Leben einsetzen zu können.

Der Nutzen der der Meditation im Überblick

- ✪ *“Bist Du ein viel beschäftigter Mensch”... Meditation hilft, Spannungen loszuwerden und Entspannung zu finden.*
- ✪ *“Bist Du ein sehr ängstlicher Mensch“... Meditation beruhigt Dich und schenkt Deinem Verstand inneren Frieden.*
- ✪ *“Bist Du jemand mit häufigen Problemen“... Meditation hilft Dir, Mut und innere Stärke zu entwickeln, um die Probleme hinter sich zu lassen.*
- ✪ *“Mangelt es Dir an Selbstvertrauen”... Meditation dient Dir, Selbstwertgefühl zu erlangen und das Geheimnis, erfolgreich zu sein, zu ergründen.*
- ✪ *Ist Dein Herz angsterfüllt“... Meditation hilft Dir, die wahre Natur der Probleme, die Dir Angst machen, zu erkennen sodass Du die Ängste Deines Verstandes überwinden kannst.*



“ Praktischer Nutzen der Meditation ”

- ✧ *“Bist Du oft mit allem unzufrieden und nichts erscheint Dir gut genug“... **Meditation gibt Dir die Chance, innere Zufriedenheit zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.***
- ✧ *“Bist Du ein Skeptiker und wenig interessiert an einem spirituell ausgerichteten Leben“... **Meditation dient Dir, Skeptizismus zu verwandeln und den Nutzen spiritueller Führung zu erkennen.***
- ✧ *“Leidest Du an gebrochenem Herzen und bist frustriert von der Ungewissheit des Lebens und der Welt“, ... **Meditation wird Dir ein Anker sein, Dir Führung schenken und helfen, Verständnis für die Nichtigkeiten weltlicher Bedingungen zu bekommen.***
- ✧ *“Bist Du ein reicher Mensch“... **Meditation wird Dir helfen, die wahre Natur Deines Reichtums zu erkennen und ihn auch zum Glücklichein anderer einzusetzen.***
- ✧ *“Bist Du ein armer Mensch“... **Meditation dient Dir dazu, innere Zufriedenheit zu entwickeln und nicht eifersüchtig auf die Besitztümer Deiner Mitmenschen zu blicken.***
- ✧ *“Bist Du als junger Mensch an einer Wegkreuzung Deines Lebens und Du weißt nicht, welche Richtung Du einschlagen sollst“... **Meditation kann Dich den richtigen Pfad finden helfen und Dein Ziel erreichen lassen.***



“ Praktischer Nutzen der Meditation ”

- ✪ *“Bist Du ein älterer Mensch, der keine Freude mehr am Leben hat” ... Meditation bietet Dir die Chance zum tieferen Verständnis des Lebens; die neuen Erfahrungen werden Deinen Schmerz lindern und Deine Lebensfreude wieder erhöhen.*
- ✪ *“Bist Du ein Mensch von hitzigem Gemüt” ... Du kannst Stärke erlangen zur Überwindung Deiner Schwächen wie Wut, Hass und Widerstand gegen Harmonie.*
- ✪ *“Leidest Du unter Eifersucht” ... Du kannst die negative mentale Haltung begreifen lernen, die Dir keinerlei Nutzen bringt.*
- ✪ *“Bist Du in erhöhtem Maße Deinen sinnlichen Begierden ausgeliefert” ... Du kannst lernen, Meister Deiner Sinne zu werden.*
- ✪ *“Bist Du von Alkohol oder Drogen abhängig” ... Du kannst diese selbstzerstörerischen, Dich versklavenden Gewohnheiten überwinden.*
- ✪ *“Bist Du ein sehr engstirniger Mensch” ... Du kannst eine offenere und verständnisvollere Haltung entwickeln, die Dir und anderen zugute kommt.*
- ✪ *“Bist Du sehr stark Deinen Emotionen ausgesetzt” ... Deine Emotionen werden keine Chance mehr haben, Dich in die Irre zu führen.*



“ Praktischer Nutzen der Meditation ”

- ✧ *“Leidest Du unter irgendwelchen Störungen wie Nervenzusammenbrüchen oder psychosomatischen Erkrankungen” ... Du kannst **die positiven Kräfte in Deinem Körper und Geist stärken und Deine Gesundheit wieder erlangen.***

- ✧ *Bist Du ein Mensch mit schwacher geistiger Konstitution oder jemand, der an Minderwertigkeitskomplexen leidet” ... **durch Meditation ist es möglich, Deinen Geist zu stärken und Mut zu erlangen.***

- ✧ *“Bist Du ein weiser Mensch”... **Meditation wird Dich zu göttlicher Weisheit führen. Du wirst die Dinge dann als das sehen, was sie sind und nicht, was sie scheinen.***

Der Verstand ist der Schlüssel zur Glückseligkeit und auch zu tiefstem Leid. Ihn zu begreifen und weise zu gebrauchen, ist eine über ein friedvolles und zufriedenstellendes Leben hinausgehende Aufgabe.

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

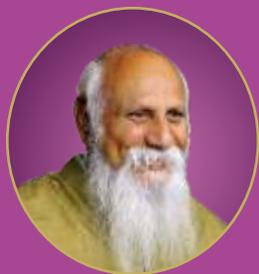


18 ELEMENTARE PRINZIPIEN DER PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES - BEWEGUNG



- 1.) Meditiere korrekt z.B., Anapanasati' und lehre andere ebenfalls ‚Anapanasati‘; keine komplizierten Yogapositionen, keine Atemübungen
- 2.) Lies spirituelle Bücher, von Annie Besant, Osho, C. W. Leadbeater, P. Yogananda, Jane Roberts, Linda Goodman, Sylvia Browne, etc.
- 3.) Teile Deine Meditationserfahrungen mit anderen und tausche Dich aus
- 4.) Verbringe täglich möglichst viel Zeit in Stille; weltlicher „Tratsch“ ist verboten
- 5.) Benütze Vollmond - Nächte zu intensiver Meditation
- 6.) Führe sooft als möglich Meditationen mit Pyramiden - Energie durch
- 7.) Entsorge sämtliche allopathischen Medikamente; allein Meditationsenergie heilt
- 8.) Ernähre Dich vegetarisch, nimm ´ nur so viel zu Dir, wie Du brauchst
- 9.) Verbringe möglichst viel Zeit in freier Natur; z.B. im Wald, auf Wiesen, an Flussufern, in den Bergen, etc.
- 10) Keine „spirituelle“ Kleidung, keine „heiligen“ Körpertätowierungen, keinerlei rituelle Handlungen
- 11) Unterweise Kinder von frühester Kindheit an in der Praxis der Meditation
- 12) Lerne als Meister und nicht als Schüler zu leben
- 13.) Keine Kommerzialisierung der Meditation und der spirituellen Ausbildung
- 14) Keine Verehrung irgendwelcher Idole; keine Anbetung lebender Meister
- 15) Löse persönliche Probleme mit der Kraft der Meditation
- 16) Lebe ein ganz normales Familienleben, keine Askese, keine Enthaltbarkeit
- 17) Errichte überall Pyramiden - Meditationszentren, in Dörfern und Städten
- 18) Veröffentliche Meditations- und persönliche Transformationserfahrungen





Brahmarshi Pitamaha Patriji erkannte die Kraft der Meditation durch seine profunden Erfahrungen schon sehr früh in seinem Leben und erlangte im Jahre 1978 Erleuchtung. Er stammte aus einfachen Verhältnissen und begann seinen Werdegang als Angestellter einer Düngemittelfirma in Andhra Pradesh. Seine Mission liegt in der weltweiten Vermittlung des Wissens über **Meditation** und **Vegetarismus**.

Seine Lehre ist von vollkommen wissenschaftlich und weltlich geprägt, ohne jeden religiösen Symbolismus. Patriji gründete im Jahre 1990 die Pyramid Spiritual Societies Movement, mit dem Ziel, die Botschaft eines spirituellen und vegetarisch ausgerichteten Lebens weltweit zu verbreiten und der gesamten Menschheit zu vermitteln.



PSSM WEBSITES

www.pssmovement.org

It is the official website of the Pyramid Spiritual Societies Movement (PSSM). Since its launch in the Year 2004, the website has been drawing increasing number of visitors who find it as a comprehensive source of spiritual knowledge, guidance on Anapanasati Meditation and update on PSSM activities.

So far, this WEBSITE has been brought out in twenty languages.

www.pyramidseverywhere.org

This website illustrates various pyramids constructed across different parts of India and rest of the world, a commentary on pyramid powers, and their uses and designs are also contained in the website.

www.enlightenmenteverywhere.org

This website documents the life transformational experiences of meditators across the globe.