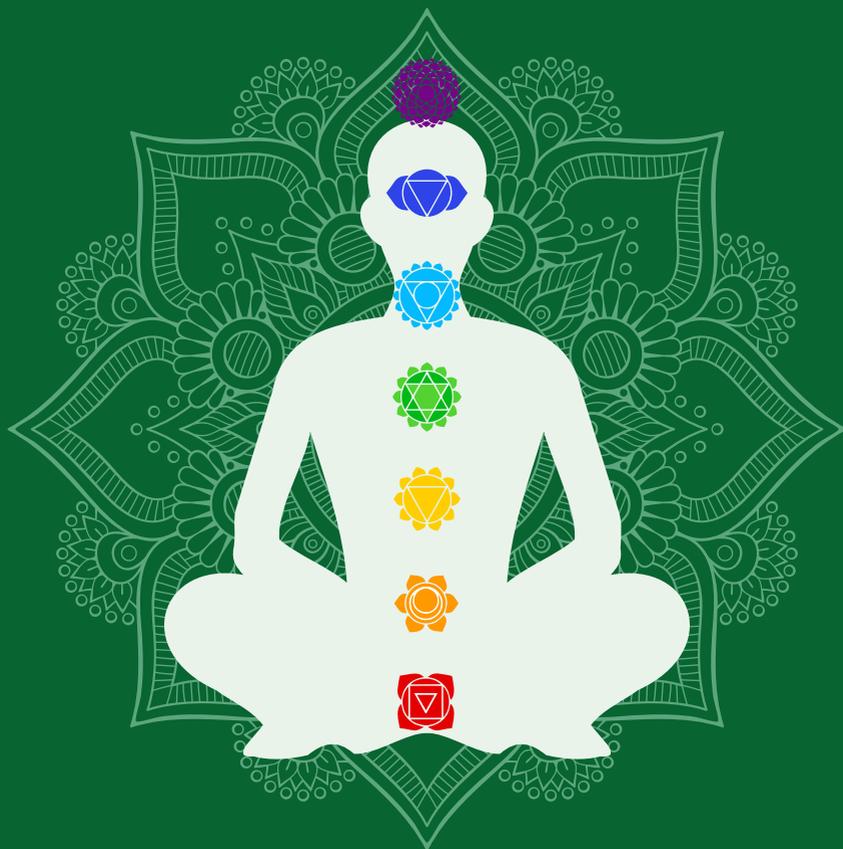


# CIÊNCIA DA MEDITAÇÃO



A MEDITAÇÃO É  
MUITO MUITO FÁCIL

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

[www.pssmovement.org/selfhelp/](http://www.pssmovement.org/selfhelp/)

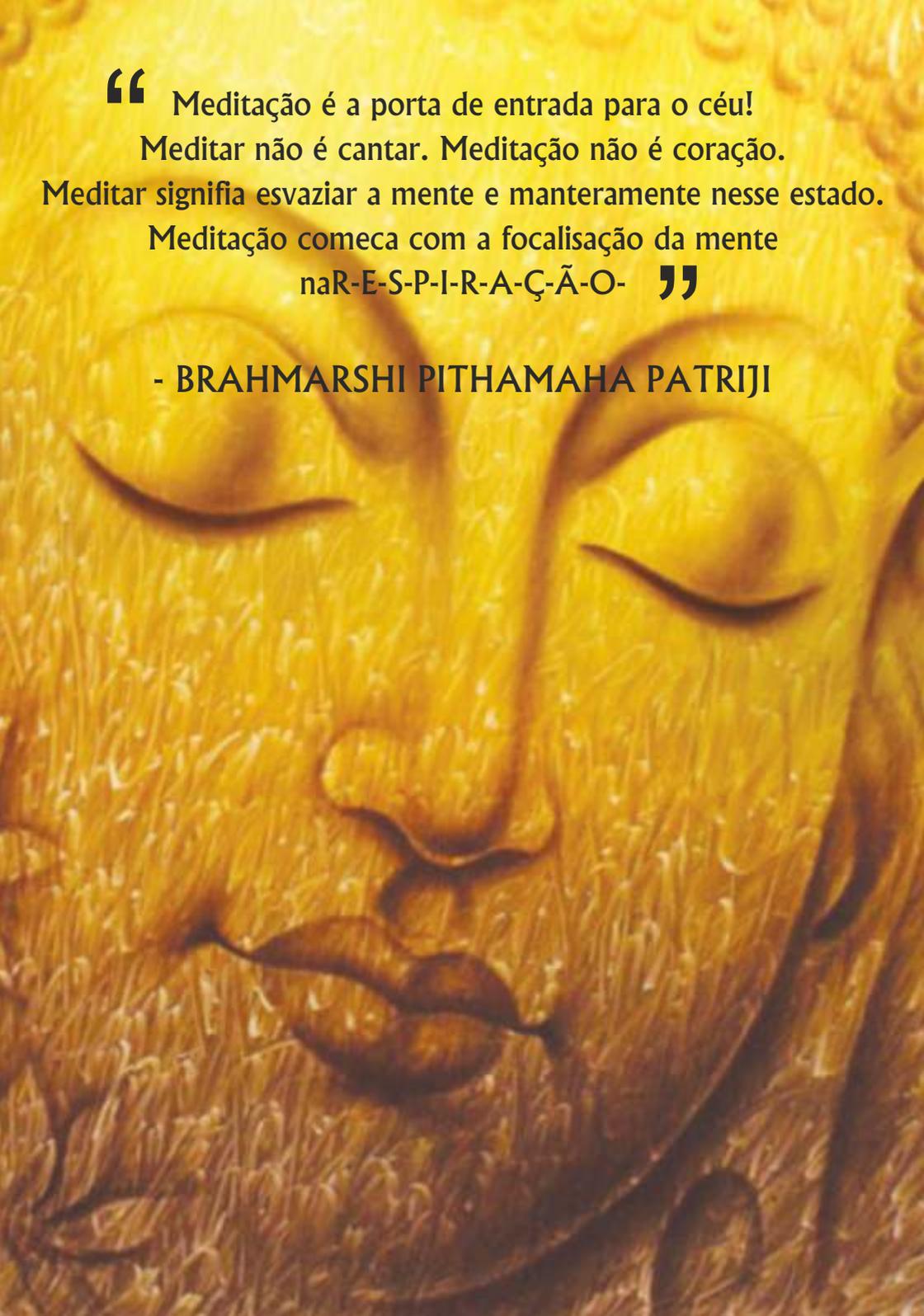


# CONTEUDO

1. O Que é a Meditação ?	1
2. Meditação é muito muito fácil	2
3. Ciência da Meditação	3
4. Postura para Meditação	5
5. Qualquer um pode Meditar	6
6. Três grandes Passos	7
7. Meditação....por Quanto Tempo ?	8
8. Experiências Durante a Meditação	9
9. Compartilhando Experiências	10
10. Os Benefícios da Meditação	11
11. Meditação e iluminação	15
12. A meditação sozinha é suficiente ?	16
13. Dicas adicionais para Meditação	17
14. Meditação mais poderosa	18
15. Energia da Pirâmide	19
16. Meditação da Pirâmide	21
17. Pyramid Valley International	22
18. Maheshwara Maha Pyramid	23
19. O espírito milagroso	24
20. Ser vegetariano	28
21. Livros espirituais da nova era Recomendados	31

## Anexos

22. Mitos da Meditação	36
23. Benefícios Práticos da Meditação	43



**“ Meditação é a porta de entrada para o céu!  
Meditar não é cantar. Meditação não é coração.  
Meditar significa esvaziar a mente e permanecer nesse estado.  
Meditação começa com a focalização da mente  
naR-E-S-P-I-R-A-Ç-Ã-O- ”**

**- BRAHMARSHI PITHAMAHA PATRIJI**

# “ O Que é Meditação ? ”

Em linguagem simples ..... **Meditação é "a total parada ... ou o fim ... do pensamento agitado corrente da mente"**. Um estado livre de pensamentos ociosos e errantes, a meditação é a porta de entrada para a energia cósmica e a inteligência cósmica que nos rodeia.

**Meditar**, é tornar nossa mente "**bastante vazia**". Uma vez que nossa mente esteja mais ou menos vazia, temos uma enorme capacidade de receber a energia cósmica que nos cerca. Isso leva a boa saúde e absoluta clareza nos processos de pensamentos levando a uma vida feliz!

A **meditação** é o grande portal para o Reino da Sabedoria Espiritual e revoluciona nosso crescimento espiritual.

Com uma prática regular e profunda, alcançamos estados alterados da consciência ou frequências mais altas e experimentamos a felicidade naturalmente.



# “ Meditação é muito muito fácil ”

A meditação é muito, muito fácil de praticar.

É tão simples, todos deveria começar com a prática de ANAPANASATI no qual você tem que prestar atenção à sua respiração natural.

Na língua "**Pali**"

"**Ana**" significa "**Inspiração**"

"**Apana**" significa "**Expiração**"

"**Sati**" significa "**Observe**"

Gautama Buda ensinou essa técnica de meditação há 2.500 anos. Em "Anapanasati" ... você tem que manter a respiração normal. Respire calmamente!

Devemos observar conscientemente a respiração natural.

A respiração deve ser natural, sem qualquer esforço da nossa parte. Não deve haver restrição ou pausa na respiração. Sempre que a mente se desvia, é necessário cortar os "pensamentos vagabundos" e trazer de volta sua atenção novamente ao ritmo natural da respiração. Relaxe e torne-se o grande observador do Sofro!

Estar ciente do processo de respiração normal significa que nenhum pensamento inútil é permitido ocupar nossa mente; pensamentos desnecessários distraem e dispersam a energia da nossa alma.

Pensamentos errantes devem ser interrompidos à medida que surgem. "Observação" significa que não influenciemos a respiração de maneira alguma com nossos sentidos materiais ou nossos pensamentos; nós simplesmente observamos isso.

# “ Ciência da Meditação ”

O sono é inconsciente Meditação ... Meditação é o sono consciente.

No sono, obtemos energia cósmica limitada ... Na meditação, obtemos abundante energia cósmica. Esta energia aumenta o poder do nosso corpo, mente e intelecto. Com esta energia cósmica impulsiona da através da meditação, estaremos relaxados, saudáveis e felizes.

A meditação nada mais é que uma jornada da nossa consciência em direção a si mesmo. Na meditação, nós conscientemente viajamos do corpo para mente ... mente para intelecto ... intelecto para si mesmo e além.

Quando o corpo relaxa, a consciência viaja para a próxima zona ... mente e intelecto. A mente não é nada a ser um monte de pensamentos. Há sempre inúmeros pensamentos vindos à superfície da mente ... quando há pensamentos na mente, podemos ter muitas perguntas conhecidas ou desconhecidas.

Para transcender a mente e o intelecto, é preciso observar a respiração. Observação é a natureza do Ser. Então, deve-se apenas testemunhar a respiração.

Não faça respiração consciente, não inale ou exale conscientemente. Deixe a inalação ou exalação acontecer sozinha. Apenas observe a respiração normal. Isso é a principal chave, isso é o caminho.



Não vá atrás dos pensamentos; não se apegue a dúvidas, perguntas ou pensamentos. Corte o pensamento e volte para a respiração, observe a respiração normal ... esteja com a sua respiração.

Mantra cantando ou qualquer conversa interior ou exterior são as atividades da mente ... então, dever ser interrompido.

Com mais e mais prática de Meditação, a respiração lenta se torna mais fina e mais curta. Finalmente, a respiração se torna menor e se assemelha a um flash entre as sobrancelhas. Neste estado, não haverá respiração! E nehum pensamento! Ele será totalmente impensado, este é o estado meditativo!

Neste estado, estaremos debaixo da chuva da energia cósmica. Quanto mais Meditação se faz, mais terá energia cósmica recebida.

Podemos praticar Anapanasati à vontade, sozinhos. No entanto, é preciso praticar meditação regularmente. Consistência é o nome do jogo. Inicialmente, haverá alguma resistência à medida que nos esforçamos para domar nossa 'mente-de-macaco', mas fica cada vez mais fácil com repetidos esforços diários.

Pode-se meditar a qualquer momento de sua escolha, de acordo com o que for conveniente para você. No entanto, é importante praticar a meditação regularmente ..todos os dias .. isso é tudo o que é necessário.



# “ Postura para Meditação ”

Para a meditação, a primeira coisa é a postura. Podemos nos sentar em qualquer postura. A postura deve ser muito confortável e estável.

Podemos meditar no chão ou numa cadeira. Podemos meditar em qualquer lugar onde nos sentimos confortáveis.

Sente-se confortavelmente, cruze as pernas, feche os dedos e feche os olhos. Apenas relaxe ... relaxe totalmente.

Quando cruzamos as pernas e fechamos os dedos, o circuito de energia é formado e dá mais estabilidade. Olhos são portas da mente ... então, os olhos devem estar fechados.



# “ Qualquer um pode Meditar ”

De fato, **as crianças praticam meditação com mais rapidez e facilidade do que os adultos, porque as crianças têm uma mente tão simples.**

Sentando-se para meditação, as crianças estão se concentrando com facilidade. Os adultos precisam tentar um pouco mais para domar seu "espírito de macaco" que constantemente salta de um pensamento para outro.

Independentemente de sua crença, cor ou religião, é bom praticar essa arte universal ... todos os dias ... em um momento de sua escolha.

Qualquer pessoa pode praticar **meditação** sem necessariamente se agarrar a uma filosofia religiosa ou mística.



# “ Três grandes passos ”

Quando um meditador inicia sua jornada meditativa, ele é capaz de observar objetivamente seus pensamentos e a verdade.

Ele / ela então começa a viajar de verdades mais grosseiras para verdades mais sutis e, finalmente, atesta a Verdade Última. Essa grande jornada para a consciência só pode ser feita explorando a realidade em si mesmo.

Embora os diferentes estágios da meditação não possam ser claramente identificados uns dos outros por uma linha de demarcação definitiva, para nosso próprio entendimento, aqui estão os "Três Pilares" ou "Três Grandes Passos".

**O Primeiro Passo:** Quando estamos com o fluxo normal e natural de RESPIRAÇÃO, a mente fica bastante vazia.

**O Segundo Passo:** Quando a mente está vazia, uma enorme quantidade de energia cósmica é inundada no corpo físico.

**O Terceiro Passo:** Quando uma quantidade suficiente de energia cósmica entra no corpo físico, o resultado é uma quantidade razoável de ativação do terceiro olho.

O resultado final da meditação é a ativação de nossos "sentidos internos" ou "percepção extra-sensorial" ou o "terceiro olho".



# “ Meditação ... por Quanto Tempo ? ”

Uma pergunta muito natural é: "Quanto tempo temos que fica sentado para **meditar**? Existe uma regra que funciona para todos? "Sim ... existe uma !!!

## **Medite por um minuto para cada ano da sua idade.**

Então, se você tem 20 anos, comece com vinte minutos de meditação por dia: se você tem 40 anos, deve meditar por quarenta minutos. e se você tem 60 anos, sessenta minutos de **meditação** por dia são suficientes.

Pode-se meditar a qualquer hora do dia, de acordo com a própria conveniência. Se uma pessoa de 50 anos quer dividir sua sessão de **meditação** em duas sessões de vinte e cinco minutos por dia, ... é "OK" no começo.

A **meditação** é o primeiro passo para controlar nossa mente material e nossos sentidos externos. Enquanto medita profundamente, o tempo voa ... então não se surpreenda se quinze ou trinta minutos de meditação parecerem ser cinco!

Qualquer luta para manter os olhos fechados e afastar os pensamentos acontece só no começo. Quando você está em níveis mais profundos de **meditação**, você tende a perder a noção do tempo ... porque é apenas no mundo material que temos uma noção do tempo. Na meditação, a Alma ou o Eu conecta-se ao infinito.

É uma sabedoria antiga que se pode recarregar vitalmente cada célula do corpo, fazendo **meditação** e exercitando a vontade de explorar a fonte cósmica de energia.

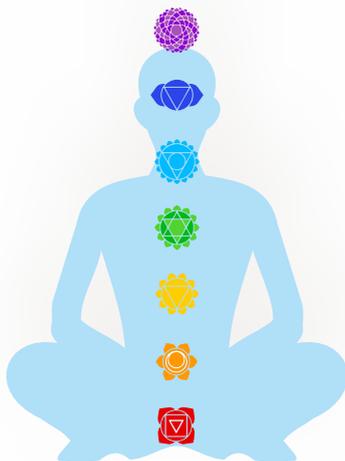


# “ Experiências Durante a Meditação ”

Dependendo da intensidade de nossa **meditação** e de nossas necessidades específicas em evolução, inicialmente podemos obter muitas experiências sob medida. Por exemplo, um iniciante em **meditação** pode experimentar um ou mais das seguintes sensações :

- Um sentimento de "**leveza**" no corpo físico ... como se o corpo não existisse
- Sensação de "**peso**" na cabeça ou em qualquer outra parte do corpo
- Você pode "**ver**" cores, uma ou mais
- Sensação de "**dor**" leve a grave, especialmente na região da lombar
- Uma "**sensação de redemoinho**" do interior
- Você pode sentir-se como "**flutuando**" no ar ou voando como um pássaro

Visões "claras e vívidas" podem ser vistas em paisagens naturais ou locais de culto ou divindades ou gurus, etc. Isso é chamado de "**visões do terceiro olho**".



## “ Compartilhando Experiências ”

Todas as **experiências** no processo de **meditação** devem ser facilmente compartilhadas com outros meditadores. Não devemos julgar ou duvidar dessas experiências.

À medida que avançamos em nossa jornada espiritual através de uma meditação cada vez mais regular, começamos a entender cada experiência física e isso nos levará a uma **maior transformação** interior.

Podemos também nós auto-avaliar ou avaliar nossos progressos trocando experiências com outros meditadores mais velhos. Todos se beneficiam desta Arte e da Ciência antiga e magnífico de «Anapanasati».



# “ Os Benefícios da Meditação ”

## Os benefícios da Meditação são múltiplos :

- ✧ A mente está sempre em um estado de paz e felicidade ...
- ✧ O poder da memória aumenta ...
- ✧ Todo o trabalho é feito com maior eficiência ...
- ✧ Os requisitos para o tempo de sono são reduzidos ...
- ✧ O poder do pensamento é grandemente aumentado ...
- ✧ A capacidade de distinguir entre o bom e o mau...se afia...
- ✧ Hábitos de desperdícios morrem de uma morte natural ...
- ✧ A cura é feita naturalmente ...
- ✧ Os relacionamentos se tornam mais significativos e gratificantes ...
- ✧ O propósito da vida é melhor compreendido ..



## “ Os benefícios da Meditação ”

### ✧ **O espírito feliz:**

A vida é cheia de fracassos, insultos e dores para cada indivíduo. No entanto, para uma pessoa com conhecimento espiritual e energia espiritual, a vida se torna sempre pacífica e alegre ... apesar de todos os fracassos, insultos e dores.

### ✧ **Amelhoriação do poder de memória:**

A energia espiritual abundante obtida na meditação ajuda o cérebro a trabalhar com mais eficiência e alcançar sua capacidade máxima.

A meditação melhora muito o poder da memória. *A meditação é absolutamente essencial para os estudantes, tanto na escola como na universidade.*

### ✧ **Maior eficiência no trabalho:**

Na presença de uma energia espiritual abundante e sabedoria espiritual, qualquer trabalho ... seja físico ou mental ... é feito com maior eficiência.

### ✧ **Tempo de sono reduzido:**

Energia espiritual abundante é obtida através da meditação. Apenas uma fração dessa energia é obtida durante o sono. Meia hora de meditação profunda equivale a seis horas de sono profundo, em termos de repouso para o corpo e energia para a mente.



**✧ O poder do pensamento :**

Os pensamentos têm muito poder para alcançar seus alvos específicos. Em um estado mental inquieto, os pensamentos são produzidos com o mínimo de poder. Por tanto, eles não alcançam seus respectivos alvos. No entanto, na presença de um estado mental em repouso, os pensamentos adquirem maior poder e todas as intenções são dramaticamente atualizadas.

**✧ Correto e falso:**

Para uma pessoa espiritualmente madura, não há dilemas para fazer as escolhas certas.

**✧ Fim dos hábitos de desperdício:**

Há muitos hábitos de desperdício como comer demais, dormir demais, falar demais, pensar demais, beber demais, etc. Com a sabedoria espiritual e a energia espiritual obtida através da meditação, todos os hábitos de desperdício morrem naturalmente.

**✧ A cura ocorre naturalmente:**

Todas as doenças físicas são devidas a problemas mentais. Todos os problemas mentais existem principalmente por causa da imaturidade intelectual.

A imaturidade intelectual existe por causa da falta de energia espiritual e falta de sabedoria espiritual. Mais uma vez, todas as doenças existem principalmente devido ao carma negativo anterior. Enquanto o karma negativo não for neutralizado, a doença não desaparecerá. Nenhum remédio será de alguma ajuda para apagar o carma negativo. Através da meditação, quando obtemos abundante energia espiritual e sabedoria espiritual, o intelecto automaticamente se torna espiritualmente maduro.



## “ Os benefícios da Meditação ”

Com o tempo, todas as preocupações mentais do mundo cessam e todos os males físicos desaparecem. **A meditação é a única maneira de curar todas as doenças, no nível fundamental.**

### ❖ Relações qualitativas:

A falta de sabedoria espiritual é a única razão pela qual os relacionamentos interpessoais carecem de compromissos qualitativos e são tão insatisfatórios. Na presença da sabedoria espiritual, todos os relacionamentos interpessoais tornam-se mais significativos e satisfatórios.

### ❖ Objetivo da vida:

Todos nascemos com um propósito particular, uma missão especial, um projeto particular e um plano específico. Somente pessoas maduras espiritualmente podem entender e estarem conscientes de seu propósito particular, da sua missão, da concepção e do plano das suas vidas.

Na **meditação** ... a Alma sai do casulo da ignorância espiritual. Mais **meditação** leva a novas experiências pessoais e uma profunda compreensão da realidade infinitamente expansiva do Cosmos. É a Era da Iluminação. Qualquer um pode meditar. Esta prática mais importante é para todos ... crianças ... jovens e adultos!



# “ Meditação e Iluminação ”

A iluminação é a "**consciência**" de que todos são potencialmente divinos e infinitos.

Você é seu próprio **guru**; ninguém pode te tornar iluminado ... nem dar iluminação aos outros.

Você tem que andar por este caminho sozinho ... por si mesmo. Nascemos nesta Terra exclusivamente para nosso crescimento espiritual. Portanto, as escolhas espirituais que nos fizemos são de maior importância.

Praticando regularmente **a meditação Anapanasati** ... e constantemente re-afinando todos os nossos conceitos intelectuais com uma leitura espiritual correta e buscando boa companhia espiritual, podemos facilmente perceber a verdade última nesta vida.



## “ A Meditação sozinha é suficiente ? ”

Ao fazer **meditação**, um meditador se tornará fundamentalmente iluminado ... mas isso só não é suficiente ! Além da meditação, "**Swadhyaya**" ou "**estudo de livros espirituais**" acompanhados de "**Sajjana-Sangatya**" ou "entrar na companhia de mestres iluminados" é uma plus.

"**Swadhyaya**" envolve a leitura de todos os livros espirituais escritos por todos os grandes mestres que nos expõem a conceitos sábios que nos permitem cultivar grandemente o poder da discriminação. Nosso intelecto se nutre imensamente lendo bons livros científico-espirituais.

Manter uma boa companhia espiritual ... "**Sajjana-Sangathya**" ... nos ajuda de muitas maneiras. Aprendemos com as experiências iluminadas de outros professores e aprendemos a apressar imensamente nosso progresso no caminho do crescimento espiritual.

"**Sajjana-Sangatya**" não é apenas socializar em círculos espirituais para escapar da monotonia da vida social cotidiana: é a reunião de preciosas jóias da sabedoria espiritual de todos no solo.

Meditação prepara uma pessoa para "**Swadhyaya e Sajjana-Sangathya**" .... E eles, por sua vez, atuam como uma baragem contra o oceano da ignorância que é a marca registrada de todo ser humano comum.



# “ Dicas adicionais para Meditação ”

## **Para facilitar uma boa e adequada meditação.....**

- ✪ É aconselhável usar roupas soltas e confortáveis enquanto se senta para a meditação
- ✪ Sente-se em um lugar tranquilo e confortável
- ✪ É bom beber um pouco de água antes de meditar. Um intervalo de cerca de meia hora após a comida pode ser útil para alguns
- ✪ É bom escurecer o máximo possível o lugar onde se medita .... Apague as luzes, puxe as cortinas ... evite estimulação desnecessária
- ✪ Tire seus óculos, se você tiver
- ✪ É aconselhável cruzar os pés se você se sentar em um sofá ou cadeira. Um fluxo ininterrupto de energia é mantido dessa maneira ... com os olhos fechados, os dedos entrelaçados e os pés cruzados
- ✪ Ajuda muito se meditarmos no mesmo lugar e na mesma hora todos os dias
- ✪ Para obter os melhores resultados ... em primeiro tempo , mantenha uma rotina fixa o máximo possível
- ✪ É aconselhável usar cristais durante a meditação: os cristais têm o poder de receber e distribuir energia cósmica



# “ Meditação mais Poderosa ”

- ✧ **A meditação em grupo é três vezes mais poderosa que a "meditação solitária".** É ainda melhor se o grupo é composto de meditadores seniores
- ✧ **A meditação da lua cheia** (feita num dia de lua cheia) **é três vezes mais poderosa do que meditações sem lua cheia**
- ✧ **Meditação na natureza** (meditação feita em um ambiente natural como o topo de uma montanha, à beira de um lago, a praia, etc ...) **é três vezes mais poderosa que a meditação comum "entre quatro paredes"**
- ✧ **A meditação musical** é novamente três vezes mais poderosa. Você pode ouvir sua música **instrumental clássica favorita.**
- ✧ **A meditação piramidal** (meditação sob uma pirâmide) **é três vezes mais poderosa que a meditação comum "sem pirâmide".**



# “ Energia da Pirâmide ”

Uma **Pirâmide** é a estrutura mais estável e aquela que recebe a mais alta energia cósmica neste planeta.

As **Pirâmidas**, uma vez construídas, inclinadas de maneira conforme com as grandes pirâmides do Egito, **isto é, no ângulo de inclinação dorada de 51 ° 50 'e** no alinhamento das direções cardinais, foram observadas como recebendo as maiores quantidades de energia cósmica.

Esta é a razão pela qual elas são os armazéns da energia extraídos do universo. O poder da **pirâmide** foi obtido por uma mistura da energia cósmica irradiada com a força gravitacional da Terra.

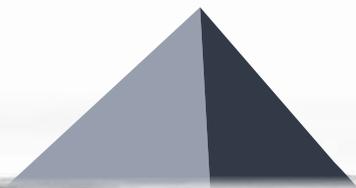
Uma **Pirâmide** deve estar alinhada em direções cardeais perfeitas ... Norte, Sul, Leste e Oeste. A energia cósmica se acumula a mais em 1/3 da altura a partir da base da pirâmide. Este lugar é conhecido como o "Quarto do Rei".

A Pirâmide é um amplificador de energia geométrica.

Quando um objeto é colocado dentro da **Pirâmide**, ele recebe informações amplificadas ou mais fortes sobre si mesmo. Essa frequência aumenta o potencial do elemento e a recarga. Não importa o que você coloca nela.

A **Pirâmide** coloca as coisas de volta como elas deveriam ser; isso torna as coisas mais perfeitas.

Qualquer material pode ser usado para construir uma pirâmide. Tem que conhecer as medidas básicas para a construção de uma pirâmide.



Podemos calcular as dimensões da pirâmide com a seguinte fórmula:

$$\text{Lado da pirâmide} = \text{Base} \times 0,951$$

$$\text{Altura da pirâmide} = \text{Base} \times 0,636$$

$$\text{Altura do quarto do rei} = 1/3 \times \text{altura da pirâmide}$$

### VANTAGENS DAS PIRÂMIDES

- ◆ Quando a energia da Pirâmide é absorvida regularmente, a imunidade do corpo aumenta significativamente
- ◆ Quando bebemos água armazenada em uma Pirâmide por pelo menos três dias, a energia universal atinge todas as partes do corpo
- ◆ O poder de memória e concentração melhora para os alunos usando bonés de pirâmide durante seus estudos
- ◆ Existe um fluxo contínuo de energia na pirâmide. Não importa quantas pessoas existem, todos recebem a mesma energia da Pirâmide
- ◆ O poder de nossa vontade (o que pensamos) aumenta sob / dentro da pirâmide
- ◆ A qualidade do sono e a clareza dos sonhos melhoram sob uma pirâmide.



# “ Meditação da Pirâmide ”

**A meditação feita dentro ou abaixo de uma pirâmide é chamada de "Pirâmide de Meditação".**

A maioria das pessoas que experimentaram a meditação piramidal descrevem-se como tendo experimentado o relaxamento total de seu corpo, seguido pela exclusão de todos os estímulos externos desnecessários e pensamentos irrelevantes, e finalmente a obtenção de um estado mental alterado, consciência que lhes permite alcançar níveis internos mais profundos.

**A meditação dentro de uma pirâmide é "três vezes" mais poderosa que a meditação comum "livre de pirâmide".**

**As pirâmides** fornecem o ambiente em alta energia mais eficiente para todos os iniciantes da **meditação**.

As **pirâmides** ajudam a reduzir o nível de estresse e tensão no corpo físico. Experiências fora do corpo são facilmente obtidas quando a meditação é feita dentro de uma pirâmide. Os sonhos se tornam mais claros e assumem a qualidade de um estado normal de vigília.

O uso de uma **pirâmide na meditação** irá acelerar o processo de relaxamento, trazendo sentimentos de calma, bem-estar e uma atitude mais aberta e positiva. Muitos usuários testemunharam a augmentação das lembranças, visões mais claras de encarnações passadas, mais comunicações telepáticas e uma melhora geral da consciência do momento no momento presente.



# “ Pyramid Valley International ”

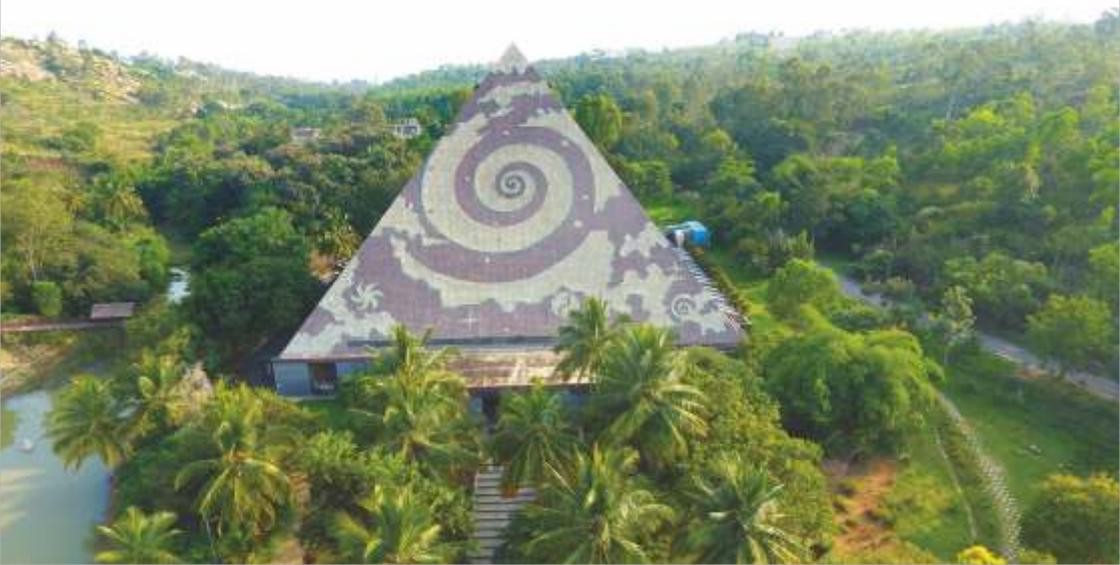
( 30 km de Bengaluru. Estado de Karnataka )

**O "Vale da pirâmide"** ... casa da primeira maior pirâmide meditativa da Índia (160 'X 160' na base) .... é um Centro Internacional de Meditação ao serviços dos indivíduos, das sociedades e organizações em sua busca da auto-realização e da sabedoria espiritual e os ajuda a liberar seus potenciais ocultos.

**O "Vale da Pirâmide"** foi criado com o objetivo central de fornecer uma plataforma comum para todos os mestres espirituais do mundo, para colaborar na realização de uma planeta Terra pacífico e compassivo, o mais rápido possível.

**Objetivos do Centro:** Espalhar os conceitos da ciência da meditação, do vegetarianismo e o poder da pirâmide para todos, e servir como um **centro internacional de meditação** para todos os meditadores sinceros e sérios e servir como um nucleo central para todas as atividades do Movimento das sociedades espirituais das pirâmides.

[www.pyramidvalley.org](http://www.pyramidvalley.org)



# “ Maheshwara Maha Pyramid ”

( 30 km do Aeroporto de Hyderabad )

“ Maheshwara Maha Pyramid ” foi construída como parte de um projeto cósmico único, pelo Movimento das Sociedades Espirituais da Pirâmide.

Dimensões: 180 'x 180' de comprimento e largura e altura 113.60'.

Compara a 1/20 tamanho da famosa Pirâmide de Gizé perfeitamente alinhada com o norte verdadeiro. Foi construído com granito, aço e pedra calcária.

Cerca de 6.000 pessoas podem meditar de cada vez dentro desta pirâmide. Somente a enorme Câmara do Rei pode acomodar 500 meditadores.

[www.maheshwarapyramid.org](http://www.maheshwarapyramid.org)



# “ O Espírito Milagroso ”

## “ ESPÍRITO = VIDA ”

**"O ESPÍRITO"** é um fenômeno complexo tecido a partir de um enorme conjunto de pensamentos / desejos / intenções / metas / objetivos. As intenções interiores e particulares invariavelmente manifestam-se como as situações particulares da vida externa.

«**O ESPÍRITO**" = "**VIDA**", é a « árvore »".

Enquanto semeamos, colhemos.

**"AVIDA"** é a grande árvore da criação que brota da semente do Espírito.

Somos os CRIADORES de todos os nossos fluxos contínuos e contínuos de intenção e também somos os sustentadores / destruidores de nossos modelos particulares de intenção da mente.

Em qualquer momento, poderíamos sempre dizer "não" a um modelo de pensamento negativo em torno da mente ... e dar luz a um novo modelo de pensamento positivo **da mente**. A bola está sempre no nosso próprio campo.

## "Saia do condicionamento da infância "

Na infância, os pais e o ambiente social permitem que a mente da criança se desenvolva seu pensamento, sua intenção e seus modelos culturais.

No entanto, à medida que a criança cresce e a criança se torna um jovem adulto, cabe ao jovem adulto dar à luz um estado mental positivo. Para o jovem adulto, chegou a hora de começar a escolher conscientemente todos os modelos de pensamento uteis da mente.



### “ Diferentes modelos de pensamento de mentes diferentes ”

Existem muitos, muitos modelos de pensamento da mente e seria sensato escolher o melhor modelo de todos. Basicamente, existem quatro modelos principais de pensamento da psique humana.

I Espírito desastroso II Espírito negativo III Espírito positivo  
IV Espírito Milagroso

#### **I) Espírito desastroso :**

Suponha que uma pessoa dirija um carro ou uma bicicleta ... pela primeira vez ... e vá para o centro da cidade ....

Agora, se a pessoa tem um jeito "desastroso" de pensar ... Ele / ela dirá:

"Como esta é a primeira vez que vou ao centro da cidade, estou com muito medo de que aconteça um acidente"

Com esse modelo de pensamento, se a pessoa começar a dirigir, um acidente ocorrerá, é claro, porque ela efetivamente disse que o « acidente pode ocorrer ».

#### **II) Espírito Negativo:**

Agora, um segundo tipo de pessoa ... uma pessoa com uma mente bastante negativa ... diria:

"Esta é a minha primeira vez no centro. Eu não sei o que vai acontecer ... talvez eu tenha um acidente ... talvez eu não tenha nenhum acidente ... eu não sei. "

Assim, com tal modelo de pensamento da mente, de um jeito ou de outro, ele apenas evitará um desastre.



Mas, ele / ela vai cair em um problema ... como estacionar no lugar errado, indo na pista errada, etc. Neste caso, não haveria "desastre" como tal, mas certamente pode haver "um problema"

### **III) Espírito positivo:**

Chegando ao terceiro tipo de pessoa ... uma pessoa positiva ... ele está inclinado a dizer: « Embora esta seja a primeira vez que dirijo meu carro no centro da cidade, tudo ficará bem. Nada de ruim vai acontecer ».

Embora seja a primeira vez que ele / ela vai ao centro da cidade, ele / ela certamente irá manobrar lindamente e voltar em segurança. Certamente não haverá acidentes e também não haverá "problemas", como errar o caminho, etc.

As diferentes formulações que emanam da boca vêm de diferentes modelos mentais. Almas em diferentes níveis de evolução têm, naturalmente, diferentes modelos de pensamento da mente.

### **IV) Espírito milagroso:**

O último ... o quarto tipo de uma pessoa .... "**O MESTRE**" ... é uma pessoa que mantém impecavelmente um modelo de mente é chamado de milagroso. Ele / ela também vai para o centro da cidade pela primeira vez. No entanto, ele / ela tem a obrigação (e) a dizer:

« Vou chegar ao local de destino confortavelmente e estará de volta em vinte minutos. »

Assim, mesmo que esta é a primeira vez, você sempre pode definir uma meta .... um desafio ... para si mesmo. E estado constante da mente milagrosa de um mestre.

Por exemplo, o espírito de Jesus Cristo, ou o espírito de Gautama Buda ... você não chamai esses espíritos "espíritos positivos" ... eles são "espíritos milagrosos."



## “ O Espírito Milagroso ”

### “ O fluxo da vida segue os objectivos fixados ”

Enquanto, definimos os nossos objectivos mentais damos orientações específicas para as nossas vidas. Se não definir uma meta específica ... nossas vidas vão naturalmente derivar e vagar sem rumo. Se não definir um objetivo específico, a vida não pode saber em que direção ele precisa ir e crescer. Nesses casos, a vida não pode ir em lugar nenhum.

Estamos sempre ... então ....obrigado a dar orientações específicas para nossas vidas através da manutenção de um modelo do espírito específico ..... no mínimos, um "espírito positivo" ... e, no máximo, uma "espírito milagrosa."

### “ Metas milagrosas ”

Se queremos que as nossas vidas sejam milagrosas ... temos de cultivar um espírito milagroso ... e nós definir metas milagrosas!

Se temos um espírito desastroso ... a vida desastrosa seguirá automaticamente . Se temos um espírito negativo ... uma vida negativa seguirá automaticamente. Se temos um espírito positivo ....uma vida positiva seguirá automaticamente. E se nós conscientemente cultivamos um espírito milagroso ... ..a vida milagrosa, mais uma vez, seguire automaticamente.

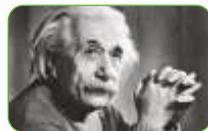
**Assim como o espírito de uma pessoa é ... .assim é todo o modelo de vida dessa pessoa.**

A meditação Anapanasati intensa nos assegura que temos sempre um estado espírito milagroso.



# “ Ser Vegetariano ”

“ A comida vegetariana deixa uma profunda impressão da nossa natureza. Se o mundo inteiro adota o vegetarianismo, isso pode mudar o destino da humanidade. ”



Albert Einstein

"Quanto mais exercitarmos nossa bondade e nossa proteção para com todos os seres, mais estaremos grandes no mundo"



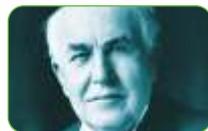
Ching Hai

" Você poderia olhar um animal nos olhos e dizer:" Meu apetite é mais importante do que o seu sofrimento? "



Moby

“ A não-violência leva à mais alta ética, que é o objetivo de toda evolução. Enquanto continuarmos prejudicando todos os outros seres vivos, ainda seremos selvagens ”.



Thomas A. Edison

" O vegetarianismo é um esforço consciente ... .. um esforço deliberado ... .. para sair do peso que o mantém preso à Terra para que você possa voar ... .para que o vôo do singular para o singular se torne possível. "



Osho

"O veganismo não consiste em desistir de nada nem perder nada; trata-se de ganhar a paz interior que advém da aceitação da não-violência e do recuso em participar da exploração das pessoas vulneráveis. "



Gary L. Francione



## “Ser Vegetariano”

" Os animais não nos dão suas vidas, como a doce mentira teria feito. Não, nós tiramos a vida deles. Eles lutam e lutam até o último suspiro, como faríamos se estivéssemos no lugar deles. ”



John Robbins

"Se os matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos"



Paul Mc Cartney

"A vida é tão querida para uma criatura muda quanto para o homem. Assim como queremos a felicidade creemos a dor, assim como queremos viver e não morrer, as outras criaturas também. "



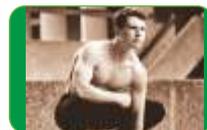
Dalai Lama

" As pessoas comem carne e pensam que se tornarão fortes como um boi, esquecendo que o boi come grama. "



Pino Caruso

"Minha abordagem nutricional é baseada na intuição, na lógica, na ciência e na experiência. Todos os quatro me trouxeram para a verdade que um estilo de vida baixo em gordura, alto em carboidrato e especialmente a alimentação vegana crua é o melhor, não apenas para a minha saúde, mas especialmente para o bem-estar da humanidade. "



Tim Shieff



“ Nossa indiferença ou nossa crueldade em relação a outras criaturas deste mundo, mais cedo ou mais tarde, afeta o tratamento que infligimos a outros seres humanos. ”



Pope Francis

“ Eu não vejo por que alguém deveria perder a vida só para você poder fazer um lanche. ”



Russell Brand

“ Sou vegetariano há anos e anos. Eu não julgo os outros que não são, mas eu sinto que não posso comer ou vestir criaturas vivas. ”



Drew Barrymore

“ Eu sou vegetariana desde os anos 80 e ultimamente vegana também. E uma vez, testemunhei o assassinato de uma vaca. Que atrocidade deve subir um animal para satisfazer o apetite desses homens gordos que comem hambúrgueres! ”



Anthony Kiedis



# “ Livros espirituais da nova era Recomendados ”

## Author/s Books

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

“ Livros Rspirituais da nova era Recomendados ”

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

“ Livros espirituais da nova era Recomendados ”

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

“ Livros espirituais da nova era Recomendados ”

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



# ANEXO



# “ Mitos da Meditação ”

A **meditação** entrou no movimento da cultura moderna; ela é prescrita por médicos e é praticada por todos, sejam líderes empresariais, artistas, cientistas, estudantes, professores, soldados e, em uma nota promissora, políticos.

Apesar da crescente popularidade da meditação, os equívocos prevalentes sobre a prática são uma barreira que impede que muitas pessoas a experimentem. Aqui estão sete mitos **comuns sobre a meditação a dissipar**.

## Mito N ° 1

### *“ Meditação é difícil ”*

#### Verdade n ° 1

Este mito está enraizado na imagem da meditação como uma prática esotérica reservada a santos e adeptos espirituais. Na verdade, quando você recebe instruções de um professor experiente bem informado, a meditação é fácil e divertida de aprender.

As técnicas podem ser tão simples como focar na respiração.

Uma das razões pelas quais a meditação pode parecer difícil é que nos esforçamos demais para nos concentrar, que estamos muito apegados aos resultados ou que não temos certeza de fazer as coisas da maneira certa.

Um professor irá ajudá-lo a entender o que você está passando, superar obstáculos comuns e criar uma rotina diária nutritiva.



Mito N° 2

***“ Você deve acalmar sua mente  
para ter uma prática bem sucedida na meditação ”***

Verdade n ° 2

Este é talvez o mito número um da meditação e é a causa de muitas pessoas que desistem frustradas. A meditação não consiste em parar nossos pensamentos ou tentar esvaziar nossa mente. Essas duas abordagens apenas criam estresse e barulho interno.

Não podemos parar ou controlar nossos pensamentos, mas podemos decidir da atenção que acordamos a eles. Embora não possamos impor a calma em nossa mente, através da meditação podemos encontrar a calma que já existe no espaço entre nossos pensamentos.

Às vezes chamado de "lacuna", esse espaço entre os pensamentos é consciência pura, silêncio puro e paz pura . Quando meditamos, usamos um objeto de atenção, como nossa respiração, que permite que nossa mente relaxe nesse fluxo silencioso de consciência.

Quando os pensamentos surgem ... como elas surgirão inevitavelmente ... nós não precisamos julgá-los ou tentar empurrá-los de volta. Em vez disso, gentilmente voltamos nossa atenção para nosso objeto de atenção.

Em cada meditação, há momentos ....mesmo que sejam apenas microssegundos ... Quando a mente mergulha na brecha e experimenta o frescor da consciência pura.



Mito N° 3

***"Leva anos de prática dedicada para receber os benefícios da meditação"***

Verdade n ° 3

Os benefícios da meditação são imediatos e de longo prazo.

Você pode começar a sentir os benefícios na primeira vez que se sentar para meditar e nos primeiros dias de prática diária. Numerosos estudos científicos mostraram que a meditação tem efeitos profundos na psicologia do corpo e da mente em apenas algumas semanas de prática.

Por exemplo, um estudo histórico conduzido pela Universidade de Harvard e pelo Hospital Geral de Massachusetts descobriu que apenas em oito semanas de meditação não só ajudava as pessoas a sentirem menos ansiedade e mais calma, mas também produz crescimento em áreas do cérebro associadas à memória, empatia, autoconsciência e regulação do estresse.



## “Mitos da Meditação”

### Mito N° 4

#### *"Meditação, é fuga"*

##### Verdade n ° 4

O propósito real da meditação não é desconectar e "se afastar de tudo" ... mas conectar-se e conectar-se com o verdadeiro eu ... esse aspecto eterno de si mesmo que vai além de todas as circunstâncias externas em constante evolução de sua vida ... Na meditação, você mergulha sob a superfície agitada da mente, que tende a ser preenchida com pensamentos repetitivos sobre o passado e preocupações com o futuro, no calma da consciência pura. Neste estado de consciência transcendente, você deixa de lado todas as histórias que você está dizendo a si mesmo sobre quem você é, o que limita você e onde você não está. e você experimenta a verdade que o seu eu mais profundo e ilimitado.

Ao praticar regularmente, você limpa as janelas da percepção e sua clareza aumenta.

Embora algumas pessoas tentem usar a meditação como uma forma de fuga ... Como uma maneira de contornar problemas emocionais não resolvidos ... essa abordagem vai no encontro de todos os ensinamentos da sabedoria sobre meditação e da plena consciencia. De fato, uma variedade de técnicas de meditação forem desenvolvidas para identificar, mobilizar e liberar as toxicidades emocionais armazenadas.



Mito N° 5*"Eu não tenho tempo para meditar"*Verdade n ° 5

Há cadros ocupados e produtivos que não perderam uma meditação em 25 anos ... e se você fizer da meditação uma prioridade ... você fará isso. Se você acha que sua agenda está muito ocupada, lembre-se de que mesmo alguns minutos de meditação é melhor do que nada.

Nós o encorajamos a não se dissuadir de meditar só porque é um pouco tarde ou porque você está com muito sono. No paradoxo da vida ... quando mais tempo passamos meditando regularmente ... na verdade, mais tempo temos. Quando meditamos, mergulhamos dentro e fora do espaço intemporal, menos o reino da consciência ... o estado da consciência pura que é a fonte de tudo o que se manifesta no universo.

Nossa respiração e ritmo cardíaco diminuem, nossa pressão arterial diminui e nosso corpo diminui a produção de hormônios do estresse e outras substâncias químicas que aceleram o processo de envelhecimento e nos dão a sensação subjetiva de que estamos ficando sem tempo.

Na meditação, estamos em uma vigilância tranquila que é completamente refrescante para o corpo e a mente. À medida que as pessoas aderem ao ritual de meditação, eles percebem que são capazes de realizar mais fazendo menos. Em vez de lutar para alcançar objetivos, eles passam cada vez mais tempo "no fluxo" ... alinhado com a inteligência universal que orchestra tudo.



Mito N° 6***"Eu deveria ter experiências  
transcendentais na meditação"***Verdade n ° 6

Algumas pessoas ficam desapontadas quando não têm visões, não veem cores, não levitam, não ouvem um coro de anjos ou não vêem uma visão de iluminação quando meditam. Embora possamos ter uma variedade de experiências maravilhosas quando meditamos, incluindo sentimentos de felicidade e unidade, estes não são os objetivos da prática.

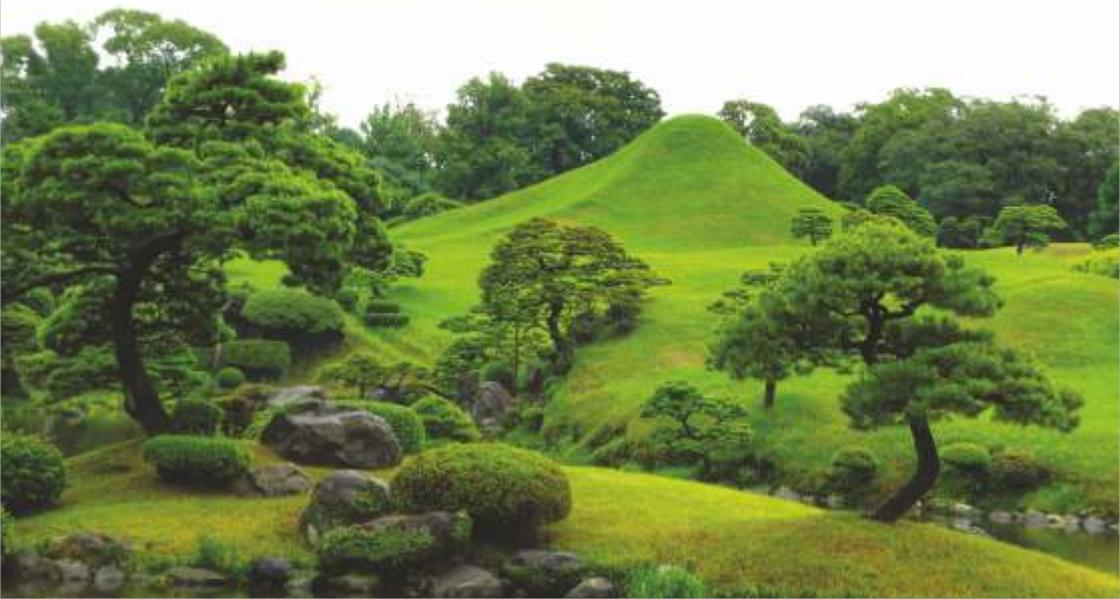
Os reais benefícios da meditação são o que acontece nas outras horas do dia, quando vivemos nossas vidas diárias. Quando saímos da nossa sessão de meditação, levamos conosco uma parte da calma e do silêncio da nossa prática, o que nos permite ser mais criativos, compassivos, centrados e amorosos por nós mesmos e por todos aqueles que encontramos. .



Mito N° 7***"A meditação requer crenças espirituais ou religiosas"***Verdade n ° 7

A meditação é uma prática que nos leva além da tagarelice barulhenta da mente em tranquilidade e silêncio. Não requer crenças espirituais específicas, e muitas pessoas de diferentes religiões praticam meditação sem entrar em conflito com suas crenças religiosas atuais. Alguns meditadores não têm crenças religiosas particulares ou são ateus ou agnósticos. Eles meditam para experimentar a calma interior e os benefícios da prática para saúde física e mental ... incluindo a redução da tensão arterial, redução do estresse e um sono reparador.

[ Fonte : “ [www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation](http://www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation) ” ]





# "Benefícios Práticos da Meditação"

O objetivo imediato da meditação é treinar a mente e usá-la de maneira efetiva em nossas vidas diárias.

**Os benefícios da meditação podem ser resumidos da seguinte forma:**

- ✦ *"Se você é uma pessoa ocupada" ... a meditação pode ajudá-lo a se livrar da tensão e a encontrar o relaxamento*
- ✦ *"Se você é uma pessoa preocupada" ... a meditação pode acalmá-lo e ajudá-lo a encontrar a paz interior*
- ✦ *"Se você é uma pessoa com problemas sem fim" ... a meditação pode ajudá-lo a desenvolver a coragem e força para enfrentar e superá-los*
- ✦ *"Se você não tem autoconfiança" ... a meditação pode ajudá-lo a ganhar a autoconfiança que é o segredo do sucesso na vida*
- ✦ *"Se você possui medo em seu coração" ... a meditação pode ajudá-lo a entender a verdadeira natureza dos problemas que o assustam ... então você pode superar o medo em sua mente*



## “ Benefícios Práticos da Meditação ”

- ✦ *"Se você ainda está insatisfeito com tudo e nada na vida parece satisfatório" ... a meditação pode lhe dar a chance de desenvolver e manter o contentamento interior*
- ✦ *"Se você é cético e indiferente ao modo de vida religioso" ..... a meditação pode ajudá-lo a ir além de seu próprio ceticismo e a ver valores práticos na orientação religiosa*
- ✦ *"Se você está frustrado e de coração partido por causa da falta de compreensão da incerteza da vida e do mundo" ... a meditação pode realmente guiá-lo e ajudá-lo a entender a natureza fugaz das condições do mundo*
- ✦ *"Se você é um homem rico" ... a meditação pode ajudá-lo a perceber a natureza da sua riqueza e como usá-la não apenas para a sua própria felicidade, mas também para a felicidade dos outros*
- ✦ *"Se você é um homem pobre" ... a meditação pode ajudá-lo a desenvolver o contentamento e não alimentar o ciúme daqueles que têm mais do que você*
- ✦ *"Se você é um jovem na encruzilhada dos caminhos da sua vida ... e não sabe que direção tomar" ... a meditação pode ajudá-lo a encontrar o caminho certo para a meta que você escolheu*



## “ Benefícios Práticos da Meditação ”

- ✪ ***"Se você é um homem idoso que não aguenta mais a vida » ... a meditação pode levá-lo a uma compreensão mais profunda da vida; Essa compreensão, por sua vez, aliviará sua dor e aumentará a alegria de viver***
- ✪ ***"Se você está com raiva" ... você pode desenvolver a força para superar a fraqueza da raiva, o ódio e o ressentimento para se tornar uma pessoa mais calma e sóbria***
- ✪ ***"Se você é ciumento" ... você pode entender que as atitudes mentais negativas nunca contribuem para o seu benefício***
- ✪ ***"Se você não pode reduzir sua sede por desejos sensoriais" ... você pode aprender a se tornar o mestre dos seus desejos sensoriais***
- ✪ ***"Se você é viciado em álcool ou drogas" ... você pode superar o perigoso hábito que o escravizou***
- ✪ ***"Se você é uma pessoa de espírito estreita" ... você pode desenvolver uma compreensão que beneficiará você e sua família para evitar mal-entendidos***
- ✪ ***"Se você é fortemente influenciado por emoções" ... suas emoções não terão mais chance de enganá-lo***



## “ Benefícios Práticos da Meditação ”

- ✪ *"Se você sofre de certos distúrbios como depressão nervosa e distúrbios mentais"...* **a meditação pode ativar forças positivas em sua mente e corpo para recuperar sua saúde, especialmente se forem problemas psicossomáticos**
- ✪ *"Se você é uma pessoa fraca de espírito ou uma pessoa que mantém um complexo de inferioridade" ...* **a meditação pode fortalecer seu espírito para desenvolver coragem e superar suas fraquezas**
- ✪ *"Se você é uma pessoa sábia" ...* **a meditação o levará a sabedoria suprema. Então você verá as coisas como elas são e não como elas parecem ser.**

**O espírito é a chave para a felicidade, mas também a chave da miséria. Compreender o espírito e usá-la bem é uma tarefa que transcende uma vida pacífica e feliz.**

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



# OS 18 PRINCÍPIOS DIRETORIOS DO MOVIMENTO DAS SOCIEDADES ESPIRITUAIS PIRÂMIDAS



- 1) Meditar da boa maneira, isto é, Anapanasati ... e ensinar a todos o mesmo Anapanasati. Sem posturas difíceis (asanas) e sem métodos de respiração (pranayama)
- 2) Lei bons livros espirituais. Por Annie Besant, Osho, C. W. Leadbeater, Paramahansa Yogananda, Jane Rober, Linda Goodman, Sylvia Browne, etc.
- 3) Trocar experiências de meditação com todos
- 4) Passar muito tempo todos os dias em silêncio; fofocas mundanas são proibidas
- 5) Usar as noites de lua cheia para meditação intensiva
- 6) Usar tanto quanto possível a energia da pirâmide para a meditação
- 7) Abandonar todos os medicamentos, apenas a energia da meditação cura
- 8) Ser vegetariano; comer somente de acordo com suas necessidades
- 9) Passar muito tempo na natureza pura, por exemplo, florestas, praias, margens de rios, montanhas, etc.
- 10) Nenhuma roupa "espiritual"; sem marcas "sagradas" no corpo; sem atos rituais
- 11) Fornecer uma formação de meditação para as crianças desde de cedo
- 12) Aprender a viver como mestres e nunca como discípulos
- 13) Nenhuma comercialização de programas de meditação e formação espiritual
- 14) Nenhuma adoração de ídolos; nenhum culto de mestres vivos
- 15) Superar os problemas pessoais usando a própria força da meditação
- 16) Desfrutar da vida familiar normal ... sem renúncia (sanyasa)
- 17) Estabelecer Centros de Meditação da Pirâmide em todas as aldeias e cidades
- 18) Publicar experiências de Méditação e de Transformação Espiritual pessoal





**Brahmarshi Pitamaha Patriji** percebeu o poder da meditação através das suas experiências profundas no início de sua vida e alcançou a iluminação em 1979. A partir de uma simples experiência como gerente de uma empresa de fertilizantes em Andhra Pradesh, a missão de Patriji tem sido promover a **meditação** e o **vegetarianismo** em todo o mundo.

Sua abordagem foi completamente científica e laica, sem evocar nenhum simbolismo religioso. **Patriji fundou o Movimento das Sociedades Espirituais Piramidais** em 1990 com o objetivo de espalhar a mensagem da vida espiritual e vegetariana para toda a humanidade!

---



## Websites PSSM

[www.pssmovement.org](http://www.pssmovement.org)

É o site oficial do Movimento das Sociedades Espirituais Espirituais (PSSM). Desde o seu lançamento em 2004, o site atraiu um número crescente de visitantes que o vêem como uma fonte completa de conhecimento espiritual, dicas de meditação de Anapanasati e atualizações sobre as atividades de PSSM.

Até agora, este WEBSITE foi publicado em vinte idiomas.

[www.pyramidvalley.org](http://www.pyramidvalley.org)

Este é o site oficial da Pyramid Valley, a sede da primeira major pirâmide de méditation. Pyramid Valley é um centro internacional de meditação perto de Bengaluru, servindo indivíduos, empresas e organizações em sua busca para alcançar sua autorealização e sabedoria espiritual, e ajuda-os a libertar o seu potencial oculto.

[www.pyramidseverywhere.org](http://www.pyramidseverywhere.org)

Este site ilustra várias pirâmides construídas em diferentes partes da Índia e do resto do mundo, um comentário sobre os poderes das pirâmides, e seus usos e projetos também estão contidos no site.

[www.enlightenmenteverywhere.org](http://www.enlightenmenteverywhere.org)

Este site documenta as experiências transformadoras da vida dos Mestres em todo o mundo.

**CÓPIA COMPLEMENTAR**