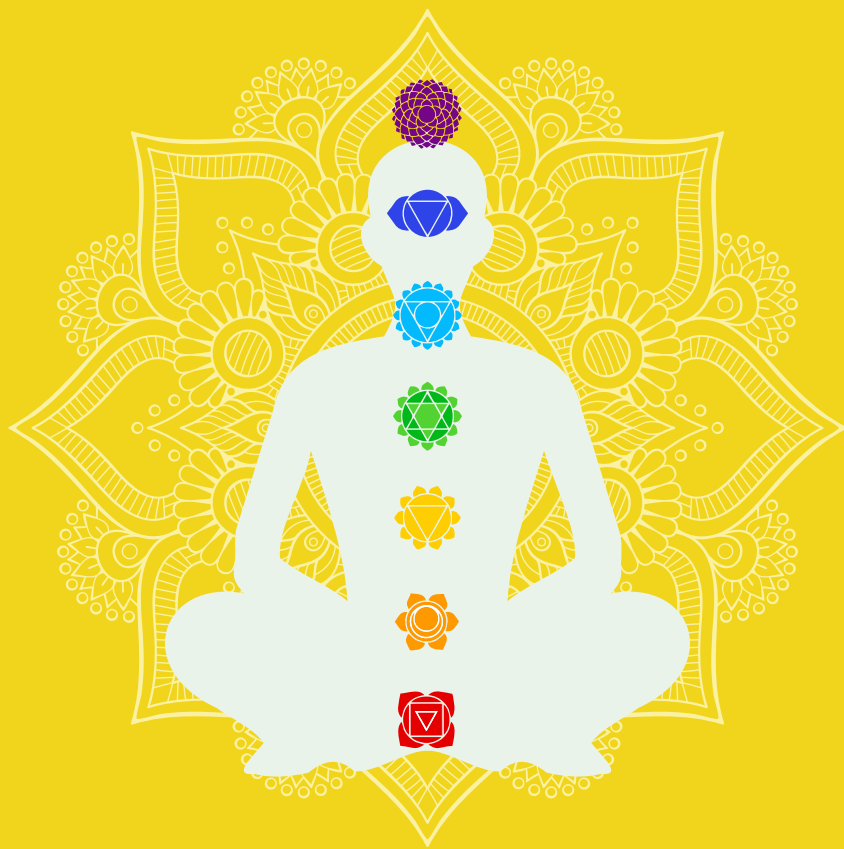


# SCIENCE DE LA MÉDITATION



LA MÉDITATION  
EST  
TRÈS TRÈS FACILE

Pour des méditations guidées,  
musiques et autres téléchargements libres

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

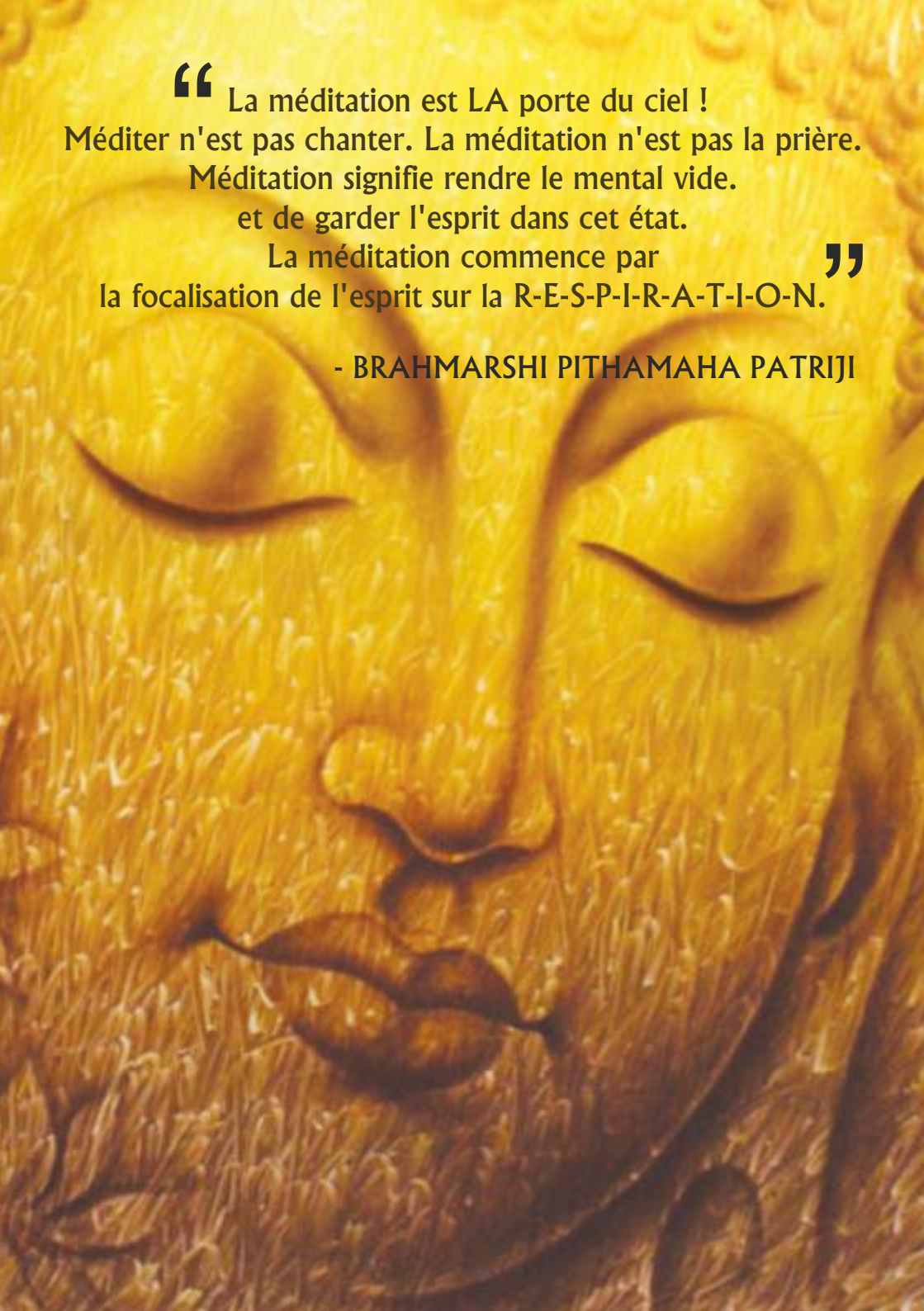


# CONTENU

1. Qu'est-ce que la méditation ?	1
2. La Méditation est Très Très Facile	2
3. Science de la méditation	3
4. Posture pour la méditation	5
5. N'importe qui peut méditer	6
6. Trois grandes étapes	7
7. Méditation ... pour combien de temps	8
8. Expériences pendant la méditation	9
9. Partage d'Expériences	10
10. Les bienfaits de la méditation	11
11. Méditation et Illumination	15
12. La méditation seule suffit-elle ?	16
13. Conseils supplémentaires pour la méditation	17
14. Méditation plus puissante	18
15. Pyramide Énergie	19
16. Méditation Pyramide	21
17. Pyramid Valley International	22
18. Maheshwara Maha Pyramid	23
20. L'esprit miraculeux	24
21. Être végétarien	28
22. Livres spirituels du nouvel âge recommandés	31

## Annexe

23. Mythes de la méditation	36
24. Avantages pratiques de la méditation	43



“ La méditation est LA porte du ciel !  
Méditer n'est pas chanter. La méditation n'est pas la prière.  
Méditation signifie rendre le mental vide.  
et de garder l'esprit dans cet état.  
La méditation commence par  
la focalisation de l'esprit sur la R-E-S-P-I-R-A-T-I-O-N. ”

- BRAHMARSHI PITHAMAHA PATRIJI

# “ Qu'est-ce que la méditation ? ”

Dans un langage simple... **La méditation est " l'arrêt total... ou la fin... du courant de pensée agité de l'esprit " .** Un état, libre de toute pensée errante et oisive, la méditation est la porte d'entrée pour obtenir l'énergie cosmique et l'intelligence cosmique qui nous entoure.

**Méditer**, c'est rendre notre esprit "*plutôt vide*". Une fois que notre esprit est plus ou moins vide, nous avons une énorme capacité de recevoir l'énergie cosmique et l'information cosmique qui nous entoure. Cela conduit à une bonne santé et à une clarté absolue dans les processus de pensée menant à une vie joyeuse !

**La méditation** est le grand portail vers le Royaume de la Sagesse Spirituelle et elle révolutionne notre croissance spirituelle.

Avec une pratique régulière et profonde, nous atteignons des états de conscience altérés ou des fréquences plus élevées et faisons l'expérience de la félicité tout naturellement.

N'importe qui peut pratiquer **la méditation** sans nécessairement s'accrocher à une philosophie religieuse ou mystique.



# “ La Méditation est Très Très Facile ”

La méditation est très, très facile à pratiquer.

C'est tellement simple. Chacun devrait commencer par la pratique de l'Anapanasati dans laquelle il faut être attentif à sa respiration naturelle.

En langage "Pali",  
**"Ana"** signifie **"Inspiration"**.  
**"Apana"** signifie **"Expiration"**.  
**Sati** ' signifie ' **Observer** '.

Gautama Bouddha a enseigné cette technique de méditation il y a deux mille cinq cents ans.

Dans " Anapanasati "... il faut maintenir une respiration normale. Respirez calmement ! La tâche qui nous attend est d'observer consciemment la respiration naturelle.

La respiration doit être naturelle, sans aucun effort de notre part. Il ne devrait pas y avoir de retenue ou d'arrêt de la respiration. Chaque fois que l'esprit s'égare, il faut couper consciemment les " pensées vagabondes " et ramener son attention encore et encore au rythme naturel de la respiration. Détendez-vous, et devenez le grand observateur du Souffle !

Être conscient du processus respiratoire normal signifie qu'aucune pensée inutile n'est autorisée à occuper notre esprit ; les pensées inutiles distraient et dispersent l'énergie de notre âme.

Les pensées vagabondes doivent être arrêtées au fur et à mesure qu'elles surgissent. "Observation " signifie que nous n'influons pas le Souffle de quelque manière que ce soit avec nos sens matériels ou nos pensées ; nous l'observons simplement.

# " Science de la méditation "

Le sommeil est une Méditation inconsciente... La méditation est un sommeil conscient.

Dans le sommeil, nous recevons une faible quantité d'énergie cosmique... Durant la Méditation, nous recevons l'énergie cosmique en abondance. Cette énergie augmente la puissance de notre corps, de notre esprit et de notre intellect. Cette énergie cosmique, stimulée par la méditation, nous rend détendus, en bonne santé et heureux.

La méditation n'est rien d'autre qu'un voyage de notre conscience vers le Soi. En Méditation, nous voyageons consciemment du corps vers l'esprit ... de l'esprit vers l'intellect ... de l'intellect vers soi et au-delà.

Quand le corps se détend, la conscience se déplace et va vers la zone qui suit ... c'est-à-dire vers l'esprit et l'intellect. L'esprit n'est rien d'autre qu'une somme de pensées qui arrivent sans cesse à sa surface... à chaque fois qu'il y a des pensées dans l'esprit, ça génère de nombreuses questions connues ou inconnues. Pour transcender l'esprit et l'intellect, il faut observer le souffle.

L'observation est la nature du Soi. Il faut donc faut juste être témoin du souffle.

Ne respirez pas consciemment, n'inspirez ni n'expirez consciemment. Laissez l'inspiration et l'expiration se produire d'elles-mêmes. Il suffit d'observer une respiration normale. C'est la clé principale, c'est la Voie. Ne suivez pas les pensées ; ne vous accrochez ni aux questions, ni aux pensées. Coupez la pensée et revenez à la respiration, observez cette respiration naturelle... soyez présents votre souffle.



## " Science de la méditation "

Tout mantra récité ou tout bavardage intérieur ou extérieur sont des activités de l'esprit ... il convient donc de les faire cesser.

Avec une pratique de plus en plus fréquente, le souffle devient toujours plus léger et plus court. Finalement, la respiration se fait fluide et elle se dépose comme une lueur entre les sourcils. Dans cet état, il n'y a plus ni souffle, ni pensées ! Tout devient sans importance, c'est l'état méditatif !

Dans cet état méditatif, nous sommes sous une pluie d'énergie cosmique. Plus on pratique la méditation, plus on reçoit l'énergie cosmique.

Nous pouvons pratiquer Anapanasati à notre guise. Cependant, il est préférable de pratiquer la méditation régulièrement. Cohérence est le mot-clé. Au début, dès que nous nous efforcerons d'apprivoiser notre esprit indiscipliné, il y aura une certaine résistance, mais, par des efforts quotidiens répétés cela devient de plus en plus facile.

Il est possible de méditer à tout moment selon notre convenance. Cependant, il est préférable de pratiquer la méditation régulièrement... chaque jour... c'est d'ailleurs nécessaire.





# " Posture pour la méditation "

Pour la méditation, la première chose à observer est la posture. On peut s'asseoir dans n'importe quelle position. La posture doit être stable et très confortable. Nous pouvons méditer soit sur le sol, soit sur une chaise. Nous pouvons méditer partout où nous nous sentons à l'aise.

Asseyez-vous confortablement, croisez les jambes, croisez les doigts et fermez les yeux. Détendez-vous... Détendez-vous totalement.

Lorsque nous croisons les jambes et croisons les doigts, un circuit d'énergie se forme et offre plus de stabilité. Les yeux sont les portes de l'esprit... c'est pourquoi les yeux doivent être fermés.



## “ N'importe qui peut méditer ”

En fait, **les enfants s'adonnent à la méditation plus rapidement et plus facilement que les adultes, car les enfants ont l'esprit si simple.**

En s'asseyant pour la méditation, les enfants se concentrent assez facilement. Les adultes doivent essayer un peu plus fort d'appivoiser leur esprit indiscipliné qui saute constamment d'une pensée à l'autre.

Indépendamment de sa croyance, de sa couleur ou de sa religion, il faut pratiquer cet art universel .... chaque jour... à un moment de son choix.



# " Trois grandes étapes "

Lorsqu'un méditant commence son voyage méditatif, il est capable d'observer objectivement ses pensées et la vérité.

Il/elle commence alors à voyager de vérités plus grossières à des vérités plus subtiles et finalement témoigne de la Vérité Ultime. Ce grand voyage dans la conscience ne peut se faire qu'en explorant la réalité en soi-même.

Bien que les différentes étapes de la méditation ne puissent être clairement identifiées les unes des autres par une ligne de démarcation définitive, pour notre propre compréhension, voici les " Trois paliers " ou . « Trois grandes étapes ».

**Le Première étape :** Quand nous sommes avec le flux normal et naturel de la RESPIRATION, l'esprit devient presque vide.

**Le Seconde étape :** Quand l'esprit presque vide, une énorme quantité d'énergie cosmique est inondée dans le corps physique.

**Le Troisième étape :** Quand une quantité suffisante d'énergie cosmique entre dans le corps physique, le résultat est une quantité raisonnable d'activation du troisième œil.

Le résultat final de la méditation est l'activation de nos " sens intérieurs " ou " perception extra-sensorielle " ou le "*troisième œil*".



# “ Méditation ... pour combien de temps ? ”

Une question très naturelle est : " Combien de temps faut-il s'asseoir pour **méditer** ? Y a-t-il une règle qui fonctionne pour tout le monde ? "Oui... il y en a une ! !

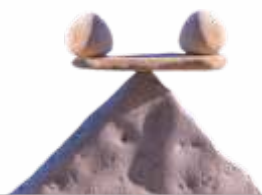
**Méditer pendant une minute correspondant à chaque année de votre âge.** Donc, si vous avez 20 ans, commencez par vingt minutes de méditation par jour ; si vous avez 40 ans, vous devez méditer pendant quarante minutes ... et, si vous avez 60 ans, soixante minutes **de méditation** par jour est suffisant.

On peut méditer à n'importe quel moment de la journée selon sa propre convenance. Si un homme de 50 ans veut diviser sa session **de méditation** en deux sessions de vingt-cinq minutes chacune pendant la journée... c'est « ok » au début.

**La méditation** est le premier pas vers le contrôle de notre mental matériel et de nos sens extérieurs. Tout en méditant profondément, le temps passe vite... alors ne soyez pas surpris si quinze ou trente minutes **de méditation** semblent être cinq !

Toute lutte pour garder les yeux fermés et éloigner les pensées n'apparaît qu'au début. Une fois que vous êtes dans des niveaux plus profonds **de méditation**, vous avez tendance à perdre la notion du temps... car c'est seulement dans le monde matériel que nous avons un sens du temps. Dans la méditation, l'Âme ou le Soi se connecte à l'infini.

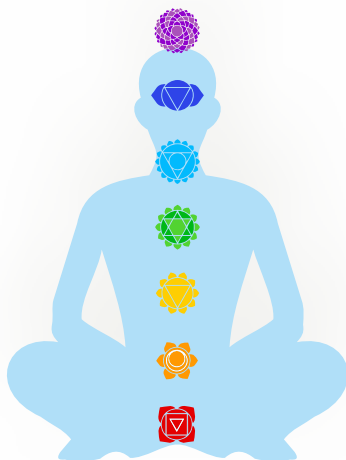
Selon la sagesse ancienne il convient de savoir que chacun peut recharger vitalelement chaque cellule du corps en pratiquant **la méditation** ainsi que l'exercice de la volonté d'exploiter la source cosmique d'énergie.



# " Expériences pendant la méditation "

Selon l'intensité de notre **méditation** et nos besoins évolutifs particuliers nous pouvons, au départ, obtenir de nombreuses expériences sur mesure. Par exemple, un débutant en **méditation** peut faire l'expérience d'un ou plusieurs des éléments suivants :

- Une sensation de "*légèreté*" dans le corps physique... comme si le corps n'existait pas.
- Une sensation de '*lourdeur*' dans la tête ou toute autre partie du corps.
- On peut '*voir*' des couleurs, une ou plusieurs d'entre elles.
- Une sensation de '*douleur*' légère à sévère, surtout dans la région du bas du dos.
- Une '*sensation de tourbillon*' de l'intérieur.
- On peut avoir l'impression de '*flotter*' dans les airs ou de voler comme un oiseau.
- Des visions claires et vives de paysages naturels ou de lieux de culte ou de divinités ou de gourous, etc. C'est ce qu'on appelle les "*visions du troisième œil*".



## " Partage d'Expériences "

Toutes les expériences vécues dans le processus **de méditation** devraient être facilement partagées avec d'autres méditants. Nous ne devons ni juger ni douter de ces expériences.

Au fur et à mesure que nous avançons dans notre cheminement spirituel par une méditation de plus en plus régulière, nous commençons à comprendre chaque expérience physique qui mènera à une plus grande transformation à l'intérieur.

Nous pouvons aussi nous auto-évaluer ou évaluer nos progrès en échangeant nos expériences avec d'autres méditants expérimentés. Tout le monde profite de cet Art et Science Ancien simple et magnifique de "Anapanasati".



# " Les bienfaits de la méditation "

## **Les bienfaits de la méditation sont multiples :**

- ✧ Le mental reste toujours dans un état paisible et joyeux...
- ✧ La puissance de la mémoire augmente ...
- ✧ Tout le travail se fait avec une plus grande efficacité...
- ✧ Les exigences en matière de temps de sommeil sont réduites...
- ✧ La puissance de la pensée est considérablement augmentée...  
La capacité de distinguer le bien du mal s'affûte...
- ✧ Les habitudes de gaspillage meurent d'une mort naturelle...
- ✧ La guérison se fait naturellement...
- ✧ Les relations deviennent plus significatives et épanouissantes...
- ✧ Le but de la vie est mieux compris...



## " Les bienfaits de la méditation "

### ✧ L'esprit joyeux :

La vie est pleine d'échecs, d'insultes et de douleurs pour chaque individu. Cependant, pour une personne avec une connaissance spirituelle et une énergie spirituelle, la vie devient toujours paisible et joyeuse... malgré tous les échecs, les insultes et les douleurs.

### ✧ Amélioration de la puissance de la mémoire :

L'énergie spirituelle abondante acquise dans la méditation aide le cerveau à travailler plus efficacement et à atteindre sa capacité maximale.

**La méditation** améliore considérablement le pouvoir de la mémoire. La méditation est absolument essentielle pour tous les étudiants, tant au niveau scolaire qu'au niveau universitaire.

### ✧ Augmentation de l'efficacité au travail :

En présence d'une énergie spirituelle abondante et d'une sagesse spirituelle, tout travail... qu'il soit physique ou mental... se fait avec une plus grande efficacité.

### ✧ Temps de sommeil réduit :

Une énergie spirituelle abondante est obtenue par la méditation. Seule une fraction de cette énergie est obtenue pendant le sommeil. Une demi-heure de méditation profonde équivaut à six heures de sommeil profond, en termes de repos pour le corps et d'énergie pour l'esprit.





✧ **Le pouvoir de la pensée :**

Les pensées ont besoin de pouvoir pour atteindre leurs objectifs respectifs. Dans un état d'esprit agité, les pensées sont produites avec peu de pouvoir. Par conséquent, elles n'atteignent pas leurs objectifs respectifs. Cependant, en présence d'un état d'esprit reposé, les pensées acquièrent une plus grande puissance et toutes les intentions sont actualisées de façon spectaculaire.

✧ **Correct et faux :**

Pour une personne spirituellement mûre, il n'y a pas de dilemmes pour faire les bons choix.

✧ **Fin des habitudes de gaspillage :**

Il y a plusieurs habitudes de gaspillage comme trop manger, trop dormir, trop parler, trop penser, trop boire, etc. Avec la sagesse spirituelle et l'énergie spirituelle obtenues par la méditation, toutes les habitudes de gaspillage meurent naturellement.

✧ **La guérison se produit naturellement :**

Tous les maux physiques sont dus à des problèmes mentaux. Tous les problèmes mentaux existent principalement à cause de l'immaturité intellectuelle.

L'immaturité intellectuelle existe à cause du manque d'énergie spirituelle et du manque de sagesse spirituelle. Encore une fois, toutes les maladies existent principalement à cause du karma négatif antérieur. Tant que le karma négatif ne sera pas neutralisé, la maladie ne disparaîtra pas. Aucun médicament ne sera jamais d'aucune aide pour effacer le karma négatif. Par la méditation, lorsque nous obtenons une énergie spirituelle abondante et une sagesse spirituelle, l'intellect, automatiquement, devient spirituellement mature.



## " Les bienfaits de la méditation "

Avec le temps, tous les soucis mentaux du monde cessent et tous les maux physiques disparaissent. ***La méditation est le seul moyen de guérir toutes les maladies, au niveau fondamental***

### ⊗ .Relations qualitatives :

Le manque de sagesse spirituelle est la seule raison pour laquelle les relations interpersonnelles manquent d'engagements qualitatifs et sont si insatisfaisantes. En présence de la sagesse spirituelle, toutes les relations interpersonnelles deviennent plus significatives et plus satisfaisantes.

### ⊗ But de la vie :

Nous sommes tous nés avec un but particulier, une mission particulière, un design particulier et un plan particulier. Seules les personnes spirituellement mûres peuvent comprendre et être conscientes de leur but particulier, de leur mission, de leur conception et de leur plan dans leur vie.

En **méditation...** l'Âme / Soi sort du cocon de l'ignorance spirituelle. Plus **de méditation** mène à de nouvelles expériences personnelles et à la grande compréhension de la réalité infiniment expansive du Cosmos. C'est l'illumination. N'importe qui peut méditer. Cette pratique la plus importante s'adresse à tous... les enfants... les jeunes et les adultes !



# " Méditation et Illumination "

L'illumination est la "*conscience*" que tout le monde est potentiellement divin et infini.

Vous êtes votre propre **Guru** ; personne ne peut vous rendre éclairé... ni donner l'illumination aux autres.

Il faut marcher sur ce chemin par soi-même... pour soi-même. On naît sur cette Terre exclusivement pour sa croissance spirituelle. Par conséquent, les choix spirituels qu'il/elle fait sont de la plus haute importance.

En pratiquant régulièrement *la méditation Anapanasati* ... et en ré-affinant constamment tous nos concepts intellectuels par une lecture spirituelle juste et en cherchant la bonne compagnie spirituelle, on peut facilement réaliser la vérité ultime dans cette vie même.



## “ La méditation seule suffit-elle ? ”

En faisant de **la méditation**, un méditant deviendra fondamentalement éclairé... mais cela seul n'est jamais suffisant ! A côté de la méditation, ' **Swadhyaya** ' ou " **étude des livres spirituels** " **accompagné de ' Sajjana-Sangatya ' ou " entrer en compagnie intime de maîtres éclairés "** est un must !

“ **Swadhyaya** ” implique la lecture de tous les livres spirituels écrits par tous les grands maîtres qui nous exposent à des concepts sages nous permettant de cultiver grandement le pouvoir de la discrimination. Notre intellect se nourrit immensément en lisant de bons livres spirituo-scientifiques.

Garder une bonne compagnie spirituelle... " **Sajjana-Sangathya** " .... nous aide de tant de façons. Nous apprenons des expériences éclairées d'autres maîtres et nous apprenons à hâter énormément nos progrès sur le chemin de la croissance spirituelle.

La méditation prépare une personne à **Swadhyaya et Sajjana-Sangathya** ... qui agissent à leur tour comme un barrage contre l'océan de l'ignorance qui est la marque de fabrique de tout être humain ordinaire.

“ **Sajjana-Sangatya** ” n'est pas seulement socialiser dans les cercles spirituels pour échapper à la monotonie de la vie mondaine quotidienne ; c'est le rassemblement de bijoux précieux de sagesse spirituelle de tout le monde sur le terrain.



# " Conseils supplémentaires pour la méditation "

## **Pour faciliter une méditation bonne et adéquate.....**

- ✧ Il est conseillé de porter des vêtements amples et confortables tout en étant assis pour la méditation.
- ✧ Asseyez-vous dans un endroit calme et confortable.
- ✧ Il est bon de boire un peu d'eau avant de méditer. Un intervalle d'environ une demi-heure après la nourriture peut être utile à certains.
- ✧ Assombrir le plus possible l'endroit où l'on médite peut aider... éteindre les lumières, tirer les rideaux... éviter les stimulations inutiles.
- ✧ Enlevez vos lunettes si vous en utilisez.
- ✧ Il est conseillé de croiser les pieds, si vous vous asseyez sur un canapé ou une chaise. Un flux d'énergie ininterrompu est maintenu de cette manière... avec les yeux fermés, les doigts entrelacés et les pieds croisés.
- ✧ Cela aide beaucoup si nous méditons au même endroit et au même moment, tous les jours.
- ✧ Pour obtenir les meilleurs résultats possibles.... dans un premier temps, gardez une routine fixe autant que possible.
- ✧ Il est conseillé de porter des **cristaux** pendant la méditation ; les cristaux ont le pouvoir de recevoir et de distribuer l'énergie cosmique.



# " Méditation plus puissante "

- ✧ **La Méditation de Groupe est trois fois plus puissante que la " Méditation Solitaire "**. C'est encore mieux si le groupe est composé de méditants seniors.
- ✧ **La méditation de pleine lune** (méditation faite un jour de pleine lune) **est trois fois plus puissante que la méditation sans pleine lune ordinaire.**
- ✧ *La méditation en nature* (méditation faite dans un environnement naturel comme le sommet d'une montagne, le bord d'un lac, etc.) **est trois fois plus puissante que la méditation ordinaire " à l'intérieur des quatre murs ".**
- ✧ *La méditation musicale* est à nouveau trois fois plus puissante. Vous pouvez écouter votre musique **instrumentale classique préférée.**
- ✧ *La méditation pyramidale* (méditation sous une pyramide) **est trois fois plus puissante que la méditation " sans pyramide " ordinaire.**



# " Pyramide Énergie "

Une **Pyramide** est la structure la plus stable, et celle qui reçoit la plus haute énergie cosmique sur cette planète Terre.

Les **pyramides**, une fois construites, inclinées d'une manière conforme aux grandes pyramides d'Égypte, **c'est-à-dire à leur angle d'inclinaison dorée de 51 degrés 50 minutes** et à l'alignement des directions cardinales, ont été observées comme recevant les plus grandes quantités d'énergie cosmique.

C'est la raison pour laquelle ils sont les entrepôts d'énergie puisée dans l'univers. La puissance de la Pyramide a été obtenue par un mélange de l'énergie cosmique rayonnée avec celle de la force gravitationnelle de la Terre.

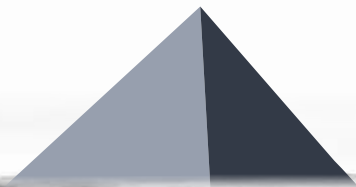
Une **pyramide** doit être alignée sur des directions cardinales parfaites... Nord, Sud, Est et Ouest. L'énergie cosmique s'accumule le plus à 1/3 de la hauteur à partir de la base de la pyramide. Cet endroit est connu sous le nom de " Chambre du Roi ".

La **pyramide** est un amplificateur d'énergie géométrique.

Lorsqu'un objet est placé à l'intérieur de la **pyramide**, il reçoit des informations amplifiées ou plus fortes sur lui-même. Cette fréquence augmente le potentiel de l'élément et le charge. Peu importe ce qu'on y met.

La **Pyramide** remet les choses comme elles sont censées être ; elle rend les choses plus parfaites.

N'importe quel matériau peut être utilisé pour construire une pyramide. Il suffit de connaître la mesure de base pour la construction d'une pyramide.



## " Pyramide Énergie "

Nous pouvons calculer les dimensions de la pyramide avec la formule suivante :

Côté de la pyramide = Base x 0,951

Hauteur de la pyramide = Base x 0,636

Hauteur de la chambre du roi =  $1/3$  x hauteur de la pyramide.

### AVANTAGES DES PYRAMIDES

- ◆ Lorsque l'énergie de la Pyramide est absorbée régulièrement, l'immunité du corps augmente de façon significative.
- ◆ Lorsque nous buvons de l'eau stockée dans une pyramide pendant au moins trois jours, l'énergie universelle atteint toutes les parties du corps.
- ◆ La puissance de la mémoire et la concentration s'améliorent pour les étudiants qui portent des chapeaux en forme de Pyramide pendant leurs études.
- ◆ Il y a un flux continu d'énergie dans la pyramide. Quel que soit le nombre de personnes présentes, tout le monde reçoit la même énergie de la Pyramide.
- ◆ Le pouvoir de notre volonté (et ce que nous pensons) augmente sous / à l'intérieur d'une pyramide.
- ◆ La qualité du sommeil et la clarté des rêves s'améliorent sous une pyramide.





# " Méditation Pyramide "

**La méditation faite à l'intérieur ou en dessous d'une pyramide, est appelée "*Méditation Pyramide*".**

La plupart des gens, qui ont expérimenté la méditation pyramidale, se décrivent comme ayant expérimenté une relaxation totale de leur corps, suivie d'une exclusion de tous les stimuli externes inutiles et des pensées non pertinentes et finalement l'atteinte d'un état altéré de conscience qui leur permet d'atteindre des niveaux intérieurs plus profonds.

**La méditation à l'intérieur d'une Pyramide est " trois fois " plus puissante que la méditation " sans pyramide " ordinaire.**

Les **pyramides** fournissent l'environnement à haute énergie le plus efficace pour tous les débutants de **la méditation**.

Les **pyramides** aident à réduire le niveau de stress et de tension dans le corps physique. Les expériences hors du corps sont facilement obtenues lorsque la méditation se fait à l'intérieur d'une pyramide. Les rêves deviennent plus clairs et ils prennent la qualité d'un état de veille normal.

L'utilisation d'une **Pyramide dans la méditation** accélérera le processus de relaxation, apportant des sentiments de calme, de bien-être et une attitude plus ouverte et positive. De nombreux utilisateurs ont témoigné de l'augmentation de souvenirs, des visions plus nettes des incarnations passées, d'une plus grande quantité de communications télépathiques et d'une amélioration générale de la conscience du moment au moment présent.



# "Pyramid Valley International "

à Kebbedoddi, près de Harohalli, à 30 km de Bengaluru.

**" Pyramid Valley "**... maison de la première plus grande Pyramide de Méditation de l'Inde (160'x160' à la base)... est un Centre International de Méditation au service des individus, des sociétés et des organisations dans leur quête de réalisation de soi et de sagesse spirituelle et les aide à libérer leur potentiel caché.

La "Pyramid Valley " a été créée avec l'objectif central de fournir une plate-forme commune à tous les maîtres spirituels du monde, pour collaborer à la réalisation d'une planète Terre pacifique et compatissante dans les plus brefs délais.

**Objectifs du Centre :** Répandre les concepts de la science de la méditation, du végétarisme et du pouvoir de la pyramide à tous, et servir de centre international de méditation pour tous les méditants sincères et sérieux et servir de noyau central pour toutes les activités du Mouvement des sociétés spirituelles des pyramides.

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



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

# “ Maheshwara Maha Pyramid ”

à Kadthal, à 30 km de l'aéroport d'Hyderabad

« La " Pyramide Maheshwara Maha " a été construite dans le cadre d'une conception cosmique unique, par Pyramid Spiritual Societies Movement.

Dimensions : 180' x 180' de longueur et largeur et hauteur 113.60'. Se compare au 1/20e de la célèbre pyramide de Gizeh, parfaitement alignée sur le vrai Nord. Elle a été construite avec du granit, de l'acier et de la pierre à chaux.

Environ 6 000 personnes peuvent méditer à la fois à l'intérieur de cette pyramide. L'immense chambre du Roi peut, à elle seule, accueillir 500 méditants.

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



# " L'esprit miraculeux "

« **L'esprit = la vie** »

"**L' ESPRIT** " est un phénomène complexe tissé à partir d'un énorme faisceau de pensées / désirs / intentions / buts / objectifs.

Les intentions intérieures particulières se manifestent invariablement comme des situations de vie extérieures particulières.

"L'ESPRIT" est la " graine " **LIFE** ", c'est "*l'arbre* ".

Comme nous semons, ainsi nous moissonnons.

"La VIE " est le grand arbre de la création qui jaillit de la semence de l'Esprit.

Nous sommes les **CRÉATEURS** de tous nos flux continus d'intentions et nous sommes également les soutiens / destructeurs de nos modèles particuliers d'intention de **l'esprit**.

A n'importe quel moment donné, nous pourrions toujours dire " non " à un ancien modèle de pensée négatif de l'esprit... et donner naissance à un nouveau modèle de pensée positive de l'esprit. La balle est toujours dans notre propre camp.

**"sortir du conditionnement de l'enfance "**.

Dans l'enfance, les parents et l'environnement social permettent à l'esprit de l'enfant de développer sa pensée, son intention et ses schémas culturels.

Cependant, à mesure que l'enfant grandit et que l'enfant devient un jeune adulte, il incombe au jeune adulte de donner naissance à un état d'esprit positif. Pour le jeune adulte, le moment est venu de commencer à choisir consciemment tous les modèles de pensée utiles de l'esprit.



## "différents modèles de pensée de différents esprits ".

Il y a beaucoup, beaucoup de modèles de pensée de l'esprit et il serait sage de choisir le meilleur. Fondamentalement, il y a quatre principaux modèles de pensée de la psyché humaine.

I. Esprit désastreux II. Esprit négatif III. Esprit Positif IV. Esprit Miraculeux

### **I) Esprit désastreux :**

Supposons qu'une personne conduit une voiture ou un vélo... pour la première fois... et qu'elle se rend au centre-ville....

Maintenant, si une personne, il/elle, possède un mode de pensée "désastreux" ...il/elle dira.. :

*“ Comme c'est la première fois que je me rends au centre-ville, j'ai terriblement peur qu'un accident se produise. ”*

Avec un tel schéma de pensée, si une personne commence à conduire, un accident se produira bien sûr... parce qu'elle a effectivement dit que " l'accident peut se produire ".

### **II) Esprit Négatif :**

Maintenant, un deuxième type de personne... une personne à l'esprit plutôt négatif... il/elle dirait :

*“ C'est la première fois que je me rends au centre-ville. Je ne sais pas ce qui va se passer... peut-être, j'aurai un accident... peut-être, je n'aurai pas d'accident... Je ne sais pas. ”*

Ainsi, avec un tel modèle de pensée de l'esprit, d'une manière ou d'une autre, il/elle évitera juste un désastre.



## " L'esprit miraculeux "

Mais, il/elle atterrira dans un problème... comme se garer au mauvais endroit, aller dans une mauvaise voie périphérique, etc. Dans ce cas, il n'y aurait pas de " catastrophe " en tant que telle mais il peut certainement y avoir " un problème ".

### **III) Esprit positif :**

En arrivant au troisième type de personne.... une personne positive... Elle est encline à dire : *" Bien que ce soit la première fois que je conduise ma voiture au centre-ville, tout ira parfaitement bien. Il ne se passera rien de fâcheux. "*

Bien que ce soit la première fois, il/elle va au centre-ville, il/elle va certainement manœuvrer magnifiquement et revenir en toute sécurité. Il n'y aura certainement pas d'accidents et il n'y aura pas non plus de " problèmes ", comme se tromper de voie, etc.

Les différentes formulations émanant de la bouche proviennent de différents schémas d'esprit. Les âmes à différents niveaux d'évolution ont, bien sûr, différents modèles de pensée de l'esprit.

### **IV) Esprit Miraculeux :**

Le dernier... le quatrième type d'une personne... " le MAÎTRE "... est une personne qui maintient impeccablement un modèle d'esprit qui est appelé miraculeux. Il/elle se rend également au centre-ville pour la première fois. Pourtant, il/elle est obligé(e) de dire :

*" J'atteindrai l'endroit ciblé confortablement et je reviendrai dans vingt minutes. "*

Ainsi, même si c'est la toute première fois, on peut toujours se fixer un objectif... un défi... pour soi-même. C'est l'état constant de l'esprit miraculeux d'un maître.





## " L'esprit miraculeux "

Par exemple, l'esprit de Jésus-Christ ou l'esprit de Gautama Bouddha... vous n'appellez pas ces esprits " esprits positifs ".... ils sont des " esprits miraculeux ".

### "Le flux de la vie suit les objectifs fixés "

Alors que nous fixons nos objectifs mentaux, nous donnons des directions spécifiques à notre vie. Si nous ne nous fixons pas un but précis.... nos vies vont, naturellement, dériver et errer sans but. Si nous ne fixons pas d'objectif précis, LA VIE ne peut pas savoir dans quelle direction elle doit aller et grandir. Dans de tels cas, LA VIE ne peut aller nulle part.

Nous sommes toujours.... donc... tenus de donner des directions spécifiques à nos vies en maintenant un modèle d'esprit spécifique... au minimum, un "*esprit positif*"... et au maximum, un "*esprit miraculeux*".

### "buts miraculeux ".

Si nous voulons que nos vies soient miraculeuses... nous devons cultiver un esprit miraculeux... et nous fixer des **objectifs miraculeux** !

Si nous avons un esprit désastreux... une vie désastreuse suivra automatiquement. Si nous avons un esprit négatif... une vie négative suivra automatiquement. Si nous possédons un esprit positif... une vie positive suivra automatiquement. Et, si nous cultivons consciemment un esprit miraculeux... une vie miraculeuse, encore une fois, suit automatiquement.

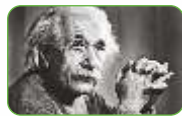
**De même que l'esprit d'une personne est... ainsi est tout le modèle de vie de cette personne.**

La méditation *Anapanasati* intense nous assure que nous avons toujours un tel état d'esprit miraculeux.



# " Être végétarien "

“ La nourriture végétarienne laisse une profonde impression sur notre nature. Si le monde entier adopte le végétarisme, il peut changer le destin de l'humanité.



**Albert Einstein**

“ Plus nous exercerons notre bonté et notre protection envers tous les êtres, plus nous serons grands dans le monde. "



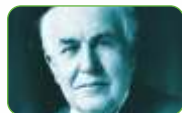
**Ching Hai**

"Pourriez-vous regarder un animal dans les yeux et lui dire : " Mon appétit est plus important que votre souffrance ? "



**Moby**

“ La non-violence conduit à la plus haute éthique, qui est le but de toute évolution. Tant que nous ne cesserons de nuire à tous les autres êtres vivants, nous serons toujours des sauvages. "



**Thomas A. Edison**

“ Le végétarisme est un effort conscient... un effort délibéré... pour sortir de la lourdeur qui vous maintient attaché à la Terre afin que vous puissiez voler... pour que le vol de l'unique à l'unique devienne possible.



**Osho**

“ Le véganisme ne consiste pas à abandonner quoi que ce soit ou à perdre quoi que ce soit ; il s'agit de gagner la paix intérieure qui vient de l'acceptation de la non-violence et du refus de participer à l'exploitation des personnes vulnérables.



**Gary L. Francione**





## " Être végétarien "

" Les animaux ne nous " donnent " pas leur vie, comme l'aurait fait le mensonge sucré. Non, nous prenons leur vie. Ils luttent et se battent jusqu'au dernier souffle, comme nous le ferions si nous étions à leur place.



**John Robbins**

" Si les abattoirs avaient des murs de verre, tout le monde serait végétarien."



**Paul Mc Cartney**

" La vie est aussi chère à une créature muette qu'à l'homme. Tout comme on veut le bonheur et craint la douleur. Tout comme on veut vivre et ne pas mourir, les autres créatures aussi. "



**Dalai Lama**

" Les gens mangent de la viande et pensent qu'ils deviendront forts comme un bœuf, oubliant que le bœuf mange de l'herbe. "



**Pino Caruso**

" Mon approche nutritionnelle est basée sur l'intuition, la logique, la science et l'expérience. Tous les quatre m'ont mené à la vérité qu'un mode de vie faible en gras, haute en hydrate de carbone et surtout en alimentation crue végétalienne est l'optimum, non seulement pour ma santé, mais surtout pour le bien-être de la planète. "



**Tim Shieff**



## " Être végétarien "

“ Notre indifférence ou notre cruauté envers les autres créatures de ce monde affecte tôt ou tard le traitement que nous infligeons aux autres êtres humains. ”



**Le Pape François**

"Je ne vois pas pourquoi quelqu'un devrait perdre la vie juste pour que vous puissiez prendre un en-cas."



**Russell Brand**

“ Je suis végétarienne depuis des années et des années. Je ne porte pas de jugement sur les autres qui ne le sont pas, mais je sens que je ne peux pas manger ou user de la vie des créatures vivantes. ”



**Drew Barrymore**

“ Je suis végétarien depuis les années 80 et, dernièrement, même végétalien. Et, une fois, j'ai été témoin du massacre d'une vache. Quelle atrocité doit subir un animal pour satisfaire l'appétit de ces gros hommes qui mangent des hamburgers !



**Anthony Kiedis**



# " Livres spirituels du nouvel âge recommandés "

## Auteur/s

## Livres (Livres référencés en anglais)

<b>Anodea Judith</b>	Chakras - Wheels of Life ; Eastern Body - Western Mind
<b>Bill Schul &amp; Ed Pettit</b>	The Secret Power of Pyramids
<b>Dan Millman</b>	The Way of Peaceful Warrior ; The Journeys of Socrates
<b>Deepak Chopra</b>	Ageless Body-Timeless Mind ; Seven Spiritual Laws of Success
<b>Don-Miguel Ruiz</b>	The Four Agreements ; The Fifth Agreement
<b>Eckhart Tolle</b>	A New Earth ; Stillness Speaks ; The Power of Now
<b>Eddie &amp; Debbie Shapiro</b>	Be the Change ; Meditation for Inner Peace ; The Unexpected Power of Mindfulness & Meditation
<b>Frederick Lenz</b>	Surfing the Himalayas ; Snowboarding to Nirvana
<b>Gary Zukav</b>	The Seat of the Soul
<b>Jack Kornfield</b>	Meditation for Beginners ; A Path with Heart
<b>Jerry Hicks / Esther Hicks</b>	Ask and it is Given ; The Law of Attraction
<b>Jon Kabat-Zinn</b>	Wherever You Go There You Are
<b>Justin O'Brien</b>	Walking with a Himalayan Master
<b>Judy Satori</b>	Sunshine Before the Dawn
<b>Mary Olsen Kelly</b>	Treasury of Light

## " Livres spirituels du nouvel âge recommandés "

<b>Michael A. Singer</b>	The Surrender Experiment : My Journey Into Life's Perfection
<b>Mikhail Naimy</b>	The Book of Mirdad
<b>Neale Donald Walsch</b>	Conversations with God 1, 2, 3,4 ; Home with God
<b>Paramahansa Yogananda</b>	Autobiography of a Yogi
<b>Peter Richelieu</b>	A Soul's Journey
<b>Ram Dass</b>	Journey of Awakening
<b>Richard Bach</b>	Jonathan Livingston Seagull ; Illusions ; One
<b>Richard Gerber</b>	Vibrational Medicine
<b>Robert E. Svoboda</b>	Aghora Parts - I,II,III
<b>Robert Schwartz</b>	Your Soul's Plan, Your Soul's Gift
<b>Ruzbeh N. Bharucha</b>	The Fakir ; The Fakir .. the journey continues ; The Last Marathon
<b>Shivkrupanand Swami</b>	Samarpan Yog of the Himalayas Parts I to V
<b>Sonia Choquette</b>	Trust Your Vibes ; Soul Lessons & Soul Purpose
<b>Swami Rama</b>	Living with the Himalayan Masters
<b>Swami Sivananda</b>	Bliss Divine
<b>Thich Nhat Hanh</b>	Breath You Are Alive ; Transformation & Healing
<b>Vera Stanley Alder</b>	From the Mundane to the Magnificent ; The Fifth Dimension
<b>Will Tuttle</b>	The World Peace Diet

" Livres spirituels du nouvel âge recommandés "

<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)

## " Livres spirituels du nouvel âge recommandés "

<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)



# Annexe



# " Mythes de la méditation "

**La méditation** est entrée dans le courant dominant de la culture moderne ; elle est prescrite par les médecins et pratiquée par tout le monde, qu'il s'agisse de dirigeants d'entreprise, d'artistes, de scientifiques, d'étudiants, d'enseignants, de militaires et, sur une note prometteuse de politiciens.

Malgré la popularité croissante de la méditation, les idées fausses qui prévalent au sujet de la pratique sont un obstacle qui empêche de nombreuses personnes de l'essayer. Voici sept mythes communs **concernant la méditation à dissiper.**

## Mythe No. I

*"La méditation est difficile ".*

### Vérité No. I

Ce mythe est enraciné dans l'image de la méditation comme une pratique ésotérique réservée aux saints, aux saints et aux adeptes spirituels. En réalité, quand vous recevez l'instruction d'un professeur expérimenté et bien informé, la méditation est facile et amusante à apprendre.

Les techniques peuvent être aussi simples que de se concentrer sur la respiration.

Une des raisons pour lesquelles la méditation peut sembler difficile est que nous essayons trop de nous concentrer, que nous sommes trop attachés aux résultats ou que nous ne sommes pas sûrs de bien faire les choses.

Un enseignant vous aidera à comprendre ce que vous vivez, à dépasser les obstacles courants et à créer une pratique quotidienne nourrissante.





### Mythe n° II

***"Vous devez vous calmer l'esprit afin d'avoir une pratique réussie de la méditation ".***

#### Vérité n° II

C'est peut-être le mythe numéro un de la méditation et c'est la cause de nombreuses personnes qui abandonnent frustrées. La méditation ne consiste pas à arrêter nos pensées ou à essayer de vider notre esprit... Ces deux approches ne font que créer du stress et des bavardages internes plus bruyants.

Nous ne pouvons pas arrêter ou contrôler nos pensées, mais nous pouvons décider de l'attention à leur accorder. Bien que nous ne puissions pas imposer le calme dans notre esprit, par la méditation, nous pouvons trouver le calme qui existe déjà dans l'espace entre nos pensées.

Parfois appelé " l'écart ", cet espace entre les pensées est la conscience pure, le silence pur et la paix pure. Lorsque nous méditons, nous utilisons un objet d'attention, comme notre respiration, qui permet à notre esprit de se détendre dans ce flux silencieux de conscience.

Quand les pensées surgissent... comme elles le feront inévitablement... nous n'avons pas besoin de les juger ou d'essayer de les repousser. Au lieu de cela, nous retournons doucement notre attention à notre objet d'attention.

Dans chaque méditation, il y a des moments... même si ce n'est que des microsecondes... lorsque l'esprit plonge dans la brèche et expérimente le rafraîchissement de la conscience pure.



## " Mythes de la méditation "

### Mythe n° III

***"Il faut des années de pratique dévouée pour recevoir les bienfaits de la méditation".***

### Vérité n° III

Les bienfaits de la méditation sont à la fois immédiats et à long terme.

Vous pouvez commencer à ressentir des bienfaits dès la première fois que vous vous asseyez pour méditer et dans les premiers jours de pratique quotidienne. De nombreuses études scientifiques démontrent que la méditation a des effets profonds sur la physiologie du corps et de l'esprit en seulement quelques semaines de pratique.

Par exemple, une étude historique menée par l'Université Harvard et le Massachusetts General Hospital a révélé que seulement huit semaines de méditation non seulement ont aidé les gens à ressentir moins d'anxiété et plus de calme, mais qu'elles ont aussi produit une croissance dans les zones du cerveau associées à la mémoire, à l'empathie, au sens de soi et à la régulation du stress.



Mythe n° IV*"La méditation, est évasion "*Vérité n° IV

Le véritable but de la méditation n'est pas de se déconnecter et de " s'éloigner de tout "... mais de se connecter et d'entrer en contact avec son vrai Soi... cet aspect éternel de vous-même qui va au-delà de toutes les circonstances extérieures en constante évolution de votre vie... En méditation, vous plongez sous la surface agitée de l'esprit, qui tend à être rempli de pensées répétitives sur le passé et d'inquiétudes sur l'avenir, dans le calme de la conscience pure. Dans cet état de conscience transcendante, vous lâchez toutes les histoires que vous vous êtes en train de vous raconter sur qui vous êtes, ce qui vous limite, et où vous n'êtes pas... et vous expérimentez la vérité que votre Soi le plus profond est infini et illimité.

En pratiquant régulièrement, vous nettoyez les fenêtres de la perception et votre clarté s'élargit.

Bien que certaines personnes essaient d'utiliser la méditation comme une forme d'évasion... comme un moyen de contourner les problèmes émotionnels non résolus... cette approche va à l'encontre de tous les enseignements de sagesse sur la méditation et la pleine conscience. En fait, une variété de techniques de méditation a été développée pour identifier, mobiliser et libérer la toxicité émotionnelle stockée.



Mythe n° V*« Je n'ai pas le temps de méditer »*Vérité n° V

Il y a des cadres occupés et productifs qui n'ont pas manqué une méditation en 25 ans... et si vous faites de la méditation une priorité... vous le ferez. Si vous avez l'impression que votre emploi du temps est trop chargé, rappelez-vous que même quelques minutes de méditation valent mieux que rien.

Nous vous encourageons à ne pas vous dissuader de méditer juste parce qu'il est un peu tard ou parce que vous vous sentez trop endormi. Dans le paradoxe de la vie ... quand nous passons du temps à méditer régulièrement... nous avons en fait plus de temps. Quand nous méditons, nous plongeons dans et hors de l' intemporel, cet espace éloigné du royaume de la conscience... l'état de conscience pure qui est la source de tout ce qui se manifeste dans l'univers.

Notre respiration et notre rythme cardiaque ralentissent, notre TA diminue, et notre corps diminue la production d'hormones du stress et d'autres produits chimiques qui accélèrent le processus de vieillissement et nous donnent le sentiment subjectif que nous manquons de temps.

Dans la méditation, nous sommes dans une vigilance reposante qui est extrêmement rafraîchissante pour le corps et l'esprit. Comme les gens s'en tiennent à leur rituel de méditation, ils remarquent qu'ils sont capables d'accomplir plus tout en faisant moins. Au lieu de lutter pour atteindre les objectifs, ils passent de plus en plus de temps " dans le flux " ... alignés avec l'intelligence universelle qui orchestre tout.



Mythe n° VI

***"Je suis supposé avoir des expériences transcendantales en méditation ".***

Vérité n° VI

Certaines personnes sont déçues lorsqu'elles n'ont pas de visions, ne voient pas de couleurs, ne lèvitent pas, n'entendent pas un chœur d'anges ou n'aperçoivent pas une vision d'illumination lorsqu'elles méditent. Bien que nous puissions avoir une variété d'expériences merveilleuses lorsque nous méditons, y compris des sentiments de félicité et d'unité, ce ne sont pas les buts de la pratique.

Les vrais bénéfices de la méditation sont ce qui se passe dans les autres heures de la journée, lorsque nous vivons notre vie quotidienne. Lorsque nous sortons de notre session de méditation, nous portons avec nous une partie du calme et du silence de notre pratique, ce qui nous permet d'être plus créatifs, compatissants, centrés et aimants pour nous-mêmes et pour tous ceux que nous rencontrons.



Mythe n° VII

***"La méditation exige des croyances spirituelles ou religieuses ".***

Vérité n° VII

La méditation est une pratique qui nous emmène au-delà du bavardage bruyant de l'esprit dans la tranquillité et le silence. Il n'exige pas une croyance spirituelle spécifique, et de nombreuses personnes de différentes religions pratiquent la méditation sans conflit avec leurs croyances religieuses actuelles. Certains méditants n'ont pas de croyances religieuses particulières ou sont athées ou agnostiques. Ils méditent afin d'expérimenter le calme intérieur et les nombreux bienfaits de la pratique pour la santé physique et mentale... y compris l'abaissement de la tension artérielle, la réduction du stress et un sommeil réparateur.

[ Source : " [www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation](http://www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation) " ]







## " Avantages pratiques de la méditation "

*Le but immédiat de la méditation est d'entraîner l'esprit et de l'utiliser de manière efficace et efficiente dans notre vie quotidienne.*

**Les bienfaits de la méditation peuvent être résumés comme suit :**

- ✪ **" Si vous êtes une personne occupée "... la méditation peut vous aider à vous débarrasser de la tension et à trouver la détente.**
- ✪ **" Si vous êtes une personne inquiète "... la méditation peut vous calmer et vous aider à trouver la paix de l'esprit.**
- ✪ **" Si vous êtes une personne qui a des problèmes sans fin "... la méditation peut vous aider à développer le courage et la force pour les affronter et les surmonter.**
- ✪ **" Si vous manquez de confiance en vous "... la méditation peut vous aider à acquérir la confiance en soi qui est le secret du succès dans la vie.**
- ✪ **" Si vous avez la peur dans votre cœur "... la méditation peut vous aider à comprendre la nature réelle des problèmes qui vous font peur... alors vous pouvez surmonter la peur dans votre esprit.**



## " Avantages pratiques de la méditation "

- ✧ *" Si vous êtes toujours insatisfait de tout et que rien dans la vie ne semble satisfaisant "... la méditation peut vous donner la chance de développer et de maintenir le contentement intérieur.*
- ✧ *" Si vous êtes sceptique et indifférent au mode de vie religieux "... la méditation peut vous aider à aller au-delà de votre propre scepticisme et à voir des valeurs pratiques dans l'orientation religieuse.*
- ✧ *" Si vous êtes frustré et le cœur brisé à cause d'un manque de compréhension de l'incertitude de la vie et du monde "... la méditation peut vraiment vous guider et vous aider à comprendre la nature fugitive des conditions du monde.*
- ✧ *" Si vous êtes un homme riche "... la méditation peut vous aider à réaliser la nature de votre richesse et comment l'utiliser non seulement pour votre propre bonheur mais aussi pour le bonheur des autres.*
- ✧ *" Si vous êtes un homme pauvre "... la méditation peut vous aider à développer le contentement et non pas à nourrir la jalousie envers ceux qui ont plus que vous.*
- ✧ *" Si vous êtes un jeune homme à la croisée des chemins de votre vie... et que vous ne savez pas quelle direction prendre "... la méditation peut vous aider à trouver le bon chemin pour atteindre le but que vous avez choisi.*





## " Avantages pratiques de la méditation "

- ✧ *Si vous êtes un homme âgé qui en a assez de la vie "... la méditation peut vous amener à une compréhension plus profonde de la vie ; cette compréhension à son tour soulagera vos douleurs et augmentera la joie de vivre.*
- ✧ *Si vous êtes colérique, vous pouvez développer la force de surmonter la faiblesse de la colère, la haine et le ressentiment pour devenir une personne plus calme et sobre.*
- ✧ *Si vous êtes jaloux, vous pouvez comprendre que les attitudes mentales négatives ne contribuent jamais rien pour votre bénéfice.*
- ✧ *Si vous ne pouvez pas réduire votre soif de désirs sensoriels "... vous pouvez apprendre à devenir le maître de vos désirs sensoriels.*
- ✧ *Si vous êtes accro à l'alcool ou à la drogue "... vous pouvez surmonter la dangereuse habitude qui vous a asservi.*
- ✧ *Si vous êtes une personne étroite d'esprit " .... vous pouvez développer une compréhension qui sera bénéfique à la fois pour vous et vos amis et votre famille afin d'éviter les malentendus.*
- ✧ *Si vous êtes fortement influencé par les émotions ".... vos émotions n'auront aucune chance de vous induire en erreur.*



## " Avantages pratiques de la méditation "

- ✧ - *Si vous souffrez de certains troubles tels que les dépressions nerveuses et les troubles mentaux "... la méditation peut activer les forces positives dans votre esprit et votre corps pour retrouver votre santé, surtout si ce sont des problèmes psychosomatiques.*
- ✧ - *Si vous êtes une personne faible d'esprit ou une personne qui maintient un complexe d'infériorité "... la méditation peut renforcer votre esprit pour développer le courage de surmonter vos faiblesses.*
- ✧ - *Si vous êtes une personne sage "... la méditation vous conduira à la sagesse suprême. Alors vous verrez les choses telles qu'elles sont, et non telles qu'elles semblent être.*

**L'esprit est la clé du bonheur, mais aussi la clé de la misère. Comprendre l'esprit et bien l'utiliser est une tâche qui transcende une vie paisible et heureuse.**

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



# 18 PRINCIPES DIRECTEURS DES MOUVEMENTS DES SOCIÉTÉS SPIRITUELLES DES PYRAMIDES



- 1) Méditer de la bonne façon, c'est-à-d. Anapanasati .. et enseigner à tout le monde  
Ce même Anapanasati. Pas de différence de culte ni méthodes pranayama
- 2) Lisez de bons livres spirituels .. par Annie Besant, Osho, C.W. Leadbeater, Paramahansa Yogananda, Jane Roberts, Linda Goodman, Sylvia Browne, etc.,
- 3) Échangez vos expériences de méditation avec tout le monde
- 4) Passez beaucoup de temps chaque jour en silence ; évitez les bavardages improductifs
- 5) Profitez des nuits de pleine lune pour la méditation intensive
- 6) Utilisez l'énergie pyramidale pour la méditation, autant que possible
- 7) Renoncez à tous les médicaments .. seule l'énergie de méditation guérit
- 8) Soyez végétarien ; mangez uniquement en fonction des besoins
- 9) Passez beaucoup de temps dans la nature, .. par exemple, les forêts, les prairies, les berges des rivières, montagnes, etc.
- 10) Pas de vêtements spirituels ; pas de « marques de corps sacrées » ; pas d'actes ritualistes
- 11) Donner une formation de méditation aux enfants, dès leur petite enfance
- 12) Apprenez à vivre en tant que Maîtres et jamais en tant que disciples
- 13) Pas de commercialisation des programmes de formation de méditation et de spiritualité
- 14) Pas de culte des idoles ; pas d'adoration des Maîtres Vivants
- 15) Surmonter ses problèmes personnels en utilisant sa propre force de méditation
- 16) Profitez d'une vie familiale normale .. pas de sanyasa ou de renoncement
- 17) Établir des centres de méditation pyramidale dans tous les villages, villes et villes
- 18) Publier des expériences de méditation et une transformation spirituelle personnelle





**Brahmarshi Patriji** a réalisé la puissance de la méditation à travers ses expériences profondes très tôt dans sa vie et a atteint l'illumination en 1978. Partant d'une expérience simple en tant que dirigeant d'une entreprise d'engrais dans l'Andhra Pradesh, la mission de Patriji a été de promouvoir **la méditation** et le **végétarisme** dans le monde entier.

Son approche a été complètement scientifique et laïque, non religieuse, séculière sans invoquer aucun symbolisme religieux. **Patriji a fondé le Mouvement des sociétés spirituelles pyramidales en 1990** avec l'objectif de répandre le message de la vie spirituelle et végétarienne à toute l'humanité !

---

## PSSM Websites

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

C'est le site officiel du Mouvement des sociétés spirituelles des pyramides (PSSM). Depuis son lancement en 2004, le site Web a attiré un nombre croissant de visiteurs qui le considèrent comme une source complète de connaissances spirituelles, de conseils sur la méditation Anapanasati et de mises à jour sur les activités du PSSM. Jusqu'à présent, ce SITE WEB a été publié en vingt langues.

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

Ce site Web illustre diverses pyramides construites dans différentes parties de l'Inde et du reste du monde, un commentaire sur les pouvoirs des pyramides, et leurs utilisations et conceptions sont également contenues dans le site Web.

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

Ce site web documente les expériences de méditation des Maîtres des Pyramides à travers le monde.

**EXEMPLAIRE GRATUIT  
PAS A VENDRE**