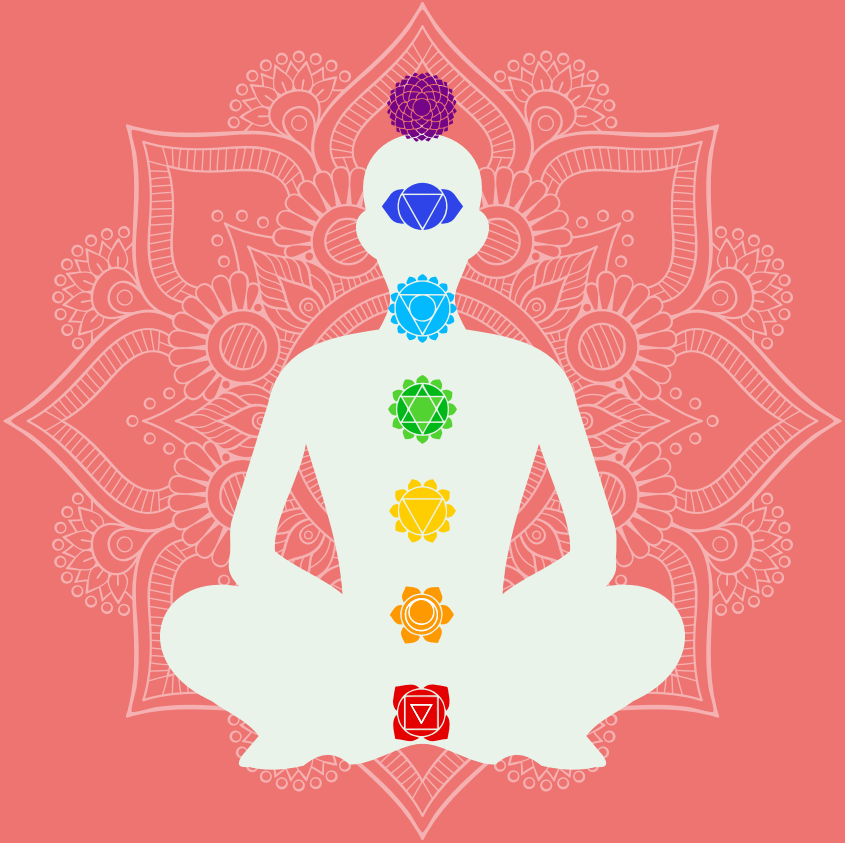


静心科学



静心
是非常简易的

引导冥想音乐和
如需其他免费下载，请复制以下链接

www.pssmovement.org/selfhelp/

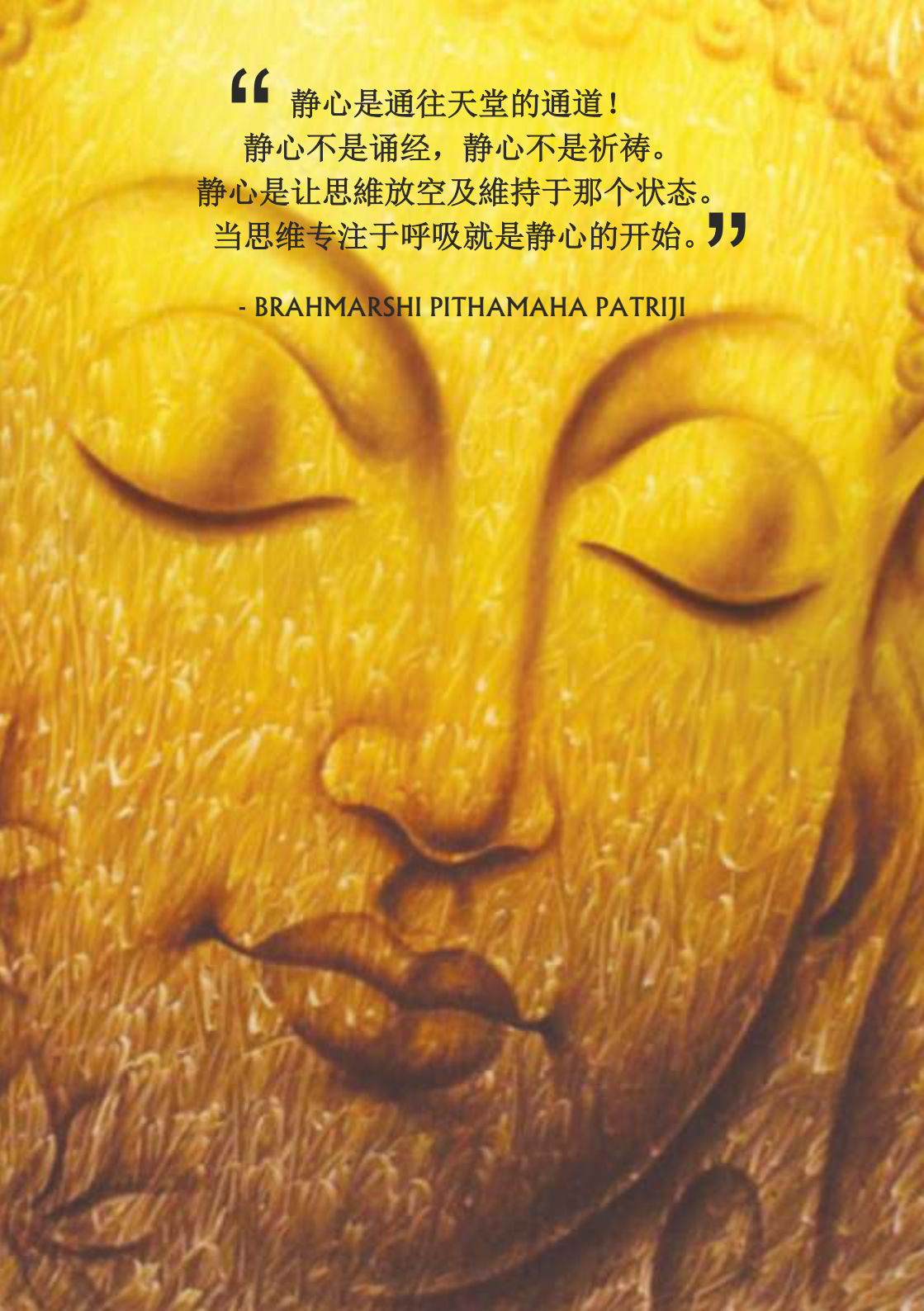


目录

1. 什么是静心?	1
2. 静心是非常简易的	2
3. 静心科学	3
4. 静心的姿势	5
5. 任何人都可以静心	6
6. 三大事件	7
7. 静心..多久?	8
8. 静心期间的经验	9
9. 经验交流	10
10. 静心的好处	11
11. 静心与开悟	15
12. 光是静心是否足够?	16
13. 静心的额外提示	17
14. 更强大的静心	18
15. 金字塔能量	19
16. 金字塔静心	21
17. 国际金字塔谷	22
18. Maheshwara Maha金字塔	23
19. 奇迹般的思维	24
20. 成为素食主义者	28
21. 推荐新时代心灵书籍	31

附录

22. 静心迷思	36
23. 静心的实际好处	43



“ 静心是通往天堂的通道！
静心不是诵经，静心不是祈祷。
静心是让思维放空及维持于那个状态。
当思维专注于呼吸就是静心的开始。”

- BRAHMARSHI PITHAMAHA PATRIJI

” 什么是静心？ “

简单来说。。**静心是“延绵不息的思想-思维流。。完全停止。。或终止。。。**静心处于一个摆脱一切游荡和闲散思想的状态，是我们获得周围宇宙能量和宇宙智慧的通道。

静心意味着使我们的思维“放空”。一旦我们的思维或多或少的放空，我们将拥有庞大的能力来接收围绕我们的宇宙能量及宇宙信息。这致使良好的健康和绝对清晰的思想过程，带来欢乐的生活！

静心是通往心灵智慧王国的盛大管道和改善我们心灵的成长。

通过定期和深入的练习，我们将达到意识改变的状态或更高的频率，并且非常自然地体验喜悦。



“静心非常非常容易”

静心是非常容易实习的。

这很简单。一个人应该立即开始练习“Anapanasati”，他只需要关注于自己自然的呼吸。

在“巴利”语言里，

“Ana” 吸气的意思
” Apana” 呼气的意思
” Sati” 觉察的意思

乔达摩佛陀在两千五百年前曾教导过这种静心技巧。

在“Anapanasati”…一个人需要保持正常的呼吸。平静地呼吸！当下的任务是有意识的观察自然的呼吸。

呼吸应该是自然的，不费吹灰之力。不应该屏气或停止呼吸。每当思维漂流时，他必须持续的把“杂念”切断，并一次又一次的专注于自然节奏的呼吸。放松，及成为伟大的呼吸“观察者”！

意识到正常的呼吸过程意味着，不允许任何不必要的思想占据我们的思维；不必要的思想将转移和分散我们灵魂的能量。

当杂念不断浮现时，它必须被停止。“观察”的意思是，我们不会用任何的方式，任何的感官或思想来影响呼吸；我们只是观察它。



“静心科学”

睡眠是无意识的静心..... 静心是有意识的睡眠。

在睡眠中，我们获得有限的宇宙能量.....

在静心中，我们获得**充沛的宇宙能量**。这种能量会增强我们身体，思维和智慧的力量。透过静心所提升的这宇宙能量，我们将会觉得放松，健康和喜悦。

静心只不过是我们对**自我**的意识之旅。在静心里，我们有意识地从身体进入到思维..... 从思维进入到智慧..... 智慧到自我和超越。

当身体放松时，意识会自动进入下一个区域..... 思维和智慧。思维只不过是一堆想法。有无数的想法总是浮现在脑海..... 每当脑海中浮现想法时，我们会产生许多已知或未知的问题。

想要超越思维和智慧，一个人必须**观察呼吸**。**观察**是自我的本质。所以，只需要见证呼吸。

不要有意识的呼吸，不要有意识的吸气或呼气。让吸气或呼气自然的发生。**只需观察正常的呼吸**。这是主要的关键，就是这个方式。

不要理会想法；不要执着于疑问，问题或想法。切断思想，回到呼吸，**观察正常的呼吸**..... 与你的呼吸同在。

诵经或任何内在或外在的对话是思维的行为... 所以，它应该被停止。



随着越来越多的静心练习，慢慢地呼吸会变得愈来愈细，愈来愈短。最后，呼吸变得最细小和像闪光一样，固定在眉心之间。在这种状态下，一个人如同没有呼吸！没有想法！他将是完完全全的没有思想，这就是**静心状态**！

在这种状态下，我们将接收到无限的宇宙能量。一个人静心的越多，获得的宇宙能量就越多。

我们可以随意自己练习Anapanasati。然而，一个人必须定期的练习静心，因为**规律**是最主要的元素。最初，我们在努力驯服“**心猿**”时会有一些阻力，但是通过每天重复的努力，它会变得越来越容易。

一个人可以随时根据自己的选择，在任何时候静心。然而，**每天定期练习静心**是很重要的..... 仅此而已。



“静心的姿势”

对于静心，首要的是姿势。我们可以以**任何姿势**坐着。姿势必须是非常舒适和平稳。

我们可以在**地面上或椅子上**静心。我们可以在任何我们感到舒适的地方静心。

舒服地坐着，**双腿交叉，手指紧扣及把眼睛闭上**。放松.....**完完全全放松**。

当我们交叉双腿并紧扣我们的手指时，这形成一个能量回路，并提供更多的稳定性。眼睛是思维之门.....所以，眼睛应该是闭着的。

如果您佩戴任何眼镜，请把它摘下。



“任何人都可以静心”

实际上，与成人相比，孩子的思想比较单纯，他们能以更快更容易的方式静心。

当孩子坐着静心时，他们很容易集中注意力。反之成人必须加倍努力以驯服他们的“心猿”，不断地从一个想法跳跃到另一个想法。

无论一个人是什么宗派，肤色或宗教信仰，他都应该每天，以自己选择的时间练习这普世艺术。

任何人都可以练习**静心**，无需持有任何宗教或神秘哲学。



“三大事件”

当静心者开始他/她的静心旅途时，他/她能够客观地观察到自己的思想和真理。

然后，他/她开始从较粗俗的真理航行至更微妙的真理，最终见证了终极真理。这种意识的伟大航行只能通过探索内在的现实来实现。

虽然静心的不同阶段，尚不能清楚的用明确的边界线来划分，作为大家的理解，这里分为“三阶段”或“三大事件”。

第一事件：当我们处于自然流动的正常呼吸时，思维会变得空虚。

第二事件：当思维变得空虚时，大量的宇宙能量涌入身体里。

第三事件：当足够的宇宙能量进入身体时，‘第三眼’被激活。

静心的最终结果是把我们的“内在感觉”或“超感知觉”或“第三眼”激活。



“静心..多久？”

一个非常自然的疑问是，“一个人需要**静心**多久？是否有对每个人都适合的法则？”是。。有的！！

静心一分钟，相对应于你年龄的一岁。所以，如果你是20岁，一天开始20分钟的静心；如果你是40岁，你需要静心40分钟.....如果你是60岁，一天60分钟的**静心**是足够的。

在一天内，一个人可以随着自己觉得方便的时间进行静心。如果一个50岁的人想要在一天内将他的**静心**的时间分成两次，每次25分钟.....初步时是“可以的”。

静心是控制我们物质思维和外在感官的第一步。当更深入静心时，时间会过得很快。。。所以，如果十五分钟或三十分钟的静心感觉像五分钟，请别惊讶！

只有在最初的阶段才会挣扎于保持眼睛紧闭和远离杂念。一旦你进入更深层次的**静心**，你往往会忘记时间.....因为只有物质世界中我们才会有时间观念。静心时，灵魂/自我与永恒连接。

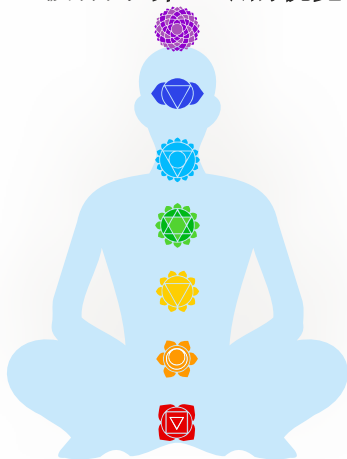
一个人可以通过**静心**和运用意志来连接宇宙能源，为身体的每个细胞注入活力，这是古老的智慧。



“静心期间的经验”

取决于我们的**静心**强度和我们特定的进化需求，我们最初可能会获得许多体验。例如，静心初学者可能会遇到以下一种或多种情况：

- 身体感觉变得“**轻盈**”.....就像身体不存在一样
- 头部或身体的其它部位感觉“**沉重**”
- 有些人可能“**看到**”颜色，一种或多种
- 感觉轻微到严重的“**疼痛**”.....特别是在腰部下背部
- 来自内在的“**旋转的感觉**”
- 有些人会觉得好像在空中“**漂浮**”或像鸟一样飞翔
- 清晰和“**生动的视觉**”也许看见自然风景或礼拜场所或神灵或大师等等。这些被称为“**第三眼的视觉**”



“经验交流”

所有在静心过程中经历的**经验**都应该乐于与其他静心者**分享**。我们不能对这些经验进行评判或产生怀疑。

当我们通过越来越多的定期静心，进一步探索我们的心灵之旅时，我们开始了解每一个实际的经验，而这将导致内在**更大的转变**。

我们还可以通过与其他**资深的静心者**交流经验来自**我评估**或评估我们的进步。每个人都从这个简单而雄伟的古代艺术和科学“Anapanasati”中受益。



“静心的好处”

静心的好处是涵盖很多方面的：

- ✪ 思维总是处于一个平和欢乐的状态。。
- ✪ 记忆力提高。。
- ✪ 以更高的效率完成所有的工作。。
- ✪ 睡眠时间的需求减少。。
- ✪ 思想能力大大提升。辨别“错误”与“正确”的能力变得更加敏锐。
- ✪ 浪费的习惯会自然消失
- ✪ 疗愈自然发生
- ✪ 关系变得更有意义和充实
- ✪ 更加了解生命的宗旨



“静心的好处”

✦ 喜悦的思维：

对于一些人来说，生活是充满了失败，侮辱和痛苦的。然而，对于一个具有灵性知识和灵性能量的人来说，生活总是平静和快乐……尽管面对所有的失败，侮辱和痛苦。

✦ 增强记忆力：

从静心中所获得的丰富灵性能量，有助于大脑更有效率地工作并发挥其最大的潜力。

静心极大地增强了记忆力。对于所有学生，无论是在学校水平还是在大学水平，静心都是绝对必要的。

✦ 提高工作效率：

在充沛的灵性能量和灵性智慧的存在下，所有的工作……无论是身体还是精神方面。都能以更高的效率完成。

✦ 睡眠时间减少：

在静心中能获得充沛的灵性能量，但在睡眠时却只能获得能量的一小部分，就身体休息方面和思维的能量而言，半小时的深层静心相当于六个小时的深层睡眠。



✧ 思想的力量：

思想需要力量来达到它们特定的目标。当思维处于不安的状态时，会以最少的力量产生思想。因此，它们并没有达到各自的目标。然而，当思维处于宁静的状态时，思想得到更大的力量，所有意图都会大大的实现。

✧ 对与错：

对于一个心灵成熟者来说，在做正确的选择时是不会有进退两难的困境。

✧ 终结浪费的习惯：

有几种浪费的习惯，如饮食过量，睡眠过多，过度说话，过度思考，过度饮酒等等。通过静心所获得的心灵智慧和心灵能量，所有浪费的习惯会自然而然地消失。

✧ 疗愈自然发生：

所有身体的痛苦源自于心理的忧虑。而心理忧虑的存在主要是因为智力不成熟。

智力不成熟的存在是因为缺乏心灵能量和心灵智慧。同样，所有疾病的存在主要是因为先前的负面业力。除非业力抵消，否则疾病不会消失。没有任何药物可以帮助清除负面的业力。通过静心，当我们获得充沛的心灵能量和心灵智慧时，智慧自动在心灵层面上变得成熟。渐渐的，所有心理世俗的忧虑将停止，所有身体的痛苦都会消失。

从根源上来讲，静心是治愈所有疾病的唯一途径。



“静心的好处”

★ 优质的关系：

人际关系性质差和得不到满足，唯一的理由是缺乏心灵智慧。通过心灵智慧的存在，所有的人际关系将变得更有意义，更充实。

★ 生命的目的：

我们出生就有着特定的目的，特定的使命，特定的设计和特定的计划。只有心灵成熟的人才能够理解并意识到他们特定的目的，使命，设计和计划。

在**静**心中.....灵魂/自我从心灵无知的茧破茧而出。更多的**静**心会导致较新的个人经历，以及深刻理解宇宙无限扩张的现实。这是‘开悟’。任何人都能静心。这个最重要的练习是每个人的..儿童..青年和成人！



“静心与开悟”

开悟是“**觉知**”到每个人都是潜在的神圣和无限。

你就是自己的**导师**；没有人能让你开悟.....你也不能让别人开悟。

每个人必须自己走这条路.....为了自己。一个人出生在这个地球上，仅仅只为了自己的心灵成长。因此，他/她所选择的心灵成长方式是极其重要的。

通过定期练习Anapanasati静心..... 及不断改进和微调我们所有的智力概念，经由阅读正确的心灵书籍和寻求合适的心灵伙伴，一个人可以轻松地意识到自己一生的终极真理。



“光是静心是否足够？”

通过静心，基本上静心者将会得到开悟。。但仅此一点是不够的！除了静心，“Swadhyaya”或“**阅读心灵书籍**”，伴随着“**Sajjana-Sangatya**”或“**加入开悟大师的行列**”是必须的！

“**Swadhyaya**”包括阅读所有伟大的大师所写的所有心灵书籍，使我们接触到明智的概念，从而能够大大的培养识别力。通过阅读好和有意义的心灵科学书籍，我们的智慧得到了极大的培养。

保持良好的心灵伙伴.....“**Sajjana-Sangathya**”.....在多方面帮助我们。我们从其他大师的开悟经验中学习和学习极大的加快我们在心灵成长道路的进展。

“**Sajjana-Sangatya**”确实不只是在心灵社交圈子中社交，用于逃避日常生活的单调；它是聚集了每个人心灵智慧的珍贵宝石。

静心为个人做好Swadhyaya和Sajjana-Sangathya的准备，反之，他们会变成一个对抗无知海洋的大坝，这是每个普通人的特点。



“静心的额外提示”

为了促进良好和正确的静心....

- ✪ 坐在一个安静舒适的地方。姿势应尽可能越舒服越好。
- ✪ 无论在哪里静心，都尽可能地使该地方变暗。关灯，拉下窗帘.....避免不必要的刺激。
- ✪ 当静心时，穿着宽松舒适的衣服是有帮助的。
- ✪ 在静心之前喝一点水是有帮助的。进食后或半小时的间隔可能对一些人有帮助。
- ✪ 如果我们每天在固定的时间和地方静心，将非常有帮助。
- ✪ **水晶具有接受和分配宇宙能量的功能。**在纯净水晶面前静心被称为水晶静心，水晶能量有助于深层静心。



“更强大的静心”

- ✧ **集体静心**比“**独自静心**”强大三倍，如果集体静心组是由资深的静心者组成那就更好了。
- ✧ **月圆静心**（在月圆那天进行的静心）比**普通非月圆日静心**强大三倍。
- ✧ **大自然静心**（在自然环境中例如山顶，湖边等地方进行的静心）比普通的“**室内**”静心强大三倍。
- ✧ **音乐静心**再次是强大三倍。您可以聆听自己喜爱的**古典器乐**。
- ✧ **金字塔静心**（在金字塔下进行的静心）比普通的“**无金字塔**”静心强大三倍。



“金字塔能量”

金字塔是最稳固的结构，在并且可以接收地球上最高的宇宙能量。

金字塔在建造时，是按照埃及大金字塔的倾斜角度建造，即，它们的**黄金倾斜角度为51度50分**并与主方向对齐。据观察，它接受的宇宙能量最高。

这就是它们成为宇宙能量储藏库的原因，金字塔的力量是通过混合辐射的宇宙能量与地心吸力而获得的。

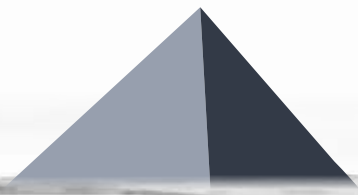
金字塔必须与完美的主要方向对齐.. 东，南，西和北。最多宇宙能量积累在距离**金字塔**底部1/3的高度。这个地方被称为“**国王室**”。

金字塔是一种几何能量扩大器。

当一个物体被放置在**金字塔**内时，它会接收到自身扩大或更强的信息。这个频率提高了元素潜在能力并增加其能量。不管放置何种物体都不会有分别。

金字塔把物体恢复成原本应有的状态；它使物体变得更完美。

任何材料都可用于构建金字塔。我们只要知道基础测量尺寸就足以构建金字塔了。



我们可以使用以下公式计算金字塔的尺寸：

金字塔的侧面边长 = 底长 \times 0.951

金字塔的高度 = 底长 \times 0.636

国王室的高度 = $1/3 \times$ 金字塔的高度

金字塔的好处

- ◆ 经常接收金字塔的能量，身体的**免疫力会显着提高**。
- ◆ 当我们喝储存在金字塔内至少三天的**水**时，宇宙能量会到达身体的各个部位。
- ◆ 金字塔有助于**降低**身体的**压力**和**紧张程度**。
- ◆ 学习期间戴金字塔帽的学生，**记忆力**和**专注力**会提高。
- ◆ 金字塔中的能量**源源不断**。无论在场有多少人，每个人都从金字塔中获得相等的能量。
- ◆ 我们的意志力（以及我们的想法）在金字塔低下/内部会增加。
- ◆ 在金字塔下，**睡眠质量**和**梦境清晰度**会得到改善。



“金字塔静心”

在金字塔内部或低下进行的静心被称为“金字塔静心”。

大多数尝试过金字塔静心的人，描述自己经历了身体的全然放松，然后体验到关闭外在刺激和不相关的想法，最终达到意识改变状态，这使他们能够达到更深的内在层次。。

在金字塔内进行的静心比普通的“无金字塔”静心强大“三倍”。

金字塔为所有静心初学者提供最有效的高能量环境。

在金字塔内静心时，很容易获得灵魂出窍的体验。梦境变得更清晰及他们将具有正常觉醒状态的质量。

在静心中使用金字塔将加速放松过程，带来平静，幸福以及更加开放和积极的态度。许多使用者已经证实了回忆时记忆力增加，对过去轮回更清晰了解，更多的心灵感应交流及瞬间意识获得整体改善。



“国际金字塔谷”

距离班加罗尔城市（Bengaluru）30公里；距离班加罗尔国际机场75公里

“**金字塔谷**”是印度第一大静心金字塔（基地160' x 160'）的所在地。它是一个国际静心中心，为个人，社会和组织提供自我觉知和心灵智慧，并帮助他们释放隐藏的潜力。

成立“**金字塔谷**”的核心目标是为所有世界心灵大师提供一个共同平台，以便在最短的时间内，合作实现一个充满和平及慈悲的地球。

中心的目标：向所有人推广静心科学，素食主义和金字塔力量的概念，成为所有诚恳认真的静心者的**国际静心中心**，并作为金字塔灵性协会所有活动的核心。

www.pyramidvalley.org



“Maheshwara Maha金字塔”

距离海德拉巴国际机场30公里 (Hyderabad International Airport)

Maheshwara Maha金字塔”是由**金字塔灵性协会**所建造，作为宇宙独特设计的一部分。

尺寸：长度180' x 180'，宽度和高度113.60'。是与著名的吉萨金字塔的1/20尺码及正北方对齐。它是采用花岗岩，钢和石灰石建造的。

这座金字塔大约可容纳6000人在里面同时静心。仅那巨大的国王室就可以容纳500名静心者。

www.maheshwarapyramid.org



“奇迹般的思维”

“思维 = 生命”

“思维”是一个复杂的现象，由庞大的想法/欲望/意图/目的/目标编织而成。

特定的内在意图总是会展现为特定的外在生活状况。

“思维”是“种子”.. “生命”是“树”

种瓜得瓜，种豆得豆。

“生命”是从思维的种子发出所创造的伟大之树。

我们是自己所有持续不断意图的创造者，我们同样也是自己特定思维模式的维持者/破坏者。

任何时刻，我们总是可以对先前思维的负面思想模式说“不”，并孕育出新的正面思想模式。我们随时都握有决定权。

“摆脱童年的制约”

在儿童时期，父母/社会环境会为孩子的思维提供成长的思想/意图/文化模式。

然而。随着孩子的成长。。。以及当孩子长大成为年轻人的时候。他本身就该负起产生积极的心态的责任。

对年轻人来说，这绝对是时候开始有意识地选择所有有用的思维模式。



” 不同思维的不同思想模式”

思维有很多很多的思想模式，从中选择最佳的模式是明智之举。基本上，人类的心理有四种主要的思想模式。

I 灾难式思维
面式思维

II 负面式思维

III 正

IV 奇迹式思维

I) 灾难式思维:

假设一个人第一次驾驶汽车或单车..... 他/她正开车进入市区.....

现在，如果一个人，他/她拥有一个“灾难式”的思维模式。他/她会说：

“由于我是第一次开车到市区，我非常害怕会发生事故。”
以这样的思维模式，如果一个人开始开车，事故当然会发生..... 因为..... 他/她实际上说“可能会发生事故”。

II) 负面式思维:

现在，第二种类型的人..... 一个思维相当负面的人..... 他/她会说：

我是第一次开车进市区。我不知道会发生什么..... 也许，我会发生事故.. 也许，我不会发生事故..... 我不知道。因此，以这种思维模式，不知何故，他/她会避免一场灾难。



但他/她会陷入一些问题.....例如在错误的地方泊车，在错误的车道上行驶等等。在这种情况下，不会有“灾难”，但肯定会有“问题”。

III) 正面式思维:

到第三种类型的人.....一个正面思维的人.....他/她倾向说：“虽然这是我第一次开车进市区，但一切将会很好。什么都不会发生。”

虽然这是他/她第一次进入市区，他/她肯定会完美地控制自己并安全返回。当然不会发生事故，也不会有“问题”.....如进入错误的车道等。

从口中所发出的不同的措辞源自于不同的思维模式。当然，处于不同进化水平的灵魂具有不同的思维模式。

IV) 奇迹式思维:

最后.....第四种类型的人.....“大师”.....是一个保持着一种被称之为神奇的，无可挑剔思维模式的人。他/她也是第一次开车到市心。然而，他/她必然会说：

“我将舒适地到达目的地，并在二十分钟后回来。”

因此，即使是第一次，一个人仍然可以为自己设定一个目标.....一个挑战。这就是一位大师奇迹般思维的不变状态。

例如，耶稣基督的思维或乔达摩佛陀的思维.....你不称为“正面的思维”.....它是“奇迹般的思维”。

“ 奇迹般的思维”

“ 生命之流遵循设定的目标 ”

当我们为自己设定具体的思维目标时，我们会为自己的生活指明具体的方向。如果我们不设定一个具体的目标.....我们的生活将，自然地漂移并漫无目的地游荡。如果我们没有设定一个明确的目标，那么，生命无法知道它必须朝哪个方向成长。在这种情况下，生命就停顿了。

我们总是。。因此。。需要通过保持一种特定的思维模式来为我们的生活提供具体的方向。。最低程度是要有“**正面的思维**”。。而最高程度是“**奇迹般的思维**”。

“奇迹般的目标”

如果我们想要拥有奇迹般的生活.....我们需要培养奇迹式的思维，和设定**奇迹般的目标**！

如果我们拥有灾难式的思维，所有灾难式的生活将会自动跟随。如果我们拥有负面式思维，负面的生活就会自动跟随。如果我们拥有正面式思维.....正面的生活将会自动跟随。而且，如果我们有意识地培养出奇迹式的思维.....奇迹般的生活会自动跟随。

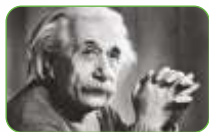
一个人的思维是如此。。那他的整个生活的模式也是如此。

强烈的Anapanasati 静心确保我们时时刻刻都处于奇迹式思维的状态。



“成为素食主义者”

“素食给我们的本性留下了深刻的印象。如果全世界都采用素食主义，它就能改变人类的命运。”



阿尔伯特爱因斯坦

“我们越是对所有众生付出我们的慈爱和保护，我们就会在这世界上越优越。”



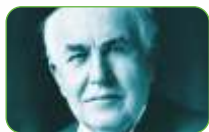
清海

“你能看着动物的眼睛并对它说：‘我的胃口比你的痛苦更重要吗？’”



白鲸

“非暴力促成最高的道德规范，也就是所有进化的目标。在我们停止伤害所有其他生物之前，我们仍然是野人”



托马斯A.爱迪生

“素食主义是一种有意识的努力.....一种深思熟虑的努力.....让你摆脱束缚于地球上的沉重感，以便你可以翱翔.....这样，就有可能从孤独变成独一无二的飞行。”



奥修

“纯素食主义并不是要放弃或失去任何东西；它是关于通过接受非暴力和拒绝参与剥削弱势群体以获取自己内在的平静。”



加里 L 弗兰库



“成为素食主义者”

“动物不会‘给’我们它的生命，就像掩饰的谎言一样。不，是我们夺走了它们的生命。它们挣扎并奋战到最后一口气，如同我们会做的一样，如果我们处于它们的处境。”



约翰罗宾斯

“如果屠宰场有玻璃墙，每个人都会成素食主义者”



保罗麦卡特尼

“生命对不会说话的生物和人类而言一样珍贵的。正如一个人想要幸福及惧怕痛苦一样，正如一个人想要生存而不是死亡一样，其他生物也是如此。”



达赖喇嘛

“人们吃肉，认为自己会像牛一样变得强壮，却忘记牛是吃草的。”



皮诺卡鲁索

“我的营养方法基于直觉，逻辑，科学和经验。这四个方法使我明白了一个事实，低脂肪，高碳水化合物，主要是纯素食的生活方式是最佳的。不仅为了我的健康，更重要的是为了地球的福祉。”



蒂姆谢弗



“我们对这个世界其他生物的冷漠或残忍，迟早会影响我们对其他人的对待。”



方济各

“我不明白为什么别人会失去生命，仅为了让你有零食裹腹。”



罗素布兰德

“我多年来一直是素食主义者。我不会评判非素食主义者，我只是觉得我不能吃或穿戴生物。”



德鲁巴里摩尔

“自80年代以来，我一直是素食主义者，最近甚至是纯素食主义者。而且，我曾经偶然目睹了一头牛被屠杀的过程。动物必需经历什么样肆虐以满足那些吃汉堡的胖男人的胃口！”



安东



作者

书名

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

“推荐新时代心灵书籍”

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

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

“推荐新时代心灵书籍”

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



附录



“ 静心迷思 ”

静心已成为现代文化的主流；它由医师开具处方，并且从企业主管，艺术家和科学家到学生，教师，军事人员，以及政治家，所有人都在实行。

尽管静心越来越流行，但对实行静心的普遍误解是阻碍许多人尝试静心的障碍。以下是七个被消除的常见静心迷思。

迷思 I

“ 静心很困难 ”

真相 I

这个迷思根植于静心的形象，静心是一个深奥的实习，仅适合于圣僧，圣人和灵修士。实际上，当您从经验丰富，知识渊博的老师那里获得指导时，静心既简单又有趣。

这些技术就像专注于呼吸一样的简单。

静心看起来很困难的其中一个原因是我们太过努力的集中注意力，过于注重结果，或者我们不确定我们的做法是否正确。

老师将帮助你了解你自己的经历，克服常见的障碍，并创建一个滋养的日常实习。



“静心迷思”

迷思II

“为了拥有一个成功的静心，你必须把思维平静下来”

真相II

这可能是关于静心的头号迷思，也是许多人沮丧地放弃的原因。静心不是为了停止我们的思想或试图清空我们的思维。这两种做法都只会造成压力，并使内在噪音更加喋喋不休。

我们无法阻止或控制我们的思想，但我们可以决定给予它们多少关注。尽管我们不能在我们的思维中施加安静，但通过静心，我们可以找到存在于我们思想空间之中的宁静。

思想之间的空间有时被称为“差距”，它是纯粹的意识，纯粹的沉默和纯粹的平静。当我们静心时，我们会使用某些事物作为专注的对象，例如我们的呼吸，这会让我们思维放松在这沉默的意识流中。

当思想出现时.....正如它们是不可避免地.....我们不需要判断或尝试将它推开。相反，我们轻轻地将注意力转移回到我们所专注的事物。

在每一次静心中，都会有一瞬间.....即使只有微秒.....当思维深陷进入差距中并体验到纯粹清晰意识。



迷思III

“需要花费多年的专注练习才能从静心中获得益处”

真相III

静心的益处既是即时的，也是长期的。

您可以在第一次坐下来静心时，以及在日常练习的首几天，开始体验到静心的益处。许多科学研究提供的证据显示，静心在练习的短短几周内即可对身心生理产生深远的影响。

例如，由哈佛大学和马萨诸塞州总医院领导的一项代表性项目研究发现，仅仅八周的静心不仅可以帮助人们减少焦虑及感觉更加的平静，它还帮助增长大脑区域与记忆，同理心，自我意识和压力调节的相关区域。



“静心迷思”

迷思IV

“静心是逃避现实”

真相IV

静心的真正目的并不是调出和“摆脱一切”.....而是要调入并接触真正的自我.....自己的永恒一面，超越所有不断改变的外在环境。在静心中，你将潜入思维的搅动表面之下，表面往往充满着对过去的反复思考以及对未来的担忧，直到进入纯粹意识的静止点。在这种超越意识的状态下，你放下了所有你对自己讲述的故事，关于你是谁，什么限制了你，以及你不足的地方.....你会体验到一个真理，即是你最深沉的自我是无限的和无界的。

当您定期练习时，您清理你的感知能力并扩展清晰度。

虽然有些人确实试图将静心作为逃避的一种方式.....作为绕过未解决的情感问题的一种方法.....这与所有关于静心和正念的智慧教义背道而驰。事实上，已经开发出各种静心技术勇于鉴定，移动和释放内在存有的负面情绪。



迷思V

“我没时间静心”

真相V

有些忙碌而有效率的行政人员在25年内从没有错过静心.....如果你把静心放在首位.....你会做得到。如果你觉得你的日程表太满了，请记住，即使只是几分钟的静心也总比没有好。

我们鼓励你不要仅仅因为有点晚或感到困倦而说服自己不去静心。生活中的矛盾方式.....当我们花时间定期静心时.....我们实际上有更多的时间。当我们静心时，我们沉浸在永恒中，无空间的意识领域中。纯粹的意识状态，是宇宙中所有显化事物的来源。

我们的呼吸和心率减慢，我们的血压降低，我们的身体会减少压力荷尔蒙和其他化学物质的产生；这些物质加速衰老过程，并给予我们一种主观的感觉，感觉我们已经没有时间了。

在静心中，我们处于安宁的警觉状态，这令身体和思维都非常清晰舒爽。当人们坚持于静心，他们将注意到自己做事能够事半功倍。与其挣扎以达到目标，他们花费越来越多的时间“顺其自然”.....与编排一切的宇宙智慧保持一致。



迷思VI

“我应该有超然的静心经验”

真相VI

有些人在静心时，会因为沒有体验视觉，看见颜色，悬浮，听到天使合唱团或瞥见开悟而感到失望。虽然我们在静心时可以有各种各样奇妙的体验，包括喜悦和合一的感觉，但这些并不是练习的目的。

静心的真正的益处是那些在我们日常生活中一天里其他时间所发生的事情。当我们从静心清醒时，我们依然保持着一些寂静和沉默，这让我们更有创意，更慈悲，更专注，爱自己和邂逅的每个人。

迷思VII

“静心需要心灵或宗教信仰”

真相VII

静心是一种实习，它令我们超越喧闹的思维，进入沉默与安静。它并不需要特定的心灵信仰，许多来自不同宗教的人们都实行静心，这和他们目前的宗教信仰没有任何的冲突。有些静心者则没有特定的宗教信仰，或是无神论者或是不可知论者。他们静心是为了体验内在的安静和实习所带来的无数身心健康的益处..包括降低血压，减轻压力和安宁的睡眠。

[资料来源：“www.speakingtree.in/article/myths-of-meditation”]





“静心的实际好处”

静心的直接目的是训练思维，并在我们的日常生活中有效及有效率地使用它。

静心的好处可总结如下：

- ❖ “如果你是一个忙碌的人”.. 静心可以帮助你摆脱紧张情绪，并找到放松。
- ❖ “如果你是一个忧虑的人” .. 静心可以使你平静并帮助你安心。
- ❖ “如果你是一个有无穷无尽问题的人”.. 静心可以帮助你培养勇气及力量去面对和克服它们。
- ❖ “如果你缺乏自信”.. 静心可以帮助你获得自信，这是人生成功的秘诀。
- ❖ “如果你内心有恐惧”.. 静心可以帮助你理解那些让你感到恐惧的问题其真正的本质。。然后你就可以克服你心中的恐惧。



“ 静心的实际好处 ”

- ✧ “如果你对所有事情总是不满意，而生活中似乎没有什么令人满意的”.. 静心可以让你有机会发展并保持内在的满足感。
- ✧ “如果你对宗教生活方式持怀疑态度且不感兴趣”.. 静心可以帮助你超越自己的怀疑，并看到宗教指导中的一些实际价值。
- ✧ “如果你因为对生活和世界的无常缺乏了解而感到沮丧和心碎”.. 静心可以真正引导和帮助你了解世俗自然短暂的本质。
- ✧ “如果你是一个有钱人”.. 静心可以帮助你意识到你财富的本质，以及如何利用它，不仅是为了自己的幸福，也为了别人的幸福。
- ✧ “如果你是一个穷人”.. 静心可以帮助你建立满足感，而不是嫉妒那些比你拥有更多的人。
- ✧ “如果你是一个处于人生交叉路口的年轻人..而且不知道该往哪个方向” .. 静心可以帮助你走上正确的道路,达到自己的目标。



“ 静心的实际好处 ”

- ✧ “如果你是一个厌倦生活的老人” .. 静心可以让你更深刻的理解生活;这种理解将减轻你的痛苦, 并增加生活的乐趣。
- ✧ “如果你脾气暴躁” .. 你可以发挥力量来克服愤怒, 仇恨和怨恨的弱点, 从而变得更加冷静和清醒。
- ✧ “如果你嫉妒” .. 你可以理解,负面的心态永远不会为你的利益做出贡献。
- ✧ “如果你无法减少对欲望的渴望” .. 你可以学习如何成为你欲望的主人。
- ✧ “如果你沉迷于饮酒或吸毒” .. 你可以克服这奴役你的危险癖好。
- ✧ “如果你是一个思维狭窄的人” .. 你可以建立对你和你的朋友及家人都有益的理解, 以避免误会。
- ✧ “如果你受到情绪的强烈影响” .. 你的情绪将没有机会误导你。



“ 静心的实际好处 ”

- ✧ “如果你患有某些疾病，例如神经衰弱和精神障碍”.. 静心可以激活你思维及身体的正能量，恢复你的健康，特别是心理问题。
- ✧ “如果你是一个懦弱的人或是自卑的人”.. 静心可以增强你的思维，培养勇气以克服你的弱点。
- ✧ “如果你是一个聪明的人”.. 静心会引导你获得至高无上的智慧。然后你将看到事物本质，而不是表面所呈现的样子。

思维是幸福的关键，也是痛苦的关键。理解并善用思维是一项超越和平与满足生活的任务。

资料来源：“静心是唯一的方式” 截 Ven. K. Sri Dhammananda





Brahmarshi Pitamaha Patriji通过他早年的深刻经历，意识到静心的力量，并在1979年获得开悟。从在Andhra Pradesh 一间化肥公司担任主管的简单背景开始，Patriji的使命是将静心和素食主义推广给全世界的人们。

他的方法完全是科学和生活的，没有涉及任何宗教象征。Patriji在1990年创立了金字塔灵性协会，其宗旨是向全人类传播心灵和素食生活的信息！



PSSM 网站

www.pssmovement.org

它是金字塔灵性协会（PSSM）的官方网站。自2004年成立以来，该网站已吸引了越来越多的访客，他们将其视为心灵知识的全面来源，Anapanasati静心指南和PSSM活动的最新信息。到目前为止，这个网站已经推出了20种语言版本。

www.pyramidseverywhere.org

该网站展示了横跨印度和世界各地建造的各种金字塔，金字塔力量及其使用和设计的评论，它们的用途和设计也包含在网站上。

www.enlightenmenteverywhere.org

该网站记录了全球静心者的人生转变经历



金字塔心灵社会动态18指导原则



- 1) 正确的方式静心，即Anapanasati。。并教导每个人相同的Anapanasati。没有困难的体式，呼吸法。
- 2) 阅读正确的心灵书籍，作者：Annie Besant, Osho, C.W.Leadbeater, Paramahansa Yogananda, Jane Roberts, Linda Goodman, Sylvia Browne等。
- 3) 与每个人交流静心的经验。
- 4) 每天花多些时间禁语；禁止世俗的八卦。
- 5) 利用满月之夜进行密集静心。
- 6) 尽可能利用金字塔能量静心。
- 7) 放弃所有药物..只用静心能量治愈。
- 8) 成为素食主义者；只根据需求进食。
- 9)
- 10) 没有‘心灵’服装；没有“神圣的”特定标志；没有仪式行为。
- 11) 从幼儿时期开始给孩子们进行静心训练。
- 12) 学会像大师一样生活，而不是作为学徒。
- 13) 没有商业化的静心和心灵培训计划。
- 14) 没有崇拜偶像；没有供奉在世大师。
- 15) 利用自己的静心能量克服个人问题。
- 16) 享受正常的家庭生活..没有弃绝或放弃生活。
- 17) 在所有村庄，城镇和城市建立金字塔静心中心。
- 18) 分享静心经验和个人心灵转变。

免费副本
不出售