"आनापानसति ध्यान"

आन का अर्थ – श्वास का आना। अपान का अर्थ – श्वास का जाना।
सति का अर्थ – मिलकर रहना। आनापानसति का अर्थ – आती जाती श्वास के साथ मिलकर रहना।

आनापानसति ध्यान ही व्यक्ति को सम्पूर्ण स्वास्थ्य देता है।

– ब्रह्मर्षि पत्री जी

ध्यान विधि

ध्यान करना अत्यंत सरल एवं सहज है। किसी भी सुखासन में बैठें। बैठना आरामदायक होना चाहिए। हाथों-पैरों को क्रॉस करें और आँखें बंद करके अपनी स्वाभाविक आती-जाती श्वास को सजगतापूर्वक महसूस करें। कोई भी मंत्र जाप ना करें ... श्वास की गति में किसी भी प्रकार का परिवर्तन नहीं लाना है ... मन में जब भी विचार उठें पुनः अपने श्वास को महसूस करें।

ध्यान किसी भी समय ... किसी भी स्थान ... किसी भी परिस्थिति में किया जा सकता है। यात्रा के दौरान भी ध्यान किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी उम्र के हिसाब से उतने मिनट प्रतिदिन अवश्य ध्यान करना चाहिए। 10 साल 10 मिनट ... 40 साल 40 मिनट

ध्यान के फायदे

- तन की स्वस्थ्ता, मन की शांति, बुद्धि का विकास और आत्मा का आनंद
- एकाग्रता, संकल्प शक्ति एवं कार्य कुशलता में वृद्धि
- संबंधों में सामंजस्य, किसी भी परिस्थिति में निर्णय लेने की क्षमता

पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज मूवमेंट आधुनिक युग की आध्यात्मिक एवं स्वंय सेवी संस्था है जिसका मुख्य उद्देश्य ध्यान, शाकाहार, पिरामिड ऊर्जा और आध्यात्मिक विज्ञान को जन-जन तक पहुँचाना है। पी॰ एस॰ एस॰ एम॰ के संस्थापक ब्रह्मर्षि पितामह सुभाष पत्री जी हैं।

पत्री जी ने 1992 में नौकरी से त्यागपत्र देकर पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज मूवमेंट की स्थापना की और अपना पूरा समय ध्यान प्रचार को समर्पित कर दिया।

शाकाहार पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज मूवमेंट का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति को शाकाहारी बनाना है। जब हम हिंसा छोड़ कर अहिंसा को अपनाते हैं तो सभ्य समाज के निर्माण की ओर कदम बढ़ाते हैं।

स्वाध्याय विश्व के विभिन्न आध्यात्मिक वैज्ञानिकों की पुस्तकें पढ़ना और उनके अनुभवों को ग्रहण करना ही आत्मज्ञान को प्राप्त करने का सुगम मार्ग है इसलिए स्वाध्याय पी॰ एस॰ एस॰ एम॰ का अभिन्न अंग है।

पिरामिड ऊर्जा पिरामिड विश्व ऊर्जा को केंद्रित करने वाली संरचना है। पिरामिड के अंदर या इसके नीचे ध्यान करने से तीन गुना अधिक ऊर्जा प्राप्त होती है।

"पिरामिड मेडिटेशन चैनल"

PMC हिन्दी
घर घर में सत्य का दर्शन

पी॰ एम॰ सी॰ विश्व में एक अद्वितीय और अनोखा आध्यात्मिक चैनल है। इसका मुख्य कार्य मानवता के लिए सकारात्मक रूप से आध्यात्मिक सत्य को प्रसारित करना है।

पी॰ एम॰ सी॰ चैनल के माध्यम से पत्री जी का उद्देश्य विश्व शांति, सत्य का प्रचार-प्रसार और विश्व एकता को स्थापित करना है। पिरामिड मेडिटेशन चैनल सभी पिरामिड मास्टर्स की आवाज है। इस चैनल के माध्यम से आध्यात्मिक गुरुओं के संदेश, पत्री जी के प्रसंग, पिरामिड मास्टर्स के अनुभव, निर्देशित ध्यान और विभिन्न कार्यशालाओं का प्रसार किया जाता है।

कृपया सभी पिरामिड हिंदी चैनल को देखें, सदस्य बनें और इसे अपने मित्रों ओर रिश्तेदारों के साथ साझा करें।

पी॰ एम॰ सी॰ हिन्दी चैनल अब निम्नलिखित चैनलों पर उपलब्ध है।

Jio tv+	DEN	SITI NETWORK	HARSH	CHANDNI DIGITAL	MCN DIGITAL
Channel No. 1109	Channel No. 131	Channel No. 537	Channel No. 397	Channel No. 604	Channel No. 725

पी॰ एम॰ सी॰ की सदस्यता लेने के लिए इसे स्कैन करें।

ध्यान संबंधित जानकारी और पी॰ एस॰ एस॰ एम॰ के साथ जुड़ने के लिए,
संपर्क करें: 7042831591, 9392436035

www.pssmovement.org • www.pmchindi.com @PMChindi @onemedianetwork