

“

“शरीर के लिए खाना चाहिए और आत्मा के लिए ध्यान चाहिए।”

- ब्रह्मर्षि पत्रीजी (PSSM के संस्थापक)

”

ध्यान के फायदे



तन की स्वस्थता



मन की शांति, बुद्धि का विकास,
आत्मा का आनंद



संबंधों में सामंजस्य



एकाग्रता, संकल्प शक्ति एवं
कार्यकुशलता में वृद्धि



किसी भी परिस्थिति में निर्णय लेने की
क्षमता

ध्यान विधि

- किसी भी सुखासन में बैठें
- हाथों-पैरों को क्रॉस करें
- आँखें बंद करके अपनी स्वाभाविक
आती जाती श्वास को सजगता पूर्वक
महसूस करें।



**अवलोकन (observe) करना स्वयं का स्वभाव है।
इसलिए व्यक्ति को केवल सांसों का साक्षी होना
चाहिए।**

ध्यान किसी भी समय .. किसी भी, स्थान पर, किसी भी
परिस्थिति में किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को
कम-से-कम अपनी उम्र के अनुसार ध्यान करना ही
चाहिए .. यानी 20 साल 20 मिनट, 40 साल 40 मिनट

पिरामिड स्प्रिचुअल सोसाइटीज़ मूवमेंट (PSSM)

PSSM आधुनिक युग की आध्यात्मिक एवं स्वयं सेवी
संस्था है, जिसका मुख्य उद्देश्य ध्यान, शाकाहार,
पिरामिड ऊर्जा और आध्यात्मिक विज्ञान को जन-जन तक
पहुँचाना है। 1990 में ब्रह्मर्षि पत्रीजी द्वारा स्थापित
PSSM स्वस्थ, शांत एवं सामंजस्यपूर्ण विश्व की स्थापना
की संकल्पना करता है।

आनापानसति

शाकाहार

पिरामिड ऊर्जा

आध्यात्मिक विज्ञान



ध्यान सीखने और हमसे जुड़ने के लिए



Channel 1109
Jio TV App & Jio TV



PMC Hindi



DOWNLOAD
PMC App



अपने नजदीकी ध्यान केंद्र पर जाएँ



सभी का स्वागत है



विश्व ध्यान दिवस उत्सव

21 दिसंबर 2025



कार्यक्रम की मुख्य विशेषताएँ:

- आनापानसति ध्यान सत्र
- ध्यान पर विशेषज्ञ व्याख्यान
- प्रश्नोत्तर सत्र
- अनुभवी ध्यानियों द्वारा अनुभव साझा करना
- दैनिक ध्यान का अभ्यास करने के लिए निःशुल्क संसाधन

जुड़िये 14 दिनों का FREE
ध्यान कार्यक्रम

वेबसाइट पर रजिस्टर करें

pmcmeditation.com

+91 9873 818 909



अपने शहर में कार्यक्रम के
लिए पंजीकरण करने हेतु:

विजिट करें : www.dhyanjagat.com

संपर्क करें:

वहाँ कैसे आऊँगा: