



PSSM और PMC हिन्दी प्रस्तुत करते हैं



आनापानसति Dhyān

सीखें 30 सेकंड में



14 लाख +
रोज़ाना अभ्यास



ध्यान की विधि



स्टेप 1 सुखासन में बैठें, हाथों और पैरों को क्रॉस करें और आँखें बंद करें



स्टेप 2 अपनी स्वाभाविक साँसों को महसूस करें



स्टेप 3 जब मन में विचार आए, अपना ध्यान अपने साँसों के आवागमन पर ले आएँ

ध्यान के फायदे



ध्यान से मन की शांति



सकारात्मक सोच और स्पष्टता



तनाव से मुक्ति, खुशहाल जीवन



बेहतर फोकस और ऊर्जा



बेहतर नींद और स्वास्थ्य



आत्म-नियंत्रण और आत्मविश्वास

APM

Any Place Meditation
ध्यान कहीं पर भी

ATM

Any Time Meditation
ध्यान कभी भी

ASM

Any Situation Meditation
ध्यान किसी भी परिस्थिति में

“ ध्यान एक अनुपम उपहार है, जो हम स्वयं को दे सकते हैं । ”
-ब्रह्मर्षि पत्रीजी

जुड़िये 14 दिनों का FREE

ध्यान कार्यक्रम

किसी भी 1 बैच में जुड़ें



सुबह
5:00 AM



सुबह
6:30 AM



शाम
8:00 PM



रात
9:30 PM



दैनिक 1 घंटा ऑनलाइन



सभी के लिए

रजिस्ट्रेशन FREE

Scan करें



OR

pmcmeditation.com

PSSM का TV चैनल पिरामिड मेडिटेशन चैनल हिन्दी
उपलब्ध है **Subscribe करें**



JioTV

Channel:1109



CHANDNI
DIGITAL

Channel:617

Follow | Like | Share



7042831591



TollFree Number: **18002021440**



PMC App
Download करें

हर ज्ञान अब आपकी
उंगलियों पर



GET IT ON
Google Play



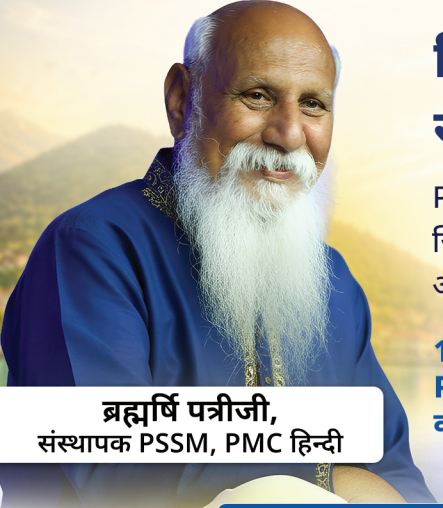
Download on the
App Store



www.pmchindi.com



7042831591, 9392436035, 9873818909



पिरामिड स्पिरिचुअल 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 पितामह पत्री जी द्वारा स्थापित PSSM स्वस्थ, शांत एवं सामजस्यपूर्ण विश्व की स्थापना की संकल्पना करता है।

ब्रह्मर्षि पत्रीजी,
संस्थापक PSSM, PMC हिन्दी

ध्यान के अलावा PSSM के 3 अन्य सिद्धांत



शाकाहार

आध्यात्मिक जीवन के लिए शाकाहार विशेष रूप से आवश्यक है। शाकाहार आपको दिव्य, शांत, आनंदपूर्ण बनाकर आपकी चेतना को ऊर्ध्वगामी करता 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।



आध्यात्मिक विज्ञान

विश्व के विभिन्न आध्यात्मिक वैज्ञानिक और गुरुओं की पुस्तकें पढ़ना और उनके अनुभवों को ग्रहण करना ही आध्यात्मिक मार्ग को प्राप्त करने का सुगम मार्ग है।



MAHA
योग-ध्यान
KUMBH 9

योग महोत्सव घाट, ऋषिकेश
विश्व शांति हेतु सामूहिक ध्यान महोत्सव

23 - 27 अक्टूबर 2026

रजिस्टर करें : www.mydkindia.org

मुख्य आकर्षण

- गंगा तट पर
LIVE Music Meditation
- शरद पूर्णिमा विशेष ध्यान
- अखंड ध्यान
- आध्यात्मिक प्रवचन
- बच्चों एवं युवाओं के लिए
विशेष कार्यक्रम
- सांस्कृतिक कार्यक्रम

