

प्रधानमंत्री कार्यालय
नई दिल्ली

विषय : विश्व ध्यान दिवस 21 दिसम्बर 2024 के उपलक्ष्य में ध्यान सत्र आयोजित करने बाबत !

संदर्भ : दिनांक 6 दिसम्बर 2024 को 193 सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र महासभा में "विश्व ध्यान दिवस" शीर्षक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से अपनाने के संदर्भ में !

माननीय,

यह सर्वविदित है कि 193 सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 दिसम्बर 2024 को "विश्व ध्यान दिवस" के रूप में मनाने का सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया गया है जिसमें भारत सरकार द्वारा ठोसपूर्ण एवं महती भूमिका निभाई गई है जिसके लिये वर्तमान भारत सरकार निश्चित रूप से प्रशंसा की पात्र है ! भारत ध्यान की धरा है जिसमें अनेकों योगियों-तपस्वियों ने ध्यान के माध्यम से ही परमात्मा से एकाकारिता प्राप्त कर समाज कल्याण में योगदान दिया है ! इस महत्वपूर्ण दिवस के माध्यम से भारत को अपनी अति प्राचीन ध्यान पद्धति को बहुत ही प्रभावी एवं ठोसपूर्ण ढंग से विश्व पटल पर रखने का एक उचित माध्यम मिला है ! हम इस बात से भी भलीभांति अवगत हैं कि विश्व में जितने भी अवतरणों, पैगम्बरों ने जन्म लिया है उनमें इस तत्व "ध्यान" का सम्पूर्ण समावेश देखा जा सकता है एवं उन सभी महान अवतरणों द्वारा भी ध्यान द्वारा परमात्मा से एकाकारिता का ज्ञान एवं संदेश संसार को दिया गया ! परंतु आज के कलयुग में ध्यान की वास्तविक परिभाषा विकृत होकर उसका अनुभव कई सच्चे साधकों को भ्रमित कर अन्यथा ले जा रहा है और कई साधक ध्यान (योग) और शारीरिक व्यायाम (योगा) को एक समझ बैठा जबकि वास्तविकता इससे अलग है !

मानवीय स्तर पर आध्यात्म को लेकर उक्त प्रकार की अनेकों भ्रांतियों एवं अपभ्रंशों को दूर करने के लिये एवं मानव के वास्तविक आंतरिक परिवर्तन (मानव के अंदर स्थित सुप्त शक्ति के जागरण द्वारा) परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी जी द्वारा वर्ष 1970 में सहजयोग की स्थापना की गई है जो मूलतः ध्यान-आधारित पद्धति है ! जिसे आज विश्व के 100 से भी अधिक देशों में निःशुल्क रूप से सत्य खोजी साधकों द्वारा अभ्यास किया जा रहा है और कई देशों ने सहजयोग को मान्यता देकर यह स्वीकार किया है कि सहजयोग ध्यान का नियमित अभ्यास मनुष्य के परिवर्तन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है !

सहजयोग ध्यान मानव कल्याण में किस प्रकार अपनी भूमिका अदा कर सकता है , यहां निम्नलिखित तथ्यों को पढ़ा जाना आवश्यक है :

- परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी जी द्वारा प्रणित एक ऐसी कल्याणकारी खोज है जिसमें साधक स्वयं के भीतर स्थित सुप्त आध्यात्मिक शक्ति कुण्डलिनी के जागरण द्वारा अपने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सांसारिक जीवन में वास्तविक रूप से परिवर्तन को महसूस कर सकता है जिसके प्रमाण स्वरूप साधक अपने स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर में चेतना का अनुभव करता है !

- सहजयोग पूर्णतः शास्त्रसम्मत होने के साथ ही वैज्ञानिक स्तर पर प्रमाणित पद्धति है जिसके नियमित अभ्यास से साधक अपने सांसारिक जीवन में आनंद, शांति, संतुष्टि, समाधान, बुरे आदतों एवं व्यसनों से मुक्ति, पारस्परिक सदभाव-प्रेम, सर्वधर्म समभाव एवं जन कल्याण की भावना को अनुभव करने लगता है !
- सहजयोग ध्यान में कुण्डलिनी जागरण एक जीवंत क्रिया है जो कि मानवीय हस्तक्षेप से परे है एवं परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी जी की कृपा से स्वतः घटित होती है जिसमें हम ध्यान के वास्तविक अर्थ को जान सकते हैं और आंतरिक परिवर्तन को कभी कभी तो तुरंत या नियमित अभ्यास से निश्चित तौर से अनुभव करने लगते हैं !
- सहजयोग किसी भी धर्म, जाति, सम्प्रदाय विशेष से संबंधित न होकर समस्त धर्मों, सम्प्रदायों, पथों का सार है एवं सभी के लिये निःशुल्क उपलब्ध है !

इस प्रकार वर्तमान में समस्त संसार के समक्ष सहजयोग ही एक मात्र ऐसा माध्यम है जिसमें मानव जाति का वास्तविक कल्याण निहित है और यह विश्व शांति में एक महती भूमिका अदा कर सकता है ! अतः सहजयोग वर्तमान में कोई संस्था विशेष न होकर अंदर की संस्था से जोड़ने का एक प्रभावी एवं सहज मार्ग है जो सर्वसुलभ है !

वर्तमान में भारतीय संस्कृति, आध्यात्मिक ज्ञान एवं भारत सरकार की विश्व स्तर पर उन्नत हो रही छवि को देखते हुए विश्व ध्यान दिवस को समुचित बढ़ावा दिये जाने की अति आवश्यकता है जिसके लिये सभी सहजयोग अभ्यासी सदैव उपलब्ध एवं प्रतिबद्ध हैं ताकि जनकल्याण का सर्वांगीण विकास ध्यान द्वारा संभव हो सके !

अतः हम सभी सहजयोग अभ्यासी माननीय प्रधानमंत्री जी से सादर अनुरोध करते हैं कि विश्व ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में सहजयोग परिवार भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री एवं उनकी कोबिनेट के माननीयों हेतु एक घंटे का ध्यान सत्र आयोजित करने हेतु इच्छुक है ताकि सभी माननीय मंत्रियों के भीतर इस दिव्य शक्ति का जागरण होकर वे भारत निर्माण एवं विश्व अगुआ के रूप में सशक्त हो सकें और मानवीय कल्याण में एक महती भूमिका अदा हो सकें ! सहजयोग परिवार तीव्र इच्छा रखता है कि सभी माननीयों में परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी जी कृपा से आंतरिक शक्ति का जागरण घटित हो !

उक्त कार्यक्रम हेतु समुचित हॉल, साउण्ड सिस्टम, प्रोजेक्टर की आवश्यकता होगी एवं कुल 06 सहजयोग साधक उपलब्ध रहेंगे जिसमें 01 मुख्य वक्ता रहेंगे !

इसी निवेदन के साथ !

दिनांक :

सहजयोग परिवार

जय श्री माताजी , 21 दिसंबर विश्व ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में हम उज्जैन के तीन-चार इंटरनेशनल स्कूल और कॉलेज में जाने का मौका मिला !

वहां पर हम विश्व ध्यान दिवस के लिए सहज योग ध्यान के लिए परमिशन मांगने के लिए गए थे,और हमें देखकर बड़ा सुखद आश्चर्य हुआ कि किसी भी स्कूल या कॉलेज में हमें मना नहीं किया बल्कि हमको आगे बढ़कर कहा कि आप कम से कम एक महीना या 2 महीना के लिए यह प्रोग्राम कंटिन्यू करें!

मुझे यह अनुभव हुआ कि आज बच्चों को लेकर उनकी मां-बाप से ज्यादा टीचर भी बहुत स्ट्रेस में है। क्योंकि की बच्चों के अंदर जो गतिविधियां हो रही हैं उसे वह खुश नहीं है इसलिए हमें टीचर डेवलपमेंट प्रोग्रामस भी आयोजित करने चाहिए और कुछ एक स्कूल में हमारी है बात भी हुई!

साथ ही साथ हमने उन्हें कल होने वाले ऑनलाइन ध्यान की लिंक भी भेज दी है, जिससे कि स्कूल के प्रिंसिपल, डायरेक्टर और उनके टीचिंग स्टाफिंग ध्यान अटेंड कर सके जिससे कि जब हम उनके स्कूल जाएं तो वह सहज ध्यान के लिए मानसिक रूप सब तैयार हो जाए हो साथ ही उनके मन में सहज योग के प्रति पॉजिटिव माइंडसेट हो सके!

जय श्री माताजी! 🙏🙏 डॉ प्रवीण खिरवादकर

रणजीत टाइम्स

संपादकीय

विश्व ध्यान दिवस पर विशेष समाचार

“सीखिए सहजयोग ध्यान और पाएं आंतरिक शांति”

21 दिसंबर 2024, रविवार
आओ, एक कदम बेहतर शरीरिक,
मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन
की ओर।

ऑनलाइन साइबल सेशन के समय

सुबह: 10:00 से 11:00
शाम: 6:00 से 7:00
रात: 8:00 से 9:00 (भारतीय
समयानुसार)

लिंक के माध्यम से पर बैठे जुड़ें:
साइबल सेशन जॉइन करें
लिंक: <https://meet.google.com/vdu-tyrdr-rfm>

व्या मिलेगा आपको

जुद्धरिनी शक्ति का जगमग
सच्चे ध्यान का अनुभव
तनाव से मुक्ति
सकारात्मक ऊर्जा और
भगवानपक संतुलन
बेहतर स्वास्थ्य और एकता
आध्यात्मिक उत्थान

यह सेशन है एप्रील: निदेशक

विश्व के 120+ देशों में
करोड़ों लोगों द्वारा अनुभव की
गई पद्धति अधिक जानकारी के
लिए वेबसाइट पर जाएं: www.sahajayogameditation.info
www.sahajayoga.org.in
वेबसाइट लिंक:
1. <https://www.sahajayogameditation.info>
2. <https://www.sahajayoga.org.in>
अपने अनुभव साझा करें:
फोटो/वीडियो पोस्ट करें



लिंक: <https://forms.gle/eZjVa2yh17fwzNaK9>

“सहजयोग ध्यान के साथ अपनी
जिंदगी में शांति और सकारात्मकता का
स्वागत करें।”

इंदौर से प्रकाशित समाचार पत्र में 21 दिसम्बर 24 को होने वाले विश्व ध्यान दिवस पर सहज योग ऑनलाइन ध्यान की खबर 13 दिसम्बर 2024 को प्रकाशित हुई है।



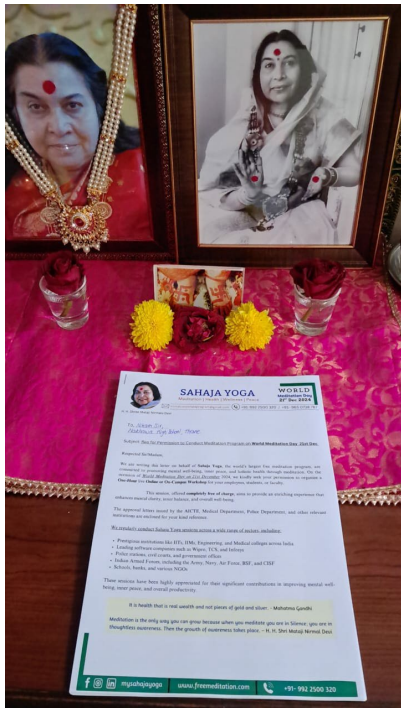
दत्त मंदिर, ठाणे, मुंबई परिसर में आत्मसाक्षात्कार कार्यक्रम की झलकियां, 15 दिसम्बर 2024।

दत्ता मंदिर, ठाणे में हुए आत्मसाक्षात्कार के कुछ पल सभी के साथ साझा कर रहा हूँ, लगभग ३०० लोगोंने इसका लाभ लिया। कल के दिन मैं कई सारे साधक, काफी दूर दूर से अपना सहयोग देने आये थे। विशाल कोटियन भैया और भाभी, मनोज महदगुत भैया, दीप्ती अचरेकर दीदी, वृषाली सोनार दीदी, धीरज भाटिया भैया, दीपक मनसुखानी भैया, विपुल गुजराती, भारती भोईर, इन सभी ने

अपना योगदान दिया। साथी ही पुरे ठाणे सिटी के सेंटर्स से २०-२५ साधको ने भी आकर अपना अपना योगदान दिया।

ठाणे सेंटर के लोग बहुत ही प्रसन्न थे के हम सब को इस शुभ कार्य का अवसर प्राप्त हुआ ।

मोरेश्वर भोयर



First printed application to Nikam sir, at Nakhawa high school, Thane.

Moreshwar Bhoir

Jai Shri Mathaji

By the grace of Shri Mathaji, we got permission for taking realization sessions on 21st in BGS school in Mysuru. More than 900 students are there...

Suchetha D. 19-12-2024

Jai shreemataji.

Today I approached Naturopathy & Ayurveda post graduate students for 21 self-realization.

The HOD grilled with various questions...By mother's grace everything was answered aptly.

She will let me know by today evening.

Pedakota Vinutha 19-12-2024



By The Divine Grace of H.H. Mataji Shri Mirmala Devi Embrace Stillness and Tranquility on World Meditation Day, 21st December 2024

EXPERIENCE PEACE WITHIN: MEDITATE WITH SAHAJA YOGA

10 am to 11 am (IST) 6 pm to 7 pm (IST) 8 pm to 9 pm (IST)

Joining Link
<https://meet.google.com/udu-tyrg-rfm>

ALWAYS FREE

Web Sites: www.sahajayogameditation.org | www.sahajayoga.org
<https://www.meditation.org> | <https://www.sahajayogamumbai.org>
<https://www.sahajayogameditation.org> | <https://www.sahajayogameditation.org> | <https://www.sahajayogameditation.org>

On 21st
December
2024
be a part of
online
meditation
program and
be one with
your spirit!



परम पूज्य माता जी श्री निर्मला देवी की दिव्य कृपा से विश्व ध्यान दिवस, 21 दिसंबर 2024 पर शांति और स्थिरता का अनुभव प्राप्त करें।

भीतर की शांति का अनुभव
पाएं : सहज योग
परायण से ध्यान करें

सुबह 10 बजे से 11 बजे (IST) शाम 6 बजे से 7 बजे (IST) रात 8 बजे से 9 बजे (IST)

जुड़ने का लिंक
<https://meet.google.com/udu-tyrg-rfm>

सदैव निःशुल्क

21 दिसंबर
2024 को
ऑनलाइन
ध्यान कार्यक्रम
का हिस्सा बनें
और अपनी
आत्मा से जुड़ें!

ध्यान द्वारा तनाव एवं रोग मुक्ति

सावधान

90% रोगों का मुख्य कारण तनाव है जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह सभी प्रकार के कैंसर, माइग्रेन, बॉन्डिंग, महावारी संबंधी रोग, अर्थराइटिस आदि।

ध्यान की हमारे जीवन में उपयोगिता

- 1) तनाव रहित जीवन तथा तनाव से उत्पन्न होने वाले रोगों से मुक्ति।
- 2) शारीरिक, मानसिक एवं मनोदार्ष्टिक रोगों से मुक्ति तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि।
- 3) पारिवारिक जीवन में शांति, सामंजस्य तथा पारिवारिक संबंधों में संतुलन।
- 4) महिलाओं की सामान्य शारीरिक व्याधियों से मुक्ति।
- 5) आत्मविश्वास में वृद्धि एवं स्वनिर्णय लेने की क्षमता का विकास।
- 6) आनंदमय, शांतिपूर्ण एवं संतुलित जीवन की प्राप्ति।

ध्यान को जीवन में अपनाएं जीवन को खुशहाल बनाएं
रोज 10 मिनट ध्यान करें। संपर्क: 9754243907, 8818892298

21 दिसंबर, विश्व ध्यान दिवस

परम पूज्य श्री माताजी निर्मलादेवी
प्रणित

सहजयोग आज का महायोग

(परमशक्ति से जुड़ने का महायोग)

21 दिसंबर विश्व ध्यान दिवस

की हार्दिक शुभकामनायें...!!

INTERNATIONAL MEDITATION DAY

Inner peace, Global Harmony

सहजयोग ध्यान केंद्र

आंतरिक शांति, वैश्विक सद्भावना और तनावमुक्त जीवन

प्रवेश निःशुल्क

संकेत: <http://www.sahajayoga.org>, www.sahajayogamumbai.org
www.threemeditation.com

Contact

आयोजक: विश्व निर्मल धर्म, सहजयोग ध्यान केंद्र

॥ आमन्त्रण ॥

विश्व ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में
सीखिए सहजयोग ध्यान

21 दिसंबर ध्यान दिवस एक विशेष दिन है, जिसे मनाने का उद्देश्य लोगों को ध्यान के माध्यम से आंतरिक शांति और संतुलन का अनुभव कराना है। यह दिन ध्यान और आत्म-चेतना को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है।

कैसे मनाएं ध्यान दिवस ?

21 दिसंबर को सामूहिक रूप से सहजयोग ध्यान करें। यह ध्यान विधि सरल और प्रभावी है, जो किसी भी व्यक्ति को आत्मिक जागरूकता प्रदान कर सकती है।

21 दिसंबर 2024, शनिवार

समय: सुबह 10 से 11, शाम 6 से 7, एवं रात 8 से 9 बजे तक

सत्र से जुड़ने के लिए
QR
कोड स्कैन करें

आप किसी भी सत्र से जुड़ सकते हैं

अधिक जानकारी के लिए आप हमारे हेल्पलाइन नंबर 18002700800 पर कॉल कर सकते हैं या वेबसाइट www.sahajayogameditation.info पर देख सकते हैं।

21 दिसम्बर 24, विश्व ध्यान दिवस के पोस्टर्स जो सहजियों द्वारा बनाए गए थे।



Jai Shree mataji

Permission letter 1 is for Mahesh School and 2nd is the office.

Please pray to Mother

Arpan D. Bhattacharaya 20-12-2024



Banners at दत्त मंदिर, ठाणे on 20-12-2024 for विश्व ध्यान दिवस सहज योग कार्यक्रम ।



Self realisation program for teachers happened in Gyan deep public school , Gaya.

Shailesh Sinha

Jai Shri Mataji

By Shri Mataji grace, today self realisation program for teachers happened in Gyan Deep Public school , Gaya.

More than 25 teachers felt their realisation and happy to continue further. feedback form and tomorrow online program link has shared with all.

They will fill feedback form today. And will join tomorrow online session again as well.

School director sir as well expressed their interest to join tomorrow online session .

Already all students realization program happend some days back. So they all are very much interested to continue.

Shailesh Sinha 20-12-2024

जय श्री माताजी 🙏 कल " गया " में दो स्कूलों में realisation का प्रोग्राम मिला है । सिटी पब्लिक स्कूल गया में 10 बजे के schedule में ऑनलाइन टीचर्स का होगा जिसमें 15-20 टीचर्स एक हॉल में बैठेंगे। तथा offline में 8.30 am में ज्ञान तरुण स्कूल गया में 450 बच्चों का realisation का प्रोग्राम होगा। कृप्या सभी इस पर अपना चित दे और प्रार्थना करें कि शाम के online schedule में teacher और director भी जुड़ने के लिए तैयार हो जाए। कुछ और स्कूल के टीचर्स को कल शाम में जुड़ने के लिए लिंक provide किया गया है। दुर्गेश कुमार सिन्हा 20-12-24

Jai Shri Mataji

Got permission to conduct Self realisation session on 21 Dec 2024 from Pradhanmantri college of Excellence, Govt PG.College Khargone

Students of MSc botany and zoology will be attending the session.

Palak Yawar 20-12-2024

Jai Shri mataji. A society working in the field of social upliftment requested to conduct a self realisation session at their office at Kolkata by tomorrow at 10.00 am. Sampada, Kolkota 20-12-24

Jai Shree Mataji Got permission to conduct self realisation program on 21 december online in Eklavya Model residential school, Saputara.... Principal Sir of this school has been attending our Sunday sessions since last 3 weeks 🙏 Neha, Surat 20-12-24



Dr, Govinda, Indore 20-12-24

Jai Shree Mataji 🙏

Got permission to conduct self realisation program on 21st December in Manjula primary and secondary school Degloor as well as in college also in offline mode some of them will be joining tomorrow's online session

Sarika Dashetwar 20-12-24



By the grace of Shri Mata Ji, on the occasion of World Meditation Day to be held on 21st December, we are having the privilege of taking a session on Sahaja Yoga Meditation for Stress Free Life in Rotaract Club (Youth wing of Rotari International). Kindly all Sahaja yogis provide your divine attention for this program.

Jai Shree mataji 🙏

Dr. Praveen Khirwadkar

20-12-24

लोक शिक्षण संचालनालय, मध्य प्रदेश

गौतमनगर भोपाल-462021

दूरभाष : 91-765-260360/फैक्स: 260361, ई-मेल: govindhya@gmail.com

क./अकादमिक/राशिकाप्र./ध्या.वि./हार्दफुलनेस/2024/2055 भोपाल, दिनांक 19-12-2024
प्रति,

- 1.समस्त जनांगण संयुक्त संचालक,
लोक शिक्षण भूभाग, मध्य प्रदेश ।
- 2.समस्त जिला शिक्षा अधिकारी,
शिक्षा जिला -मध्य प्रदेश ।

विषय:- "विश्व ध्यान दिवस" 21 दिसम्बर 2024 को ध्यान सत्र आयोजित किये जाने के संबंध में।

संदर्भ:- अध्यक्ष, भारतीय योग संघ मध्यप्रदेश एवं राजनल फैसिलेटर हार्दफुलनेस मध्यप्रदेश का पत्र क्रमांक/आर.एफ/248 भोपाल, दिनांक 18.12.2024।

---00---

विद्यार्थियों में तनावपूर्ण परिस्थितियों, नकारात्मक एत्यों से जुड़ने की चुनौती, अक्रमक व्यवहार, क्रोध, चिह्निकरण, अविद्रा, रोग, तनाव, अवसाद, प्रेरणा में कमी, दुर्व्यवहार, परिवार तथा समाज में सामंजस्य न बिठा पाना जैसी समस्याओं के कारण मानसिक स्वास्थ्य हैतु तेरु कदन उठाने की आवश्यकता गिहतर महसूस की जा रही है। उपर्युक्त परिस्थितियों में योग एवं ध्यान का नियमित अभ्यास संपूर्ण स्वास्थ्य, बेहतर व्यवहार तथा प्रेरणा को बढ़ावा देता है। ध्यान शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बेहतरी करते हुए अधिकतम कीशल का उन्नयन एवं सर्वश्रेष्ठ योगदान देने हेतु प्रेरित करता है।

संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा ध्यान और इसके लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 21 दिसंबर को "विश्व ध्यान दिवस" घोषित किया है। विद्यार्थियों में ध्यान के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु "विश्व ध्यान दिवस" 21 दिसम्बर 2024 को ध्यान सत्रों का आयोजन सुनिश्चित किया जाये।

ध्यान सत्र में 2-3 मिनट ध्यान तथा 4-5 मिनट ध्यान के लाभों पर प्रकाश डाला जाये। ध्यान से पूर्व ध्यान के प्रमुख आसन ध्यान-सुधारन, वज्रासन, सिद्धासन अथवा पद्मासन में विद्यार्थियों को ढिलाया जावे, तत्पश्चात् 10 मिनट ध्यान करवाकर अंत में सांगुहिक शांति मालादि आयोजित किया जाये। उक्त निर्देशों का तालत अनिवार्यतः सुनिश्चित किया जाये।

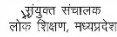

(सच/एन/नैसा)

संयुक्त संचालक

लोक शिक्षण, मध्यप्रदेश

क./अकादमिक/राशिकाप्र./ध्या.वि./हार्दफुलनेस/2024/2055 भोपाल, दिनांक 19-12-2024
प्रति,

- 1.प्रमुख सचिव, मध्य प्रदेश, स्कूल शिक्षा विभाग, मंत्रालय, भोपाल।
- 2.समस्त कलेक्टर, मध्यप्रदेश।
- 3.योग विभागध्यक्ष, शांति योग प्रशिक्षण केंद्र, शिक्षाजीनगर, भोपाल।
की ओर सूचनाएं प्रेषित।
- 4.समस्त प्राचार्य, हाईस्कूल/हायर सेकण्डरी चउभाउरेड, मध्यप्रदेश।
की ओर सूचनाएं एवं आवश्यक कार्यवाई हेतु प्रेषित।


संयुक्त संचालक
लोक शिक्षण, मध्यप्रदेश

मध्य प्रदेश शिक्षा विभाग द्वारा सभी शिक्षण संस्थानों में ध्यान करने की अनुमति प्रदान कर दी है।

👉 Official permission by Government of MP to conduct meditation on 21st December in all schools, Dr. Govinda 20-12-24.

JNIL - CORP/GM (HR&IR)/CIR/2024

Date: 20/12/2024

Circular

To

All Concerned,

Subject: Invitation to Participate in Meditation Program on World Meditation Day.

Objective: Meditation is spiritual practice that can improve our Mental, Physical health, overcome Stress and over all well-being.

As everyone is aware that in recognition of World Meditation Day on Saturday, 21st December 2024, we are excited to invite you to a special Meditation Program designed to promote mental well-being and mindfulness among our employees.

Event Details:

- Date: Saturday, 21st December 2024
- Time: 01:00 P.M. - 05:00 P.M.
- Venue: JNIL, F-8, Head Office, Admin Building, Ground Floor, Conference Hall.
- Facilitator: Sahaja Yoga, Meditation.

This initiative aligns with our commitment to fostering a healthy work environment and supporting your holistic well-being. Whether you are a beginner or experienced in meditation, this program is open to all and tailored to accommodate every level.

How to Participate:

Please confirm your attendance by registering at venue no later than 03:45 P.M.

We encourage everyone to join this rejuvenating session and take a moment to reconnect with themselves amidst the hustle of daily life. Let's come together to embrace mindfulness and celebrate this meaningful day.

Warm regards,

For, Jayaswal Neco Industries Ltd.,

(Garry Stacey)
General Manager (HR & IR)

Jai Shree Mataji 🙏

Got permission to conduct self realisation program on 21st December in Mahesh Convent School in offline mode .

Arpan D. Bhattacharya 20-12-24

Avanti got permission tomorrow to conduct the self realisation program at post office Warud, Amravati 🙏 Moreswar Bhoir, Thane Mumbai, 20-12-24.

Yesterday Sujesh gave self realisation to many tourists on the beaches near his house in Kerala. Seekers from Australia, England, Germany got their realisation. He has taken few of their contact numbers for follow up.

Jai Shree Mataji , Mahesh Kumar Pujari 20-12-24

By the grace of Shri Mataji got permission to conduct self realisation programme Tomorrow in 2 schools and a police ground in Dahod 🙏

Manasvi, Dahod, Gujarat, 20-12-24.

परमपूज्य श्री माताजींच्या परम कृपेमें विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर आत्मसाक्षात्कार का कार्यक्रम रखा है दिन शनिवार 21/12/2024

सहजयोग सेंटर भोर, पुणे

1.जिजामाता हायस्कूल व विद्यालय भोर

समह :-सुबह 7.30 बजे

2. श्री छत्रपती शिवाजी हायस्कूल भोर

समह :- सुबह 8 बजे

3. गर्ल्स हायस्कूल भोर

समह :- सुबह 8.15 बजे

4. राजगड इंजिनिरिंग कॉलेज, भोर.

समय :- दोपहर 11 बजे

जय श्री माताजी..🙏, राहुल घोरपदे 20-12-24

जय श्री माताजी 🙏

अंतरराष्ट्रीय ध्यान दिवस के उपलक्ष में प. पु. श्रीमाताजी के परम आशिर्वाद से दत्त मंदिर, त्रिमूर्ति नगर में कुंडलिनी जागरण और आत्मसाक्षात्कार का कार्यक्रम आयोजित हुआ है।

दिनांक : कल शनिवार, २१ दिसंबर.

- प्रचार प्रसार :-

- समय : सुबह ९.३० से १२ बजे तक

- आत्मसाक्षात्कार कार्यक्रम :-

- समय : शाम ६.३० बजे से

पता:- E4, 10, Ward Number 3, Trimurtee Nagar, Nagpur

जय श्रीमाताजी , यामिनी , 20-12-24

Jai Shree Mataji 🙏

Got permission to conduct the self realisation program on 21st December in the Corporate Office, participants will come to 4 different plants.

Online sessions will be conducted at 4 pm to 5 pm in the evening at the office. Arpan D. Bhattacharya 20-12-24

When UNO HAS DECLARED ON 21ST DEC AS YOGA DAY.WE CAN TELLTHEY INVITED SHREE MATAJI FROM 1989TO1994 FOUR CONSECUTIVE YRS AT USA NEWYORK HOW TO ACHIEVE WORLD PEACE.IT WILL BE VERY IMPACT ON SAHAJYOGA.🙏❤️

Peddakota Vinutha 21-12-24

Jai Shri Mataji

With Mother's Grace 33 Seekers Got Self Realisation this morning on Online platform.

🙏🙏 Ramendra Beohar, Pune, 21-1-24

Invitation sent to 40 friends for today's online sessions. Hopefully few of them would join. Jai Shree Mataji , Mahesh Kumar Pujari 21-12-24

Jai Shri Mataji,

By grace of Shri Mataji, Today I got permission to give self realization to students and School teachers in one of the School where my son is studying.

We can go after their Winter vacation.

They have allocated 30 mint meditation program.

I need 2-3 Sahaji brother or sisters with Standy. Sadanand 21-12-24



Jai Shri mataji. By her grace 15 new seekers got their self realisation and eager to do it on regular basis. Thank you Shri Mataji 🙏 Sampada, Kolkota 21-12-24



JSM 🙏🙏 Our standy at one of the goddess temple in konkan,

सोमजाई माता मंदिर , 21-12-24

Moreshwar Bhoir



Sachin Pede, 21-12-24

जय श्री माताजी

आज दि 21/12/2024 विश्व ध्यान दिवस निमित्त घेण्यात आलेल्या आत्मसाक्षात्कार कार्यक्रम मध्ये मोर्शी, पिंपळखुटा लहान व कवठाळ या गावातील जवळपास 100 विद्यार्थ्यांनी आत्मसाक्षात्कार प्राप्त केला



विश्व ध्यान दिवस पर ज्ञान तरुण स्कूल गया में छात्रों के लिए आत्म-साक्षात्कार कार्यक्रम किया गया! 🙏

सभी शिक्षकगण आज शाम ऑनलाइन ध्यान में शामिल होंगे। लिंक भी साझा किया गया है.

Shailash Sinha 21-12-24



Program conducted in a company at Noida Extension by Neelesh and Kamaljeet bhaiya for 70-80 staff members. 21-12-24



Ralization for Teachers, विद्या मंदिर interschool, सिद्धार्थनगर, U.P. (नेपाल बॉर्डर) by Arbaz Malick. 21-12-24.



260 Students of a school in Rajasthan Gujarat border attending online meditation organised by Neha, Surta and conducted by Dr. Sanchita, Haldwani on world meditation day morning. She had decided to miss her own children's sports meet that day for this program. The Goddess rewarded her with the opportunity to change the lives of so many children that day. 21-12-24



Vadodara realisation program in cycle track garden, Babita Bansal 21-12-24.



श्री माताजी की परम कृपा में 700 विद्यार्थी को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हुआ, ओर कल कूछ सर ऑनलाईन जॉईन करने वाले हैं.. Sarika Dashetwar, 21-1-224.





Self Realisation programme conducted in PHE Department and Narayanpur middle school Ashok Nagar, Priyanka 21-12-24.



Realisation program on the occasion of World Meditation Day...

Place : Post office Warud, Dist. Amravati.

Time : 1 to 2 pm

New seekers : 10

Vaishnavi, Nagpur 21-12-24.



Jai shreemataji. Today BGS SCHOOL from 6th to 9th std self realization for about 500 students. They did it so well & could feel mother's love. ♥ young boy replied empty mind & light body. All the staff also felt paramchitanya. Koti pranam to our holiest mother to give an opportunity on meditation day. 🙏♥🙏♥🙏, Peddakota Vinutha 21-12-24.



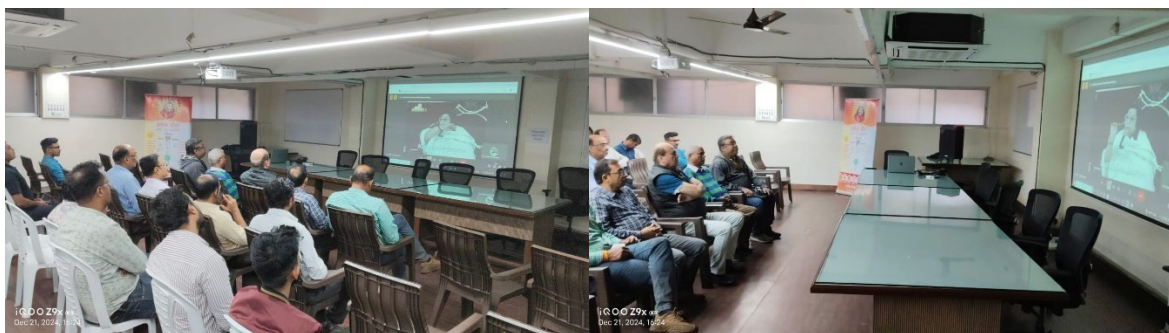
Realization at Mysore Govt yoga, Naturopathy, physiotherapy college. About 130 doctors & staff were there. They gave 90 mins. we could P0wer point presentation. But gave realization stepwise. They also felt mother's love in palm & sahastrara. Principle could feel till Agya kundalini. Then after some time c coolness in talu..students could feel vishuddi & Nabi finger catch. on MEDITATION day to teach in yoga & Naturopathy college is all mother's

work.our heartfelt gratitude to our holiestmother & the entire team to encourage us to do . 🙏❤️🙏❤️🙏❤️🙏❤️ Peddakota Vinutha 21-12-24

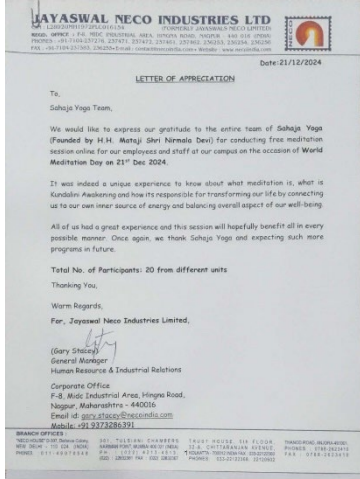


Pradhanmantri college of Excellence, Govt PG.College Khargone

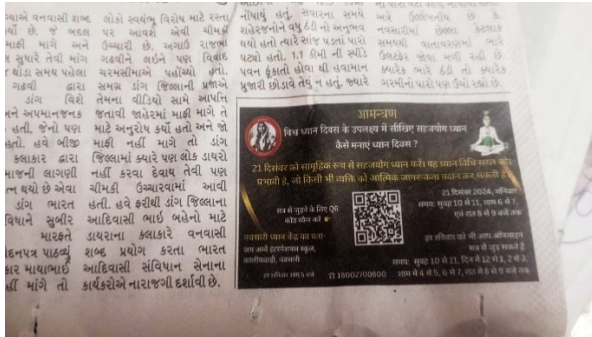
Attended by students and faculty members , Palak Yawar, Indore 21-12-24.



In Office, online Self Realization Program Conducted by Kamaljit Bhaiya,



Aaditya Bhaiya and Deepak Malviya Bhaiya. The program was very nice. mostly participants shared their experience and nicely comply by Kamaljit bhaiya... Arpan D. Bhattacharya, 21-12-24.



Aj News paper me bhi ad dia tha, Neha Surat 21-12-24



जि प पूर्व माध्यमिक शाळा लाडकी येथे विद्यार्थ्यांना सहज योग पद्धतीने मेडिटेशन घेण्यात आले

Sachin Pede, 21-12-24



विश्व मेडिटेशन दिवस के उपलक्ष्य मे आज दिनांक २१.१२.२०२४ को नवोदय लाइब्रेरी, खंडवा नाका इंदौर मे श्री माताजी की कृपा मे आत्म साक्षात्कार कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। जय श्री माताजी ।

Nirmala Mandloi, 21-12-24



विश्व मेडिटेशन दिवस के उपलक्ष्य में आज दिनांक २१.१२.२०२४ को लोटस लाइब्रेरी, खंडवा नाका इंदौर में श्री माताजी की कृपा में आत्म साक्षात्कार कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। जय श्री माताजी

Nirmala Mandloi, 21-12-24.





विश्व ध्यान दिवस के अवसरपर माँ ने अपने सभी बच्चे से आत्मसाक्षात्कार जागृती 800 से 900 नये साधक को माँ का आशीर्वाद मिला.

सभी साधक को बहुत आनंद मिला, Rahul Ghorpade, 21-12-24



Today morning Shreemataji is Blessing everyone,

Arpan D. Bhattacharya 23-12-24



Jai shree mataji 🙏 Approximately 25 people blessed with Self-realization on 21 December. Yamini, 23-12-24.



14 Naye sadhako ne Follow up session attend kiya, Yamini, 21-12-24

One of my friends friend joined yesterday her name is Supriya I met her at a birthday party and she was doing some kriya of sadguru and recently was diagnosed with high BP I told her what can be the reasons that it mostly is related to right heart and qualities of right heart and how it may be related to your husband or father and requested her to try Sahajayoga I had been following up with her since a few weeks but finally she joined yesterday

With Shri Mataji's grace I didn't even talk to her she herself came and started telling about all this that's how conversation started yesterday sab Shri Mataji ki Krupa hai

Sangeeta Sharama, USA, 23-12-24

Jai Shree Mata Ji!! 🙏



Today, one of the seeker who got his realization in recent online session alongwith his family did Prasthapna of Shree Mataji's Holy Photograph in his home and was very happy. Kamaljeet Singh, Noida Extension, 23-12-24



परम पूज्य श्री माता जी की असीम कृपा से आज रोहतक के सैनी एजुकेशन सोसाइटी में 6th se 12th class ke 200 बच्चो को आत्म साक्षात कार का अनुभव प्राप्त हुआ प्रिंसिपल सर ने स्टाफ के लिए भी आमंत्रित किया है इसी एजुकेशन सोसाइटी में सहजयोग सेंटर भी लगता है सभी को आने वाले 29th दिसंबर के प्रोग्राम के लिए आमंत्रित किया , Nishant, Rohtak, 24-12-24



Program held at Police Ground, Dahod, Gujarat on 21-12-24

Manasvi

पिछले कुछ दिनों में नये साधकों को आत्म-साक्षात्कार दिलाने में सभी ने अपनी-अपनी भूमिका निभायी। हर छोटे से प्रयास से कुल 4300 से अधिक साधकों को आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हुआ। वास्तव में यह बहुत बड़ी संख्या है। इसे जारी रखें, अपना योगदान देते रहें। ये एक महान सामूहिक कार्य है।

🙏 Jay Shree Mataji 🙏

During last few days, everyone played his / her part of role in self-realization to new seekers. With every little effort, the overall count is more than 4300 new seekers got their self-realization. Indeed it is very big number. keep it up, keep contributing. It is great collective work.