

कार्यालय आयुक्त, उच्च शिक्षा, मध्यप्रदेश
सतपुड़ा भवन, भोपाल-462004

क्रमांक 352/1006/आउशि/अकादमी/2025

भोपाल, दिनांक 16/12/2025

प्रति,

1. कुलसचिव,
समस्त सार्वजनिक विश्वविद्यालय, मध्यप्रदेश।
2. सचिव,
मध्यप्रदेश निजी विश्वविद्यालय विनियामक आयोग, भोपाल.
3. प्राचार्य,
समस्त शासकीय/अनुदान प्राप्त अशासकीय/निजी अशासकीय महाविद्यालय,
मध्यप्रदेश।

विषय— विश्व ध्यान दिवस (ऑनलाइन) कार्यक्रम में विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों की सहभागिता बावत।

संदर्भ— क्षेत्रीय समन्वयक, हार्टफुलनेस मध्यप्रदेश, अध्यक्ष, भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश से प्राप्त पत्र क्रमांक निरंक दिनांक निरंक।

—0—

उपरोक्त विषयान्तर्गत क्षेत्रीय समन्वयक, हार्टफुलनेस मध्यप्रदेश, अध्यक्ष, भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश के संदर्भित पत्र की छायाप्रति आवश्यक कार्यवाही हेतु आपकी ओर प्रेषित है। श्री रामचंद्र मिशन, हार्टफुलनेस संस्थान एवं भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश विगत वर्ष की भांति 21 दिसम्बर 2025 को विश्व ध्यान दिवस पर सरलतम पद्धति से ध्यान सत्र का ऑनलाइन आयोजन किया जा रहा है।

विश्व ध्यान दिवस का आयोजन 21 दिसम्बर, 2025 रविवार को किया जा रहा है जिसके तहत 20 मिनट का ऑनलाइन कार्यक्रम रात्रि 8 बजे यूट्यूब पर लाइव प्रसारित किया जाएगा। विश्व ध्यान दिवस कार्यक्रम में निःशुल्क रजिस्ट्रेशन हेतु लिंक निम्नानुसार प्रेषित है —

<https://meditationday.global/en/>

समस्त शासकीय/अशासकीय विश्वविद्यालयों तथा समस्त शासकीय/अनुदान प्राप्त अशासकीय/निजी अशासकीय महाविद्यालय संदर्भित पत्र में दिए गए निर्देशानुसार लिंक रजिस्टर करके विद्यार्थी, प्राध्यापकों को प्रेषित करना सुनिश्चित करें, जिससे विद्यार्थी, प्राध्यापक एवं उनके परजिन सहजता से घर पर ही ध्यान का अनुभव प्राप्त सकते हैं और ध्यान के प्रति जागरूकता के इस वैश्विक अभियान में अपनी सहभागिता दर्ज करा सकते हैं। विश्व ध्यान दिवस (ऑनलाइन) कार्यक्रम में भाग लेने हेतु अधिक से अधिक विद्यार्थियों और संकाय सदस्यों को प्रोत्साहित करना सुनिश्चित करें।



निरन्तर.....2,

//2//

निर्देशानुसार अनुरोध है कि कुलसचिव, समस्त सार्वजनिक विश्वविद्यालय, मध्यप्रदेश एवं सचिव, मध्यप्रदेश निजी विश्वविद्यालय विनियामक आयोग, भोपाल एवं क्षेत्रीय अतिरिक्त संचालक, उच्च शिक्षा, मध्यप्रदेश क्षेत्रान्तर्गत आने वाले महाविद्यालयों/विश्वविद्यालय में उक्त विषय में की गई कार्यवाही का एकजाई पालन प्रतिवेदन अकादमिक-शाखा के ई-मेल academy-he@mp.gov.in पर दिनांक 24.12.2025 तक प्रेषित करना सुनिश्चित करें।

संलग्न- उपरोक्तानुसार

(आयुक्त, उच्च शिक्षा द्वारा अनुमोदित)



(डॉ० दिवा मिश्रा)

विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी
उच्च शिक्षा मध्यप्रदेश भोपाल

पृ. क्रमांक: 3522 1006/आउशि/अकादमी/2025

भोपाल, दिनांक 16 / 12 / 2025

प्रतिलिपि-

1. विशेष सहायक, माननीय मंत्री जी, मध्यप्रदेश शासन, उच्च शिक्षा विभाग, मंत्रालय, भोपाल।
2. स्टॉफ ऑफिसर, अपर मुख्य सचिव, मध्यप्रदेश शासन, उच्च शिक्षा विभाग, मंत्रालय, भोपाल।
3. निज सहायक, आयुक्त, उच्च शिक्षा संचालनालय, सतपुड़ा भवन, भोपाल, मध्यप्रदेश।
4. क्षेत्रीय समन्वयक, हार्टफुलनेस मध्यप्रदेश, अध्यक्ष, भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश।
5. समस्त क्षेत्रीय अतिरिक्त संचालक, उच्च शिक्षा मध्यप्रदेश।
6. विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी, आई.टी. शाखा, उच्च शिक्षा संचालनालय, भोपाल। कृपया विभागीय वेबसाइट पर अपलोड करने हेतु।

.....की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित। विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी



विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी
उच्च शिक्षा मध्यप्रदेश भोपाल



Gajendra Singh Goutam

Regional Facilitator - Madhya Pradesh
Director of Village Outreach

☎ +91 88175 78274

🌐 gajendrasvolunteerheartfulness.org

📍 Office: A/82 Shopping Park City, Katarni, Bhopal, MP - 462043 (IN.DIA)

प्रति

अपर मुख्य सचिव

उच्च शिक्षा विभाग

मध्यप्रदेश शासन

भोपाल

विश्व ध्यान दिवस (ऑनलाइन) कार्यक्रम में विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों की सहभागिता
बाबत

महोदय,

मानसिक स्वास्थ्य पूरे विश्व के लिए एक बड़ी चुनौती बनकर उभरा है। न सिर्फ छात्र छात्राओं, अपितु वर्किंग प्रोफेशनल्स, शासकीय सेवकों, स्वास्थ्य प्रदाताओं, गृहिणियों समेत समाज के प्रत्येक वर्ग में आंतरिक शांति और संतुलन के लिए ध्यान के प्रभावकारी महत्व को संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा मान्यता प्रदान करते हुए प्रतिवर्ष 21 दिसंबर को विश्व ध्यान दिवस मनाने का निर्णय लिया गया है।

हम आपको यह बताते हुए हर्षित हैं कि श्री रामचंद्र मिशन, हार्टफुलनेस संस्थान एवं भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश विगत वर्ष की भांति 21 दिसंबर 2025 को विश्व ध्यान दिवस पर सरलतम पद्धति से ध्यान सत्र का ऑनलाइन आयोजन करने जा रहा है।

परम पूज्य गुरुदेव दाजी एवं प्रदेश के यशस्वी मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव जी की आपस में हुई चर्चा के अनुसार 21 दिसंबर से श्री रामचंद्र मिशन मध्यप्रदेश में 'तनावमुक्त शिक्षा, तनावमुक्त कक्षा' का वर्चुअल शुभारंभ इस कार्यक्रम के माध्यम से करने जा रहा है ताकि प्रदेश के विद्यार्थियों को तनावमुक्त शिक्षण का वातावरण एवं जीवनोपयोगी मूल्य आधारित शिक्षा जो नेशनल एजुकेशन पॉलिसी का मूल आधार है, उपलब्ध कराई जा सके।



Heartfulness Meditation - World Outreach
www.heartfulness.org

+91 89175 78274

heartfulnessvolunteerheartfulness.org

Office: A-83, 2nd floor, Park City, Katara Hills
Bhopal, MP - 462042, INDIA

गत वर्ष आपके सहयोग से लगभग 700 कॉलेज एवं 1 लाख से अधिक विद्यार्थियों ने ऑफलाइन कार्यक्रम में भाग लिया था। इस वर्ष 21 दिसंबर रविवार को विश्व ध्यान दिवस का 20 मिनट का ऑनलाइन कार्यक्रम रात्रि 8 बजे यूट्यूब पर लाइव प्रसारित किया जा रहा है, जिसके लिए लिंक पर रजिस्टर करके विद्यार्थी, प्राध्यापक एवं उनके परिजन सहजता से घर में ही ध्यान का अनुभव प्राप्त कर सकते हैं और ध्यान के प्रति जागरूकता के इस वैश्विक अभियान में अपनी सहभागिता दर्ज करा सकते हैं।

अतः कृपया नीचे दी गई लिंक के माध्यम से उच्च शिक्षा विभाग के लाखों विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों को इस ध्यान सत्र से जुड़ने के लिए रजिस्टर करवाते हुए दिनांक 21 दिसंबर को 20 मिनट के ऑनलाइन ध्यान सत्र से जुड़ने का निवेदन है। ऑनलाइन माध्यम से ध्यान सत्र पूर्ण करने के उपरांत प्रत्येक रजिस्टर्ड प्रतिभागी के लिए विश्व ध्यान दिवस में उसकी सहभागिता का ई-प्रमाणपत्र डाउनलोड हेतु उपलब्ध रहेगा।

विश्व ध्यान दिवस कार्यक्रम में निःशुल्क रजिस्ट्रेशन हेतु लिंक -
<https://meditationday.global/en/>

कृपया विश्व को तनावमुक्ति, आंतरिक शांति एवं सद्भाव से जोड़ने की इस पहल में हम आपके महत्वपूर्ण विभाग के माध्यम से प्रदेश की युवा पीढ़ी एवं उनके मार्गदर्शकों की सहभागिता के लिए हृदय से आकांक्षी हैं।

भवदीय,

गजेंद्र गौतम

क्षेत्रीय समन्वयक

हार्टफुलनेस मध्यप्रदेश

अध्यक्ष, भारतीय योग संघ, मध्यप्रदेश



General Assembly

Distr.: Limited
29 November 2024

Original: English

Seventy-ninth session

Agenda item 127

Global health and foreign policy

Andorra, Bangladesh, Bulgaria, Burundi, Dominican Republic, Iceland, India, Liechtenstein, Luxembourg, Mauritius, Mexico, Monaco, Mongolia, Morocco, Nepal, Portugal, Slovenia and Sri Lanka: * draft resolution

World Meditation Day

The General Assembly,

Recalling the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health,

Reaffirming its resolution 70/1 of 25 September 2015, entitled “Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development”, especially target 3.4 on promoting mental health and well-being,

Recalling its resolutions 68/98 of 11 December 2013 on global health and foreign policy and 77/300 of 26 June 2023 on mental health and psychosocial support,

Recalling also its resolutions 53/199 of 15 December 1998 and 61/185 of 20 December 2006 on the proclamation of international years and Economic and Social Council resolution 1980/67 of 25 July 1980 on international years and anniversaries,

Recalling further its resolution 69/131 of 11 December 2014 on the International Day of Yoga, and acknowledging the link between yoga and meditation as complementary approaches to health and well-being,

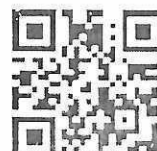
Reaffirming rule 62 of its rules of procedure on the invitation to silent prayer or meditation,

Affirming the importance, as a place for prayer and meditation, of the meditation room at United Nations Headquarters in New York,

Acknowledging the universality of meditation, practised in all regions of the world,

Recognizing that meditation can contribute to health and well-being,

* Any changes to the list of sponsors will be reflected in the official record of the meeting.



Recognizing also that the wider dissemination of information about the benefits of meditation would be beneficial for the health and well-being of people around the world,

1. *Decides* to proclaim 21 December as World Meditation Day;
 2. *Invites* all Member and observer States, the organizations of the United Nations system and other international and regional organizations, as well as civil society, including non-governmental organizations and individuals, to observe World Meditation Day, in an appropriate manner, in order to raise awareness of the benefits of meditation;
 3. *Stresses* that the cost of all activities that may arise from the implementation of the present resolution should be met from voluntary contributions;
 4. *Requests* the Secretary-General to bring the present resolution to the attention of all Member and observer States, the organizations of the United Nations system and other relevant stakeholders for appropriate observance.
-