प्रतिवेदन

विश्व ध्यान दिवस

दिनांक 21 दिसम्बर 2024 को विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर श्री गुजराती समाज बी.एड. महाविद्यालय में ध्यान सत्र का आयोजन महाविद्यालय के चेयरमेन श्री राजेश भाई धरमसी की अध्यक्षता एवं प्राचार्य डॉ. किरण दम्मानी की उपस्थिति में किया गया। धरमसी सर ने शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों को ध्यान का शारीरिक, मानसिक, भावात्मक एवं आध्यात्मिक महत्त्व बताते हुए प्रतिदिन ध्यान करने के लिए प्रेरित किया। प्राचार्य महोदया ने शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों को संबोधित करते हुए ध्यान से आतंरिक शक्तियों को बढाकर, वर्तमान एवं भविष्य की चुनौतियों का सामना करने का एक सशक्त साधन बताया, साथ ही ध्यान एवं योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन, स्वास्थ्य, व्यवहार व सकारात्मकता में वृद्धि लाने हेतु कटिबद्ध होने को कहा।

तत्पश्चात सहा. प्राध्यापक कीर्ति यादव ने ध्यान का अर्थ, लाभ, आवश्यक वस्तुएँ, ध्यान से पहले तनाव मुक्ति तथा ध्यान विधि के विषय में समझाया। इसके उपरांत शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों द्वारा पहले 5 मिनिट तक तनाव मुक्त होने का चरण दर चरण पालन किया गया और फिर 15 मिनिट तक ध्यान विधि अनुसार ध्यान लगाने का प्रयास किया गया। अंत में सहा. प्राध्यापक कीर्ति यादव द्वारा ध्यान समाप्ति की घोषणा की गई।

सत्र के अंत में सहा. प्राध्यापक अम्बर वारसी द्वारा सत्र को सफल बनाने में अपना अमूल्य समय देने के लिए अध्यक्ष महोदय, प्राचार्य, शिक्षकों व शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के प्रति आभार व्यक्त किया गया।

कार्यक्रम प्रभारी
Keerti
सहा. प्राध्यापक कीर्ति यादव

प्राचार्य
डॉ. किरण दम्मानी