माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर

(पुवाँरका, सहारनपुर, उ0प्र0, पिन–247120)

Website- msuniversity.ac.in Email – dyregistrar@msuniversity.ac.in

पत्रांक- 617 /शैक्षणिक/एम0एस0यू0/2026-27 दिनांक - 05.11.26

सेवा में,

(केवल ई-मेल द्वारा)

1. शैक्षणिक समन्वयक,
   विश्वविद्यालय परिसर,
   माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय,
   सहारनपुर।
2. प्राचार्य/प्राचार्या
   समस्त सम्बद्ध महाविद्यालय,
   राजकीय, अनुदानित एंव स्ववित्त पोषित महाविद्यालय,
   जनपद - सहारनपुर, मुजफ्फरनगर व शामली।

विषय - 3 दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यक्रम के द्वारा महाविद्यालयों में छात्रों के मानसिक, भावनात्मक एवम् शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु।

महोदय/महोदया,

कृपया उपर्युक्त विषयक, संयोजक, हार्टफुलनेस ध्यान केन्द्र, सहारनपुर के पत्र का अवलोकन करने का कष्ट करें, जिसके माध्यम से 3 दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यक्रम के द्वारा महाविद्यालयों में छात्रों के मानसिक, भावनात्मक एवम् शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु प्रस्ताव दिया गया है, जो कि स्वतः स्पष्ट है। उक्त पत्र की प्रति संलग्न कर दी गई है।

उक्त के क्रम में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है उक्त पत्र के अनुसार अपेक्षित कार्यवाही करने का कष्ट करें।

(संलग्नक यथोपरि)

उपकुलसचिव
(शैक्षणिक)

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित -

1. कुलपति कार्यालय को मा0 कुलपति जी के संज्ञानार्थ।
2. कुलसचिव।
3. परीक्षा नियंत्रक।
4. वित अधिकारी।
5. गार्ड फाइल।

उपकुलसचिव
(शैक्षणिक)

Scanned with OKEN Scanner

N.Co/1952
29/10/026

4004/Reg
30/10/26

1066/Acad
31/10/26

Registrar/Acad. Coordinator
For circulation
29/10/26
कुलपति

heartfulness
advancing in love

heartfulness

आंतरिक शांति से विश्व शांति कि ओर

मॉ शाकुम्भरी वि० वि० सहारनपुर
श्री. DR(Acad.)/Acad. Coord. को
आवश्यक कार्यवाही हेतू प्रेषित।
Date 29 Month 10 Year 26
29-10-26.
कुल सचिव

सेवा में,

कुलपति
मां शाकुंभरी विश्वविद्यालय
सहारनपुर

विषय : ३ दिवसीय हार्टफुलनेस ध्यान कार्यक्रम के द्वारा महाविद्यालयों में छात्रों के मानसिक, भावनात्मक एवम् शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु

आदरणीय महोदया,

सादर अभिवादन।

सादर अवगत कराना है कि श्री रामचंद्र मिशन एक गैर सरकारी संगठन एवं लाभ निरपेक्ष शैक्षिक एवं आध्यात्मिक सेवा संस्था है ,जो विगत 75 वर्षों से भी अधिक समय से वैश्विक शांति एवं सामंजस्य के लिए ध्यान के माध्यम से हृदय पर आधारित जीवन को प्रोत्साहित करती रही है। । वर्ष 2019 से इस कार्यक्रम का नाम बदलकर हार्टफुलनेस ध्यान कर दिया गया है इसका मुख्य उद्देश्य सामाजिक एवं भावनात्मक शिक्षा देने और जीवन कौशलों को विकसित करने के साथ-साथ युवा मन में आत्मनिरीक्षण और चिंतन की प्रक्रिया को बढ़ावा देना है। यह ध्यान का कार्यक्रम हमारी युवा पीढ़ी के चारित्रिक निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य,चेतना के विस्तार के साथ-साथ चिंतन करने की क्षमता में विस्तार करने में भी सहायक होता है। यह हम जीवन कैसे जियें उसके लिए भी हमारे मार्गदर्शन का कार्य करता है।यह वर्तमान शिक्षा नीति के अनुरूप है।

हार्टफुलनेस ध्यान एक सरल, सहज और वैज्ञानिक ध्यान पद्धति है, जो एक तनावमुक्त, शांत और अधिक जागरूक जीवन की ओर ले जाती है।इन तीन दिनों के तीन विशेष सत्रों में प्रमाणित एवम् अनुभवी हार्टफुलनेस प्रशिक्षकों द्वारा अत्यंत अनुभवात्मक तरीके से ध्यान का अभ्यास कराया जायेगा, जिससे आन्तरिक परिवर्तन स्पष्ट रूप से अनुभव किया जा सके। ये सत्र ३०-४० मिनट के होंगे ।

Scanned with OKEN Scanner

हार्टफुलनेस ध्यान (Heartfulness Meditation) छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य, पढ़ाई और व्यक्तित्व विकास के लिए बेहद फायदेमंद है। नियमित अभ्यास से छात्रों को निम्नलिखित लाभ मिलते हैं:

- **एकाग्रता और स्पष्टता में वृद्धि:** यह भटकाव और अतिसक्रिय मन को शांत करता है, जिससे पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाता है।
- **तनाव और चिंता से राहत:** परीक्षा और परिणाम के भारी दबाव को कम करके मन को शांत और सहज बनाता है।
- **भावनात्मक स्थिरता:** मन की सफाई और विश्राम के सत्रों से छात्रों में गुस्सा, घबराहट और नकारात्मकता कम होती है।
- **आंतरिक गुणों का विकास:** इसके अभ्यास से छात्रों में सरलता, विनम्रता, सहनशीलता, धैर्य, करुणा और आत्मविश्वास जैसे मानवीय मूल्य स्वाभाविक रूप से विकसित होते हैं।
- **बेहतर नींद और शारीरिक स्वास्थ्य:** यह शरीर को गहरे विश्राम की स्थिति में ले जाता है, हृदय गति को नियंत्रित करता है और शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है।

आपसे विनम्र निवेदन है कि हार्टफुलनेस ध्यान कार्यक्रम के महत्व को ध्यान में रखते हुए आप अपने सभी महाविद्यालयों को इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रेरित करने की कृपा कीजिएगा।आपका यह प्रयास हमारे युवाओं के जीवन को उत्कृष्ट बनाने में सहायक होगा।

आपके द्वारा महाविद्यालय को दिए गए निर्देश की एक प्रति हमें भी उपलब्ध करा दीजिएगा,जिससे जिन महाविद्यालयों में हम व्यक्तिगत रूप से संपर्क कर सकते हैं तो उनके लिए इसका संदर्भ दे सकें। इस संबंध में अधिक जानकारी के लिए अनिल कुमार गोयल के मोबाइल नंबर 9411295879 और श्री अनिल सागर के मोबाइल नंबर 9458414006 पर संपर्क कर सकते हैं। यह ध्यान का कार्यक्रम पूर्णतया निःशुल्क है।

धन्यवाद



{अनिल कुमर गोयल)

संयोजक

Email:anilcppri@gmail.com

Mobile No.9411295879

दिनांक: 28.10.2026

हार्टफुलनेस ध्यान केन्द्र, ग्राम मोहनपुर गाढ़ा पोस्ट जन्धेड़ा समसपुर सहारनपुर 247451

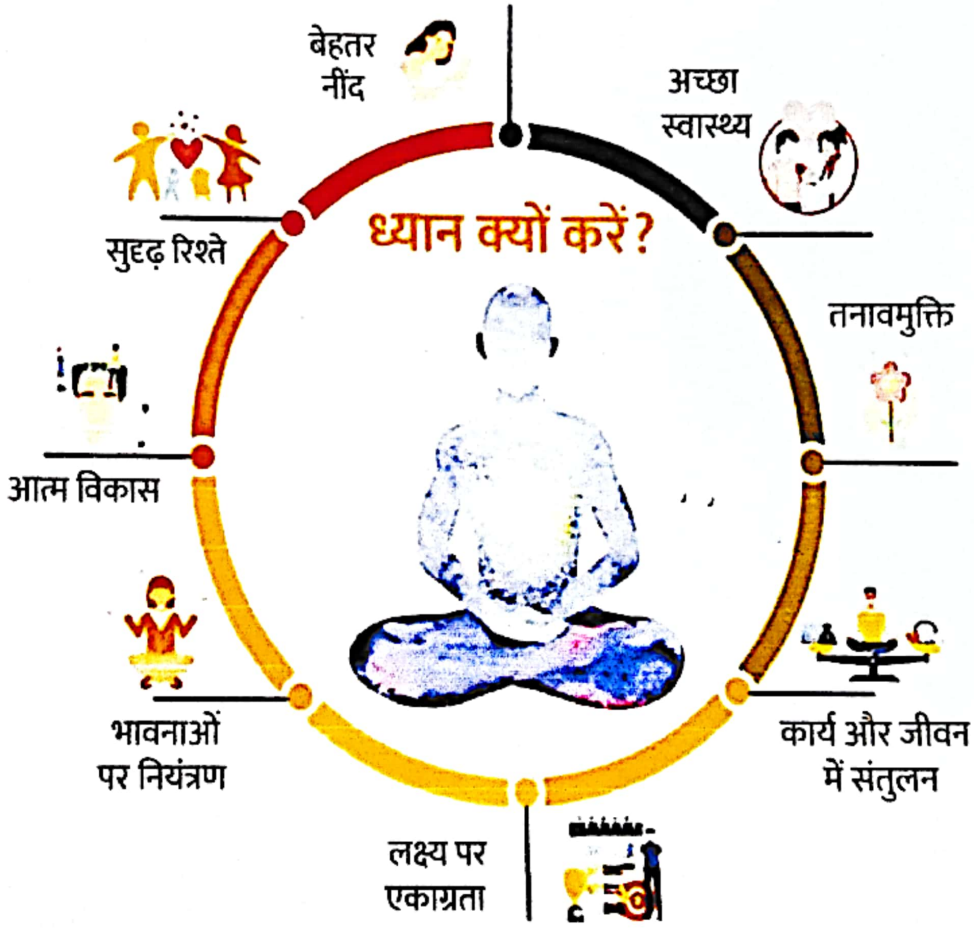
मो.9456026106, 9411295879

Scanned with OKEN Scanner

heartfulness

आइए हार्टफुलनेस ध्यान का अनुभव करें!

शांति और आनंद पहले से ही आपके भीतर मौजूद हैं। ध्यान द्वारा इन्हें सक्रिय करें।



ध्यान की रूपांतरणकारी शक्ति को खोजें

ध्यान करना सीखें : heartfulness.org 1800 121 3492 : 893 958 9295 : 7871077888

9411295879

Scanned with OKEN Scanner