

विश्व ध्यान दिवस पर कार्यशाला

21 दिसंबर को मनाया जाने वाला विश्व ध्यान दिवस, ध्यान के अभ्यास को बढ़ावा देने और मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए इसके अनगिनत लाभों को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। इस दिन, सभी क्षेत्रों के लोग विराम लेते हैं, ध्यान करने के लिए कुछ समय निकालते हैं और आंतरिक शांति से जुड़ते हैं। इस अवसर पर, विधि और न्याय मंत्रालय के अंतर्गत [विधि कार्य विभाग](#) ने 20 दिसंबर 2024 को एक ध्यान सत्र का आयोजन किया, जहाँ विधि कार्य विभाग और विधायी विभाग के अधिकारी और कर्मचारी आत्मानुभूति और एक खुशहाल संसार हेतु ध्यान करने के लिए एक साथ आए।

कार्यशाला में ध्यान में प्राणायाम (सांस लेने की तकनीकों) की परिवर्तनशील भूमिका और आधुनिक समय की चुनौतियों से निपटने के लिए एक साधन के रूप में इसकी प्रभाविकता पर ध्यान केंद्रित किया गया। हार्टफुलनेस संगठन के विशेषज्ञ श्री अरविंद पाल तोमर ने चिंता, तनाव और अवसाद के मामले जो आज युवाओं में विशेष रूप से प्रचलित हैं से निपटने में ध्यान के महत्व को रेखांकित किया।

कार्यशाला का समापन करते हुए, हार्टफुलनेस संगठन की विशेषज्ञ सुश्री विनीता उप्रेती ने माइंडफुलनेस और प्रथम विश्व ध्यान दिवस के महत्व "आंतरिक शांति, वैश्विक सद्भाव" को दोहराया:

[विधि कार्य विभाग](#) द्वारा विश्व ध्यान दिवस का यह उत्सव सामाजिक कल्याण के प्रति अग्रगामी दृष्टिकोण का उदाहरण प्रस्तुत करता है।

[#विश्वध्यानदिवस](#)

[#मानसिकस्वास्थ्य](#)

[#माइंडफुलनेस के क्षण](#)

[#ध्यान](#)

