दिनांक: 13 जुलाई 2025

प्रेस विज्ञप्ति

"खुशी एवं शांति के लिए आध्यात्मिक स्वास्थ्यपूर्ण जीवन की तलाश" विषयक कार्यशाला

मर्चेंट्स चेम्बर ऑफ उत्तर प्रदेश की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल मैनेजमेंट कमिटी द्वारा "लाइफ -इन ए क्वेस्ट ऑफ हैप्पीनेस" विषय पर एक प्रेरणादायक सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र के मुख्य वक्ता प्रो. मोहनदास हेगड़े, निदेशक, हार्टफुलनेस रिसर्च सेंटर, हैदराबाद थे।

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन समारोह के साथ हुआ, जिसमें मंच पर प्रो. मोहनदास हेगड़े, डॉ. अवध दुबे, मुकुल टंडन, बी. के. लाहोटी, सुधींद्र जैन एवं दीप गर्ग उपस्थित थे।

स्वागत भाषण मुकुल टंडन द्वारा दिया गया। तत्पश्चात हार्टफुलनेस ट्रेनर विशाल गर्ग ने प्रो. हेगड़े का संक्षिप्त एवं प्रभावी परिचय कराया।

प्रो. मोहनदास हेगड़े ने अपने व्याख्यान में आज की तीव्र गति वाली और तनावपूर्ण जीवनशैली में आंतरिक शांति, मानसिक संतुलन एवं आत्मिक आनंद की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि आत्मा के लिए आनंद तथा मस्तिष्क के लिए शांति अत्यंत आवश्यक है। साथ ही, यह भी समझाया कि किस प्रकार निरंतर मानसिक दबाव और भावनात्मक तनाव के बीच एक संतुलित जीवन जिया जा सकता है। प्रो. हेगड़े ने जीवन से नकारात्मकता को दूर करने पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि परिस्थितियाँ चाहे जितनी भी कठिन क्यों न हों, हमें अपने भीतर नकारात्मकता को स्थान नहीं देना चाहिए। सकारात्मक सोच और आंतरिक शांति ही संतुलित जीवन का आधार हैं।

प्रो. हेगड़े ने प्रतिभागियों को प्राणाहुति युक्त ध्यान का अभ्यास भी कराया, जिससे उन्हें ध्यान की वास्तविक अनुभूति हो सके।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य व्यावसायिक जीवन में आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने की दिशा में प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देना था, ताकि वे न केवल कार्यकुशल बनें, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक रूप से भी सशक्त और समृद्ध हो सकें।

सत्र के दौरान उपस्थित जनसमूह ने स्वास्थ्य एवं मानसिक संतुलन से जुड़े अनेक महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रो. हेगड़े से संवाद किया। यह संवाद सत्र विषय को और गहराई से समझने में सहायक सिद्ध हुआ।

कार्यक्रम के अंत में डॉ. उमेश पालीवाल ने सभी गणमान्य अतिथियों, वक्ताओं एवं प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

इस अवसर पर श्याम मेहरोत्रा, अनिल के. सक्सेना, अतुल मेहरोत्रा सहित चेम्बर के अनेक अन्य सदस्य एवं शालिनी श्रीवास्तव, जोनल कोर्डिनेटर हार्टफुलनेस, अजीत पंडिया, ब्रह्म प्रकाश, संजय श्रीवास्तव, प्रशिक्षक, हार्टफुलनेस उपस्थित रहे।

आपसे अनुरोध है कि उक्त को अपने समाचार पत्र में प्रमुखता से प्रकाशित करें|