

# Govt. Nehru P. G. College, Agar-Malwa

Affiliated By Vikram University Ujjain (M.P.)

Contact No. 07362 – 258033, E mail : [hegnpgcagasha@mp.gov.in](mailto:hegnpgcagasha@mp.gov.in)

**NAAC Accredited with B grade with CGPA 2.02 in First Cycle**



## 7.2.1-BEST PRACTICES

### 2. MEDITATION-THE LIGHT OF THE WORLD

# Govt. Nehru P. G. College, Agar-Malwa



Affiliated By Vikram University Ujjain (MP)

Contact No. 07362 – 258033, E mail : hegnpgcagasha@mp.gov.in

**NAAC Accredited with B grade with CGPA 2.02 in First Cycle**

## 7.2.1-BEST PRACTICES

### 2. MEDITATION-THE LIGHT OF THE WORLD

#### INDEX

S. N.	CONTENT	Page No.
1	Title of the Practice	03
2	Objectives of the Practice	05
3	The Context	06
4	The Practice	07
5	Evidence of Success	08
6	Problems Encountered and Resources Required	09
7	Glimpse of practice	10



## GOVERNMENT NEHRU POST GRADUATE COLLEGE, AGAR MALWA

### BEST PRACTICES-2

## MEDITATION-THE LIGHT OF THE WORLD



**MEDITATION** has been practiced for thousands of years. Meditation originally was meant to help deepen understanding of the sacred and mystical forces of life. These days, meditation is commonly used for relaxation, stress reduction, anxiety reduction, for improve sleep patterns.

Meditation is considered a type of mind-body complementary medicine. It can produce a deep state of relaxation and a tranquil mind. Meditation connects us to our inner self, with no physical or mental efforts.

When this connection is established, it enables one to live in the present moment rather than worrying about the past or the future.

During meditation, one can focus his attention and eliminate the stream of jumbled thoughts that may be crowding in mind and causing stress. This process may result in enhanced physical and emotional well-being.

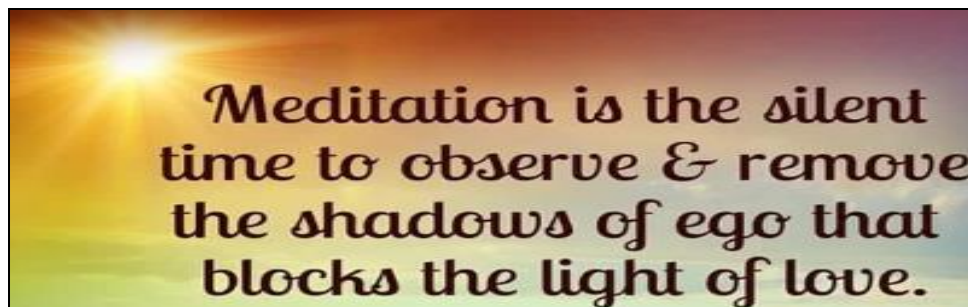
Through meditation an inner transformation takes place by which one becomes moral, united, integrated and balanced. One can actually feel the all pervading divine power as a cool breeze, as describes in all religions and spiritual traditions of the world.

Yoga & Meditation science is extremely ancient, and a centuries-old way of life in India. When one adopts the methods of this, they become empowered physically, mentally, emotionally, morally, and spiritually. This is why discussions about Yoga & Meditation have been prevalent in the Vedas, Purans, Upanishads, various religious texts, and among students in gurukuls for centuries.

It is a priceless treasure passed down and practiced by our sages and ascetics. By embracing the knowledge and practices of Yoga & Meditation, every individual can bring balance to their life at any age.

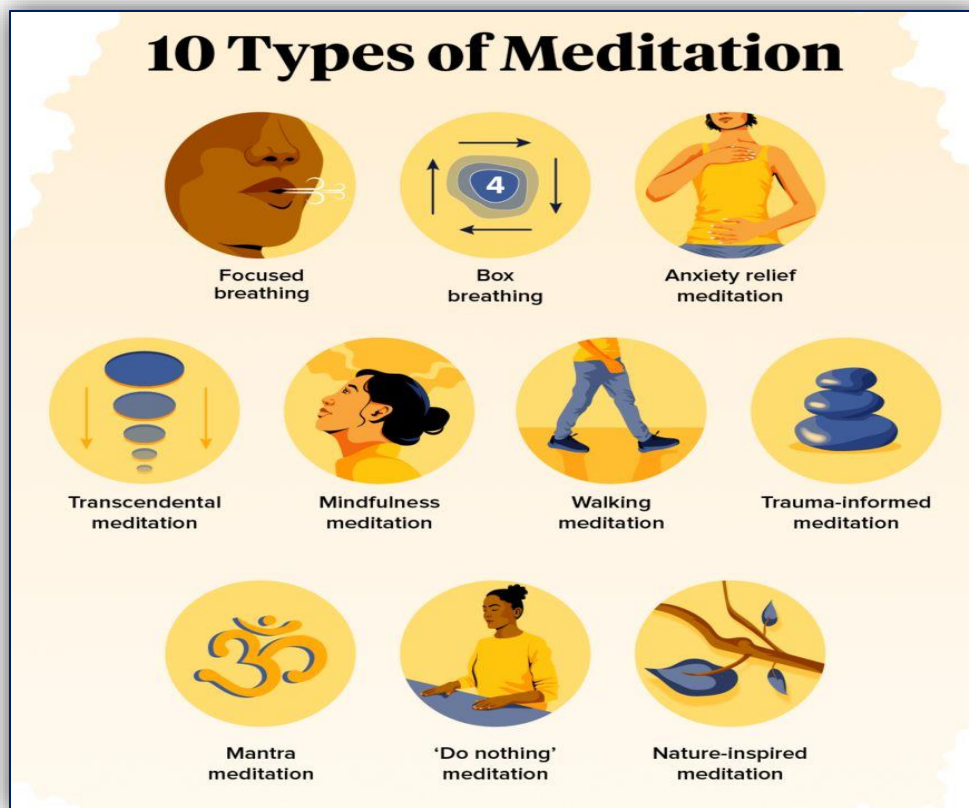
The credit for establishing the knowledge and methods of yoga in an organized manner for the welfare and healthy lifestyle of humanity is attributed to **SAGE PATANJALI**, whose book "**YOGA DARSHAN**" provides a detailed description of the science of yoga.

According to **SAGE PATANJALI**, yoga is a science that influences our body and mind, awakening the benevolent essence hidden within us. The science of yoga teaches us the art of purifying our behavior, thoughts, and tendencies, establishing oneself within oneself. Yoga imparts the wisdom of harmony and balance, which in turn creates a joyful and balanced life.



## OBJECTIVES OF THE PRACTICE-

- To build disciplined and cultured students/citizen.
- Meditation helps restore balance and a sense of well-being and improve Self-esteem.
- It also revitalizes energy, restores optimism peace and contentment.
- It will help to develop the ability to self-regulate your attention and focus on the present moment with curiosity, openness and acceptance.
- To enhance self-confidence and inner personality development.
- To get relaxed from stress and tension.
- Meditation → balance → healthy body → healthy mind → compassion → forgiveness → empathy → love → increased work proficiency → development of self-reliant individuals



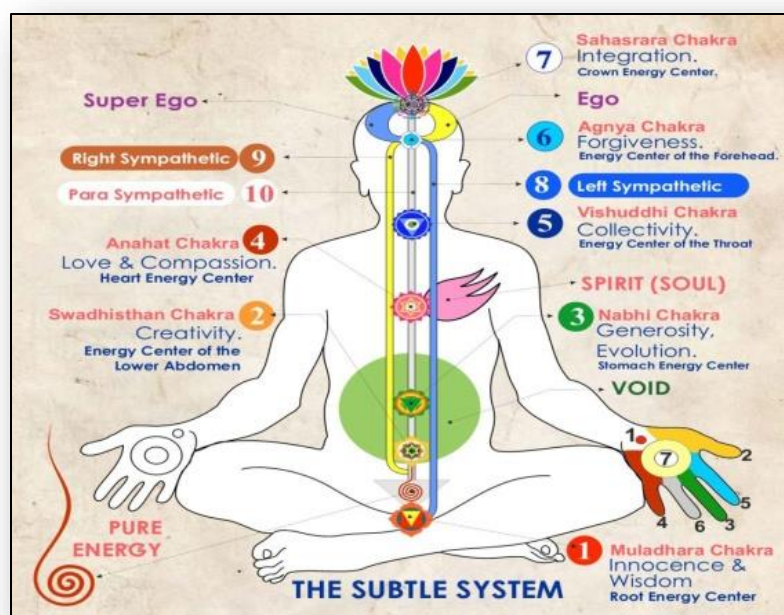
## THE CONTEXT

In the human body, there is said to be a network of 72,000 nadis (**ENERGY CHANNELS**). However, primarily, through three nadis (**Ida, Pingala, and Sushumna**) and seven chakras, various bodily functions are controlled. Meditation works specifically on these three nadis and seven chakras. In scientific terms, all these chakras are focal points of energy.

### THE QUALITIES OR ATTRIBUTES ASSOCIATED WITH THE CHAKRAS ARE:

1. <b>Root Chakra (Muladhara):</b>	Stability, Security, Grounding
2. <b>Sacral Chakra (Svadhishthana):</b>	Creativity, Emotions, Sensuality
3. <b>Solar Plexus Chakra (Manipura):</b>	Confidence, Power, Personal Will
4. <b>Heart Chakra (Anahata):</b>	Love, Compassion, Forgiveness
5. <b>Throat Chakra (Vishuddha):</b>	Communication, Expression, Truth
6. <b>Third Eye Chakra (Ajna):</b>	Intuition, Insight, Imagination
7. <b>Crown Chakra (Sahasrara):</b>	Enlightenment, Unity, Spiritual Connection

These qualities represent the psychological and spiritual aspects associated with each chakra. Balancing and aligning the chakras is believed to promote overall well-being and harmony in these aspects of life.



## THE PRACTICE-

In the time table, a fix time for the class of Yoga and meditation, so meditation session is conducted daily practically for 15 min. beside this during examination 10 min session of meditation conducted just before exams, gives relaxation to students from the stress and fear of exams. Along this during celebrations of days or events or other cultural and social activities in the institute, just before the program or at the end of the program, meditation session is conduct.

## HEALTH BENEFITS OF MEDITATION

### “MEDITATION BRINGS US INTO BALANCE”

- Stress Reduction & Depression Management-
- Lowers Blood Pressure.
- Strengthens Immune System
- Improves Memory & Mental Health.
- Regulates Mood.
- Improve Intelligence, Emotional and Spiritual coefficient.
- Develops Self-Awareness

## BENEFITS OF MEDITATION IN STUDENT LIFE

### “IT’S OUR DUTY TO SEE THAT OUR CHILDREN GROW AS A GREAT PEOPLE GREATER THAN US”- SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

- Meditation positively influences overall mental health through many different mechanisms. It regulates emotions, both in short term and, through regular meditation, over the longer term.
- Students who practice meditation regularly will improve in totality i.e. Self-Consciousness, self-discipline, wisdom, honesty, purity, courage, spontaneity, satisfaction, soft spoken, brilliancy and attentiveness etc.
- Meditation helps students to improve their attention and ability to focus, as

well as increasing their sense of self confidence and self-understanding.

- Students who practice meditation regularly showed a dramatic improvement in their IQ levels. As intelligence and creativity improved, anxiety also diminished. Meditating regularly helps students improve their creative thinking, grasping, and other cognitive abilities.
- Meditation increases positive emotions, reduces negative emotions, improves emotional resilience and coping skills. Regular session of meditation increases psychological stability.

### EVIDENCE OF SUCCESS-

The success of integrating meditation as best practices into educational institutes can be measured through various indicators and outcomes that demonstrate improvements in student well-being, behavior, academic performance as well as in health aspects.

The germination of seeds, the blooming of flowers and the ripening of fruits are phenomena we witness every day. The sun naturally radiated its rays, and the moon provides coolness, all of which we receive for free. This all happens through a force that performs these actions, and the same force is also present within us

After realizing this many students adopted meditation as a regular practice in their daily life. During (COVID-19) pandemic with the help of regular online session of Meditation they strengthen their Immune System and protected themselves.

Stress is anything that brings mental and emotional pressure that leads to fear, anxiety, worry, apprehensions, anger, depression, headache and many other physical ailments like indigestion, acidity and life-killers like heart attacks. Meditation is the best relaxation technique to combat stress effectively.

**MEDITATION is essentially a hypo metabolic state with parasympathetic dominance-different from sleep-that elicits physical and mental calm, enhances psychological balance and emotional stability**



**PROBLEMS ENCOUNTERED AND RESOURCES REQUIRED- NIL**

Meditation is a practice in which an individual uses a technique such as mindfulness or focusing the mind on a particular object, thought, or activity – to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state. Students need a balanced education now more than ever.

Meditations not only nurture intellectual and emotional growth, but also address their spiritual well-being. When student understand their inner capacities and strength, they can flourish in any environment. Focused attention and a global perspective are two other keys to an enlightened education.

After participating in meditation sessions, students experience inner peace and share their experience with friends. They also inspire their fellow students to engage in meditation with self-motivation.

**“NO MEDITATION-NO LIFE, KNOW MEDITATION-KNOW LIFE”**

\*\*\*\*\*

## GLIMPSE OF PRACTICE

### STARTING OF NEW SESSION WITH MEDITATION



### महाविद्यालय में नये सत्र का शुभारंभ



मीजूद है, आवश्यकता है तो केवल उन सारी शक्तियों को जागृत करने की और इन आंतरिक शक्तियों को जागृत करने का कार्य ध्यान तथा योग के द्वारा ही किया जा सकता है। आज के इस आघापी भरे जीवन में जहाँ व्यक्ति कार्य के दबाव, नकारात्मकता, तनाव व अवसाद से घिरा हुआ है, ऐसे समय में यदि सुबह शाम 10-15 मिनट ध्यान किया जाए तो ना केवल चित्त को एकाग्र करने में मदद मिलती है अपितु आंतरिक शांति का अनुभव भी प्राप्त किया जा सकता है। इस अवसर पर प्राचार्या महोदया ने प्रत्यक्ष रूप से छात्र-छात्राओं को ध्यान करवाया जिससे विद्यार्थियों ने शांति का अनुभव प्राप्त किया। इस ध्यान सत्र में आइक्यूएसी प्रभारी डॉ अंजू गुप्ता ने भी योग और ध्यान के महत्व को बताते हुए छात्र-छात्राओं को ध्यान करने हेतु प्रेरित किया। इस अवसर का लाभ महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक गण और अशैक्षणिक स्टाफ ने भी लिया।

आगर मालवा। सत्र 2022-2023 का समापन व नए सत्र 2023-2024 का आगाज सहज योग के साथ- शासकीय नेहरु स्नातकोत्तर महाविद्यालय, आगर मालवा में एक दिवसीय योग एवं ध्यान सत्र के साथ नये सत्र का स्वगत व शुभारंभ किया गया, आइक्यूएसी के तत्वावधान में नवीन शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रेखा गुप्ता ने योग व ध्यान की महत्ता से नवीन प्रवेशीत व अध्ययनरत छात्र-छात्राओं को परिचित कराया। इस अवसर पर डॉ. गुप्ता ने बताया कि सहज योग के माध्यम से किस प्रकार विद्यार्थी अपनी आत्मशक्ति को जागृत कर अपने चित्त को एकाग्र कर सकते हैं और उत्तम चरित्र व बहू-आयामी व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते हैं, ध्यान और योग के महत्व को समझाते हुए उन्होंने कहा कि सहजयोग के द्वारा मन में शांति स्थापित होती है और व्यक्ति अपने गुण तथा अवयुग का सही मूल्यांकन कर अपनी कमी को दूर कर अपने लक्ष्य को निर्धारित कर आगे बढ़ सकता है। जिस तरह पृथ्वी के गर्भ में खनिज का भंडार स्थित है उसी प्रकार हमारे अंदर ही सारी शक्तियाँ

### SHORT SESSION OF MEDITATION DURING EXAMINATION



### MEDITATION SESSION BEFORE/AFTER AN EVENT

Before starting or at end of any program, students were guided to focus on the divine power within them. The objective was to establish concentration and a peaceful mind in the students so that they could draw inspiration from the successful personalities being honored and take steps towards a golden future.



### GLIMPSE OF MEDITATION SESSION



GLIMPSE OF MEDITATION SESSION



GLIMPSE OF MEDITATION SESSION



GLIMPSE OF MEDITATION SESSION



**DURING PANDAMIC MEDITATION HELPS IN BOOSTING WILL-POWER**

'Yoga' is not only important for spiritual advancement but also for the physical, mental, and emotional well-being of any individual. In the face of the COVID-19 pandemic and the circumstances that have arisen as a result, yoga appears to be the only solution. Today, due to fear, stress, unrest, and the increased pressure of work on all sides, the entire human environment has become imbalanced. As a result, individuals, who are the fundamental basis of our overall development, are surrounded by negativity. This negativity can be overcome only through yoga and meditation.



During pandemic, meditation not only boost the will power but enhance the internal energy to fight with corona virus. meditation brings positive attitude towards healthy life





THROUGH SAHAJ YOG- 1. POSITIVITY IN LIFE

2. POSITIVE ATTITUDE FOR FEMALES

प्राचार्य द्वारा प्रेषित प्रतिवेदन	
1. महाविद्यालय का नाम	शासकीय नेहरू स्नातकोत्तर महाविद्यालय आगर मलवा
2. चर्चा परिचर्चा का विषय	<b>सहज योग के माध्यम से जीवन में सकारात्मक बनाये महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण</b> (21 वीं सदी के कौशल के अलावा महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास अभियान के तहत आयोजन।)
3. विषय विशेषज्ञों / प्रेरक वक्ता-	1.डॉ. रेखा गुप्ता प्राचार्य, ...शास.नेहरू स्नातकोत्तर महाविद्यालय आगर मलवा। 2.डॉ. रेखा कौशल,सहायक प्राध्यापक,हिन्दी,हिन्दी विभाग,
4. आयोजन की दिनांक	28 जून,2022 एवम 05 जुलाई, 2022
5. छात्रों की संख्या	100
6. प्रभारी शिक्षक का नाम	डॉ रेखा कौशल, सहायक प्राध्यापक हिंदी विभाग, शास.नेहरू स्नातकोत्तर महाविद्यालय आगर मलवा।
7. संकाय का विवरण	कला संकाय।
8. आयोजन का संक्षेप में विवरण	मध्य प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री जी द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर मोतीलाल नेहरू स्टेडियम में दिनांक 8 मार्च 2021 को की गई घोषणा क्रमांक ए0537 21वीं सदी के कौशल के अलावा महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने का अभियान चलाया गया। इसके अंतर्गत महाविद्यालय के विद्यार्थियों को घर के काम में हाथ बटाने, बहनों की पढ़ाई पर और उनकी आत्मा निर्भरता में योगदान देने के लिए प्रेरित किया जाने का संकल्प लिया गया है इस संदर्भ में दिनांक 28 जून एवम 05 जुलाई 2022 को एक दिवसीय चर्चा परिचर्चा का आयोजन शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय आगर मलवा द्वारा किया गया। इस परिचर्चा का सहज योग के माध्यम से जीवन में सकारात्मक बनाये रखा गया था। प्रेरक वक्ता के रूप में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. रेखा गुप्ता ने अपने प्रेरक उद्बोधन महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवम प्राध्यापकों को अपने दैनिक कार्यों और कर्तव्यों का संपादन बैंगर किसी तनाव के करने और अपने आस पास का वातावरण सहज और खुशनुमा बनाकर रखने के लिए सहज योग का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इसी के साथ महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने हेतु महाविद्यालय के विद्यार्थियों को महिलाओं की हरसंभव सहायता के लिए प्रयासरत रहने हेतु प्रेरित किया।साथ ही विद्यार्थियों के विचार जाने। कार्यक्रम में छात्राओं विशेष उपस्थिति रही उन्होंने अपने दैनिक जीवन के कार्यों के साथ अध्ययन संबंधी समस्याओं को सांझा किया। प्राचार्य डॉ.रेखा गुप्ता ने गंभीरता से छात्राओं को सुना और उन्हें अपने सुदीर्घ अनुभवों से मार्गदर्शन किया।

	<p>उपस्थित प्राध्यापकों में से डॉ रेखा कौशल ने अपने उद्बोधन में जीवन के प्रति सकारात्मकता कैसे बनाए रखे।अपने अध्ययन को अधिक बेहतर से करने के साथ अन्य क्षेत्रों में भी अपनी भूमिकाओं का निर्वहन कैसे करें। इन सब विषय पर विचार रखते हुए कहा कि विद्यार्थियों को को किसी से तुलना न करते हुए खुद की योग्यता पर विश्वास रखना चाहिए। अपना आत्मविश्वास प्रबल रखे और लक्ष्य तय करें। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राध्यापिका डॉ स्मिता देराठी, डॉ आयुषी पालीवाल, डॉ कला मौर्य, डॉ शिल्पा नाथ, डॉ भावना त्रिपाठी, डॉआकृति, डॉ सुचिता, आदि उपस्थित रहे। साथ ही बहार खान,चांदनी,पर्षा विश्वकर्मा,अवधि चौहान, निधि, जया सोनी ,रानी कुंवर,हेमा अग्रवाल छात्राओं की उपस्थिति के अलावा भारत सोधिया,दयाराम मोघवाल,दशरथ,यशवंत,नारायण अंजना गोविंद,अजय ,अर्जुन ,अभिजीत शर्मा ,रविन्द्र v सांवलिया आदि छात्र परिचर्चा में सम्मिलित रहे।</p>
<p>9. फोटोग्राफ की छायाप्रतियां</p>	

<p>10. समाचार पत्रों की कटिंग की छायाप्रति</p>	
--	--

NEWS COVERED

6 दैनिक चिरंतन, उज्जैन आगर जिला

# सहज योग के माध्यम से जीवन में सकारात्मकता बनाए रखें



**आगर मालवा।** शासकीय नेहरू स्नातकोत्तर महाविद्यालय आगर मालवा की प्राचार्य डॉ. रेखा गुप्ता द्वारा की जा रही एक नई पहल। प्राचार्य द्वारा महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवम प्राध्यापकों को अपने दैनिक कार्यों और कर्तव्यों का संपादन बैगर किसी तनाव के करने और अपने आस पास का वातावरण सहज और खुशनुमा बनाकर रखने के लिए सहज योग का प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। इसी के साथ महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने हेतु महाविद्यालय के विद्यार्थियों से चर्चा की गई।

हाल ही में ए.ए. चतुर्थ सेमेस्टर हिंदी साहित्य के विद्यार्थियों ने प्राचार्य से भेंट कर अपने विषय से संबंधित परियोजना कार्य पर विस्तार से चर्चा की इस दौरान एक चर्चा परिचर्चा का कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें प्राचार्य द्वारा सहज योग के प्रशिक्षण के साथ विद्यार्थियों को महिलाओं के प्रति सकारात्मक सोच रखने और हरसंभव सहायता के लिए प्रयासरत रहने हेतु प्रेरित किया। साथ ही विद्यार्थियों के विचार जाने। कार्यक्रम में छात्राओं विशेष उपस्थिति रही उन्होंने अपने दैनिक जीवन के कार्यों के साथ अध्ययन

संबंधी समस्याओं को साझा किया। प्राचार्य डॉ. रेखा गुप्ता ने गंभीरता से छात्राओं को सुना और उन्हें अपने सुदीर्घ अनुभवों से मार्गदर्शन किया। उपस्थित प्राध्यापकों में से डॉ. रेखा कौशल ने अपने उद्बोधन में जीवन के प्रति सकारात्मकता कैसे बनाए रखें। अपने अध्ययन को अधिक बेहतर से करने के साथ अन्य क्षेत्रों में भी अपनी भूमिकाओं का निर्वहन कैसे करें। इन सब विषय पर विचार रखते हुए कहा कि विद्यार्थियों को को किसी से तुलना न करते हुए खुद की योग्यता पर विश्वास रखना चाहिए। अपना आत्मविश्वास प्रबल रखे और लक्ष्य

तय करें। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राध्यापिका डॉ. स्मिता देराश्री, डॉ. आयुषी पालीवाल, डॉ. कला मौर्य, डॉ. शिल्पा नाथ, डॉ. भावना त्रिपाठी, डॉ. अकृति, डॉ. सुचिता, आदि उपस्थित रहे। साथ ही बहार खान, चांदनी, वर्षा विश्वकर्मा, अर्वाधि चौहान, निधि, जया सोनी, रानी कुंवर, हेमा अग्रवाल छात्राओं की उपस्थिति के अलावा भारत सोधिषा, दयाराम मेघवाल, दशरथ, यशवंत, नारायण अंजना गोविंद, अजय, अर्जुन, अभिजीत शर्मा, रविन्द्र 1 संवर्लिया आदि छात्र सम्मिलित रहे।

