

# Report & Print Media-News

## Three-Day Workshop on Vipassana Meditation for Wellbeing

(From 1<sup>st</sup>-3<sup>rd</sup> March 2025)

### Introduction

The three-day workshop on “Vipassana Meditation for Wellbeing” was conducted from March 1st to 3rd, 2025 at the Mahatma Jyotiba Phule Dhyana Kendra, Gautam Buddha University (GBU). The workshop was organized by the School of Buddhist Studies & Civilization in collaboration with Ven. Dhammadipa from the Meditation Teachers Association, South Korea. The event aimed to integrate traditional Vipassana meditation techniques with modern insights into mental wellness and emotional intelligence.

Over the course of the workshop, 12 sessions were conducted, focusing on mindfulness of breathing, walking meditation, and mindful yoga exercises. Sessions were led by renowned meditation teacher Ven. Dhammadipa and Dr. Manish Meshram, an expert in mindfulness-based interventions. A total of 40+ participants attended, and both pre- and post-intervention data were collected to evaluate improvements in focus and emotional intelligence, with support from M.Phil. students and guidance from Dr. A.P. Singh, Dean of the Psychology Department at GBU.

The School of Buddhist Studies & Civilization (SoBSC) at GBU organized a transformative three-day workshop titled *Vipassana for Wellbeing* to promote mental wellness through ancient mindfulness practices. Rooted in Buddhist philosophy, Vipassana (“insight meditation”) emphasizes self-observation and equanimity to cultivate emotional resilience and cognitive clarity (Goldstein, 2013). The workshop aimed to bridge traditional meditation techniques with modern psychological research, fostering interdisciplinary collaboration between spiritual leaders, academia, and diverse participants.

मार्च 2025 नोएडा राष्ट्रीय शान rashtriyashannews@gmail.com

### गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय में त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का शुभारंभ

राष्ट्रीय शान नोएडा। गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय के महात्मा ज्योतिबा फुले ध्यान केंद्र में 1 मार्च 2025 को त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का उद्घाटन सम्पन्न हुआ। उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता करते हुए विश्वविद्यालय के माननीय कुलाधिपति प्रो. राणा प्रताप सिंह ने विपस्सना ध्यान को महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इस को ज्ञानि हो मानव जीवन में व्याप्त समस्याओं के निराकरण का मूल आधार है।

उन्होंने माननीय एकता, स्वाम्य एवं उत्कृष्ट कार्यशैली के लिए आनाचनसिरी, विपस्सना धारणा एवं प्राणायाम को अत्यंत उपयोगी बताया और कहा कि स्वस्थ भाव से ही विकसित भारत का निर्माण संभव है। कुलाधिपति महोदय ने कहा, “विपस्सना ध्यान कार्यशाला के इस परिमार्ग अवसर पर उपस्थित होने मेरे लिए अत्यंत हर्ष और सम्मान की बात है। इस सभ्ये ऐसे अवसरों को खोज में रहते हैं, जहाँ हमें सति प्राप्त कर स्वयं को मानसिक रूप से विक्रम देने का अवसर मिले। योग एवं ध्यान तकनीकों का हमारे दैनिक जीवन में समुचित प्रयोग आवश्यक है।”

इस कार्यशाला में साउथ कोरिया के कोरिया मेडिटेशन टीचर एसोसिएशन के प्रमुख एवं विपस्सनाचार्य श्री धम्मदीप ने श्रेष्ठ धर्म एवं ध्यान साधना के वैश्विक प्रचार-प्रसार पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों को आनाचनसिरी का अभ्यास करवाया। कार्यशाला के समन्वयक एवं बौद्ध अध्ययन के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. मनोष मेश्रम ने धम्मदीप का परिचय करते हुए कार्यशाला को सुरक्षित प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि यह त्रिदिवसीय कार्यशाला 1 मार्च से 3 मार्च 2025 तक आयोजित की जाएगी। इस अवसर पर बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय की डॉन प्रो. रश्मिता आनंद ने स्वागत भाषण दिया, जबकि विभागाध्यक्ष डॉ. चिंताला केकटा सिंघासा ने धन्यवाद ज्ञापन किया। साथ ही, डॉ. जगदीश शर्मा ने कार्यशाला के समन्वयक डॉ. मेश्रम को शुक्र के टिकर सम्मनित किया। कार्यक्रम की शुरुआत बौद्ध प्रतिभा के सम्म

टोप प्रवर्तन एवं पुष्पांग मे हुई, जिसमें डॉ. आरविंद कुमार सिंह, डॉ. चंद्रोखर पासवान, डॉ. त्रिपदीनी मित्रा, डॉ. चंद्रभानु, विक्रम सिंह यादव सहित अन्य गणमान्यजनों ने भाग लिया। इसके बाद विश्वविद्यालय में अत्यंत सतर्क विदेशी छात्र-छात्राओं ने बौद्ध संकेत एवं संरक्षण किया। उद्घाटन सत्र का संचालन शोध छात्रा करिता ने किया।

इस कार्यशाला में विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों, कर्मचारियों, छात्र-छात्राओं, विदेशी बौद्ध भिक्षु एवं भिक्षुणियों सहित लगभग 50 प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यक्रम को सफल बनाने में नवनीता सोबं, कनैया, सचिन, अरुण कुमार, संदीप दाका, विकास, रेखा सहित कई गणमान्यों ने महत्वपूर्ण योगदान दिया।

## Inauguration

The event commenced with an inaugural address by **Hon'ble Vice Chancellor Prof. Rana Pratap Singh**, who highlighted GBU's commitment to integrating mindfulness into education. **Dean SoBSC Prof. Shweta Anand** and **HoD Dr. Chintala V. Sivsai** underscored the relevance of Vipassana in addressing modern stress. **Ven. Dhammadipa** delivered a keynote on the global applicability of Buddhist practices. And Program Coordinator **Dr. Manish Meshram** has been explained about the objectives, outcomes and schedule of vipassana workshop. The faculty of SoBSC, **Dr. Gyanaditya Shakya**, **Dr. Arvind Kumar Singh**, **Dr. Priyadarsini Mitra**, **Dr. Chandrashekhar Paswan**, **Mr. Vikram Singh Yadav** & the staff members of SoBSC supported the workshop successfully.

**Participants: Attendees** from diverse backgrounds: Faculty members (5%), Students (35%), IT professionals (15%), Businesspersons (10%), Retired officers (20%) & Lay practitioners (15%)

## Daily Schedule

- **6:30–7:30 AM:** Mindfulness Breathing (Anapanasati) & Walking Meditation
- **10:00–11:00 PM:** Anapanasati Practice & Discussion (Q&A)
- **11:00 AM–1:00 PM:** Walking Meditation (Cankama) & Mindful Yoga
- **3:00–5:00 PM:** Metta Meditation and Perfect Communication Practice
- **5:30–7:30 PM:** Guided Anapanasati, Walking meditation & Q&A

## मन की शांति ही मानव जीवन में व्याप्त समस्याओं के निस्तारण का मूल आधार : प्रो. राणा प्रताप सिंह



### जीवीयू में त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का हुआ शुभारंभ

ग्रेटर नोएडा, 1 मार्च (देशबन्धु)। गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय के महात्मा जोतिबा फूले ध्यान केंद्र में त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का उद्घाटन हुआ। उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता करते हुए विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राणा प्रताप सिंह ने विपस्सना ध्यान की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि मन की शांति ही मानव जीवन में व्याप्त समस्याओं के निस्तारण का मूल आधार है। उन्होंने मानसिक एकाग्रता, स्वास्थ्य एवं उत्कृष्ट कार्यशैली के लिए आनापानसति, विपस्सना भावना एवं प्राणायाम को अत्यंत उपयोगी बताया और कहा कि स्वस्थ भारत से ही विकसित भारत का निर्माण संभव है। कुलपति ने कहा कि विपस्सना ध्यान कार्यशाला में उपस्थित होना मेरे लिए अत्यंत हर्ष और सम्मान की बात है। हम सभी ऐसे अवसरों की खोज में रहते हैं, जहां हमें शांति प्राप्त कर स्वयं को मानसिक रूप

से विश्राम देने का अवसर मिले। योग एवं ध्यान तकनीकों का हमारे दैनिक जीवन में समुचित प्रयोग आवश्यक है। इस कार्यशाला में साउथ कोरिया के कोरिया मेडीटेशन टीचर एसोसिएशन के प्रमुख एवं विपस्सनाचार्य भंते धम्मदीप ने बौद्ध धर्म एवं ध्यान साधना के वैश्विक प्रचार-प्रसार पर प्रकाश डालते हुए प्रतिभागियों को आनापानसति का अभ्यास करवाया। कार्यशाला के समन्वयक एवं बौद्ध अध्ययन के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. मनीष मेश्राम ने भंते धम्मदीप का परिचय करते हुए कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत की। उन्होंने बताया कि यह त्रिदिवसीय कार्यशाला 1 मार्च से 3 मार्च 2025 तक आयोजित की जाएगी। इस अवसर पर बौद्ध अध्ययन एवं सभ्यता संकाय की डीन प्रो. श्वेता आनंद ने स्वागत भाषण दिया, जबकि विभागाध्यक्ष डॉ. चिंताला वेंकटा सिवासाई ने धन्यवाद ज्ञापन किया। साथ ही, डॉ. ज्ञानादित्य शाक्य ने कार्यशाला के समन्वयक डॉ. मेश्राम को खतक देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम की शुरुआत बुद्ध प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन एवं पुष्पार्पण से हुई, जिसमें डॉ. अरविंद कुमार सिंह, डॉ. चंद्रशेखर पासवान, डॉ. प्रियदर्शिनी मित्रा, डॉ. चंद्रभानु, विक्रम सिंह यादव सहित अन्य गणमान्यजनों ने भाग लिया। इसके बाद विश्वविद्यालय में अध्ययनरत विदेशी छात्र-छात्राओं ने बुद्ध वंदना एवं मंगलपाठ किया। उद्घाटन सत्र का संचालन शोध छात्रा कविता ने किया।

## Workshop Objectives

The primary objectives of the workshop were to:

1. **Introduce Vipassana Meditation for Wellness:** Provide participants with an in-depth understanding of Vipassana meditation, emphasizing mindfulness of breathing, walking meditation, and mindful yoga as tools for enhancing mental well-being.
2. **Enhance Focus and Cognitive Flexibility:** Demonstrate, through practice and empirical data, how mindfulness meditation improves attention, cognitive flexibility, and problem-solving abilities. Research by Tang et al. (2007) and Zeidan et al. (2010) supports the notion that mindfulness enhances cognitive function.
3. **Reduce Stress and Improve Emotional Intelligence:** Equip participants with practical techniques to reduce stress, anxiety, and depression. Previous studies, such as those by Kabat-Zinn (1990) and Khoury et al. (2013), have documented significant reductions in stress and enhancements in emotional regulation following mindfulness training.
4. **Foster Community and Shared Learning:** Build a supportive environment that encourages interaction, discussion, and the exchange of personal experiences, thereby strengthening the community's collective resilience and well-being.
5. **Provide Empirical Evidence of Efficacy:** Collect pre- and post-intervention data to assess improvements in participants' focus and emotional intelligence, supporting the integration of mindfulness practices in academic and clinical settings.



## Conclusion

The 3-day workshop on Vipassana Meditation for Wellbeing held at Mahatma Jyotiba Phule Dhyana Kendra, GBU, successfully demonstrated the profound benefits of mindfulness counseling. With 45 engaged participants, the workshop yielded significant improvements in focus, stress reduction, and emotional intelligence, supporting the hypothesis that mindfulness practice is an effective intervention for mental well-being.

The workshop's structure—encompassing 12 sessions that integrated mindfulness breathing, walking meditation, and mindful yoga—provided participants with both theoretical insights and practical tools for enhancing their well-being. The collaboration among renowned experts, the collection of empirical data, and the supportive learning environment underscored the potential of mindfulness practices to foster personal transformation and academic success.

## जीबीयू में हुई विपश्यना कार्यशाला



■ **NBT न्यूज़, ग्रेनो** : कासना स्थित गौतम बुद्ध यूनिवर्सिटी (जीबीयू) के महात्मा ज्योतिबा फुले ध्यान केंद्र में आयोजित तीन दिवसीय विपश्यना कार्यशाला का समापन हुआ। इस अवसर पर विपश्यना आचार्य भन्ते धम्मदीप ने विपश्यना साधना के लाभों पर प्रकाश डालते हुए उसकी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों की चर्चा की। प्रोफेसर श्वेता आनंद ने ध्यान के महत्व और इसके माध्यम से जीवन में आने वाले सकारात्मक बदलावों पर विचार साझा किए।

## जीबीयू में त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का समापन



### राष्ट्रीय शान

**ग्रेटर नोएडा**। गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय (जीबीयू) के महात्मा ज्योतिबा फुले ध्यान केंद्र में आयोजित त्रिदिवसीय विपस्सना कार्यशाला का समापन 3 मार्च 2025 को सफलता पूर्वक संपन्न हुआ।

इस अवसर पर विपस्सना आचार्य भन्ते धम्मदीप ने विपस्सना साधना के लाभों पर प्रकाश डालते हुए इसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों की चर्चा की। प्रोफेसर श्वेता आनंद ने ध्यान के महत्व और इसके माध्यम से जीवन में आने वाले सकारात्मक बदलावों पर विचार साझा किए।

कार्यशाला के समापन सत्र में डॉ. चिन्ताला वेंकटा सिवासाई ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। इस दौरान कार्यशाला के प्रतिभागियों अनिल कुमार और सीजा सिंह सहित अन्य सहभागियों ने अपने अनुभव साझा किए और बताया कि किस प्रकार विपस्सना से उन्हें मानसिक शांति और आत्मनिरीक्षण में सहायता मिली।

विपस्सना कोर्स के समन्वयक डॉ. मेश्राम, डॉ. ज्ञानादित्य शाक्य, डॉ. प्रियदर्शिनी मित्रा, विक्रम सिंह और कविता सहित विशिष्ट अतिथियों ने प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए।

कार्यक्रम के समापन सत्र का सफल संचालन कविता ने किया, जिसमें नवनीत मोर्य ने भी अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

इस कार्यशाला ने ध्यान और आत्म-संयम की महत्ता को रेखांकित किया और प्रतिभागियों को आंतरिक शांति व जागरूकता की ओर प्रेरित किया।

Future programs may benefit from extending the duration of interventions and exploring the long-term effects of mindfulness on diverse populations. The promising results of this workshop contribute to the growing body of evidence that mindfulness counseling is a viable and effective approach to enhancing mental health in today's fast-paced world.