



**KASTURBA GANDHI NURSING COLLEGE**  
**SRI BALAJI VIDYAPEETH, SBV CAMPUS**  
**Pillaiyarkuppam, Pondicherry- 607 402.**

Office of the Principal/KGNC/SNA/2021

27.08.2021

**CIRCULAR**

**SAHAJA YOGA SESSION -2021**

The Student Nurses Association, KGNC is pleased to announce that on 6<sup>th</sup> September, 2021, Shri Mathaji Nirmala Devi, Sahaja Yoga Trust will conduct a Sahaja Yoga Meditation session for P.B.B.Sc. Nursing and M.Sc. Nursing students to emphasize the primordial motherly energy within them.

**ALL ARE CORDIALLY INVITED..!!!!**

*R. Rajalakshmi*  
27/08/2021  
PROGRAMME ORGANIZER

*[Signature]*  
27/8/21  
PRINCIPAL

Copy to:

- The Registrar, SBV,
- IQAC, Co-Ordinators,
- Concerned Class Co-Ordinator's,
- Notice Board.

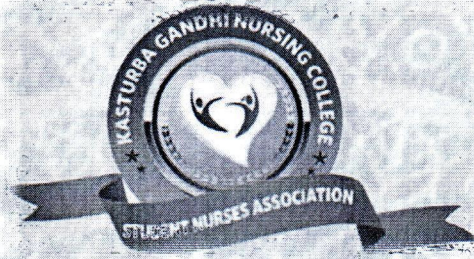




**SRI BALAJI  
VIDYAPEETH**  
DEEMED TO BE UNIVERSITY  
ACCREDITED BY NAAC WITH A GRADE



**KASTURBA GANDHI  
NURSING COLLEGE**  
Pillaiyarkuppam, Puducherry - 607 402



## **e-Invitation**

### **Student Nurses Association (SNA)**

in collaboration with  
Sahaja Yoga Trust, Puducherry  
cordially invite you to experience  
the Magic of Meditation.

**Dr. Baskar,**

**Meditation Instructor,**

**Sahaja Yoga Trust, Puducherry**

has kindly consented to be the Chief Guest

@ 9.30am-10.30am

on Monday, 6<sup>th</sup> September 2021 in

Sushruta Hall

***All are invited!!!***



# Agenda

Date:06.09.2021

(9.30AM-10.30 AM)

- |                  |   |   |
|------------------|---|---|
| 9.30 am -9.31am  | - | College Anthem  |
| 9.31 am -9.40am  | - | Welcome Address<br>Mrs. Rajalakshmi.R SNA<br>Advisor, KGNC.                                   |
| 9.40am -10.20am  | - | Meditation Session<br>Dr. Baskar<br>Meditation Instructor<br>Sahaja Yoga Trust<br>Puducherry. |
| 10.20am -10.25am | - | Vote of thanks<br>Mrs. Iniyaval. R<br>Assistant SNA Advisor KGNC.                             |
| 10.25am -10.30am | - | National Anthem   |

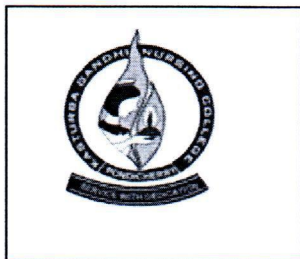
---

All Are Invited!!!





### EVENT REPORT FORM



*Kasturba Gandhi Nursing College*

<b>Name/ Title of the Program</b>
Meditation session
<b>Type of the Program</b>
Commemoration Day – Yoga Day
<b>Conducted by</b>
Student Nurses Association
<b>Date</b>
06-09-2021
<b>Venue / Mode</b>
Sushruta Hall, I floor, KGNC
<b>Target Audience/ Stakeholders</b>
P.B.B.Sc. Nursing and M.Sc. Nursing
<b>Number of participants registered / attended</b>
54
<b>Objectives of the Program</b>
➤ To promote spiritual enlightenment
<b>Activities conducted in the program</b>
➤ Mindfulness of Breathing Meditation
➤ Meditation on Friendliness
➤ Insight Meditation





### EVENT REPORT FORM



#### Detailed report of the program

Student Nurses Association in collaboration with Sahaja Yoga Trust organized a Meditation session for P.B.B.Sc. Nursing and M.Sc. Nursing students to emphasize the primordial motherly energy within them on 06-09-2021 from 9.30-10.30 am. Mrs. Rajalakshmi. R, SNA advisor, KGNC, welcomed the gathering, followed by Dr. Baskar, Meditation Instructor, Sahaja Yoga Trust, Puducherry demonstrated the techniques in Meditation to overcome the stress and remain in total balance. Faculty members and students (P.B.B.Sc. Nursing and M.Sc. Nursing students) redemonstrated the Meditation techniques. Vote of thanks delivered by Mrs. Iniyaval. R, Assistant SNA Advisor. Programme came to an end with the National anthem. 54 participants benefited through this programme. Feedback was obtained from the beneficiaries.

#### Summary of the report

Student Nurses Association organized a Sahaja Yoga Meditation session on 06-09-2021 from 9.30-10.30 am. Mrs. Rajalakshmi. R, SNA Advisor, KGNC, welcomed the gathering, followed by Dr. Baskar, Meditation Instructor, Sahaja Yoga Trust, Puducherry demonstrated the techniques in Meditation. Faculty members and students redemonstrated the Meditation techniques. Programme came to an end with the National anthem.

*Please ensure if the following enclosures have been attached.*

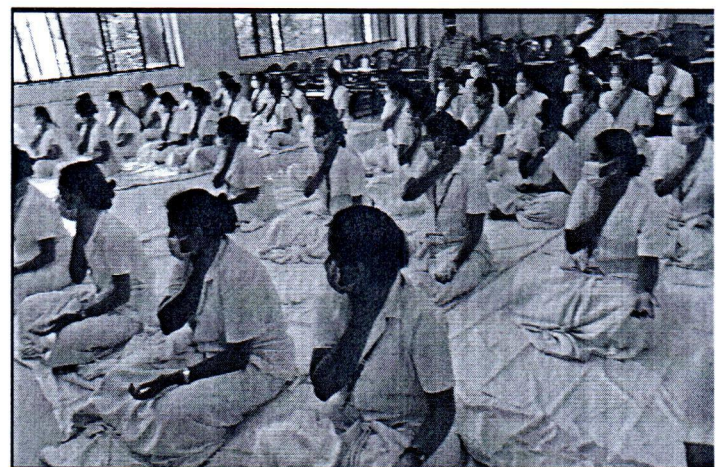
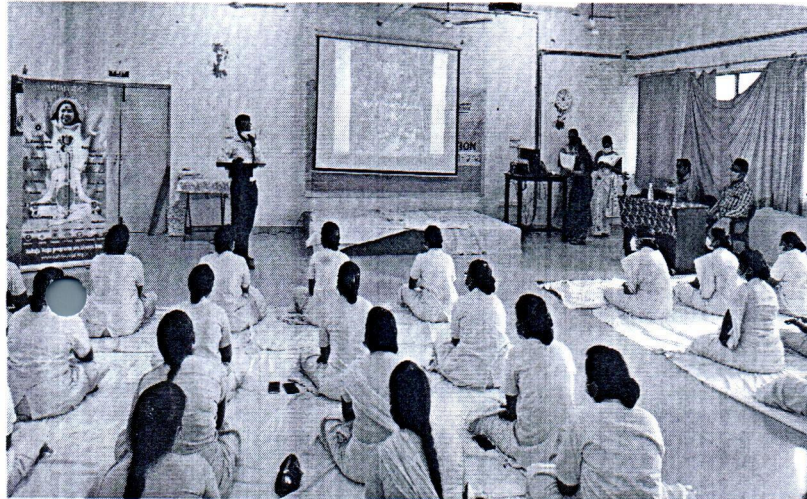
#### Enclosures Check List

Circular	✓	Analyzed feedback report in graphical form	-
Geo-tagged good quality photographs	✓	Sample certificate	✓
Thanks Letter from the Department of Tourism Government of Puducherry	-	Any other (Please type here)	-





**EVENT REPORT FORM**







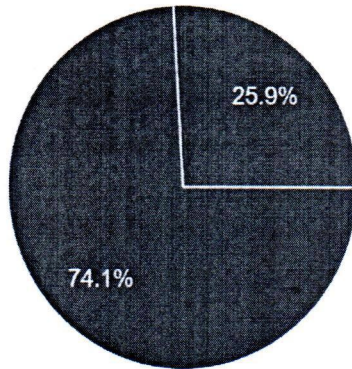
### EVENT REPORT FORM



## Overall feedback analysis on Sahaja Yoga Meditation Session

Organization of session

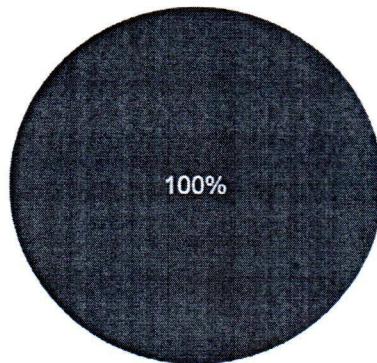
54 responses



- Excellent
- Good
- Fair
- Poor

Is this session useful for you?

54 responses



- Yes
- No
- Maybe



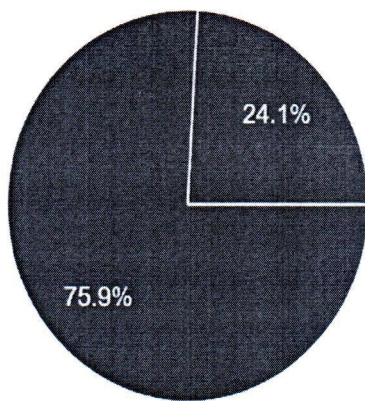


### EVENT REPORT FORM



Demonstration session

54 responses



- Excellent
- Good
- Fair
- Poor

Compiled by:

*R. Rajalakshmi*  
 18/09/2021  
**Mrs. Rajalakshmi. R**  
 Assistant Professor  
 SNA Advisor

Endorsed by:

*Renuka K*  
 18/09/21  
**Dr.Renuka.K**  
 Principal  
 SNA President





# சஹஜ யோகா

நாள்: 02 -09- 2021

பெறுநர்:

திரு முதல்வர்

கஸ்துரிபா காந்தி செவிலியர் கல்லூரி

புதுச்சேரி

வணக்கத்திற்குரிய அய்யா,

**பொருள் - மாணவ மாணவிகளுக்கு**

**சஹஜ யோகா தியானம் நிகழ்ச்சிக்கு அனுமதி**

**நாள் : செப்டம்பர் 6, நேரம் : முற்பகல் 9.30 - 10.30**

சஹஜ யோகா ஒரு எளிய, அறிவியல் தியான முறையாகும். பொது மக்களுக்கு சஹஜ யோகா தியான முறையை கடந்த 45 ஆண்டுகளாக கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. மக்களின் விரைந்த வாழ்கையைக் கருத்தில் கொண்டு 1970-ல், ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உலக அமைதிக்கான விருது பெற்ற, இந்திய சுதந்திர போராட்ட வீரரும், 2 முறை நோபல் பரிசுக்கு பரிந்துரைக்கப் பட்ட, மதிப்பிற்குரிய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இந்த சஹஜ யோகா தியானப் பயிற்சியை மாணவர்கள், அவர்களின் உள்ளார்ந்த அறநெறிகளை வளர்க்கவும், அவர்களின் கவனத்தை மேம்படுத்தவும், உடல் மற்றும் மனம் சமநிலை அடையவும் மிகவும் உதவுகிறது. அதனால் அவர்கள் சிறந்த சரிவிகித நபர்கள் ஆக வளர்கின்றனர். மேலும் அவர்கள் ஒரு அமைதியான உலகம் மீட்டமைக்க உதவலாம். நாங்கள், சஹஜ யோகாவில், எங்கள் இலவச சேவைகளை அனைத்து பள்ளி/கல்லூரிகளில் வழங்கி மாணவர்கள் மத்தியில் அறநெறிகளை மேம்படுத்தவும், விரும்புகின்றோம்.

ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி சஹஜ யோகா அறக்கட்டளை

No.9, 7<sup>th</sup> Cross Street, Tagore Nagar, Lawspet, Puducherry- 605008  
Phone : 0413-2980427, 9994770455, web: [www.tnmeditation.org](http://www.tnmeditation.org)



இந்த அருமையான வழிமுறையை உலகெங்கும் சுமார் 150-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் கடைபிடிக்கிறார்கள். சஹஜ யோகா முறையை யார் வேண்டுமானாலும், ஜாதி, இனம், மதம், மொழி, நாடு பேதமின்றி பின்பற்றலாம்.. அதை உத்தேசித்து சஹஜ யோகா இலவச தியான பயிற்சியை தங்கள் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள அனைத்து கல்லூரிகளில் அறிமுகப்படுத்த உங்கள் ஒப்புதலை வழங்குமாறு கேட்டுக் கொள்வதே இந்த கடிதத்தின் நோக்கமாகும்.

ஆகவே, மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விவரங்களைக் கருத்தில் கொண்டு, 'சிறந்த மாணவர்களையும் இன்னும் சிறந்த மனிதர்களையும்' உருவாக்க துணையாக இருக்கும் பொருட்டு சஹஜ யோகா நடைபெறச் செய்ய உங்கள் ஒப்புதலை வழங்கப்பெறுமாறு தாழ்மையுடன் வேண்டிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

**நன்றி,**

இப்படிக்கு,  
உங்கள் உண்மையான,

வ .மணிமொழி  
சஹஜ யோகா ஒருங்கிணைப்பாளர்  
புதுச்சேரி .



## மதிப்பிற்குரிய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி

ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி 1923-ம் ஆண்டு, மார்ச் 21-ம் தேதி, நண்பகல் 12 மணிக்கு, வசந்த சமஇரவு நாளில், இந்திய புவியியல் மையத்தில் உள்ள சிந்த்வாரா என்கிற ஒரு சிறிய கிராமத்தில் குடிசையில் வசிக்கும் குடும்பத்தில் பிறந்தார். அவரது தந்தை, பிரசாத் ராவ் சால்வே, சாலிவாஹன ராயல் வம்சத்தின் நேரடி சந்ததியில் தோன்றியவர். அவர் 14 மொழிகள் சரளமாகத் தெரியும். அவர் திருக்குராணை மொழிபெயர்த்தவர். அவர் ஒரு மிகச் சிறப்பான சுதந்திர போராட்ட வீரர் என எல்லோரும் நினைவு கூறுவார்கள்.

அவரது தாயார், கார்னெலியா, சமஸ்கிருதம், உருது மற்றும் இந்தி மொழிகளில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றவர். அவர் கார்னெலியா பெர்குசன் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து கணிதத்தில் முதுகலை பட்டம் பெற்ற முதல் பெண்மணி ஆவார். அவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புதிய இயற்கணித முறைகள் இன்றும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. பின்னர் அவரை ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி -மதிப்பிற்குரிய அன்னை என்ற பெயரால் பரவலாக அறிமுகமானார்.

அவரது தந்தை, ஸ்ரீ பிரசாத் ராவ் சால்வே, மகாத்மா காந்தியின் நெருங்கிய தொடர்பு உடையவர். அவர் இந்தியாவின் சட்டசபை உறுப்பினராகப் பணியாற்றி இந்தியாவின் முதல் அரசியல் சாசனத்தை எழுத உதவினார். 1942-ல் காந்தியடிகள் அறிவித்த "வெள்ளையனே வெளியேறு" போராட்டத்தின் போது அவர்கள் இளைஞர் அணித் தலைவராக தைரியமாக பங்கு வகித்து, அதன் விளைவாக அவர் கைது செய்யப்பட்டு மற்ற சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களோடு சேர்த்து சிறையிலடைக்கப்பட்டார்.

அவர் லாகூரில் உள்ள கல்லூரியில் மருத்துவம் படித்தார். இந்தியா சுதந்திரம் அடைவதற்கு சிறிது காலம் முன்னரே, அவர் என்பவர் தேசத்திற்காக தன்னை அர்பணித்த தலை சிறந்த அரசு ஊழியர் என்று இங்கிலாந்து ராணியால் பட்டம் பெற்ற சர் சி.பி. ஸ்ரீவஸ்தவா திருமணம் செய்து கொண்டார்.

ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி 2011-ம் ஆண்டு, பிப்ரவரி 23-ம் தேதி அவரது பூத உடலை நீர்த்தார். **சர்வதேச அங்கீகாரங்கள்**

உலகம் முழுவதும் உள்ள பல்வேறு கவுரவமிக்க நிறுவனங்கள் ஸ்ரீ மாதாஜியின் தன்னலமற்ற சேவை மற்றும் சஹஜ யோகாவின் ஆன்மீக போதனைகள் மூலம் மிகச்சிறந்த சாதனைகள் படைத்ததற்கு அங்கீகாரம் அளித்தது, அதில் சிலவற்றை கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது:

▮ **இத்தாலி, 1986 :** இத்தாலிய அரசால் ஆண்டின் "பிரசித்தி பெற்ற நபர்" என அறிவிக்கப்பட்டார்

▮ **மாஸ்கோ, ரஷ்யா, 1989 :** ஸ்ரீ மாதாஜி ரஷ்யாவின் சுகாதார அமைச்சரை சந்தித்ததைத் தொடர்ந்து, சஹஜ யோகாவிற்கு முழு அரசாங்க ஆதரவு வழங்கப்பட்டது, அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்கான நிதி ஒதுக்கீடு உட்பட.



## சஹஜ யோகா தியானத்தின் மூலம் அடையக் கூடிய முக்கிய நன்மைகள்

- **சுய விழிப்புணர்வு** - உண்மையான உள்ளார்ந்த மாற்றத்தின் ஆதாரமான அவர்களுடைய மறைந்திருக்கும் உள் திறனை அனுபவித்தல்
- **சமநிலையாக்க நுட்பம்** - அவர்கள் மன அழுத்தத்துடன் இருக்கும் போது தங்களை தாங்களே மீண்டும் சமநிலைக்கு கொண்டுவர உதவும்.
- **ஞானம் வளரும்** - வாழ்க்கையில் எது சரி எது தவறு என்று தேர்வு செய்யும் விவேகத்தை கொடுக்கிறது.
- **கவனம் மேம்படுத்துதல்** - தேவையற்ற எண்ணங்கள் குறைந்து கையில் இருக்கும் தலைப்புகளை தெளிவுக்கு கொண்டுவருவதற்கு உதவுகிறது.
- **நினைவாற்றல் கூர்மை படுத்துவது** - அதிக மூளை செயல்பாட்டு வேகத்தை குறைத்து நன்றாக நினைவில் கொள்ள மற்றும் கற்றவற்றை மீண்டும் உருவாக்க உதவுகிறது.
- **சுயமரியாதையை மேம்பாடு** - நம்பிக்கை வளரவும் மேலும் அவர்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புவும் உதவி செய்யும்.
- **தன்னம்பிக்கை பெறுவதற்கு** - தன் உண்மையான உள் ஆற்றலை வெளிப்படுத்த உதவுகிறது.
- **தொடர்பாடல் மற்றும் பொது பேச்சு** - கண்ணியமாகவும், பணிவாகவும் நடக்கும் தன்மை மேம்படும்.
- **பணிவுடன் நடத்தல் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை கொடுத்தல்** - பாலினம் உணர்திறன் வளர்க்க வேறுபாட்டை மகிழ்ச்சியுற அனுபவிக்க, மற்றும் ஒரு எளிமையான மனப்பாங்கு வளர உதவுகிறது.



- ▮ **நியூயார்க், 1990-1994:** உலக அமைதி அடையக் கையாளும் வழிமுறைகளைப் பற்றிப் பேச ஐக்கிய நாடுகள் சபை தொடர்ச்சியாக நான்கு ஆண்டுகள் அழைப்பு விடுத்தது.
- ▮ **செ.பீடர்ஸ்பர்க், ரஷ்யா, 1993:** பெட்ரோவ்கயா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் கவுரவ உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டார்
- ▮ **பிரேசில், 1994:** பிரேசிலின் மேயர் ஸ்ரீ மாதாஜியை விமான நிலையத்திற்குச் சென்று வரவேற்று, நகரத்தின் சாவியை வழங்கியது மட்டுமில்லாமல், அவரது நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும் ஆதரவு அளித்தார்.
- ▮ **நியூ யார்க், 1994:** செப்டம்பர் 26-ம் தேதி 'ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி தினம்' என அறிவிக்கப்பட்டது
- ▮ **பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா, கனடா, 1994:** கனடா மக்கள் சார்பாக, பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா மாகாணத்தின் பிரதமர், திரு மைக் ஹர்கோர்ட், ஒரு வரவேற்பு கடிதம் முன்மொழியப்பட்டது.
- ▮ **ரொமேனியா, 1995:** ரொமேனியா சுற்றுச்சூழல் பல்கலைக்கழகம் புலனுணர்வு அறிவியலில் கவுரவ டாக்டர் பட்டம் வழங்கியது
- ▮ **சீனா, 1995:** ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் சர்வதேச மகளிர் மாநாட்டில் பேச சீன அரசு அதிகாரப்பூர்வ விருந்தினராக்கியது.
- ▮ **புனே, இந்தியா, 1996:** மகான் ஞானேஸ்வரின் 700-வது ஆண்டு விழாவை முன்னிட்டு, ஸ்ரீ மாதாஜி 'உலக தத்துவ ஞானிகள் மாநாடு 1996-ல் உரையாற்றினார். இது அறிவியல், மதம் மற்றும் தத்துவ விவாதத்திற்கான ஒரு சபை, இங்கே அவர்களை ஆன்மீக இயக்கமான சஹஜ யோகாதிற்காக கவுரவிக்கப்பட்டார்.
- ▮ **லண்டன், 1997:** ஆல்பரெட் நோபலின் பெரும் மருமகனால் ஸ்ரீ மாதாஜியின் வாழ்க்கை மற்றும் பணியை ராயல் ஆல்பர்ட் ஹாலில் நடத்திய பொது உரையில் கவுரவித்தார்
- ▮ **அமெரிக்கா, 105-வது சட்ட மாமன்றம், 1997 மற்றும் 106-வது சட்ட மாமன்றம், 2000:** ஸ்ரீ மாதாஜி மனித குலத்திற்காக அயராத பணி செய்து தன்னை அர்பணித்ததைப் பாராட்டி விடுத்த அமெரிக்க சட்ட மாமன்ற உறுப்பினர், எலியட் என்கிலின் சட்ட மாமன்றப் பதிவு படிக்கப்பட்டது.
- ▮ **காபெல்லா லிகர், இத்தாலி, 2006:** ஸ்ரீ மாதாஜிக்கு இத்தாலியின் கௌரவ குடியுரிமை வழங்கப்பட்டது, அதை அடுத்து 'சகஜ யோகாவின் ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி உலக நிறுவனத்தின் அடிக்கல் திறப்பு விழா கொண்டாடப்பட்டது. இந்த நிறுவனத்தின் உறைவிடம் காபெல்லா லிகரில் உள்ளது.