



विज्ञान, माइंडफुलनेस और ध्यान पर अंतर्राष्ट्रीय वज्रयान सम्मेलन, 3-6 जून 2025  
सेंटर फॉर भूटान एंड ग्रॉस नेशनल हैप्पीनेस स्टडीज, थिम्फू, भूटान द्वारा आयोजित

सेंटर ने 3 से 6 जून 2025 तक थिम्फू, भूटान में \*विज्ञान, माइंडफुलनेस और ध्यान\* विषय पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की घोषणा की है। यह सम्मेलन चिंतनशील प्रथाओं और वैज्ञानिक अनुसंधान के अंतर्संबंधों को प्रस्तुत करने के लिए एक मंच होगा। यह सम्मेलन दार्शनिकों, ध्यान गुरुओं, आध्यात्मिक साधकों, प्रमुख अभिधर्माचार्यों, विभिन्न क्षेत्रों के वैज्ञानिकों (जैसे कि न्यूरोसाइंटिस्ट), और माइंडफुलनेस व ध्यान विशेषज्ञों के बीच ज्ञान के आदान-प्रदान के लिए एक सघन और नवाचारी संगोष्ठी होगी।

यह इस श्रृंखला का 5वां सम्मेलन होगा, जिसमें आमतौर पर वज्रयान पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। चूंकि ध्यान, माइंडफुलनेस और मस्तिष्क परिवर्तन तकनीकें अन्य परंपराओं में भी समान रूप से मौजूद हैं, यह सम्मेलन इनसे संबंधित प्रस्तुतियों से लाभान्वित हो सकता है। सम्मेलन अन्य धर्मनिरपेक्ष, धार्मिक और देशज परंपराओं (जैसे अफ्रीका, लैटिन अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, और यूरो-एशिया की परंपराएं) से भी अच्छी संख्या में प्रस्तुतियों की अपेक्षा करता है।

चार दिनों के इस सम्मेलन में विषय से संबंधित कई प्रदर्शन और प्रस्तुतियां भी होंगी। ध्यान गुरु ध्यान और जागरूक जीवन पर व्यावहारिक सत्र प्रस्तुत करेंगे।

नीचे \*विज्ञान, माइंडफुलनेस और ध्यान\* पर प्रस्तुति पत्र के लिए कुछ सुझावात्मक विषय दिए गए हैं, लेकिन सम्मेलन के विषय से संबंधित अन्य विषय भी आमंत्रित हैं।

\*न्यूरोसाइंटिफिक शोध:\*

न्यूरोप्लास्टिसिटी और चिंतनशील प्रथाएं।

ध्यान तकनीकों की तकनीकी निगरानी (जैसे EEG, fMRI, बायोमेट्रिक आदि)।

ध्यान का मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों (brain hemisphere) के समन्वयन पर प्रभाव।

ध्यान में ध्यानमग्नता के चरणों को मस्तिष्क में मैप करना।

चक्र और मंत्र ध्यान का वैज्ञानिक विश्लेषण।

ध्यान और तंत्रिका तंत्र का संबंध।

भीतरी अग्नि श्वास ( inner fire breathing)और ध्यान।

\*कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI):\*

ध्यान शोध और प्रशिक्षण में तकनीकी नवाचार।



ऐप्स (Apps) आधारित ध्यान की प्रभावशीलता।

ध्यान अनुभवों के लिए वर्चुअल रियलिटी की क्षमता।

प्रथाओं का बायोमेट्रिक निगरानी और न्यूरोफीडबैक।

अन्य गूढ़ ( esoteric) प्रथाओं का वैज्ञानिक सत्यापन।

\*सांस्कृतिक और ऐतिहासिक संदर्भ:\*

बौद्ध ध्यान प्रथाओं का अन्य परंपराओं पर प्रभाव और इसके विपरीत।

गूढ़ (esoteric) बौद्ध ध्यान और हठ योग का तुलनात्मक अध्ययन।

विभिन्न संदर्भों में माइंडफुलनेस के दृष्टिकोण, पूर्व और पश्चिम दोनों में।

विभिन्न परंपराओं में ध्यान का सांस्कृतिक महत्व।

ध्यान और माइंडफुलनेस की उत्पत्ति और आधार।

माइंडफुल समाज और सामाजिक विकृति (social pathology)में कमी।

माइंडफुलनेस और ध्यान के साथ और बिना संगठन और नेतृत्व।

\*मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक प्रभाव:\*

ध्यान का हमारे स्वास्थ्य पर प्रभाव ।

माइंडफुलनेस और रचनात्मकता(creativity) व नवाचार( innovation) के बीच संबंध।

ध्यान और माइंडफुलनेस का खुशहाली पर प्रभाव।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता( emotional intelligence)के निर्माण में ध्यान की भूमिका।

व्यसनों (addiction)से छुटकारा पाने में ध्यान की भूमिका।

मनोश्रवणिकी (psicoacoustics) और मंत्र ध्यान का संबंध।

दीर्घकालिक साधकों का आत्मीय अनुभव।

परिवार और समुदाय में माइंडफुलनेस।



**\*शिक्षा और स्वास्थ्य:\***

शैक्षिक और चिकित्सीय (therapeutic) अनुप्रयोग।

ध्यान और चिकित्सा के लिए एकीकृत दृष्टिकोण।

स्कूल पाठ्यक्रम में और विशेष शिक्षा में ध्यान कार्यक्रम, साथ ही न्यूरोडाइवर्जेंट शिक्षार्थियों के समर्थन में।

तनाव प्रबंधन और मुकाबला करने के कौशल।

**\*पर्यावरण:\***

ध्यान के लिए स्थान।

ध्यान और माइंडफुलनेस के लिए शहरी वास्तुकला।

ध्यान और माइंडफुलनेस में प्रकृति और परिदृश्य की भूमिका।

ध्यान के दौरान स्वच्छता, आहार और चयापचय दर (metabolic rate)।

दीर्घकालिक ध्यान के दौरान शारीरिक और नींद की दिनचर्या।

**\*नैतिक और चेतना अध्ययन:\***

ध्यान अनुसंधान में नैतिक विचार।

जाग्रत स्वप्न (lucid dream)।

स्वप्न योग।

थुकदाम ध्यान क्रिया और मृत्यु।

चेतना के अध्ययन में EEG, fMRI, और अन्य प्रौद्योगिकियों की सीमाएं।

चेतना और उच्च मानसिक अवस्थाएं।

ध्यान प्रथाओं में शिक्षक-शिष्य संबंधों में शक्ति गतिशीलता।

ध्यान और परिवर्तित अवस्थाएं।

माइंडफुलनेस का व्यावसायीकरण।



ध्यान का व्यावसायिक सह-उपयोग।

वेलनेस उद्योग में व्यावसायिक अधिग्रहण।

जो लोग सम्मेलन में शोध पत्र प्रस्तुत करना चाहते हैं, उन्हें 31 मार्च 2025 तक सारांश (abstract) और 30 अप्रैल 2025 तक पूरा शोध पत्र जमा करना होगा [महत्वपूर्ण जानकारी नीचे देखें]। जो लोग शोध पत्र प्रस्तुत करने के बजाय केवल भाग लेना चाहते हैं, वे सीधे [www.bhutanstudies.org.bt](http://www.bhutanstudies.org.bt) पर जाकर पंजीकरण कर सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागियों को सम्मेलन के चार दिनों के खानपान और स्वागत खर्चों को पूरा करने के लिए US \$ 350 का शुल्क देना होगा। यह भुगतान वीजा जारी करने से पहले सेंटर में जमा करना अनिवार्य होगा।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमसे [jphuntsho@bhutanstudies.org.bt](mailto:jphuntsho@bhutanstudies.org.bt) पर संपर्क करें या हमारी वेबसाइट [www.bhutanstudies.org.bt](http://www.bhutanstudies.org.bt) पर जाएं।

**\*महत्वपूर्ण जानकारी\***

**\*महत्वपूर्ण तिथियां\***

प्रतिभागियों का पंजीकरण: 31 मार्च 2025

सारांश (Abstract) जमा करना: 31 मार्च 2025

वीजा आवेदन: 14 अप्रैल 2025

सारांश समीक्षा की सूचना: 14 अप्रैल 2025

ड्राफ्ट पेपर जमा करना: 30 अप्रैल 2025

**\*पंजीकरण\***

पंजीकरण सम्मेलन की वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन किया जाना चाहिए।

सभी अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागियों को सम्मेलन पंजीकरण शुल्क USD 350 का भुगतान करना होगा।

आपका पंजीकरण तभी पूरा होगा जब पंजीकरण शुल्क का भुगतान हो जाएगा।

प्रतिभागियों के पंजीकरण की अंतिम तिथि 31 मार्च 2025 है।

**\*सारांश (Abstract)\***

शोध पत्र की सामग्री उपरोक्त उल्लिखित विषय के अंतर्गत होनी चाहिए।



शोध पत्र मौलिक होना चाहिए और इसे पहले कहीं प्रस्तुत या प्रकाशित नहीं किया गया हो।

सारांश में शीर्षक, लेखक के नाम (पेशेवर संबद्धता के साथ), पृष्ठभूमि, उद्देश्य, विधि, प्रमुख परिणाम, और निष्कर्ष (APA शैली में) शामिल होना चाहिए और यह 300 शब्दों से कम होना चाहिए।

भाषा अंग्रेजी या जॉंगखा/चोके हो सकती है।

सारांश जमा करने की अंतिम तिथि 31 मार्च 2025 है।

तीन से कम सदस्यों वाली एक टीम सारांश की समीक्षा करेगी।

सारांश स्वीकार या अस्वीकार किए जाने की सूचना ईमेल के माध्यम से 14 अप्रैल 2025 तक भेजी जाएगी।

शोध पत्र में दो से अधिक लेखक नहीं हो सकते।

स्वीकृत सभी प्रस्तुतियों के सारांश को सम्मेलन के ब्रॉशर में शामिल किया जाएगा, जो पहले ही सभी प्रतिभागियों को वितरित किया जाएगा।

**\*वीज़ा\***

प्रतिभागियों को केंद्र के आधिकारिक अतिथि के रूप में स्वीकार किया जाएगा, और सम्मेलन में भाग लेने की अनुमति देने के लिए भूटान की शाही सरकार प्रति दिन 100 अमेरिकी डॉलर के सतत विकास शुल्क (SDF) को माफ कर देगी।

भारत, बांग्लादेश और मालदीव के नागरिकों को वीज़ा की आवश्यकता नहीं है। आपको प्रवेश बंदरगाह पर प्रवेश अनुमति जारी की जाएगी। प्रवेश अनुमति आवेदन, जिसे केंद्र द्वारा सुगम बनाया जाएगा, पासपोर्ट की प्रति के साथ जमा करना होगा।

सम्मेलन वीज़ा किसी आश्रित/जीवनसाथी/सहभागी को जारी नहीं किया जाएगा।

इस उद्देश्य के लिए अधिकतम 10 रातों के लिए भूटान में रहने की वीज़ा अवधि दी जाएगी।

कोई मार्ग अनुमति जारी नहीं की जाएगी। पारो और थिम्पू से आगे यात्रा करने के लिए मार्ग अनुमति आवश्यक है।

वीज़ा प्रक्रिया के लिए निम्नलिखित दस्तावेज़ प्रस्तुत करने होंगे:

1. वैध पासपोर्ट की प्रति
2. भरा हुआ वीज़ा आवेदन