



नेपाली राजदूतावास
สถานเอกอัครราชทูตเนปาล
Embassy of Nepal
Bangkok, Thailand

Press Release

Meditation Programme Organized in Bangkok on the observance of 2nd World Meditation Day

On the occasion of the 2nd World Meditation Day, the Embassy of Nepal in Bangkok organized a special Meditation Programme today 21 December 2025 at Wat Mahathat Yuwaratrangsarit, Bangkok.

The programme was conducted following a special protocol and was graced by the presence of highly revered members of the Thai Sangha, led by His Eminence Phra Brahmavajiradhibodi (Peer Suchato), Abbot of Wat Mahathat. Senior monks and assistant abbots from Wat Mahathat and Wat Bowonniwet also participated, reflecting Thailand's rich Vipassanā meditation tradition and its deep spiritual connection with Nepal's Buddhist heritage.

The event was honored by the participation of Her Excellency Ms. Armida Salsiah Alisjahbana, United Nations Under-Secretary-General and Executive Secretary of ESCAP, along with ambassadors and senior diplomats from Norway, Sri Lanka, Bangladesh, Mongolia, France, Germany, India, Myanmar, Austria, Turkey, and other countries. Leaders of international Buddhist organizations were also present. Thai citizens, members of the Thai-Nepali community, and Nepalis residing in Thailand also attended the programme.

World-renowned Buddhist scholar Venerable Dr. Anilman Shakyia delivered remarks highlighting the importance of meditation, the teachings of Lord Buddha, and the global relevance of Lumbini as a ideal of peace, compassion, and wisdom in today's world. He also led a guided meditation session, creating a moment of shared mindfulness and inner reflection among the participants.

In his welcome remarks, H.E. Mr. Dhan Bahadur Oli, Ambassador of Nepal to the Kingdom of Thailand, stated that meditation cleanses the mind just as bathing cleanses the body. He noted that while modern life has brought material advancement, it has also led to stress, distraction, and emotional imbalance. Meditation, he said, helps cultivate presence, calmness, and inner resilience. The Ambassador emphasized that meditation transcends religion and culture and is a universal human practice that fosters self-awareness, ethical conduct, and compassion. He reaffirmed Nepal's commitment to promoting meditation globally, inspired by its ancient spiritual traditions.





नेपाली राजदूतावास
สถานเอกอัครราชทูตเนปาล
Embassy of Nepal

Bangkok, Thailand

Highlighting the special significance of World Meditation Day for Nepal, the Ambassador described Nepal as a cradle of meditation and human consciousness. He referred to the ancient Himalayan traditions, the wisdom of King Maha Janaka, the spiritual legacy associated with Lord Shiva, and the enlightenment of Lord Buddha, all rooted in Nepal. Lumbini, the birthplace of Lord Buddha, he said, continues to stand as a global symbol of peace and mindfulness.

Senior monks expressed appreciation to Nepal for organizing the programme and underscored the importance of meditation in human life. They highlighted Lumbini's global relevance as a symbol of peace, non-violence, and compassion, emphasizing that lasting transformation begins in the mind. Meditation, they noted, trains the mind to overcome fear, anger, and distraction while cultivating calm, clarity, and compassion.

The main part of the programme was a guided meditation session. It was led by Dr. Deepak Regmi, a medical doctor and meditation instructor. He was accompanied by Dr. Arati Chanda Regmi. Participants were guided to focus on breathing, relax the body, and develop inner stillness. Many experienced a sense of calm and balance.

By hosting this event, the Embassy of Nepal reaffirmed its belief in meditation as a universal path to well-being and harmony, while sharing Nepal's timeless spiritual heritage with the international community.

Sunday, 21 December 2025

Embassy of Nepal, Bangkok





नेपाली राजदूतावास
สถานเอกอัครราชทูตเนปาล
Embassy of Nepal
Bangkok, Thailand

प्रेस विज्ञप्ति

थाइल्याण्डको बैंककमा विशेष ध्यान कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

दोस्रो विश्व ध्यान दिवसको अवसरमा बैंककस्थित नेपाली राजदूतावासले ध्यान कार्यक्रम आयोजना गरेको छ। उक्त कार्यक्रम आज २१ डिसेम्बर २०२५ का दिन थाइल्याण्डको प्रथम ध्यान केन्द्र बैंककस्थित वाट महाथात युवारात्राङ्सारित सम्पन्न भयो।

अत्यन्त सम्मानित भिक्षुहरूको गरिमामय उपस्थिती वाट महाथातका अबोट महामहिम फ्रा ब्रह्मवजिराधिबोधी (पियर सुचाटो) तथा वाट बोवोन्निवेतका वरिष्ठ भिक्षु तथा सहायक अबोटहरूको पनि सहभागिता रहेको थियो। उहाँहरूको उपस्थितिले थाइल्याण्डको सशक्त विपश्यना ध्यान परम्परा र नेपालको बौद्ध सम्पदासँगको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गरेको छ।

कार्यक्रममा संयुक्त राष्ट्रसंघकी उप-महासचिव तथा एसिया तथा प्रशान्त क्षेत्रका लागि आर्थिक तथा सामाजिक आयोग (ESCAP) की कार्यकारी सचिव महामहिम सुश्री आर्मिदा सालिसियाह आलिसजाहबाना पनि सहभागी हुनुभएको थियो। यसका साथै नर्वे, श्रीलंका, बंगलादेश, मङ्गोलिया, फ्रान्स, जर्मनी, भारत, म्यान्मार, अष्ट्रिया, टर्की लगायतका देशका राजदूत तथा वरिष्ठ कूटनीतिज्ञहरूको उपस्थिति रहेको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय संगठन तथा बौद्ध संगठनका वरिष्ठ अधिकारीहरूका साथै थाइ नागरिक, थाइ-नेपाली तथा थाइल्याण्डमा रहनु भएका नेपालीहरूको पनि कार्यक्रममा सहभागिता थियो।

विख्यात बौद्ध विद्वान फ्रा ब्रम्ह शाक्यवंश विशुद्धि डा. अनिलमान शाक्यले ध्यान, भगवान बुद्धले कपिलवस्तुमा सुरुगर्नु भएको ध्यान विधि, विश्व शान्तिको केन्द्र लुम्बिनीका बारेमा समेत प्रकाश पार्दै सहभागिहरूलाई ध्यानको अभ्यास समेत गराउनु भएको थियो।

थाइल्याण्डका लागि नेपालका राजदूत महामहिम श्री धनबहादुर ओलीले स्वागत मन्तव्य दिँदै स्नानले शरीरलाई शुद्ध बनाए जसरी ध्यानले मनलाई शुद्ध बनाउने बताउनुभयो। उहाँले आधुनिक जीवनले भौतिक प्रगति ल्याए पनि मानसिक तनाव र अलगाव बढाएको बताउनुभयो। ध्यानले मानिसलाई वर्तमानमा स्थिर रहन, शान्त हुन र भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न सहयोग गर्ने उहाँको भनाइ थियो। राजदूत ओलीले ध्यान कुनै एक धर्म वा संस्कृतिमा सीमित नरहेको स्पष्ट गर्नुभयो। उहाँका अनुसार ध्यान एक सार्वभौमिक मानवीय अभ्यास हो, जसले आत्मबोध, नैतिक आचरण र करुणाको विकास गर्छ। नेपालको आध्यात्मिक सम्पदाबाट प्रेरित भई ध्यानलाई विश्वभर प्रवर्द्धन गर्न नेपाल प्रतिबद्ध रहेको उहाँले पुनः स्पष्ट पार्नुभयो।





नेपाली राजदूतावास
สถานเอกอัครราชทูตเนปาล
Embassy of Nepal

Bangkok, Thailand

उहाँले विश्व ध्यान दिवस नेपालका लागि विशेष महत्वको विषय भएको पनि बताउनुभयो। नेपाललाई ध्यान र मानव चेतनाको उद्गमस्थलका रूपमा विश्वले चिनेको उहाँको भनाइ थियो। प्राचीन हिमाली परम्परा, भगवान शिवको ध्यान भूमी, राजा महाजनकको ज्ञान तथा भगवान बुद्धको ज्ञानप्राप्ति सबै नेपालमै भएको उल्लेख गर्नुभयो। भगवान बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी आज पनि विश्व शान्ति, करुणा र सचेतनाको प्रतीकका रूपमा स्थापित भएको बताउनु भयो।

वरिष्ठ भिक्षुहरूले यस्तो महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजना गरेकोमा नेपालप्रति धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो। उहाँहरूले मानव जीवनमा ध्यानको महत्वमाथि प्रकाश पार्नुभयो। लुम्बिनीलाई शान्ति, अहिंसा र करुणाको विश्वव्यापी प्रतीकका रूपमा उल्लेख गर्दै उहाँहरूले साँचो परिवर्तन मनबाटै सुरु हुने कुराको सन्देश दिनुभयो। ध्यान सचेत जीवन जिउने अनुशासित अभ्यास हो भन्ने कुरामा उहाँहरूले जोड दिनुभयो।

उहाँहरूले ध्यानले मनलाई प्रशिक्षित गर्ने, डर, क्रोध र विचलन घटाउने तथा शान्ति, स्पष्टता र करुणा विकास गर्ने बताउनुभयो। आजको तीव्र र तनावपूर्ण जीवनशैलीमा ध्यानले चिन्ता, अवसरवाद र सामाजिक द्वन्द्वको समाधानमा सहयोग गर्ने उहाँहरूको धारणा थियो। शान्त मनबाट शान्त वाणी र कर्म उत्पन्न हुने र त्यसैबाट शान्त समाज निर्माण हुने उहाँहरूले उल्लेख गर्नुभयो।

कार्यक्रमको मुख्य आकर्षण निर्देशित ध्यान सत्र थियो। उक्त सत्र चिकित्सक तथा जीवन विज्ञानका ध्यान प्रशिक्षक डा. दीपक रेग्मीले सञ्चालन गर्नुभएको थियो। उहाँलाई जीवन विज्ञानकी ध्यान प्रशिक्षक डा. आरती चन्द रेग्मीले सहयोग गर्नुभएको थियो। सहभागीहरूलाई श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्न, शरिरलाई जागृत बनाउन र आन्तरिक स्थिरता विकास गर्न मार्गदर्शन गरियो।

यस कार्यक्रमको आयोजना गर्दै नेपाल दूतावासले ध्यानलाई कल्याण र सद्भावको सार्वभौमिक मार्गका रूपमा प्रवर्द्धन गर्ने दिशामा अर्को महत्वपूर्ण कदम अघि बढेको विश्वास गरेको छ। साथै यसले नेपालको शाश्वत आध्यात्मिक सम्पदालाई अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसँग साझा गर्न र नेपाललाई विश्व ध्यान र शान्तिको केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्न महत्वपूर्ण योगदान गर्ने विश्वास लिईएको छ।

२०८२ साल पौष ६ गते आईतवार

नेपाली राजदूतावास, बैंकक

