

कार्यक्रम : संसद भवन के प्राइड ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'तनाव मुक्त जीवन एवं सकारात्मक चिंतन' विषय पर सेमिनार का आयोजन

व्यर्थ की अपवित्रता को करना होगा समाप्त



नई दिल्ली-आर.के.पुरम। संसद भवन के राज्यसभा सचिवालय एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में संसद भवन के प्राइड ऑडिटोरियम में आयोजित 'तनाव मुक्त जीवन एवं सकारात्मक चिंतन' विषयक कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए राज्यसभा की अतिरिक्त सचिव डॉ. वंदना कुमार ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था पिछले 87 वर्षों से आध्यात्मिकता द्वारा स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का कार्य कर रही है।

संस्था का एक स्लोगन मुझे बहुत पसंद आता है जिसमें कहा जाता है कि स्वचिंतन उन्नति की सीढ़ी है और परचिंतन पतन की जड़ है। उन्होंने कहा कि हमें अपने

सभी संसद सदस्यों ने ब्रह्माकुमारीज की प्रशंसा करते हुए इस कार्यक्रम को ऐतिहासिक व बहु-उपयोगी बताया

मन-वचन-कर्म से व्यर्थ की अपवित्रता को समाप्त करना होगा, तभी हम तनाव मुक्त जीवन जी सकेंगे। इस कार्यक्रम को ऐतिहासिक कार्यक्रम बताते हुए राज्यसभा

की ज्वाइंट सेक्रेटरी कुसुम सुधीर ने ब्रह्माकुमारीज संस्था के वक्ताओं का अभिनंदन करते हुए इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए धन्यवाद व्यक्त किया। सचिवालय की

निर्देशिका डॉ. शुभश्री पतिग्रही ने कुशलतापूर्वक मंच का संचालन किया। सेमिनार के मुख्य वक्ता, मोटिवेशनल स्पीकर और संस्था की वर्ल्ड रिन्यूअल मैगजीन के

एसोसिएट एडिटर ब्र.कु. प्रो. ओंकार चंद ने 'स्ट्रेस फ्री लिविंग एवं हार्मनी इन लाइफ' विषय पर अपना व्याख्यान दिया। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. ज्योति बहन ने सकारात्मक चिंतन की शक्ति पर अपने प्रेरणादाई विचार व्यक्त किए। स्थानीय सेवाकेंद्र की मुख्य निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अनिता बहन ने राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से सभी को गहन शांति की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संपूर्ण लाभ लिया।

'खुशियों का पासवर्ड'

रावत भाट-राज। ब्रह्माकुमारीज द्वारा राणापूजा स्टेडियम में 'खुशी का पासवर्ड' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी बहन ने कहा कि आज प्रकृति में उथल-पुथल मची है। क्योंकि नेचर के पास जितना है नहीं, उससे अधिक हम ले रहे हैं। स्थिति यह है कि घरों में कपड़ों से अलमारियां भरी हैं, लेकिन हम खरीददारी नहीं छोड़

शिवानी दीदी ने बताए खुश रहने के टिप्स और कहा...
नेचर के पास जितना है नहीं, उससे अधिक हम ले रहे



रहे हैं। हम सोचते हैं कि खरीदने से खुशी मिलती है। लेकिन खरीदने से खुशी नहीं मिलती। हमें जितनी जरूरत है, उतना ही खरीदें। सादगी से जीवन जीएं, इसी में खुशी है। उन्होंने कहा कि हमें यह संकल्प लेना होगा कि दूसरों का व्यवहार ठीक न भी हो, फिर भी हम अपना व्यवहार ठीक रखेंगे। हमारा संस्कार प्यार है, पवित्रता है। मेरा कर्म और मेरा संस्कार हर क्षण मेरा भाग्य लिख रहा है। खुशी हमारा संस्कार है। इस दौरान अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक ज्ञान प्रकाश नवल, एसडीएम दीपक सिंह खटाणा, तहसीलदार किशोर सिंह सिंधी, पालिकाध्यक्ष दीपिका तिल्लानी, पूर्व पालिकाध्यक्ष धर्मेन्द्र तिल्लानी, सीआईएसएफ कमांडेंट विवेक, भारी पानी संयंत्र के जीएम वीपी उपाध्याय, डीजीएम एल.सी. लोढ़ा, पालिका ईओ मोहम्मद सुहैल शेख, सदर बाबूखां, पनबिजलीघर अधिशाषी अभियंता आशीष जैन, एसोसिएट डायरेक्टर एसडी पारसवार, नगर कांग्रेस अध्यक्ष ज्योति पारेता, महामंत्री वंदना शर्मा, ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. शांता तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

पॉजिटिव सोच रखने से टेंशन होती कम



कटनाल से.7-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'राजयोग द्वारा वर्तमान स्थिति में तनाव मुक्त जीवन' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक महासम्मेलन में मुख्य वक्ता वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू ने कहा कि कलियुग में हर कोई तनाव में जी रहा है। जब आत्मा की आध्यात्मिक शक्ति कमजोर हो जाती है तो भौतिक शरीर की इम्युनिटी कम हो जाती है। इम्युनिटी कम होना ही तनाव का कारण बन जाता है।

'राजयोग द्वारा वर्तमान स्थिति में तनाव मुक्त जीवन' आध्यात्मिक महासम्मेलन

पॉजिटिव सोच रखने से टेंशन कम हो जाती है। दीदी ने कहा कि आज मनुष्य डिप्रेशन में जी रहे हैं, जिसका मुख्य कारण नकारात्मक सोच है। इसके निवारण के लिए प्रातःकाल व रात्रि के समय कम से कम 20 से 30 मिनट ध्यान योग अवश्य लगाएं। उचित न्यूट्रीशन, एक्सरसाइज और रेस्ट द्वारा तनाव मुक्त रहा जा सकता है।

उन्होंने कहा कि आज हम एक-दूसरे को टॉलरेट नहीं कर पाते। बेमतलब सालों पुरानी बातों को पकड़े रखते हैं। ब्रेन को पॉजिटिव विचारों से भरें तो नेगेटिव विचार स्वतः निकल जाएंगे। मोबाइल की बैटरी की तरह अपनी आत्मा की बैटरी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा प्रतिदिन चार्ज करें। इस मौके पर उपस्थित मेयर रेणु बाला गुप्ता व सीएम प्रतिनिधि संजय बठला ने भी अपने विचार रखे। सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. प्रेम दीदी ने मेहमानों का अभिनंदन किया। ब्र.कु. मेहरचंद भाई ने सभी का

धन्यवाद किया। बहन पूर्णिमा, प्रसिद्ध कथक नृत्यांगना ने सुंदर नृत्य की प्रस्तुति दी। पार्षद मुकेश अरोड़ा, पार्षद मेघा भंडारी, सहारनपुर से आई ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. शिखा बहन भी मंच पर उपस्थित रहे। शहर के अनेक प्रतिष्ठित लोग, अनेक संस्थाओं के प्रतिनिधि व हजारों लोगों ने उपस्थित रह कार्यक्रम का लाभ लिया।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'खुशहाल महिला खुशहाल परिवार' कार्यक्रम का आयोजन

पूरे विश्व का कल्याण कर सकती है नारी

उज्जैन-अधि नगर(म.प्र.)।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के शिव दर्शन धाम सेवाकेंद्र में 'खुशहाल महिला खुशहाल परिवार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने बताया कि जब महिला खुशहाल होगी तब ही खुशहाल परिवार संभव है। जीवन में परिस्थितियां, बातें तो हमेशा ही आएंगी, लेकिन खुशी जो मेरी अपनी निजी प्रॉपर्टी है उसे कभी नहीं छोड़ना है क्योंकि खुशी नारी शक्ति की सांसे हैं। इसलिए प्राण भले चला जाए पर खुशी न जाए। उषा सोडाणी, माहेश्वरी समाज अध्यक्ष ने बताया कि महिलाओं को सरकारी कानून ने व ईश्वर ने बहुत अधिकार दिए हैं लेकिन उन अधिकारों के साथ-साथ हमें अपने कर्तव्यों को भी नहीं भूलना चाहिए। साथ ही उन्होंने कहा कि हर एक को भी महिला का सम्मान जरूर करना चाहिए। डॉ. प्रो. अरुणा सेठी, प्राचार्य, सम्राट विक्रमादित्य शासकीय विधि विश्वविद्यालय ने कहा कि महिलाएं ऐसी मशीनरी है जो निरंतर चलती रहती है, कभी थकती नहीं। साथ ही उन्होंने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि

“प्रतिष्ठित महिलाओं ने किया कार्यक्रम को सम्बोधित

“नारी की महानता को किया सभी ने प्रणाम

मुझे ब्रह्माकुमारीज में आकर आत्मिक शांति की प्राप्ति हुई। डॉ. रश्मि शर्मा, नेत्र रोग विशेषज्ञ ने कहा



कि महिलाएं तनाव झेलने की शक्ति को ओवर कम कर दे तो फिजिकल हेल्थ के साथ-साथ मेंटल हेल्थ भी ठीक रहेगा। 90 प्रतिशत बीमारियों का कारण सिर्फ स्ट्रेस साइकोलॉजी है। रुचिका मिश्रा, फिजियोथैरेपिस्ट प्रोफेसर, ऑडी गाड़ी मेडिकल कॉलेज ने बताया कि नारी केवल परिवार की धुरी नहीं अपितु नारी अपने आप में एक ब्रह्मांड है जो

सब कुछ करने का सामर्थ्य रखती है। डॉ. स्नेहल देशमुख, देशमुख हॉस्पिटल की डायरेक्टर एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ ने कहा कि एक महिला ही है जो बच्चे को जन्म देकर पूरी जिंदगी उसकी गलतियों को माफ कर उसे स्वीकार करती है, ऐसी नारीशक्ति को शत-शत नमन। ब्रह्माकुमारी मंजू दीदी जी ने

बताया कि अगर एक महिला शिक्षित होती है तो पूरे परिवार को शिक्षित कर देती है। नारी सिर्फ एक परिवार का ही नहीं अपितु संपूर्ण विश्व का कल्याण कर सकती है। संसार में चाहे कोई कितना भी विद्वान, पंडित है लेकिन फिर भी पूजा तो नारी शक्ति सरस्वती और लक्ष्मी की ही करते हैं। ब्र.कु. निरुपमा बहन ने संचालन किया।