सादर प्रकाशनार्थ,

दो दिवसीय तनाव मुक्ति प्रशिक्षण सी.आई.एस.एफ, एन.टी.पी.सी में सम्पन्न

कोरबा–4.09.2016– दो दिवसीय तनाव मुक्ति प्रशिक्षण सी.आई.एस.एफ, एन.टी.पी.सी में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सुरक्षा प्रकोष्ठ आबू पर्वत के सानिध्य में केन्द्रीय सिमुलेटर प्रशिक्षण संस्थान कोरबा के सभागार में सम्पन्न हुआ। दर्री जमनीपाली सी.आई.एस.एफ इकाई के कमाण्डेन्ट भ्राता बी.पी. यमुना ने सभी मेहमानों का स्वागत सत्र में अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि इस प्रशिक्षण के अंर्तगत बहुत सारी जीवनोपयोगी मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक एवं स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी जायेगी। जिससे हम सब तनावमुक्त एवं चुस्त–दुरूस्त होकर परिवार, समाज और मित्र संबंधियों के बीच आपसी सामन्जस्य बनाकर रख सकेगें, जिससे इसका प्रभाव दूर–दूर तक जायेगा। भ्राता आर.के.राउत महाप्रबंधक, प्रचालन एन.टी.पी.सी. कोरबा ने कहा कि यह जानकर मुझे बहुत खुशी हुई कि एन.टी..पी.सी कोरबा के सी.आई. एस.एफ इकाई के लिये एक तनाव मुक्ति प्रबंधन कार्यक्रम आयोजित किया गया है। योग तथा मेडिटेशन एक प्रकार का विज्ञान है जो कि मनः स्थिति को नियंत्रित करता है। इसका प्रभाव कम से कम 48 घन्टे तक तो रहता ही है। इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा होता है और मन शान्त रहता है। सवाल ये उठता है कि आप मन के मालिक हैं या मन आपको चलाता रहता है। योग मनःस्थिति को सशक्त बनाने में सहायक होता है। चाईल्ड साईकालाजिस्ट बहन प्रिया चौधरी ने कहा कि यदि आप तनाव की आग में है तो क्या वह कोध का पेट्रोल व डीजल डालने से बुझेगा? उस पर तो शांति व खुशी के शीतल जल की बौछार करनी पड़ेगी। तनाव को जीवन से भगाना है न कि सिर्फ उसका वर्णन करना है। आज हम समस्यायें तो गिनाते हैं, लेकिन कहीं न कहीं उसका वर्णन करते हुए उनका समाधान ढूढ़ निकालने का प्रयास करना है। कोई व्यक्ति व वस्तु तनाव के कारण नहीं लेकिन इसका बीज कहीं न कहीं हमारे मन में छिपा हुआ है उसे परिवर्तन करना आवश्यक होता है। तनाव का वर्णन बार बार न कर उसे समाप्त करने का रास्ता निकालना आवश्यक होता है। भ्राता पुरूषोत्तम चौधरी मिसाईल इंजीनियर एवं मोटीवेशनल स्पीकर नागपुर ने कहा कि स्वस्थ जीवन के लिये हेल्थ चाहिए वेल्थ चाहिए और हेपीनेस चाहिए। किन्तु आज हम अपना अधिक ध्यान, धन कमाने में लगाते हैं। स्वास्थ भी एक सम्पत्ति है, इस शरीर के प्रत्येक अंगों की कीमत है। इस शरीर का आंकलन वैज्ञानिकों ने 220 करोड़ की सम्पत्ति से किया है। हमारे मन में पुरानी बीती हुई बातों का बोझ है हमने इसे गोडाउन बना दिया। डर और भय भी इसमें कहीं न कहीं समाया हुआ है। आज हम इन सभी बातों को मन से अलविदा कह देगें। क्योंकि सर्वशक्तिवान ईश्वर की दुआओं भरा हाथ हमारे सिर पर है। भ्राता करणसिंह राणा सेवानिवृत वायुसेना अधिकारी न कहा कि मन को खुशनुमः बनाने के लिये अपने आप से प्रतिज्ञा करनी है कि हमें हर परिस्थिति में खुश रहना है।

भगत सिंह के गले में फांसी का फंदा था लेकिन चेहरे पर, देशभक्ति का इतिहास रचने की मुस्कान थी। जीसस् क्राईस्ट को सुली पर लटकाने पर भी क्षमा भाव और शांति की मुद्रा थी। गुरूनानक देव जी को पत्थर मारे, लेकिन वे शांत रहे। कोई मुझे कुछ भी दे लेकिन हमें शांत रहना है और अपने जीवन को खुशनुमः बनाने के लिये खुशियां ही बांटनी है और सभी की दुआयें लेने के लिये जरूरत मंद लोगों की सहायता करनी है। प्रातःकाल सभी लोगों को ओपन ग्राउण्ड में योग प्राणयाम का प्रशिक्षण भी दिया गया। मानवीय सेवा में ,

ब्रह्माकुमारी रूकमणी