**तीन दिवसीय पॉजिटिव थिंकिंग एवं मेडिटेशन पर कार्यक्रम संपन्न -**

**ग्वालियर** : सुप्रीम इंडस्ट्रीज़ लि. मालनपुर ग्वालियर के द्वारा तीन दिवसीय मेडिटेशन और पॉजिटिव थिंकिंग पर कार्यक्रम आयोजित किया | कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय लश्कर ग्वालियर से राजयोग मैडिटेशन एक्सपर्ट एवं मोटिवेशनल स्पीकर बी.के. प्रहलाद भाई जी को आमंत्रित किया गया l

शिविर के पहले दिन **बी.के. प्रहलाद भाई जी** ने सभी को बताया कि वर्तमान समय की बात की जाए तो लोगों के चेहरे से खुशी गुम होती जा रही है उसकी जगह आज लोग क्रोध या तनाव में ज़्यादा दिखाई देने लगे हैं । आज हर व्यक्ति खुश तो रहना चाहता है लेकिन रह नहीं पाता | सदैव खुश रहने के लिए तीन बातों की जानकारी होना आवश्यक है : मैं कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ ? और यह वर्ल्ड ड्रामा क्या है ? इसी के साथ उन्होंने कहा कि परेशानियाँ , तकलीफें, परिस्थितियां हर एक के जीवन में आती रहेंगी लेकिन हमें पॉजिटिव रहकर सबका सामना करना उसके लिए ज़रूरी है कुछ समय स्वयं के साथ बैठे खुद को पॉजिटिव विचारों से भरपूर करें तो कुछ ही दिन में आप स्वयं में सकारात्मकता का अनुभव करने लग जायेंगे l

शिविर के दूसरे दिन ब्रह्माकुमार प्रह्लाद भाई जी ने सभी को बताया की आज मनुष्य अपने गुणों और शक्तियों को भूल गए हैं और यह ज्ञान किसी को भी नही है की हम सभी लोग कितने सारे गुणों से भरपूर हैं बस ज़रूरत है उन्हें पहचानने की और उन्हें प्रयोग में लाने की |

हमारी आत्मा के अन्दर सात गुण हैं –

• ज्ञान

• पवित्रता

• शांति

• प्रेम

• खुशी

• आनंद

• शक्ति

जब इन गुण और शक्तियों का लेवल हमारे जीवन में सौ प्रतिशत होता है तो सभी मानसिक , शारीरिक और सामाजिक रूप से स्वयं को स्वस्थ और भरपूर समझते हैं और आन्तरिक रूप से ख़ुशी और शांति का अनुभव करते हैं इसी के साथ दूसरो के भी सहयोगी बनते हैं परन्तु जब यह लेवल घटता जाता है तो हमारी सामने वाले से अपेक्षाएं बढती जाती हैं और फिर चिंता या तनाव होना स्वाभाविक है इसलिए अपने जीवन में राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने की नियमित रूप से आदत डाले अपने आप को सुप्रीम पावर से कनेक्ट कर स्वयं को शक्तियों और गुणो से भरपूर करें |

शिविर के तीसरे दिन उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताया कि मैडिटेशन एक बहुत सरल और सहज विधि है जिसमे हम अपने मन के द्वारा चिंतन करते हैं और बुद्धि के द्वारा उसको चित्रित करते हैं ऐसा करने से हम अपने मन और बुद्धि को एकाग्र कर सकते हैं हमारा कनेक्शन सहज ही ईश्वर से जुड़ जाता है| उसकी शक्तियां हमें मिलने लगती है और उसकी याद से हम अपने हर कार्य को सफलता पूर्वक कर सकते है |

कार्यक्रम के अंत में सभी को राजयोग मैडिटेशन भी करवाया जिससे सभी को गहन शांति की अनुभूति हुई|