

संसद भवन, दिल्ली के कमेटी रूम में अफसरों एवं कर्मचारियों के लिए तनावमुक्त कार्यशाला का आयोजन किया गया.इस कार्यशाला में 100 लोगों ने भाग लिया.कार्यक्रम में उपस्थित थे:-

1. Ms Mrig Nayani Pandey,Assistant Director,Ministry of Parliamentary Affairs(MPA)(सुश्री मृगनैनी पाण्डेय,सहायक निदेशक,संसदीय कार्य मंत्रालय)
2. Mr.R.C.Mohanty,Deputy Secretary,MPA(श्री आर.सी.मोहंती,उप-सचिव, संसदीय कार्य मंत्रालय)
3. Sh.Jagdish,Under Secretary,MPA(श्री जगदीश ,अनुसचिव, संसदीय कार्य मंत्रालय)
4. Sh. H.L.Negi ,Consultant,MPA(श्री एच.एल.नेगी.सलाहकार, संसदीय कार्य मंत्रालय)

फरीदाबाद एन.ई .टी की राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी पूनम ने संस्था का परिचय देकर कार्यक्रम की शुरुआत की.इसके पश्चात मानेसर स्थित ओ.आर.सी. की राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी ख्याति ने "कार्य व्यवहार में रहते हुए तनाव मुक्त कैसे रहे" इस विषय पर प्रकाश डाला. उन्होंने कहा छोटी छोटी बातों पर हमें आवेश में नहीं आना चाहिए क्योंकि इससे हमारी काम करने की क्षमता घटती है और संबंधों में भी तनाव पैदा होता है. जब तक हम स्वयं का अपरिवर्तन नहीं करेंगे तो परिस्थियाँ

भी नहीं बदल सकती. आंतरिक शक्ति नहीं होने से आज हम जीवन की समस्याओं का निवारण नहीं कर सकते .इसके लिये सकारात्मक विचारों को हमें जीवन में धारण करना चाहिए और अपनी जीवन शैली को बदलना चाहिए.हमें दिन की शुरुआत सकारात्मक चिंतन से करनी चाहिए ताकि दिन भर हमारी स्थिति शक्तिशाली बन सके. कार्यक्रम के अंत में ओ.आर.सी. की राजयोग शिक्षिका ब्रह्माकुमारी हुसैन ने राजयोग मैडिटेशन के बारे में बताया कि इसके रोज़ाना अभ्यास से हमारी आत्मा चार्ज रहती है जिससे कार्य करने की क्षमता बढ़ती है. साथ ही राजयोग का अभ्यास भी कराया गया. इसके पश्चात ब्रह्माकुमारी पूनम और ख्याति ने सभी को टोली बांटी.