

राजयोग ध्यान की विधि

विधि कार्य विभाग ने विश्व ध्यान दिवस **2025** के अवसर पर, अधिकारियों और कर्मचारियों में मानसिक कल्याण और मन की शांति को बढ़ावा देने के लिए एक विशेष ध्यान और वेलनेस सत्र का आयोजन किया। कार्यक्रम को ब्रह्मकुमारी बहन बी के शैफाली ने संचालित किया, जिन्होंने “राजयोग ध्यान की विधि” विषय पर महत्वपूर्ण जानकारी दी। यह सत्र **23 दिसंबर 2025** को शाम **04:00** बजे से **05:00** बजे तक सम्मेलन कक्ष, दूसरा तल, शास्त्री भवन, नई दिल्ली में हुआ।

कार्यक्रम में विभाग के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया। सत्र के दौरान, बहन बी के शैफाली ने राजयोग ध्यान की व्यावहारिक विधियाँ समझाईं और व्यावसायिक जीवन में एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन, तनाव प्रबंधन और सकारात्मक सोच को बढ़ाने में इसकी भूमिका पर जोर दिया। सत्र बहुत प्रभावी था और प्रतिभागियों ने भी इसे बहुत सराहा।

