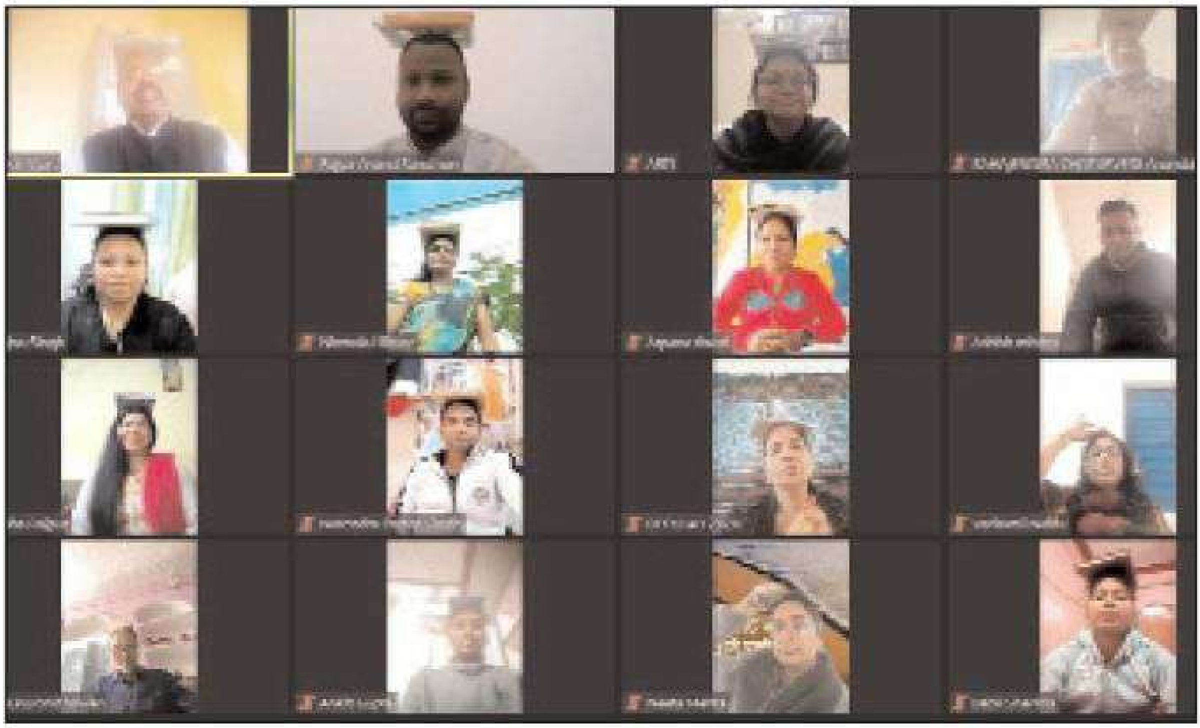
# राज्य स्तरीय ऑनलाइन अल्पविराम कार्यक्रम संपन्न



## अल्पविराम से हम स्वयं को पहचानते हैं : सत्य प्रकाश

**समय जगत, निवाड़ी ।** राज्य आनंद संस्थान (आनंद विभाग) भोपाल के तत्वाधान में 28 नवंबर से आयोजित ऑन लाइन अल्प विराम कार्यक्रम संपन्न हो गया हो गया। कार्यक्रम के समन्वय व्ही के पुरोहित डी पी एल( आनंद) निवाड़ी के निर्देशन में आयोजित इस कार्यक्रम में संपूर्ण मध्यप्रदेश से 60 प्रतिभागियों ने सहभागिता की। प्रथम दिवस राज्य आनंद संस्थान के सलाहकार सत्य प्रकाश आर्य ने संबोधित करते हुए कहा कि अल्पविराम के द्वारा हम स्वयं को पहचान पाते हैं यदि हम प्रतिदिन कुछ समय शांत रहकर स्वयं से संवाद करें तो हमारी बहुत ही समस्याओं का अंत हो जाता है। अल्पविराम सत्र के दौरान प्रतिभागियों ने अपनी शेयरिंग करते हुए कहा किष् अंतर्मन की यात्रा में कुछ तो अच्छा लगने लगा है ष्किसी ने कहा कि मैंअब अपने घर में क्रोध नहीं करूंगा, किसी ने कहा अल्पविराम ने मेरे जीवन की दिशा ही बदल दी है अब मैं सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ने लगा हूं। कार्यक्रम का सुंदर ढंग से संचालन श्री मुकेश करवा, श्री रमेश कुमार व्यास ,सुश्री मंजूषा शर्मा शेख, श्रीमती बबली शर्मा , व्ही के पुरोहित द्वारा किया गया।