

बोधराज सीकरी : योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार



दैनिक जागरण

योगनिद्रा उच्च रक्तचाप, अनिद्रा और हृदय रोग से छुटकारा पाने के लिए है लाभकारी

जागरण संवाददाता गुरुग्राम : नौवें अंतरराष्ट्रीय योग शिविर के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान ट्रस्ट और पंजाबी बिरादरी महामंडल के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के छठे दिन की शुरुआत भजनों से हुई। योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योगाभ्यास आरंभ किया। फिर संगीत की सुनो के साथ चंद्रभेदी, भरिश्रका, अनुलोम विलोम, शौतली, सोत्करी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम कराया। कफलभाति, अग्निस्त्र क्रियाओं का अभ्यास करवाया। छठे दिन महाराज ने साधकों को एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया, जो साधकों के लिए एक नया अनुभव रहा। महाराज ने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है,



योग साधकों को योगाभ्यास कराते योगीराज डा. ओमप्रकाश महाराज • गुरुग्राम

जिससे हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं। यह उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारे में लाभकारी है। सेक्टर-सात एम्सटेशन स्थित जीएवी इंटरनेशनल स्कूल में छठे दिन मुख्य अतिथि के रूप में गाडौली से भाजपा प्रतिनिधि मनोप यादव व विशिष्ट अतिथि डा. परमेश्वर अरोड़ा

ने शिरकत की। बिरादरी के प्रधान बोधराज सीकरी ने शाल ओढ़ाकर व पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। कार्यक्रम के समापन से पहले प्रधान बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डा. संदीप आर्य, मलय, डा. राशी, स्वामी ऋषिपरान, रामवीर आर्य, चिराम मुदुल को सम्मानित किया।

संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के छठे दिन महाराज ने योग साधकों को योगनिद्रा आदि का अभ्यास कराया

स्मारिका का विमोचन आज : मंच के माध्यम से प्रधान सीकरी ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर चुबचुर को बिरादरी की ओर से किए गए कार्यों की स्मारिका का विमोचन महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव महाराज पटौड़ी वाले करेंगे। यह रहे मौजूद : अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, आपी कालरा, सोएल शर्मा, रामलाल गौवर, अनिल, रमेश कुमार, ज्योत्सना ब्रजाज, ज्योति वर्मा, राजपाल आहुजा, प्रमोद सलुजा, भर्मेन्द्र चजाज, संजय, सुभाष गाथा, किशोरी लाल डोडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, उमेश घोषर थे।



रहा हूँ और फिट हूँ।
-रमेश कुमार



और चलने में भी दिक्कत नहीं होती।
-वीनू छाबड़ा



पहले बहुत थकावट रहती थी। किसी काम में मन नहीं लगता था। फिर जब से योग शुरू किया है, तनाव कम हुआ है और शरीर भी स्वस्थ है।
-अंजू बाला

स्वस्थ और तनावमुक्त रहना है तो योग करें। मैं स्वयं पाँच सालों से योग कर



स्त्री को योग करना चाहिए। यह शरीर को स्वस्थ बनाता है और सकारण विचार आते हैं और सारा दिन फुल्ल रहती है।
-द्वारकानाथ मक्कड़



अब नियमित सुकृ योग करती हूँ। सहरा दिन शरीर ऊर्जावान रहता है और अब घर के कामकाज भी समय से निपट जाते हैं।
-सुरेश सीकरी



गुड़गांव टुडे

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

■ स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग: बोधराज सीकरी।

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छाबड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मुद्गल को भी सम्मानित किया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन समाज



सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने ताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं। योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की।

शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। योगीराज ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बारिश के कारण मंच

पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-आसन कराए।

बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रावर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रावर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

नये भारत का अखबार



गुड़गांव मेला

DAVP, Northern Rly., DIPR Haryana के विज्ञापनों के लिए अधिकृत

हरियाणा के सभी जिलों, चण्डीगढ़ और दिल्ली में प्रसारित

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

ब्यूरो/गुड़गांव मेल

गुड़गांव, 20 जून। पंजाबी बिगटरी महा संगठन, ओ३ए योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुड़गांव, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैविक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन नूरग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साप्ताहिक शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षों के वाकबुद योग साधकों के उत्सव में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामेश्वर आर्य प्रभाकर ने भजन दुनया। उसके बाद डॉक्टर तलि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया।

बदिये योगीराज ओमप्रकाश महाशय ने परमात्मा के निर मुक्त और सर्वश्रेष्ठ नाम ओ३ए के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षों के कठिन मंच पर ही ब्रह्मदेव योगीराज महाशय ने आए हुए सभी योग साधकों का उल्हासपूर्ण करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले संदेष्टी, पंखिका, अनुलोम विलोम,



श्रीतली, सीलकारी, दण्डायी एवं धामरी प्रणयान का अभ्यास करया। स्वतंत्र गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्त्र क्रिया का अभ्यास भी कराया। मंच पर ही सभी साधकों को हावसन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास

कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

योगीराज ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाने हुए उसके अंगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधन पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को करने से साधक का आत्मविकास



इतना अटूट ही जाता है कि उसे पहाड़ के समान आधा कट भी राई के बराबर सरगा है। योगीराज महाशय ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ जखम होते हैं, वहीं मन के उन्मत्त हो जाती हैं। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है।

योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज ब्रह्म राज सीकरी और उनकी जीवनसाथिनी श्रीमती सुरज सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिगटरी के सामाजिक संस्करणों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति रानी कक्कड़ जूलि खेड़ेची अग्रज अवस्था के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी बिगटरी महा संगठन के प्रधान श्री बोध राज सीकरी ने अपने प्रेम के भाव श्री रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुँचाए। बोड़ेची जिला गुस्साम के महा सचिव श्री मनीष गहलोती और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-माने आयुर्वेदचर्च डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाह के प्रधान राजीव छत्राह, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से

पंजाबी बिगटरी के प्रधान मानवीय बोधराज सीकरी ने अपने साथी श्री प्रदीप सन्तूटा टप अग्रज और अशोक आर्य, रमेश मुजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओ पी कालरा जी, रमलाल शीवर, राजेश आर्य, अमित कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण गहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुजाल, राजपाल आहूजा, परदे बजाज, संजय, गजेंद्र गोमर्दा, किशोरी लाल बुट्टेजा, रमेश कामर, उमेश शीकर, रवि मनोधा, अशोक नाम, चन्दप्रकाश, धर्मेपाल कटारिय और अन्य जन ने पूरा मुक्त भेंट करते किया। दीप प्रज्वलन के

बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फीरोजपुर से आए हुए डॉ. संदीप अग्र्य, मलय, डॉक्टर शशी, स्वामी प्रदीपाल, रामवीर आर्य, धिराज मुदुत को भी सम्मानित किया एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा कि पंजाबी बिगटरी महा संगठन समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसकी इस किर हुए कार्य की एक स्मारिका बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 21 जून को स्वामी धर्मदेव जी महाशय पट्टेटी करते करेंगे।

उन्होंने बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इन्हीं प्रकल्प सेवा के प्रकल्प को परिष्कृत में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुस्साम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग क्लास शक्ति षट से समाप्त हुई।



नई दिल्ली, लखनऊ, रायपुर और फरीदाबाद से प्रकाशित

पायनियर

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग: बोधराज सीकरी

पायनियर समाचार सेवा। गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छबड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान



गुरुग्राम के सेक्टर-7 एक्सटेंशन में साप्ताहिक संगीतमयी योग शिविर के छठे दिन योग करते योगाचार्य व साधक।

ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी सम्मानित किया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने ताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं। योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की। शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। योगीराज ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख्य

और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बारिश के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-आसन कराए।

बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

दैनिक मेवात

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी

- दैनिक मेवात संवाददाता
गुरुग्राम: पंचायती बिरादरी महा संघलन, ओ3यू योग संस्थान द्वारा शाखा गुरुग्राम, जो.ए.पी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक मेवात के संयुक्त आयोजन में जो.पी.ए. इंटरनेशनल स्कूल सेंक्टर 7 एक्स्प्लोरन गुरुग्राम में आयोजित वि.शुद्धक योगोत्सव योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्ष के आयुर्वेद योग साधकों के उद्घाटन में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज उत्तरांचल रामपीठ आर्य इंसाकार ने वजन सुनवाया। उनके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रश्न-उत्तर का शीत सुनाया।

डॉक्टर योगेश्वर जोषिजनता महाएन ने परमात्मा के विषय मुझ और सर्वविध नाम 'ओ3यू' के उच्चारण के साथ कथा आरंभ करी। वर्ष के कारण मंच पर ही डॉक्टर योगेश्वर महाएन ने आए हुए सभी योग साधकों का उपहारार्थन करते हुए योगीश की पुनी के साथ पहने चंद्रपेटी, परिधान, अमृतोद्योग विज्ञान, सौभाग्य, योगेश्वर, उन्मत्तनी एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। सारांशित शीत के साथ उन्होंने कथालयाति, अग्निघात शिव का अभ्यास भी कराया। मंच पर ही सभी साधकों को सवामन में ही एक विशेष शिवा योगोत्सव का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक बड़ा अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगोत्सव भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने जीवन का ही संसाधन



रक्ष सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अंगिदा, अग्निस्रा एवं इतर रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं। योगेश्वर ने अंतर्गत योग के प्रत्यक्ष कारण ध्यान को उद्घाटित हुए उनके अंगे ध्यान को प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह बतिया दिया कि इस साधना को करने से साधक का आध्यात्मिक इतना बढ़ा हो जाता है कि उसे पापों के संसाधन आज तक भी नहीं के अभाव लगता है। योगेश्वर महाएन ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार ग्राह्य होते हैं, चली मन के विकार भी दृष्ट ओष होकर अत्याम ठहर हो जाती है। अतः आध्या के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है। योगेश्वर जी अंत्य प्रकृत ने आज योग राज लोकरी और

उनकी जीवनसाथिनी श्रीमती सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमती गायी ककड़ किला नौदेवी अल्पक अलम्बला के बरतन आ रही सभी ऐंकि पंजाबी बिरादरी महा संघलन के प्रधान श्री योग रात सीकरी ने अपने ग्रैम के धन श्री योगीश ककड़ के साध्यम से उनके घर तक पहुंचाए। नौदेवी किला नुसराय के महा रक्षिण श्री मनीष गढ़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता जनि-मनि अरुविंदवार्य डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ और भारत विकास परिषद राज महानुर लका के प्रधान मनीष आबड़, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्वनेशी से पंजाबी बिरादरी के प्रधान राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष सीकरी ने अपने सभी श्री प्रमोद सरुका तथा अन्य

और अतीक अवै, रमेश मुंजला, सुरेंद्र सुकर, जो पी बलराज जी, रामलाल घोष, रावेरा अवै, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पट्टना, उदीक्षन बजाव, गयोति वर्मा, रचना बजाव, मीनाक्षी मुंजला, राजकला अरुका, परमेश्वर बजाव, संजय, पर्वेश मोसई, किशोरी लाल दुदेक, रमेश कामरा, ज्येश ठोन्दा, रवि मजोरा, अशोक रासा, पद्मप्रकाश, परमेश्वर कटारिया और अन्य जन ने पूरा मुष्क भेंट करके किया। शीत प्रत्यक्षन के बाद कोषाध्यक्ष सीकरी ने अंत्य योग संस्था द्वारा फरीदाबाद से आए हुए डॉ. सीरीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशि, स्वामी श्रीरामल, रामवीर अवै, विद्याम मुहुल को भी सम्मार्जित किया एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा कि पंजाबी बिरादरी महा संघलन स्वागत सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसको इस किए हुए कार्य की एक समर्पिका का मुकी है जिसका विशेष अंतर्देशीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 21 नून को स्वामी परमेश्वर जी महाएन पटौदी करते करेंगे। उन्होंने बताया कि कम से कम 8-9 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को अधिक में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने अंत्य योग संस्था द्वारा मुस्ताय हाहा के सभी परामर्शकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग महाएन शीत रात से समाप्त हुई।

बुलंद खोज

सम्पादक-संजय सार्धक

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार-पत्र

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग बोधराज सीकरी

गुरुग्राम, बुलंद खोज / लोकेश कुमार। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओडम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएचबी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में सेक्टर 7 एक्सटेंशन स्थित जीवीए इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर के छठे दिन भी योग साधकों में उत्साह देखने को मिला। रामवीर आर्य व डा. राशि ने प्रभु भक्ति के भजन प्रस्तुत कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया। योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख और स्वंत्रिष्ठ नाम ओडम के उच्चारण के साथ कक्षा आरंभ की। योगीराज ने साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर विभिन्न योग क्रियाएं कराईं। श्वासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। उन्होंने सदिश दिया कि साधना को करने से साधक का आत्मविश्वास इतना अटूट हो जाता है कि उसे पहाड़ के समान आया कष्ट भी राई के बराबर लगता है। योगीराज ओम प्रकाश ने संस्था के प्रधान बोध राज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेशा सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा जिलाध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थ होने के कारण कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सकीं। इस मौके पर भाजपा जिला महामंत्री मनीष गाडेली, आयुर्वेदचार्म्य डा. परमेश्वर अरोड़ा, राजीव छाबड़ा विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए, जिनका बोधराज सीकरी सहित प्रमोद सलुजा, अशोक आर्य, सुरेंद्र खुन्नर, ओपी कालरा, रामलाल घोबर, राजेश आर्य, लक्ष्मण पहाड़ा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, धर्मेंद्र बजाज, गजेंद्र गोसई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश घोबर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया अदि ने स्वागत किया। बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशि, स्वामी जूहीपाल, रामवीर



कार्यक्रम में शामिल संस्था के पदाधिकारी व अतिथि।

आर्य, चिराग मुद्गल को भी सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि पंजाबी बिरादरी महा संगठन समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसकी इस किए हुए कार्य की एक स्मारिका बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में स्वामी धर्मदेव महाराज पटीदो द्वारा किया जाएगा। उन्होंने

बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को भविष्य में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग क्लास शांति पाठ से समापन हुई।

देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

गांधीवादी पत्र 'देव' इस संस्थान

गिरधार कपड़ा गंधा।

एन. एन. कपड़ा गंधा, गुरुग्राम।

गुरुग्राम।

गुरुग्राम।

गुरुग्राम।

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

देव केसरी / अरविन्द चन्दन

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाकर ने भजन



सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया। श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महागज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज महागज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले चंद्रभेदी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीतलरी, उज्जयी एवं भ्रामरी प्रणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभ्रति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी कराया। मंच पर ही

सभी साधकों को श्वासन में ही एक विशेष त्रिपा योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था।

उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्ताचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीराज ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाते हुए उसके आंगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना

को करने से साधक का अहमविश्वास इतना अटूट हो जाता है कि उसे फ्लाइ के समान आया कष्ट भी गई के बगैर लगता है। योगीराज महागज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहां खत्म होते हैं वहीं मन के विकार भी दृढ़ बीज होकर अल्प उत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है। योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज बोध गज सीकरी और उनकी जीवनसंगिनी श्रीमती सुंशा सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।



ह्यूमन इंडिया

हम बनेंगे आपकी आवाज

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो
गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छाबड़ा

विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी सम्मानित किया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने ताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं। योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की।

शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत

सुनाया। योगीराज ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बारिश के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-आसन कराए।

बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलुजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेन्द्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

से
उ
उ
उ
ग
पू
र
प्र
ने
ग
र

वे
व
न
उ
ट
ट
तै

ध
त
उ
उ

सबसे तेज... सबसे आगे

हरियाणा की आवाज

Postal No. : P/BWN/47/2023-2025
E-mail : haryanakiawaz@gmail.com
www.haryanakiawaz.in

भिवानी, चंडीगढ़, हिमाचल से एक साथ प्रकाशित

राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

6:02 AM

वर्ष : 15 अंक : 07

भिवानी बुधवार 21 जून 2023

मूल्य : 3.00 रुपये

कुल पृष्ठ : 8

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी



गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक

कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छाबड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी सम्मानित किया। पंजाबी बिरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने ताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं।

योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की। शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। योगीराज ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बारिश के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-आसन कराए। बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पण्य गुच्छ भेंट करके किया।

6:02 AM

सच कहें

Sirsa
Regd
HART

● ज्येष्ठ शुक्ल 12 - विक्रम संवत् 2080

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग: बोधराज सीकरी

गुरुग्राम(सच कहें न्यूज़)।

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहाँ साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। शिविर की मुख्यातिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनोष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छावड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप



साप्ताहिक संगीतमयी योग शिविर के छठे दिन योग करते योगाचार्य व साधक।

आर्य, मलय, डॉ. राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी सम्मानित किया।

पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यो की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉ. राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। बारिश के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-

आसन कराए। बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलुजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रेवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रेवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन को पुष्प गुच्छ भेंट किए।

अमर भारती

एक उम्मीद

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग

साधकों ने लिया योग को जीवन शैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

► शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया

अमर भारती संवाददाता

गुरुग्राम। पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर



परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा

के प्रधान राजीव छबड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट

फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मुदुल को भी सम्मानित किया। शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। योगीराज ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलुजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रीवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रीवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

दैनिक राष्ट्रीय हिंदी समाचार पत्र
उजाला आज तक

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प, योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम भगत शर्मा उजाला आज तक पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओ३एम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.पी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.पी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया।



श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम "ओ३एम" के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज महाराज ने अग्र हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले चंद्रभेदी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को शवासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीराज ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाते हुए उसके आगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को करने से साधक का आत्मविश्वास इतना अटूट हो जाता है कि उसे फहाड़ के समान आया कष्ट भी राई के बराबर लगता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहां खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दब बीज होकर आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है। योगीराज ओम प्रकाश ने आज बोध राज सीकरी और उनकी जीवनसंगिनी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। शिविर की मुख्य अतिथि गांधी ककड़ जिला अध्यक्ष अरवस्थता के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोध राज सीकरी ने अपने प्रेम के भाव रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुंचाए। बीजेपी जिला गुरुग्राम के महा सचिव मनीष गड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-माने आयुर्वेदचार्म डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छाबड़ा, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से पंजाबी बिरादरी के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी ने अपने साथी प्रमोद सलूजा उप अध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओ पी कालरा जी, रामलाल ग्रीवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मद बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रीवर, रवि मनोया, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

आज समाज

www.aajsamaaj.com

सुख
अनंद
से वि

स्वस्थ तन व उत्तम मन के लिए अपनाएं योग: बोधराज सीकरी



सेक्टर-7 एक्सटेंशन में साप्ताहिक संगीतमयी योग शिविर के छठे दिन योग करते योगाचार्य व साधक।

आज समाज नेटवर्क

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहां साधकों ने योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कक्कड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकीं। पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के

प्रधान राजीव छवड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मुद्गल को भी सम्मानित किया।

पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने ताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं। योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। विरादरी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की। शिविर में मंगलवार को रामवीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया। योगीराज

ओमप्रकाश ने परमात्मा के निज मुख और सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चारण के साथ योग कक्षा आरम्भ की। बारिश के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर योग-आसन कराए।

बोधराज सीकरी ने प्रमोद सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटरिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

रण टाइम्स

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

अमन गुप्ता

गुरुग्राम, (रण टाइम्स)।

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओ3म योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया।

श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख और सर्वश्रेष्ठ नाम -ओ3म- के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले चंद्रभेदी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास



कराया। स्वरीचत गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को श्वासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं

और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीराज ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाते हुए उसके आगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को करने से साधक का आत्मविश्वास इतना अटूट हो जाता

○ स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग: बोधराज सीकरी
○ योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार: बोधराज सीकरी

है कि उसे पहलू के समान आया कष्ट भी राई के बराबर लगता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वहाँ मन के विकार भी दमध बीज होकर आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है।

योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज बोध राज सीकरी और उनकी जीवनसंगिनी श्रीमती सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

शिविर की मुख्य अतिथि

श्रीमति गार्गी कक्कड़ जिला बीजेपी अध्यक्ष अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान श्री बोध राज सीकरी ने अपने प्रेम के भाव श्री रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुँचाए। बीजेपी जिला गुरुग्राम के महा सचिव श्री मनीष गड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-माने आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छत्रबड़ा, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से पंजाबी विरादरी के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी ने अपने साथी श्री प्रमोद सलुजा उप अध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुब्बर, ओ पी कालरा जी, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाश्री मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मद बजाज, संजय, गजेन्द्र गोसाई, किशोरी लाल डुंडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल

कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी त्रिषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी सम्मानित किया एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा कि पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसकी इस किए हुए कार्य की एक स्मारिका बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 21 जून को स्वामी धर्मदेव जी महाराज पटौदी वाले करेंगे।

उन्होंने बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को भविष्य में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग कलास शांति पाठ से समापन हुई।

राष्ट्रीय दैनिक ई-पेपर

भारत सारथी

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

गुरुग्राम। पंजाबी विराट्टी महा संगठन, ओ३म योग संस्थान टुट्ट साखा गुरुग्राम, जी.ए.बी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.बी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के वाजकृत योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रकाशक ने ध्यान सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु शीला का गीत सुनाया।

डॉक्टर योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्म के विज मूल्य और सर्वोच्च नाम ओ३म के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्ष के कारण मंच पर ही डॉक्टर योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहपूर्ण करते हुए संगीत को धुनों के साथ पहले चंद्रशेखरी, धरिष्का, अनुसोम विजोय, सोनली, सोनकारी, उन्नावी एवं धारणी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वर्णित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्तर क्रिया का अभ्यास भी कराया।

मंच पर ही सभी साधकों को सावसन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने शीर्षका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से बच सकते हैं।

योगीराज ने अष्टांग योग के प्रयासाधारण ध्यान को समझाते हुए उसके अंगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को करने से शारीरिक व आध्यात्मिक दोनों अटूट हो जाते हैं कि उसे पराहू के समान आवा कद भी राई के चारचर लगाता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खाम होते हैं, वहाँ मन के विकार भी दृष्ट बोज होकर आत्मा उन्मत्त हो जाती है। अतः अज्ञा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है।

योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज चोच राज सोनकारी और उनकी जीवनशैली श्रीमती सुले सोनकारी

को विशेष आशीर्वाद दिया और विराट्टी के सामाजिक संकल्पों की पूरी-पूरी प्रशंसा की। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमती गायत्री कक्कड़ जिला चीफ़ेपी अफ़स अख्यस्यता के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी विराट्टी महा संगठन के प्रधान श्री चोच राज सोनकारी ने अपने प्रेम के भाव श्री रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुँचाए। जीवोपी जिला गुरुग्राम के महा सचिव श्री मनीष गहलोती और सामाजिक कार्यकर्ता जने-मने आनुवंशिक डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद सारल बहादुर शहा के प्रधान रानीय छायादू, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से पंजाबी विराट्टी के प्रधान माननीय चोचराज सोनकारी ने अपने साथी श्री प्रमोद सलुजा उप अफ़स और अशोक आर्य, मेधा मुंजाल, सुरेंद्र खुल्सर, ओ पी कालरा जी, रामलाल घोष, राजेश आर्य, अजित कुमार, रंश कुमार, लक्ष्मण पाटुजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति यम, रचना बजाज, मोनली मुंजाल, राजपाल आरुजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, मजेंद्र गोयवं, किशोरी सारल बहेंजा, रमेश कायरा, उमेश घोष, रवि

मनोपा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पूरा मुक भेंट करके किया। दोप प्रन्वहन के बाद चोचराज सोनकारी ने ओम योग संस्थान टुट्ट परीदाबाद से आए हुए श्री. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशि, स्वामी श्रीधरपाल, रामवीर आर्य, विराग मुदुल को भी सम्मानित किया एवं शिविर में महत्वापूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा कि पंजाबी विराट्टी महा संगठन समाज सेवा के फ़र्ज निरंतर कर रहा है उसकी इस निरंतर हुए कार्य की एक स्मृतिका बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिसंबर 21 जून को स्वामी धर्मदेव जी महाराज परतीटी वाले करेंगे।

उन्होंने बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को धरिष्ण में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान टुट्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग कला शक्ति पाठ से सम्बन्धन हुए।



ज्योति दर्पण

हिन्दी दैनिक

Website : www.jyotidarpan.com

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग-बोधराज सीकरी

ज्योति दर्पण संवाददाता गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया। श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले चंद्रभेदी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं ध्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को श्वासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और



उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीराज ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाते हुए उसके आगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को करने से साधक का आत्मविश्वास इतना अटूट हो जाता है कि उसे पहाड़ के समान आया कष्ट भी राई के बराबर लगता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दग्ध बीज होकर आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है। योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज बोध राज सीकरी और उनकी जीवनसांगिनी श्रीमती सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विरादरी के

सामाजिक संकल्पों की पूरी-पूरी प्रशंसा की। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति गार्गी कक्कड़ जिला बीजेपी अध्यक्ष अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान श्री बोध राज सीकरी ने अपने प्रेम के भाव श्री रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुँचाए। बीजेपी जिला गुरुग्राम के महा सचिव श्री मनीष गड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-माने आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाखा के प्रधान राजीव छबड़, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से पंजाबी विरादरी के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी ने अपने साथी श्री प्रमोद सलूजा उप अध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओ पी कालरा जी, रामलाल ग्रांवर,

राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहुजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मोनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाईं, किशोरी लाल दुडेजा, रमेश कामरा, उमेश शोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए

डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मूदुल को भी सम्मानित किया एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा कि पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसको इस किए हुए कार्य को एक स्मारिका बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 21 जून को

स्वामी धर्मदेव जी महाराज पटौदी वाले करेंगे। उन्होंने बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्प को वे अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहयोगियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को भविष्य में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग क्लास शांति पाठ से समापन हुई।





संस्कृत

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी

योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित नि:शुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुमधुर प्रभु भक्ति का गीत सुनाया।

श्रद्धेय योगीरान ओमप्रकाश महाराज ने पढमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम "ओ३म्" के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीरान महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले चंद्रभेदी, भस्त्रिका, अजुलौम विलोम, शीतली, सीत्कारी, उज्जयी एवं क्षामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वर्चित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को शवासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीरान ने अष्टांग योग के प्रत्याहार धारणा ध्यान को समझाते हुए उसके आगे ध्यान की प्रक्रिया का भी अभ्यास कराया आज उन्होंने विशेष रूप से इस साधना पर बल दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना की करने से साधक का आत्मविश्वास इतना बढ़ता है कि उसे पहाड़ के समान आया कष्ट भी राई के बराबर लगता है। योगीरान महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दृग् बौध होकर आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है।

योगीरान श्री ओम प्रकाश ने आज बोधराज सीकरी और उनकी जीवनसगिनी श्रीमती सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विरादरी के सामाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।



CAPITAL Euphoria
ONE TRUSTED NAME SINCE 2010
WE ARE THE BEST LOAN PROVIDER, WE DEAL IN

1. BUSINESS LOAN
2. PERSONAL LOAN
3. AUTO LOAN
4. LOAN AGAINST PROPERTY
5. HOUSING LOAN
6. OVERDRAFT

FOR MORE CALL: 8888822771/8888227700
PLEASE READ YOUR OWN TERMS BEFORE APPLYING TO OUR SERVICES UNDER NO FEE POLICY

CAPITAL Euphoria

URGENT NEED BY FINANCY
WE ARE JUST ONE CALL AWAY

888882277 & 8888227000
WWW.CAPITALEUPHORIA.COM
APPLY ONLINE AT WWW.CAPITALEUPHORIA.COM



Home > Bodhraj sikri > योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

योग शिविर के छठे दिन साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

ajeybharat © Tuesday, June 20, 2023



स्वस्थ तन और उत्तम मन के लिए अपनाएं योग : बोधराज सीकरी