

बोधराज सीकटी : योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार



दैनिक जागरण

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

जगरण संसददाता बुरुगाम : नैवें अंतरराष्ट्रीय योग शिविर के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान ट्रस्ट और पंजाबी विद्यालय महासंगठन के संयुक्त तत्वावधान में चल रहे संगीतमय योग एवं ध्यान साधन शिविर के छठे दिन महाराज से हुई। योगिनीज डा. आमप्रकाश महाराज ने सर्वश्रेष्ठ नाम ओम के उच्चासन के सभ्य योगायास आरंभ किया। फिर संगीतों की शुरुआत के साथ चंद्रमेदी, भस्त्रिक, अनुलोम विलोम, गोत्तमी, सोत्कारी, उज्जायी एवं भास्मी प्राणायाम कराया। कफलाभास्ति, अविनसर क्रियाओं का अव्यास कराया। छठे दिन महाराज ने साधकों को एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अव्यास कराया, जो साधकों के लिए एक नया अनुभव रहा। महाराज ने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है,



योग साधकों को योगायास कराते योगिनीज डा. आमप्रकाश महाराज ० जागरण

जिससे हम अपने त्रिकांतंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं। यह उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रक्तावृत्ति, अविनसर क्रियाओं का अव्यास करवाया। छठे दिन महाराज ने साधकों को एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अव्यास कराया, जो साधकों के लिए एक नया अनुभव रहा। महाराज ने बताया कि योगनिद्रा विशिष्ट अतिथि डा. परमेश्वर अरोड़ा

ने शिरकत की। विद्यार्थी के प्राप्तान योगराज सोकरी ने शाल ओढ़ाकर व पुष्पाञ्चल भैंट कर स्वागत किया। कवायकम के समाप्ति से फले प्राप्तान योगराज सोकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट करोदाबाद से आए हुए डा. संदीप आर्य, मल्लथ डा. राणी, स्वामी ज्ञापिपाल, रामवीर आर्य, विराग मुद्रुल को सम्मानित किया।

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



स्वस्थ और तनावमुक्त रहना है तो योग करे। मैं रुद्ध योग सालों से योग कर रहा हूं और किट हूं।

-रमेश कुमार



सभी को योग करना चाहिए। यह शरीर को स्वस्थ बनाता है और सक्तिशाली रहता है। आते हैं और सारा दिन पुर्ती रहती है।

-द्वारकानाथ मलकड़



पहले पौरी और कमर में कठुत दर्द रहता था। जब से योग शुरू किया है दर्द में रहता है।

और बलने में भी दिवाकर नहीं होती।

-रीना छबड़ा



अब नियमित सुख योग करती हूं। सारा दिन शरीर ऊजावान रहता है और अब घर के कामकाज भी समय से निपट जाती है।

-सुरेश रोकरी



पहले कठुत श्वास रहती थी। किसी काम में नहीं लगता था। किन्तु जब से योग शुरू किया है, तनाव कम हुआ है और शरीर भी खस्त है।

-अंजू बाला

,

गुडगांव टुडे

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

■ रवरथ तन और
उत्तम मन के लिए
अपनाएं योगः
बोधराज सीकरी।

गुडगांव टुडे, गुरुग्राम

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित निःशुल्क संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन वरसात 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 कक्षकड़ अस्वरूपता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वयं होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव योगीपाल गाड़ोली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाहा के प्रधान राजीव आबड़ा 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 विरादरी महा संगठन समाज



सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमीचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने तात्पुरा कि काम से कम 80-90 सेवा प्रकल्पों 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 राशी 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, रमलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाली मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मदेव बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेंट करके किया।

नये भारत का अखबार



नये भारत का अखबार



गुडगाव मेल

DAVP, Northern Rly., DIPR Haryana के विज्ञापनों के लिए अधिकृत हारेयाणा क सभा जिला, चण्डागढ़ आरदला म प्रसारित

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

ब्यूरो/ क्लासिक बेल
पुस्तकालय, 20 वर्ष।
मंगलवार से मात्रा संगत, और
मंगलवार द्वारा अन्यथा प्राप्त
इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा
वाराणसी के स्कूलों तथा विद्यालयों
में एवं इंटरनेशनल स्कूल से
एवं इंटरनेशनल स्कूल में
नियुक्त संस्थानों तथा योग एवं
उत्तराधिकारी विभाग आदि
में पाठ्य क्रमालय द्वारा
उत्तराधिकारी विभाग द्वारा
आवश्यक संस्कारण या
प्राप्तकरण वे भवति सुनाया। उत्तराधिकारी
विभाग योग एवं भी समूचे प्रयत्न
का गति सुनाया।



दृढ़ता यापारक अनुकरण
में प्रवर्द्धन के परमाणु के नियन्त्रण
और संवर्कन नाम और डीपीडी उल्लंघन
के साथ कठोर आयोग की बैठक के
कारण मंच पर ही प्रदूषण शोरीगत
विवरण अंते अंत एक शुद्ध विद्या द्वारा
साक्षरता की उत्पादनता करते हुए
संस्कृति की धूमों के स्वरूप वहाँ
दृढ़ता यापारक अनुकरण
में प्रवर्द्धन के परमाणु के नियन्त्रण
और संवर्कन नाम और डीपीडी उल्लंघन
के साथ कठोर आयोग की बैठक के
कारण मंच पर ही प्रदूषण शोरीगत
विवरण अंते अंत एक शुद्ध विद्या द्वारा

शीतली, भीत्यारी, उज्जायी एवं
भामरी प्रज्ञायाम का अध्यास करत्वा
स्वरूपत गीत के माथ उन्होंने
कपालभाति, अम्बिसार किंवा क
अध्यास भी करत्वात। मंच पर हैं
सभी साधकों के हावत्वन में ही एवं
विशेष किंवा पौराणिनदा का अध्यास

करता। यह सभी के लिए एक ना अनुभव था। उन्होंने बातों में योगनिदा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने शक्तिहीन होकर स्वयं रख सकते हैं और उच्च शक्तिवाप, अनिदा, अवसाद एवं हृदय रोते से छुटकारा पा सकते हैं।

योगीनां ने अस्युम् योग के प्रत्याहार-
प्रणाली यज्ञ को सम्पूर्ण हुए उसके
अंतीम विभाग का प्रकाशन
अस्यम् कथाया अव तत्त्वे विशेष
प्रयत्ने इस मास्तुन् या यत् दिव्या ओ
यह संदर्भ देख कि इस विभाग
का काम से साक्ष एक आवश्यकतावाल

हो जाएगा।

योगीनां ची अच प्रकाशन ने आ
वैष्ण वर योगी ओ औ उनके
जीवनसंसारी अंतीम सूक्ष्म सोकार
को लिखे आवश्यक दिव्य ओ
विशेषता के सामाजिक संकलनों क
भूमि प्रसारण की।

A photograph showing a group of approximately ten people, mostly women, gathered outdoors. In the foreground, a man in a white polo shirt holds a framed certificate or plaque. Another person in a yellow shirt holds a small potted plant. The group is standing in front of a wall with a decorative mural of trees and foliage.

इतना अटूट हो जाता है कि इसे पहली कृति के समान आज कर्ट भी रखी जा सकती है। ये नीतांग प्रधान ने बताया कि इस साधन से शरीर के विकास यादी ज्ञान होते हैं, वही मन के विकास भी दृष्टि योजना करने के लिए उपयोग सकता है। जल्दी तो विकास के लिए इस्यु साधनों का बहुत ही जल्दी हो।

शिरिंग की मुख्य अवधिग्रहीयता नाम काकड़ वर्षीय जैवों आपका अवस्थाना के बर्दाच आ नाम वाले लेखन विशेष विवरण मात्र संदर्भ के प्रयोग मी थोथ पाए जाने के बाहर और अपने देश की वासी संसार कालाना के माध्यम से उड़क घर तक पहुँचा। जैवों विशेष विवरण के माध्यम से वासी नाम गान्धी और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-पाने आपूर्वदावर्द्ध डाकवर परम्परा अवृद्धी और भारतीय किसान विशेष लाल बड़ा बड़ा आप के इनकान साथी उभारा, लिखो अवधिकर के रूप में उपर्याप्त वृद्धी और उन वासी के लाला वाले गान्धीजी के

बाट थोरात लाखीकरी ने औंगे योगे सम्बन्ध ठुकड़ा करावा दें अपर आप
खुले रहे। एवं इसके अलावा गोदावरी गोदावरी गोदावरी
यमाणी भगवानान्। ताम्रवर आपनी
विजय मूर्तु को भी सम्बन्धित रूप
विनाशित मृत्यु भूमि का विनाशित
विनाशित वाले सभी कालीनों का
धन्यवान् रहे हुए थे। ये विनाशित
विनाशित माहा मंत्रान् सम्बन्ध रहे।
जिसके द्वारा विनाशित करने के बाद
उन्हें विनाशित कर दिया गया था। उनको इस
क्रिया के द्वारा विनाशित करने के बाद
उन्हें विनाशित करने के बाद
उन्हें विनाशित करने के बाद

उन्होंने बताया कि कब मेरे काम
80-90 सेवा प्रकल्पों को ले जब तक
पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी
सहयोगियों के साथ उन्होंने दोषीय
प्रकार देखो के प्रकाश को भरतीय में
भी करते रहेंगे। सच्च हैं उन्होंने अंतिम
योग संस्कार टट्टु गुरुदाम शक्ति के
सभी प्रादीपिकायों को भी विदेशी
धर्मवादी किया। योग जड़तम शान्ति
पाठ से समाप्त है।



पार्यनिर

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

स्वस्थ तन और उत्तम
मन के लिए अपनाएं
योगः बोधराज सीकरी

पार्यनिर समाचार सेवा। गुरुग्राम

पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्त्वावधान 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 गार्ड कवकड़ 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 गाड़ेली 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



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

ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलथ, डॉक्टर राशी, स्वामी ब्रह्मिपाल, 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 प्रकल्पों 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 राशी 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 गोसाई, किशोरी लाल दुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नास, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुण्य गुच्छ भेंट करके किया।

दैनिक मेरात

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

२. राष्ट्रियक सेवाता संवर्धनाता

गृहाशास्त्र विद्यार्थी विद्यार्थी पदा
वर्षाणि, ओउंड धोन संस्कृत हठप
शास्त्रा गृहाशास्त्र, जो वे वो
इंटरवेनेशनल स्कूल बढ़ाव देता
है एवं व्यापार के लिये उत्तुक
शास्त्रावाच के जीवंत
में जीवंत, इ
हैट्रेनिंग स्कूल में अवृत्ति
एवं ट्रेनिंग गृहाशास्त्र में व्यापारिक
दिल्ली व्यापारिक व्यापार वर्ष वर्ष वास्तव
वास्तव विद्यार्थी में आज नियंत्रण
दिल्ली भी वर्ष के व्यापार व्यो
व्यापारिकों के उत्तम में कोई कवाय
नहीं है। विद्यार्थी में आज व्यापारिक
व्यापारिक वर्ष उत्तम में व्यापार
व्यापारिक उत्तम व्यापार व्यो
व्यापारिकों के उत्तम में कोई कवाय
नहीं है। विद्यार्थी में आज व्यापारिक
व्यापारिक वर्ष उत्तम में व्यापार
व्यापारिक उत्तम व्यापार व्यो
व्यापारिकों के उत्तम में कोई कवाय
नहीं है।

इद्दुर्य पंचांगम और महात्मा भगवान् ने प्रथमांश के लिए भूमध्य और वर्षांत राशि 'ओडिम' के इन्द्राणीक के बाह्य कालों का स्थान कहा। वर्षों के कालान्तर में यह यहाँ ही रह गया। इद्दुर्य पंचांगम भगवान् ने अपने हुए अस्तीती योग लक्षणों का उपलब्धान्वयन करते हुए द्वितीय वर्षों के लिए यहाँ चढ़ाया। यहाँ द्वितीय वर्षों के लिए वर्षांत राशि भूमध्य वर्षांत, भूमध्य वर्षांत, भूमध्य वर्षांत, भूमध्य वर्षांत, उन्नायी वर्षांत भूमध्य वर्षांत राशि का अन्यथा कहा जाता। यहाँ विस्तृत गीते के साथ कहाँदें कालान्तरात, अविनियोगित लिख वह वर्षांश वै बलवाना। वर्षांश यह ही दूसरी योगांशों को बलवाना है और ही इक विशेष लिखा गया वर्षांशता का अवधान करता। यह दूसरी के लिए एक नया वर्षांश वै। इन्द्राणीक का लिख योगांश वै योगांश वै। एक महावर्षांश वै योगांश वै। यहाँ द्वितीय वर्षों के साथ लिखा गया।



एक सफल है जोड़ी उन्नत रक्षण-
अविद्या, अवसाद, एवं दूषण दोनों
से बचाकर का लक्ष्य है। वैदिकों
ने वाह्य विषों के प्रशंसकर धारणा
जन का उद्देश्य दृष्टि उपकरणों
जन की वृद्धिका का भी विषय
कराया। जन दोनों विषयों का
मेरु वासिन या वाल दिखा और
उस मरीच की तरह इसका
को काढ़ने में वासिक का
वासिपर्व वाला इसका अटूट हो
जाता है। कि उसे विषदं के स्वरूप
आपा वाल पी रहे के प्राप्त
नाम है। योगीराज बहादुर ने
वाचाण कि इस वाल के गोरोंको
के विषाक वाला बुझ होते हैं, परन्तु
उन के विषाक भी एक विशेष
दोषकर वायर उत्तम हो जाती है।
याः वायर के विषाक के निम्न
जन उपचार याद हो जायती है।

बुलंद योग

सम्पादक-संजय साहेब

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 योग / लोकश कुमार। पंजाबी विद्यार्थी महा संघ, ओडिश योग संस्थान द्वाट शाखा गुरुग्राम, जीएच इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में सैकड़ ७ वर्षस्टरेशन विद्या जीवीए इंटरनेशनल स्कूल में आयोगित नियन्त्रक संस्थान योग एवं ध्यान संस्थान शिविर के छठे दिन भी योग साधकों में उत्तम देखने को मिला। राष्ट्रीय आर्य व डा. गणेश ने प्रभु भक्ति के भजन प्रस्तुत कर वातावरण को भक्तिमय बना दिया। योगीराज औषधकला महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओडिश के उत्तरायण के साथ कक्षा आरंभ की। योगीराज ने साधकों को उत्तमाधारिन करते हुए संगीत की धुनों पर विराज योग कियाएं कराई। शकासन में भी एक विशेष क्रिया योगनिदा का अभ्यास किया। उन्होंने बताया कि योगनिदा भी योग का एक भव्यत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा आपने तत्त्वज्ञान तंत्र को स्वत्य रख सकते हैं और उच्च रक्ताया, बीमाद, असाद एवं द्रव्य योगों से बुद्धिमत्ता पा सकते हैं। उन्होंने दर्शकों दिया कि साधन को कैसे से साधक को आत्मविज्ञान इनमा अदृष्ट हो जाता है कि उसे पहाड़ के समान आया कह भी रह देके बराबर लगता है। योगीराज और प्रकाश ने संस्था के प्राचान संघ योग सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुश्री सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विद्यार्थी के समाजिक सकलात्मक को भूति-भूटी प्राप्ति की। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा जिलायोग गार्ही काकड़ अवारद्य सौने के कारण कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सकी। इस सौने पर भाजपा जिला महानगर मनोविद गाहौरी, अध्यक्षवाचाय वा, परमेश्वर अद्वादा, गजीव छावडा विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए, जिनका बोधराज सीकरी सहित प्रभेन स्वत्वात्, अभ्युक्त आर्य, सुदृढ़ खुल्क, ओडिश वालग, गमलाल छावडा, रजेश आर्य, लक्षण पालजा, जीलसन बजाज, ज्योति बांग, रवेना बजाज, शर्मिद बजाज, गजेंद्र गोस्वामी, किशोरी लाल डुडेजा, संदेश कामाता, उमेश शीतल, शंख मनोविद, अशोक नाना, चन्द्रप्रकाश, धर्मेन्द्र कट्टारिया आदि ने स्वातंत्र्य किया। बोधराज सीकरी ने अम योग संस्थान द्वास्ट परीदबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, बीमाद गारी, स्वामी वृक्षिकाल, गमवीर



कार्यक्रम में शामिल संस्था के पदाधिकारी व अतिथि।

आर्य, चिरण मुहुर को भी सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि पंजाबी विद्यार्थी महा संघन समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा है उसकी इस किए हुए कार्य की एक स्मारिका बन चुकी है जिसका विमोचन अत्तरायनीय योग दिवस के उत्तराय में स्वामी धर्मदेव महाराज पट्टौदी द्वारा किया जाएगा। उन्होंने

बताया कि कम से कम ८०-९० 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 अम योग संस्थान द्वास्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग कलास शाति पाठ से समाप्त हुई।

देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

सालाखाय कथा द्वा। २५ लक्ष्मण

प्राप्तिकाला गवा।

एक राजा का मारुति न

गलूब कड़ा भागूद रह।

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

देव केसरी / अरविन्द चन्दन

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, आओ योग संस्थान स्टूट शाहा गुरुग्राम, जी.ए.वी इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्त्वावधान में जी.ए.वी.ए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज किर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्थान में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम गम्भीर आर्य प्रभाकर ने भजन



सुनाया। उसके बाद डॉक्टर गणि ने भी सुमनुष प्रभु भक्त का गीत सुनाया। ब्रह्मेन योगीयोग ओमकारम महाराज ने पमाता के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम +ओआ॒+ के उत्त्वारण के साथ कथा आरंभ करी। वर्षा के बरण मंच पर ही ब्रह्मेन योगीयोग महाराज ने आए दूए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए सभी को धूमें के साथ फहले चढ़ा भेदी, भूमिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीत्करण, उज्जायी एवं ग्रामी प्रणायम का अध्यास आगे ध्यान की प्रक्रिया वर्षा भी करवा। स्वर्वित गीत के साथ उन्होंने कपालभूषि, अर्पिनसार क्रिया का अध्यास भी करवाया। मंच पर ही

सभी साधकों को शवासन में ही एक विशेष क्रिया योगिन्द्र का अध्यास करवा। यह सभी के लिए एक नया अनुष्ठान था।

उहनि बताया कि योगिन्द्र भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र खत्म होते हैं, वर्त्ती मन के विकार भी दृष्टि बीज होकर अनन्य ऊत हो जाती है। अतः आत्म के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जल्दी है। योगीराज ने अद्यांग योग के प्रत्याहार ध्यान को समझाते हुए उसके आगे ध्यान की प्रक्रिया वर्षा भी अध्यास करवा। आज उहने विशेष रूप से इस साधना पर बहु दिया और यह संदेश दिया कि इस साधना को पूरी-भूरी प्रशंसा की।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

ह्यूमन इंडिया

हम बनेंगे आपकी आवाज

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



ह्यूमन इंडिया/ब्लूरो

गुरुशाम। 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 मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्डी कवकड़ 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 मनोज गांडुली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर 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 आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामबीर आर्य, चिराम मृदुल को भी सम्मानित किया। पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्वामी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने तात्परा कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्पों को वे अब तक पूरा कर चुके हैं। योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया।

शिविर में मंगलवार को रामबीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत करके किया।

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 गोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, च्योति बर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी धर्मदेव बजाज, संजय, गंजेद गोसाई, किशोरी लाल दुडेजा, रमेश कामरा, उमेश गोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेट करके किया।

न च ल च न च न प्र
न च न च न च न च
व व व व व व व व व
न उ न उ न उ न उ न उ

3 3 3 3 3 3 3 3

3 गहारा हरियाणा
गौरी संकाय के नीति
सेविकाएँ : ज्ञानरंग गुरु



पृष्ठ 11

6 विचार क्रान्ति
गुरुजी के नवीन कृत्यक्रम-एक
प्रयोग, एक-एकी का लेख देश

राष्ट्रीय दैनिक

8 हरियाणा
सर्वे सरकार पुरिया लक्ष्मीनाथ के
कल्याण को प्रतिष्ठित - यात्री

सर्वेक्षण अधिक सार्वजनिकता का... जी लिखकरात ली भागिता
। यात्रा को विस्तो दृष्टिकोण के... को इस का जी लिख रखने वाले को।

10 फैसला
गहरा को बोली दूर कर लेना
असरानुभव तोड़े दिला पर

12 हरियाणा
तो ही दिला हूं जी दीनी जीत जाहा हूं
किंवद्दं के दें जल जला हूं-जाता हूं



पर्याप्त : 44 अंक : 10

जीवन

बुकल, 21 जून, 2023

पृष्ठ 12 | कृष्ण ८३

जौनूद (हरियाणा) से प्राप्तिका

जगत क्रान्ति

साधकों ने लिया योग को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का संकल्प

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

जगत क्रान्ति ►► एमके अरोड़ा

गुरुग्राम : पंजाबी बिरादरी महा संगठन, ओउम् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में सैक्टर 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 बातावरण को भक्तिमय बना दिया। योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम ओउम के उच्चारण के साथ कक्षा आरंभ की। योगीराज ने साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों पर विभिन्न योग क्रियाएं कराई। शवासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिद्रा का अभ्यास कराया।

उन्होंने बताया कि योगनिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा अपने तांत्रिक तंत्र को



स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। उन्होंने संदेश 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 सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और बिरादरी के समाजिक संकल्पों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। मुख्य अतिथि के रूप में भाजपा जिलाध्यक्ष गार्गी ककड़ अस्वस्थ होने के कारण कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सकी। इस मौके पर भाजपा जिला महामंत्री मनीष गाड़ीली, आयुर्वेदाचार्य डा. परमेश्वर अरोड़ा, राजीव छाबड़ा विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल हुए, जिनका बोधराज सीकरी सहित प्रमोद सलूजा, अशोक आर्य, सुरेन्द्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामलल ग्रावर, राजेश आर्य, लक्षण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति बर्मा, रचना बजाज, धर्मेंद्र बजाज, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया आदि ने स्वागत किया।

सबसे तेज... सबसे आगे

हरियाणा की आवाज

भिवानी, चंडीगढ़, हिमार से एक साथ प्रकाशित

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

वर्ष : 15 अंक : 07

राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

मिवानी बुधवार 21 जून 2023

6:02 AM

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 विरादी 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 ककड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी विरादी 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 छावड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

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

योगीराज ओमप्रकाश ने बोधराज सीकरी और उनकी धर्मपत्नी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया। विरादी के सामाजिक संकल्पों की प्रशंसा की। शिविर में मंगलवार को रामबीर आर्य प्रभाकर व डॉक्टर राशी 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, सुरेन्द्र खुल्ला, 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 पृष्ठ गुच्छ भेंट करके किया। 6:02 AM

4

एक ऐसा अखबार जिसे पढ़ सकता है एक साथ पूरा परिवार

7

कल, आज और कल

वीरयार, 1 जून 2023

सच कहूँ

Sirsa
Regd
HARF

• ज्वेष शुक्र 12 - विक्रम तंवत 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 कहूँ न्यूज़)।

पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जीएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क समीतमयी 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 मुख्यालियि

भाजपा जिला अध्यक्ष गार्गी कवकड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकती। पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बोजेंटी जिला महासचिव मनीष गाडेली 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 प्रज्ञवलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदबाद से आए हुए डॉ. संदीप



सामाजिक समीतमयी योग शिविर के छठे दिन योग करते योगावार्य व साधक।

आर्य, मलय, डॉ. रासी, स्वामी आसन कराए। बोधराज सीकरी ने ऋषिपाल, रामबीर आर्य, चिराग मृदुल 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 केरें। शिविर में मंगलवार को रामबीर 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 सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, मुरोद खुल्लर, ओपी कालगा, रामलाल ग्रेवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्षण पाहूजा, ज्वोत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रेवर, रवि मोन्चा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन को पुण्य गुच्छ मेट किए।

अमर भारती

एक उम्मीद

मिल इन्डिया
GROUP OF PUBLISHERS

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 रामदीर्घ प्रभाकर व डॉक्टर राशि ने भजन तथा भक्ति गीत सुनाया।

अमर भारती संवाददाता

गुरुग्राम। पंजाबी विरादरी महा संगठन, ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जौएवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित निःशुल्क सर्गीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन वरसात 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 कवकड़ अत्यस्थिता के कारण आ नहीं सकी। वीजेपी जिला महासचिव मनीष गाड़ीली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर



परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा

के प्रधान गजीव छावड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए।

दीप प्रञ्चलन के बाद वीथराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट

फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, गमदीर आर्य, चिराग मुदुल को भी सम्मानित किया। शिविर में मंगलवार को रामदीर्घ 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। वीथराज सीकरी ने प्रमोद सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लर, ओपी कालरा, रामताल ग्रीवर, गजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्षण पाहूजा, ज्योतिसना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गर्जेंद्र गोसाई, किशोरी लाल झुडेजा, स्मैश 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 विराटी महा संगटन, और्झ योग संस्थान द्रष्टव्य शाखा गुरुग्राम, जी.ए.पी.इंटररेशनल स्कूल समूह तथा ईनेक जगरण के संयुक्त तत्वावादीन में जी.पी.ए.इंटररेशनल स्कूल सेवटर ७ एवं सेशन गुरुग्राम में आयोजित नि.शूलक समीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज इर दूसरे दिन भी वर्षा के बादजान योग साधकों के उत्साह में बोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वोच्चम रामधीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर राशि ने भी सुन्मुख प्रमु भक्ति का गीत सुनाया।

श्रद्धेय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम "और्झ" के उत्कारण के साथ कक्षा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंव पर ही श्रद्धेय योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्सङ्घवर्णन करते हुए सभीत वीं बुलों के साथ एकले दृढ़भैंडी, भरत्वका, अनुज्ञाम विलोम, शीतली, सोतकारी, उज्ज्वली एवं भावरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। वररक्षित गीत के साथ उन्होंने कषालमाति, अग्निसार दिया का अभ्यास भी करवाया। मंव पर ही सभी साधकों को शवासन में ही एक विशेष क्रिया योगनिदा का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुनाव था। उन्होंने बताया कि योगनिदा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तीव्रता तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप, अग्निदा, अवसाद एवं हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। योगीराज ने अद्युत्या 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 कह भी रहि के दरवार लगता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधन से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वही मन के विकार भी दृष्ट दीज 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 जीवनसंगीनी सुरेश सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विराटी के सामाजिक संकरनों की भूर्णे-भूर्णी प्रशंसा की। शिविर की मुख्य अतिथि गार्गी कक्षड जिला अध्यक्ष अख्यस्थान के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी विराटी महा संगटन के प्रधान बोध राज सीकरी ने आपने प्रेम के भाव संरक्षण कालना के माध्यम से उनके प्रदर तक फूटवाए। बीजेपी जिला गुरुग्राम के महा सदिव मनीष गड्ढीली और सामाजिक कार्यकर्ता जगेन माने आयुवेदवाचार्य डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाहजा के प्रधान राजीव छावड़ा, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्मजोशी से पंजाबी विराटी के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी ने आपने साथी प्रमोद सलूजा उप अध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेन्द्र सुन्नल, ओ पी कालरा जी, रामलाल ग्रोवर, राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योतिसना बजाज, ज्योति दर्मा, रघुनाथ बजाज, मीनाली मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेन बजाज, सरदार, गजेंद्र गोसई, किशोरी लाल दुड़ोंजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोवा, अशोक नासा, बन्द्राकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुण्य गुच्छ भेट करके किया।



आज समाज

www.aajsamaaj.com

दृष्टिकोण
से देख

स्वस्थ तन व उत्तम मन के लिए अपनाएं योगः बोधराज सीकरी



सेक्टर-7 एक्सटेंशन में सांगीतिक 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, जीवीवी इंटरनेशनल स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित नियुक्त संगीतमयी योग एवं ध्यान साधना शिविर में छठे दिन बरसात होने के बाद भी योग साधकों में उत्साह रहा। यहाँ साधकों ने योग की जीवनशैली का दिलसा बनाने का सकल्प लिया।

शिविर की मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्ष गार्ड कवकड़ अस्वस्थता के कारण आ नहीं सकी। पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रभान् बोधराज सीकरी ने उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। बीजेपी जिला महासचिव मनोज गाडेली और सामाजिक कार्यकर्ता डॉक्टर परमेश्वर अरोड़ और भारत विकास परिषद् लाल बहादुर शाखा के

प्रधान गाजीब छावड़ा विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए। दीप प्रज्ञन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फरीदाबाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मल्लय, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, चिराग मृदुल को भी समानित किया।

पंजाबी विरादरी महा संगठन समाज सेवा कार्यों की एक स्मारिका बन चुकी है, जिसका विमोचन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर खासी धर्मदेव करेंगे। बोधराज सीकरी ने तात्परा 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 राशी 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 प्रोद्देश सलूजा उपाध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेंद्र खुल्लम, ओपी कलिया, रामललत ग्रोवर, गोरुज आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहूजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रंचि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया 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 विराटरी महा संगठन, ओउम् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.ए.वी. इंटरनेशनल स्कूल समूह तथा दैनिक जगत्ता के समुक्त तत्त्वावधान में जी.वी.ए. इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेशन गुरुग्राम में आयोजित निःसूक साधनयोग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फिर दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कहीं कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामबीर आर्य प्रभाकर ने भजन सुनाया। उसके बाद डॉक्टर गणि ने भौम सुमधुर प्रभु भवति का गीत सुनाया।

श्रद्धय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम -ओउम्- के उत्त्वारण के साथ कशा आरम्भ करी। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धय योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्त्वावर्धन करते हुए संगीत की धुंधों के साथ पहले चढ़भेदी, भैतिक, अनुलोभ विलोम, शीतली, सौतकारी, उज्जाली एवं भासमी प्राणायाम का अन्यायास



कराया। स्वर्गचित गौत के साथ उन्होंने कपालधारि, अर्गिनसास किया का अन्यास भी करवाया। मंत्र पर ही सभी साधकों को शबासन में ही एक विशेष क्रिया योगानिदा का अन्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगानिदा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तत्त्विक तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं

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

है कि उसे पहाड़ के समान आया कष्ट भी रई के बराबर लगता है। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहा खल्त होते हैं, वही मन के विकार भी दाष बीज होकर आसा उत्त ले जाते हैं। अतः आपा के विकास के लिए ध्यान साधना बहुत ही जरूरी है।

योगीराज श्री ओम प्रकाश ने आज बोध राज सीकरी और उनकी जीवनसंगीती श्रीमती सुरेणा सीकरी को विशेष आशीर्वाद दिया और विराटरी के सामाजिक संकल्पों की इस साधना को करने से साधक का आत्मविश्वास इतना अटूट हो जाता

शिविर की मुख्य अतिथि

श्रीमति गार्गी कवकड़ जिला बीजेपी अध्यक्ष अस्सथाता के कारण आ नहीं सकी लेकिन पंजाबी विराटरी ने महा संगठन के प्रधान श्री बोध राज सीकरी ने अपने प्रेम के भाव श्री रमेश कालरा के माध्यम से उनके घर तक पहुंचाया। बीजेपी गुरुग्राम के महा स्वचित्र श्री मनोज गड्ढली और सामाजिक कार्यकर्ता जाने-माने आयुर्वेदाचार्य डॉक्टर परमेश्वर अंगड़ा और भारत विकास परिषद लाल बहादुर शाखा के प्रधान गणेश छबड़ा, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्भजीवी से पंजाबी विराटरी के प्रधान मनोनीय बोधराज खल्त होते हैं, विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित हुए और उन सभी का स्वागत भी गर्भजीवी से पंजाबी विराटरी के प्रधान मनोनीय बोधराज सीकरी ने अपने साथी श्री प्रभोद सर्वज्ञा उप अध्यक्ष और अशोक आर्य, रमेश मुंजाल, सुरेण खुल्ला, ओपी कालरा जी, रामलाल ग्रोवर, गोजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहुजा, ज्योतिसना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजाल, राजपाल आहजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल

कटारिया और अन्य जन ने पृथ्वी गुच्छ भेंट करके किया। दोप प्रज्ञलन के बाद बोधराज सीकरी ने ओम योग संस्थान ट्रस्ट फैटेवाद से आए हुए डॉ. संदीप आर्य, मल्य, डॉक्टर राशी, स्वामी ऋषिपाल, रामविंदर आर्य, विराट गुरुग्राम शाखा को भी सम्मानित किया। एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए कहा जिसके बाद विराटरी महा संगठन समाज सेवा के धर्मार्थ और अन्यतर कर्तव्य के रूप में उपस्थित हुए। और उन सभी का स्वागत भी उपस्थित हुए। कार्य की एक सामाजिक बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उत्तराश्रम में दिनांक 21 जून को स्वामी धर्मपाल जी महाराज पट्टैदी वाले करेंगे।

उन्होंने बताया कि कम से कम 80-90 सेवा प्रकल्पों की ओ अब तक पूरा कर चुके हैं एवं अपने सभी सहकारियों के साथ मिलकर इसी प्रकार सेवा के प्रकल्पों को भवित्व में भी करते रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग वलास शांति पाठ से समाप्त हुई।

भारत सारथी

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

में यह ही सभी स्थापनाएँ को लगावान् थीं तो इस विद्या के अनुरूप गति का अध्ययन करता। यह सभी के लिए उनका एक विद्या थी। उन्होंने लगाता कि योगाननदा भी योग को एक महाविद्या ठीक ही बताता है। इसके द्वारा हम अपनी जीवनशैली को बदल सकते हैं और उच्च रक्षाधारा, अनिदंदा, अवसरा, एवं दृढ़ धैर्य एवं सुखानन्दा पा सकते हैं।

योगीराम को अद्वितीय योग के प्रत्याहारा पारावर्ण यथा को समझने की ज़रूरत नहीं रहती। अपने यथा को प्रत्यक्षित करने की ओर अवश्यकता आज्ञा उन्होंने विवेचन लेकर इस साधारण यज विद्या और वह विद्याएँ दिया कि इस साधारण को करने से स्थापना को लगावा नहीं। योगीराम अपने अनुष्ठान को जाना कि उन विद्याएँ जो के मध्य आपासा काट वही रुक्ष हैं के बराबर लगती हैं। योगीराम साधारण विद्या के बाबत इस साधारण यज से जीर्ण के लिए बहुत बहाव देती है, यही भन कि विद्या को एक धृष्ट बोल होकर आपासा उन्नत हो जाती है। अतः योगीराम के विद्याका लिए यह साधारण विद्या बहुत ही बहुती है।

योगीराम भी अपने प्रबलामणे पे अपना विद्या रूप संकीर्ति अर्थ उनकी जीवनशैली की तरीफ सुनी रखती है।

वनेया, अशोक नाम
चतुर्वर्षीय, भूमध्य कटारात्मा
अथ अप्य ते पुष्प खुल भै
करके किस। दोष प्रवर्तन वा
बाद बोधार्थी विद्या ने आप यो
संस्कार दृढ़ धारणात्मा मे आ
योग दिल। यो संपर्क अप्य, महाव
द्वितीय वार्ष, स्थान विश्वास
यमदीर आय, चिराग मुखूल व
भौमायाम किया एवं विश्वास
भौमायाम किया एवं विश्वास
सभी कार्यालयों का भवन
योग दिल। एक जून किंवदन्ति
योग दिल एवं समाप्त वो के
विनाश कर दिल है उसको एवं
एक तूकार को एक स्मरणीय
वर तूको है चिराग विश्वास
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
उत्तराखण्ड मे दिवाक २३ जून
वर्षात् विश्वास वो महावर फटी
जाए करिए।

A collage of three photographs of Mr. S. Venkateswaran. The top-left photo shows him standing outdoors in front of a wall with a large white tree mural, wearing a light blue polo shirt and grey trousers. The middle photo shows him standing in what appears to be a shop or exhibition hall, holding up a small object towards the camera. The bottom-right photo shows him seated at a desk, facing the camera, with a wooden plaque featuring a yellow emblem in front of him.



ज्योति दर्पण

हिन्दी दैनिक

Website : www.jyotidarpan.com

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

ज्योति दर्पण संवाददाता

गुरुग्राम। पंजाबी विरादी महा संगठन, ओउ.ए.योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, जी.वी.इंटरनेशनल स्कूल समृद्ध तथा दैनिक जगत्तर के संयुक्त तत्वावधान में जी.वी.इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सर्टेनशन गुरुग्राम में उपस्थिति निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधन शिविर में आयोजित दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में कोई कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम रामवीर आर्य प्रभाग के ने भजन सुनाया। उसके स्वामुर्ग प्रभु भक्ति का गीत सुनाया। ब्रह्मद्वय योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम «ओ३३» के उच्चारण के साथ कक्षा आरम्भ की। वर्षा के कारण मंच पर ही ब्रह्मद्वय योगीराज महाराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहावधान करते हुए संगीत की धूमों के साथ उपले चंद्रभेदी, भृष्णिका, अनुलोम विलोम, शीतली, सीतकरी, ऊर्जायी एवं ग्रामरी प्राणायाम का अध्याय कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अमिन्स्टर क्रिया का अध्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को शावासन में ही एक विशेष क्रिया योगानिद्रा का अध्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अनुभव था। उन्होंने बताया कि योगानिद्रा भी योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तत्त्विकों को स्वस्थ रख सकते हैं और



राजेश आर्य, अनिल कुमार, रमेश कुमार, लक्ष्मण पाहूजा, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, मीनाक्षी मुंजल, राजपाल अहंजा, धर्मेंद्र बजाज, संजय, गजेंद्र गोसाई, किशोरी लाल डुडेजा, रमेश कामरा, उमेश ग्रोवर, रवि मनोवा, अशोक नास, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य जन ने पुष्प गुच्छ भेट करके किया। दीप प्रञ्जलन के बाद समाज सेवा के कार्य निरंतर कर रहा और अन्य जन ने अपने गुच्छ भेट उसकी इस किए हुए कार्य को एक स्मारिक बन चुकी है जिसका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संस्थान ट्रस्ट फॉरिदाबाद से आए हुए

डॉ. संदीप आर्य, मलय, डॉक्टर राजेशी, स्वामी ऋषिपाल, रामवीर आर्य, विद्याम मदुल को भी समानित किया। एवं शिविर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी कार्यकर्ताओं का धन्यवाद देते हुए इसी प्रकार सेवा के प्रकल्प को कहा कि पंजाबी विरादी महा संगठन समाज, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया और अन्य कर्ता रहेंगे। साथ ही उन्होंने ओम योग संस्थान ट्रस्ट गुरुग्राम शाखा के सभी पदाधिकारियों का भी विशेष धन्यवाद किया। योग क्लास शास्ति पाठ से समाप्त हुई।



Bharat Sarathi
A Complete News Website

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

गुरुज्ञामा पनावी विटाई महा संगठन, औंटम् योग संस्थान दृष्ट शास्त्रा गुरुज्ञामा, जी.पी.डी.टीटेलेशनल रक्तूल समूह तथा दैतिक नायरण के संयुक्त तत्त्वावधान में जी.पी.डी.टीटेलेशनल रक्तूल सेक्टर 7 एक्स्ट्रेंशन गुरुज्ञामा में आयोजित नि-शूल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज फट दूसरे दिन भी वर्षा के बावजूद योग साधकों के उत्साह में काँट कमी नहीं थी। शिविर में आज सर्वप्रथम टामरीटी आर्यों प्रभाकर ने अनन्त मुनाया। उसके बाद डॉक्टर गांधी ने भी मुख्यमंत्री प्राप्त अर्कों का गीत मुनाया।

योगीटाज श्री ओम प्रकाश ने जन वीथी टाज स्त्रीकर्ता और उनकी जीवनकर्तिनी श्रीमती मुरेय श्रीकर्ता को विशेष आशीर्वाद दिया और विगदरी के सामाजिक कंकल्पों की अटी-अटी 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 MORTGAGE LOAN AGAINST PROPERTY
5 HOUSING LOAN
6 OVERDRAFT

PLEASE CALL: 09999251777/03219661000

PLEASE NOTE: THIS ADVERTISEMENT DOES NOT CONSTITUTE AN OFFER.



[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