



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



प्रेस विज्ञापन

आरडीएसओ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विशेष ध्यान और योग सत्रों का सफल आयोजन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के उपलक्ष्य में आरडीएसओ ने दिनांक 20.06.2025 को विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर विशेष जोर दिया गया।

आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला में, राजधानी हॉल, आरडीएसओ कॉलोनी में एक विशेष विषयना ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र का मार्गदर्शन बुद्ध विहार, लखनऊ के अध्यक्ष भिक्षु शील रतन जी ने किया। भिक्षु शील रतन जी ने प्रतिभागियों को विषयना ध्यान की मूल अवधारणाओं, अभ्यास की विधि और इसके गहन लाभों से अवगत कराया। उन्होंने बताया कि यह प्राचीन बौद्ध ध्यान पद्धति आत्मनिरीक्षण और मानसिक शुद्धि के माध्यम से आंतरिक शांति प्रदान करती है। इस सत्र में आरडीएसओ परिवार के सदस्यों और कॉलोनी के निवासियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और इसे अत्यंत उपयोगी व संतुलन प्रदान करने वाला अनुभव बताया।

इसी क्रम में, 21 जून 2025 को आयोजित होने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संध्या पर दिनांक 20.06.2025 को आरडीएसओ के यातायात एवं मनो-तकनीकी निदेशालय में योग एवं ध्यान पर एक विशेष पूर्वाभ्यास सत्र भी आयोजित किया गया। भारतीय ज्ञान परंपरा का आश्रय लेते हुए, निदेशालय के सभी कर्मचारियों एवं अधिकारियों को प्राणायाम एवं 'ॐ' शब्द के उच्चारण की महत्ता से अवगत कराया गया। वैदांतिक ध्यान-तकनीक के माध्यम से यह भी अभ्यास कराया गया कि किस प्रकार दिनचर्या के अनुभवों से चेतन आत्म-तत्त्व की सत्ता भिन्न है और कैसे द्वंद्वों से ऊपर उठकर संगठन एवं समाज के निर्माण में सहयोग दिया जा सकता है।

आरडीएसओ द्वारा आयोजित ये कार्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण की दिशा में एक सराहनीय पहल के रूप में देखे जा रहे हैं, जो अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मूल संदेश को सुदृढ़ करते हैं।

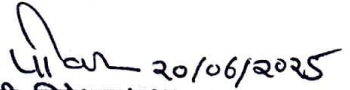
सं. पीआर/पब्लिसिटी/25/71

दिनांक: 20.06.2025

कृपया उपरोक्त समाचार को अपने प्रतिष्ठित समाचार पत्र में फोटोग्राफ सहित प्रकाशित करने की व्यवस्था करें

सेवा में,

संपादक.....


कृते कार्यकारी निदेशक/प्रशासन



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



PRESS RELEASE

RDSO organised special meditation and yoga sessions successfully in observance of International Yoga Day

In observance of International Yoga Day (June 21), RDSO organized various programs on June 20, 2025, with a special emphasis on mental health and overall well-being.

As part of the series of programs, a special Vipassana meditation session was organized at Rajdhani Hall, RDSO. This session was guided by Bhikshu Sheel Ratan Ji, President of Buddha Vihar, Lucknow. Bhikshu Sheel Ratan Ji enlightened participants about the core concepts of Vipassana meditation, its practice method, and its profound benefits. He explained that this ancient Buddhist meditation technique leads an individual towards inner peace through self-introspection and mental purification. Members of the RDSO family and many residents of the colony actively participated in this session and described it as an extremely useful and balancing experience.

In the same vein, on the eve of International Yoga Day, to be held on June 21, 2025, a special session on Yoga and Meditation was also organized on June 20, 2025, at the Traffic & Psycho-Tech Directorate of RDSO. Drawing upon the Indian knowledge tradition, all employees and officers of the Directorate were informed about the importance of Pranayama and the chanting of 'Om'. Through Vedantic meditation techniques, they were also trained on how the conscious self-element is distinct from daily experiences and how by rising above all dualities, one can contribute to the building of their organization and society.

These programs organized by RDSO are seen as a commendable initiative towards mental health and overall well-being, strengthening the core message of International Yoga Day.

No. PR/Publicity/25/71

Dt. 20.06.2025

Kindly arrange to publish the above news item along with photograph in your esteemed daily newspaper.


for Executive Director/Admin

To,
The Editor
