

बोधराज सीकरी : योग - स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण - स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक

दैनिक जागरण

स्वस्थ शरीर के लिए योग अपनाना जरूरी

योग शिविर में **पांचवें दिन** पुलिस आयुक्त ने की शिरकत, बोली- वर्षा में भी लोगों में योग के प्रति उत्साह सराहनीय

जागरण संवादक मुहम्मद : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान और पंजाबी बिरादरी महासंघटन के संयोजित योग एवं ध्यान साधना शिविर के पांचवें दिन पुलिस आयुक्त कान्त एमकेएन ने शिरकत की। उन्होंने स्वस्थ शरीर के लिए योग और स्वच्छ वातावरण के लिए पौधारोपण करने की अपील की। साथ ही उन्होंने वर्षों में भी योग करने पहुंचे लोगों के उत्साह को सराहा। बोधराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने संगीत की धुनों के साथ पहले अनुभवी शिवालय प्रशासक शोभन, सोनवारी, उज्जवाले एवं जामरी प्रशासक बबराज। स्वर्णिता गौत के साथ उन्होंने कपालबति और अग्निस्तत्र किया का अभ्यास भी कराया।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दैनिक जागरण, ओम योग संस्थान और पंजाबी बिरादरी महासंघटन की ओर से सेंटर - सात एमकेएन स्थित जेएचडी इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित संयोजित योग एवं ध्यान साधना शिविर में साधकों को संबोधित करते पुलिस आयुक्त कान्त एमकेएन, साथ में शोभन डा. ओमप्रकाश महाराज और अन्य साधना लोग - जागरण

सेक्टर-सात एमकेएन स्थित जेएचडी इंटरनेशनल स्कूल में शिविर का शुभारंभ पुलिस आयुक्त कान्त एमकेएन ने दीप प्रज्वलित कर किया। योग साधकों को संबोधित करते हुए कहा कि वर्षों में भी लोगों

का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु साहजजनम

के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी हाल में घुरे व गलत कर्म नहीं करेंगे और घुर्छं व अपराध बोध से छूट जाएंगे।

बोधराज डा. ओमप्रकाश महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहां खत्म होते हैं, वहां मन के विकार भी दृग्ग बीज होकर अल्प अन्त हो जाते हैं। आः आलय के विकास के लिए ध्यान

साधना जितने जरूरी है, उतना ही मन को निर्मल करने के लिए ध्यान एवं प्राण साधना को भी आवश्यकता है। ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उष्ण रक्तप्रवाह व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं।

विशिष्ट अतिथि युवा सम्मले एवं खेल विभाग डिप्टी डायरेक्टर गिरिराज (ध्यानशंकर अग्रवादी) का शाल ओम्कार व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया। पंजाबी बिरादरी महासंघटन के प्रधान बोधराज सीकरी ने पौधारोपण के माध्यम पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। शिविर में रमेश मुंजाल, ओम कान्त, सुरेंद्र खुल्सर, मधुवंश गुप्त, एमके कुमार, रामलाल घोष, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रघुनाथ बजाज, राजपाल आहुजा, प्रमोद मल्लूज व परमेश बजाज समेत अन्य गण्यमान्य लोग मौजूद रहे।



इस कार्यक्रम में
अंतर अक्षर लखा। महाराज ने जो योग दिखाया, कराई, उससे मेरा मन प्रसन्न हो गया। आज के बाद से अब रोजाना का योग करने आया करुणा।
- सुभाष



हम बातचीत प्रीतिगत रही है कि योग निरोग बनाता है। घरे में बहुत दर्द रहता था। चलने में दिक्कत होती थी, लेकिन एक साल से नियमित योग से दर्द में काफी रहता है।
- उषा शंभर



मैं 64 वर्ष का हूँ। एक साल से नियमित योग कर रहा हूँ। शरीर बहुत स्वस्थ और फुर्तिल है। इस उम्र में मुझे कोई रोग नहीं है। रस्ते दिन ऊर्जा रहती है।
- सुरीत अग्र



मैं 62 वर्ष की हूँ। मुझे बीपी, सुगर, रक्तेश अन्य कई बीमारियाँ हैं। अब मैं योग करके बीमारियों पर काबू पा रही हूँ। शरीर ऊर्जावान रहता है और पूरा दिन अच्छे गुजरता है।
- रजनी अग्रवाल



स्वस्थ रहने ही तो सभी को योग करना चाहिए। योग निरोग बनने के साथ-साथ शरीर को ऊर्जावान बनाता है। इससे फुर्ती मिलती है। मन हल रहता है।
- लव मुंजाल



दैनिक भास्कर

पता: ज-47, 48-341 मण्डल, 20 नुन 2023 | कुल पृष्ठ 24 | कृप 3.23 लक्ष



मण्डल

झांसी, नोएडा, लखनऊ और देहरादून से प्रकाशित



ग्लोबल वार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण करने की जरूरत : बोधराज सीकरी

भास्कर व्यूरो

गुरुग्राम। ओ३म योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.वी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जीवोप इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में सोमवार को वर्षा के बावजूद योग साधकों की सरहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचन्द्रन (फुलिस कमिश्नर, गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा जी, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवंश चुग, एम के कुमार,



रामलाल ग़ोवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गावा जी, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा,

रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश अर्ष्य, मधु अर्ष्य, सुपमा अर्ष्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर अध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद अर्वाडी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल और पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

PIC·COLLAGE

दैनिक ट्रिब्यून

स्वस्थ शरीर के लिए योग, शुद्ध वातावरण के लिए करें वृक्षारोपण : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम, 19 जून (हृष)

ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा, पंजाबी बिरादरी महा संगठन, जीएवी स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 एक्सटेंशन के प्रांगण में 5वें दिन योग शिविर जारी रहा। वर्षा के बावजूद योग साधकों की भीड़ रही। इस अवसर पर पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला।

उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं, वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा।

मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी

लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद अवांड़ी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग का भी स्वागत किया गया।

योग शिविर में वर्षा के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया।

मुख्य अतिथि पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन का स्वागत पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवंश चुग, एमके कुमार, रामलाल ग्रोवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा और अन्य ने पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।



गुरुग्राम में पंजाबी बिरादरी महा संगठन, संस्थाओं द्वारा आयोजित योग शिविर में पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन को प्रतीक किंवदंती देते बोधराज सीकरी।-हृष

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह

गुड़गांव, 19 जून (ब्यूरो): ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.वी स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वर्षा के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है।



योग एवं ध्यान साधना शिविर में एकजुट हुए अतिथिगण।

सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। मुख्य अतिथि गौबि कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही पुलिस कमिश्नर उसमें सफलता मिलती है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज ध्यानचंद अवॉर्डॉए डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल ओढ़ाकर व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम "ओ३म्" के उच्चारण के साथ की। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज

गुड़गांव टुडे

जैसे स्वस्थ शरीर के लिए योग जरूरी वैसे स्वस्थ वातावरण के लिए वृक्षारोपण : बोधराज सीकरी

वारिसा के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह।

गुड़गांव टुडे, गुरुग्राम

योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महा संघ गुरुग्राम, जीएवी स्कूल गुरुग्राम के संयुक्त तत्वावधान में 5वीं एंटी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 गुरुग्राम के प्रांगण में 5वीं अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। वर्षा के बावजूद योग साधकों की भीड़ रही। इस अवसर पर पंजाबी विरादरी महा संघ के प्रधान बोधराज सीकरी वृक्षारोपण के महत्व पर आध्यत्मिक भाषण देकर मौजूद लोगों को प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि संतुलित जीवन आज ग्लोबल वर्ल्ड में जीना है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक



मात्र में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से बचाव मिलेगा वहीं, वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग

के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद अर्बोरी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग का भी स्वागत किया गया। योग शिविर में

वर्षा के कारण मंच पर ही योगीय ने आय हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम किलोम प्राणायाम शीतली, सौल्कारी, उज्जायी एवं धूमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वर्चित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्तार क्रिया का

अभ्यास भी कराया। मंच पर सभी साधकों को बैठ कर ध्यान। विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। मुख्य अतिथि पुत्रि आयुक्त कला रामचंद्रन का स्वागत पंजाबी विरादरी महा संघ के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुंदर खुल्लार, यदुवंश कुमार, रामलाल श्रेष्ठ, अजय कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजप आहूजा, प्रमोद सलुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गज्ज, किलोरी लाल, सुदेवा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओपी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नामा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुयम आर्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुत्रि गुच्छ, पौधा, शील और स्मृति तिलक भेंट करके किया।

नये भारत का अखबार



गुड़गांव मेला

हरियाणा के सभी जिलों, पड़ोसों और दिल्ली में प्रसारित

योग-स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण-स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक: बोधराज सीकरी

ग्लोबल वार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण करने की जरूरत: बोधराज सीकरी

भारत-गुड़गांव मेला
गुड़गांव, 14 जून: योग-स्वस्थ शरीर, स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक: बोधराज सीकरी
गुड़गांव में आयोजित गुड़गांव मेले में बोधराज सीकरी ने वृक्षारोपण के महत्व के बारे में लोगों को जागरूक किया। उन्होंने कहा कि वृक्षारोपण केवल वातावरण को स्वस्थ रखने के लिए नहीं, बल्कि हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए।



बोधराज सीकरी का कार्यक्रम: स्वस्थ शरीर के लिए योग और वृक्षारोपण का महत्व के बारे में लोगों को जागरूक किया।



बोधराज सीकरी ने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए।

बोधराज सीकरी ने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और वृक्षारोपण को अपना लेना चाहिए।

रण टाइम्स

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह, पांचवें दिन भी साधकों से भरा रहा योग शिविर

■ योग - स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण - स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक - बोधराज सीकरी

■ ग्लोबल वार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण करने की जरूरत : बोधराज सीकरी



राजू गुप्ता गुरुग्राम, (रण टाइम्स)। ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विराटरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.वी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जीवोप इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वहाँ के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्म के निज मुख और सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ की। वर्षों के कारण मंच पर ही ब्रह्मदेव योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले

अनुलोम किंचिम प्राणायाम सौलरी, सीलकारी, उज्जादी एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को बैठ कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दम्य होकर आत्मा

उत्तल हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जरूरी है उतना ही मन को निर्मल करने के लिए चित एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है। योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचंद्रन (पुलिस कमिश्नर,

गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी विराटरी महा संगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओ पी कल्ला जी, सुरेंद्र खुश्रू, रघुवंश चुग, एम के कुमार, रामलाल शंकर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बज्जल, ज्योति वर्मा, रचना बज्जल, राजपाल आहूज, प्रमोद सलूज, धर्मेद बज्जल, संजय, सुभाष राव जी, किशोरी लाल दुद्रेज, नरेश चाकड़ा, रमेश कामरा, ओ पी कल्ला, रवि मनोचा, अशोक नस, चन्द्रकांत, धर्मेदर कटरिया, राजेश अर्प, मधु

अर्प, सुष्मा अर्प, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, फौज, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया। योग प्रखरान के बाद बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आस्थात्मक टूटि वीडियो प्रस्तुत करा। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं जहाँ समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचंद्रन महोदया ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है उन्होंने कहा यदि हम समर्पण भाव से कर्म करने का प्रयत्न करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु महासूक्त के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी हाल में खुरे व फलत कर्म नहीं करेंगे और बुराई व अपराध बोध से छुट जायेंगे। विदित अतिथि श्री गिरिराज (ध्यानचंद अर्वादी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल ओढ़कर व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

हरियाणा की आवाज़

स्वस्थ शरीर के लिए योग जरूरी वैसे ही स्वस्थ वातावरण के लिए वृक्षारोपण: बोधराज सीकरी

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह



गुरुग्राम(राकेश)। ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जीएवी स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में जीएवी इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में 5वें दिन योग शिविर जारी रहा। वर्षा के बावजूद योग साधकों की भीड़ रही। इस अवसर पर पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने

पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं, वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा।

मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद अर्वाडी) टिहरी उपरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग का भी

स्वागत किया गया। योग शिविर में वर्षा के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं ध्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्तर क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को बैठ कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। मुख्य अतिथि पुलिस आवुक्त कला रामचंद्रन का स्वागत पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवश चुग, एमके कुमार, रामलाल शोहर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गावा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओपी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मेपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुष्मा आर्य, मोनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शील और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

बुलंद खोज

सम्पादक-संजय सार्वक

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार-पत्र

बारिश के बावजूद योगाभ्यास के लिए दिखाई दिया योग साधकों में उत्साह

ग्लोबल वार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण करने की जरूरत - बोधराज सीकरी

गुरुग्राम, बुलंद खोज / लोकेश कुमार। ओडम् योग संस्थान ट्रास्ट शाखा

गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन, जीएचसी स्कूल समूह द्वारा सेंटर 7

एक्सटेंशन स्थित जीपीए इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित नि-शुल्क संकेंद्रण

योग एवं ध्यान साधना शिबिर के प्रति साधकों में बारिश के बावजूद भी जबरदस्त उत्साह देखने को मिला। शिबिर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने ओडम् ध्वनि के साथ कराई। उन्होंने संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम सीकरी, सीकरी, उज्ज्वली एवं धमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दृश्य बीज होकर अलग उभरते जाते हैं।

दुट्टेरा, नरेश चण्डला, रमेश कामरा, रवि मनोषा, अशोक नारा, चन्द्रकाश, धर्मपाल कट्टीया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुपमा आर्य, मोनली मुंजाल आदि ने सहभाग किया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में युवा मामले एवं खेल विभाग के डिप्टी डायरेक्टर भ्याचंद अश्वती गिरिराज का शौर अतिथक स्वागत किया गया। बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यत्मिक टूटि कौन से प्रकृत डालते हुए बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। दूसरे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। यदि हम समर्पण भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु साहसनाम के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया कि यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी ज्ञान में खुरे व गलत कर्म नहीं करेंगे और बुराई व अस्वभाव बोध से छूट जायेंगे।

अतः- अज्ञान के विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जल्दी है उतनी ही मन को निर्मल करने के लिए ध्यान एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उत्पन्न रक्तचाप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। मुख्य अतिथि पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन का पंजाबी बिरादरी महासंघटन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुंदर कुमार, यदुवंश युग, एमके कुमार, रामपाल घोष, अनिल कुमार, रमेश कुमार, जयसना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूज, प्रमोद सखुज, शमीर बजाज, संजय, सुभाष राणा, किशोरी राल



कार्यक्रम में शामिल अतिथि व अन्य।

आप का साथ हमारा विश्वास

एनसीआर टाइम्स

हिन्दी दैनिक पत्र

मंगलवार

गुरुग्राम

दिनांक : 20/6/23

योग - स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण - स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक : बोधराज सीकरी

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह, पांचवें दिन भी साधकों से भरा रहा योग शिविर



ग्लोबल चार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण क करने की जरूरत : बोधराज सीकरी

गुरुग्राम (एनसीआर टाइम्स) गुरुग्राम ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.पी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वाधान में जीपीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वर्षा के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम "ओ३म्" के उच्चारण के साथ की। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रेष्ठ योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहपूर्ण करते हुए संगीत की धुनों

के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित मीठ के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्तार त्रिन्दा का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को बैठा कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहां खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दमन बीज होकर आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जरूरी है उतना ही मन को निर्मल करने के लिए चित एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है।

योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने रात्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च स्तुति या वृद्धि रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचंद्रन (पुलिस कमिश्नर, गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा जी, सुरेंद्र सुल्कर, यदुवंश युग, एम के कुमार, रामलाल चोपर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेश बजाज, संजय, सुभाष गांधी जी, किशोरी लाल कुड़ेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा, रवि मनोधा, अशोक मारवा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुषमा आर्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कोन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल चार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल चार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं वर्षा समय पर व राही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। मुख्य अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन महोदया ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु सहस्रनाम के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी हाल में बुरे व गलत कर्म नहीं करेंगे और बुराई व अपराध बोध से छूट जाएंगे। विशिष्ट अतिथि श्री गिरिराज (ध्यानधंद अजीजी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल ओढ़ाकर व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

सच कहें

Site
Regd
MADR

• जैत तुका प्र - सिडन संस 2000

जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सैक्टर-7 एक्सटेंशन गुरुग्राम में 5वें भी दिन जारी रहा योग शिविर जैसे स्वस्थ शरीर के लिए योग जरूरी वैसे ही स्वस्थ वातावरण के लिए वृक्षारोपण: बोधराज

● बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग के प्रति उत्साह

गुरुग्राम(सच कहें न्यूज)।

ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जीएवी स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सैक्टर-7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में 5वें दिन योग शिविर जारी रहा। वर्षा के बावजूद योग साधकों की भीड़ रही। इस अवसर पर पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं, वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी



मुख्यातिथि को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए प्रधान बोधराज सीकरी व अन्य।

ठीक बना रहेगा।

मुख्यातिथि सीपी कला रामचंद्रन ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद अर्वाडी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल

विभाग का भी स्वागत किया गया। योग शिविर में वर्षा के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम-विलोम, प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही

ये रहे मौजूद

मुख्यातिथि पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन का स्वागत पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवंश चुग, एमके कुमार, रामलाल ग्रीवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओपी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुषमा आर्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

सभी साधकों को बैठाकर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था।

नई दिल्ली, लखनऊ, रायपुर और फरीदाबाद से प्रकाशित

पार्यावरण



जैसे स्वस्थ शरीर के लिए योग जरूरी वैसे स्वस्थ वातावरण के लिए वृक्षारोपण : बोधराज सीकरी

पार्यावरण सम्पादक बोधराज सीकरी

श्रेष्ठ योग संस्थान द्वारा सञ्चालित पंचांगी विद्यार्थी महा संगठन गुरुद्वारा, जीएचई स्कूल समूह के संयुक्त आयोजन में जीएचई इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 एक्सपेरिमेंटल गुरुद्वारा के प्रांगण में 5वीं दिन योग दिवस मनाया गया। वर्षों के मानद्वारा योग साधकों को प्रेरित करने के लिए।
इस अवसर पर पंचांगी विद्यार्थी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के संरक्षण पर आवश्यक दुर्घटना से बचाव के लिए। उन्होंने बताया कि संयुक्त विश्व शांति एवं सन्तुष्टि के लिए।

विद्यार्थी के वातावरण लोको में रक्षा योग करने का उत्साह

यह है। इससे बचने के लिए हम सबसे अधिक से अधिक प्राणों में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरह का शांतिपूर्ण वातावरण से सृजित मिलने वाली, वर्षों के लिए यह सही माया में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बन सकेगा।

मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन ने कहा कि वातावरण में भी लोगों का योग करने के लिए आज



गुरुद्वारा के सेक्टर-7 में आयोजित पार्यावरण संवेदनशील योग दिवस के 5वीं दिन मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन को मूक सिद्ध भेट करने पंचांगी विद्यार्थी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी व अन्य।

उनका योग के प्रति समर्पण श्रम को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम सन्तुष्टि श्रम से कार्य करने का प्रयत्न करते हैं तो निश्चित ही हमें

सर्वे सफलता मिलती है। विद्यार्थी विद्यार्थी (छात्रवर्ग अर्थात्) विद्यार्थी, युवा श्रमण एवं खेल विभाग का भी

स्वागत किया गया। योग दिवस में वर्षों के कारण संघ पर ही योगीश्वर ने आज हुए सभी योग साधकों का उपाहारोपण करते हुए योगीश्वर की पूर्ण के साथ पहले अनुसूचित वर्गों के प्राणायाम, शौचालय, योगीश्वरी, उन्मुखी एवं ध्यानी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वर्णिम गीत के साथ उन्होंने कण्ठध्वनि, अंगिका किरण का अभ्यास भी कराया। संघ पर ही सभी साधकों को बैठा कर ध्यान की विशेष किरण प्राप्त श्रमण का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक तरह का अभ्यास था। मुख्य अतिथि सीपी कला रामचंद्रन का स्वागत पंचांगी

विद्यार्थी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंडल, ओपी काला, सुदिन कुलकर्णी, सुदीप कुंजर, एचके कुंजर, रामलाल शोकर, अमित कुमार, रमेश कुमार, ज्योतिष बजाज, ज्योतिष वर्मा, राधा बजाज, राजेश जयसवाल, अमेरिका सलूज, प्रदीप बजाज, संजय, सुभाष शर्मा, किशोरी लाल सुंदर, योग शांति, रमेश कामरा, ओपी काला, रवि शर्मा, अरवि शर्मा, चन्द्रकान्त, शरणादा, कटारीया, राजेश शर्मा, मधु शर्मा, सुभाष शर्मा, सीकरी मुंडल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, फीता, रत्न और मृत्ति निवेदन भेंट करके किया।

दैनिक मेवात

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह

योग-स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण-स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक : बोधराज सीकरी

- दैनिक मेवात संवाददाता
 गुरुग्राम। ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंचायी विहारों महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.पी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जीपीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के कोण में आयोजित विःशुल्क संवैतनिक योग एवं ध्यान साधना शिबिर में ध्यान वर्षा के बावजूद योग साधकों की भावपूर्ण उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिबिर की शुरुआत योगीराज मोमचकारा महाराज ने परमात्मा के निच मुद्रा और सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ की। वर्षा के कारण मंच पर हो इंटेंस योगीरज ने आए हुए सभी योग साधकों को उल्लासपूर्ण करार हुए संवैतनिक धुनों के साथ पहले अनुत्तम विलोम प्राणायाम सीतलने, सीतलने, उज्ज्वली एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्थगित गीत के साथ उन्होंने कथानुभाषि, अग्निपार किण्व का अभ्यास भी कराया। मंच पर ही सभी साधकों को पैदा कर ध्यान की विशेष किण्व प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। योगीराज महाराज ने कहा कि इस साधना से शरीर के विकास जहां स्वस्थ होते हैं, वहीं मन के विकास भी जहां योगीरज



आत्मा उन्नत हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना जिनसे बनती है उनका ही मन को निर्मल करने के लिए विधि एवं प्राण साधना को भी आवश्यक है।
 योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तीव्रता एवं को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप व इतर रोगों से सुरक्षा पा सकते हैं। शिबिर की मुक्त अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन (पुलित कर्मिन्तर, गुरुग्राम) का ध्यान पंचायी विहारों महा संगठन के

प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुजाल, ओ पी कालरा जी, सुदि लाल, गुरुवंत पूरा, एम के कुमारा, राधिका टोवर, अमित कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना कजाव, ज्योति वर्मा, रजत कजाव, राजकान्त आहूजा, प्रमोद मनुजा, धर्मेद कजाव, संजय, सुधाप रावत जी, किशोरी लाल इंदौरा, मंगल कावला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा, रीत मनोका, अशोक नाथ, चन्द्रकान्त, धर्मपाल कटारिया, एनेश वर्मा, मधु वर्मा, सुभाष वर्मा, सोनाधी मुजाल और अन्य ने पुष्प पुष्प, पौधा, शील और स्मृति चिह्न भेंट करके किया। योग प्रवर्तक के

चार बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आधुनिक दृष्टि और से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से गुजर रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल वार्मिंग से सुरक्षा मिलेगी वहीं वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूतल का स्तर भी ठीक बना रहेगा।
 मुक्त अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन महोदया ने कहा कि जायात से भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्थन धन की दिशात है उन्होंने कहा यदि हम समर्थन धन से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विशु महामन्त्र के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण धन से करें तो हम किसी भी डरत में नुरे व शक्त कर्म नहीं करेंगे और धुई व अज्ञान योग से छूट जाएंगे। विशिष्ट अतिथि श्री विराराम (ध्यानचंद जर्वाठी) सिन्टी इन्फोरेटर, गुवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरिबाबा मरकर का भी शील अर्पण व पुष्पपुष्प भेंट करके स्वागत किया गया।

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली, हरियाणा (पलवल) एवं उत्तर-प्रदेश (बुलंदशहर एवं मुरादाबाद) से एक साथ प्रकाशित

देव केसरी

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह, पांचवें दिन भी साधकों से भरा रहा योग शिविर

देव केसरी / अरविन्द चन्दन

गुरुग्राम। ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.वी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वर्षा के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वत्रोट नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ की। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले



अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं ध्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कण्ठभाति, अग्निस्तर क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को वैद्य कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जाहं खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दग्ध बीज होकर आत्मा ऊंचत हो जाती है। अतः आत्मा के

विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जरूरी है उतना ही मन को निर्मल करने के लिए चित्त एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है। योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिक तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च स्तचप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचन्द्रन (पुलिस कमिश्नर, गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओ पी

कालरा जी, सुंदर खुश्र, यदुवंश चुग, एम के कुमार, रामलाल ग्रीवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल अहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गावा जी, विशोरी लाल डुंडेजा, नरेश चाकला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुपमा आर्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

भारत सारथी

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह, पांचवें दिन भी साधकों से भरा रहा योग शिविर

-योग स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक : बोधराज सीकरी
-ग्लोबल वार्मिंग से बचने के लिए हम सबको वृक्षारोपण करने की जरूरत : बोधराज सीकरी

मुद्रगाँव। ओ३म योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.बी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जोधोए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वर्ष के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख और सर्वश्रेष्ठ नाम ओ३म के उच्चारण के साथ की। वर्ष के कारण मंच पर ही बहुरूप योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उल्लासपूर्ण करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सोलहारी, उज्जायी एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निस्वार क्रिया का अभ्यास भी कराया। मंच पर ही सभी साधकों को कैद कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास



था। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहां खत्म होते हैं, वहीं मन के विकार भी दग्ध होकर आत्मा उन्ना हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जरूरी है उतना ही मन को निर्मल करने के लिए चित्त एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है। योगीराज महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन (पुलित्स

कमिश्नर, गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान मानवीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, अरे पी कालरा जी, सुरेंद्र सुल्तार, चतुर्वंश चुग, एम के कुमार, रामलाल घोष, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेद बजाज, संजय सुभाष गाबा जी, किशोरी लाल हुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा, रवि मनोधा, अशोक वासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश अहर्ष, मधु आर्ष, सुषमा आर्ष, मोनामी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पीप, शॉल और

स्मृति चिन्ह भेंट करके किया। दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बच रहेगा। मुख्य अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन महोदया ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति

समर्पण भाव को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करते या प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु सहस्रनाम के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी हाल में घुरे व गलत कर्म नहीं करेंगे और कुराई व अपराध बोध से छुट जाएंगे। विशेष अतिथि श्री गिरिराज (ध्यानचंद अर्वाडी) डिप्टी डायरेक्टर युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल ओढ़ाकर व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

जैसे स्वस्थ शरीर के लिए योग जरूरी वैसे स्वस्थ वातावरण के लिए वृक्षारोपण : बोधराज सीकरी



ह्यूमन इंडिया/ब्यूरो

गुरुग्राम। ओम योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी बिरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जीएवी स्कूल समूह के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर-7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में 5वें दिन योग शिविर जारी रहा। वर्षा के बावजूद योग साधकों की भीड़ रही।

इस अवसर पर पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से

जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने को जरूरत है। जिससे एक तरफ जहां ग्लोबल वार्मिंग से झूटकारा मिलेगा वहीं, वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा।

मुख्य अतिथि सोपी कला रामचंद्रन ने कहा कि खरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। विशिष्ट अतिथि गिरिराज (ध्यानचंद

अर्वाहो) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग का भी स्वागत किया गया।

योग शिविर में वर्षा के कारण मंच पर ही योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सौत्कारी, उज्जायी एवं भ्रमरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को बैठ कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था।

मुख्य अतिथि पुलिस आयुक्त कला रामचंद्रन का स्वागत पंजाबी बिरादरी महा संगठन के प्रधान बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओपी कालरा, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवंश चुग, एमके कुमार, रामलाल घोवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलूजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओपी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुषमा आर्य, मोनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पीधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

योग-स्वस्थ शरीर, वृक्षारोपण-स्वस्थ वातावरण के लिए अति आवश्यक-बोधराज सीकरी

ज्योति दर्पण संवाददाता

गुरुग्राम। ओ३म् योग संस्थान ट्रस्ट शाखा गुरुग्राम, पंजाबी विरादरी महा संगठन गुरुग्राम, जी.ए.वी स्कूल समूह तथा दैनिक जागरण के संयुक्त तत्वावधान में जीवीए इंटरनेशनल स्कूल सेक्टर 7 एक्सटेंशन गुरुग्राम के प्रांगण में आयोजित निःशुल्क संगीतमय योग एवं ध्यान साधना शिविर में आज वर्षा के बावजूद योग साधकों की सराहनीय उपस्थिति योग के महत्व को दर्शाती है। शिविर की शुरुआत योगीराज ओमप्रकाश महाराज ने परमात्मा के निज मुख्य और सर्वश्रेष्ठ नाम 'ओ३म्' के उच्चारण के साथ की। वर्षा के कारण मंच पर ही श्रद्धेय योगीराज ने आए हुए सभी योग साधकों का उत्साहवर्धन करते हुए संगीत की धुनों के साथ पहले अनुलोम विलोम प्राणायाम शीतली, सीत्कारी, उज्जायी एवं धामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया। स्वरचित गीत के साथ उन्होंने कपालभाति, अग्निसार क्रिया का अभ्यास भी करवाया। मंच पर ही सभी साधकों को बैठा कर ध्यान की विशेष क्रिया प्राण साधना का अभ्यास कराया। यह सभी के लिए एक नया अभ्यास था। योगीराज महाराज ने बताया कि इस साधना से शरीर के विकार जहाँ खत्म होते हैं, वही मन के विकार भी दग्ध बीज होकर आत्मा ऊपर हो जाती है। अतः आत्मा के विकास के लिए ध्यान साधना जितनी जरूरी है उतना ही मन को निर्मल करने के लिए चित्त एवं प्राण साधना की भी आवश्यकता है। योगीराज



महाराज ने कहा कि ध्यान साधना योग का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रख सकते हैं और उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। शिविर की मुख्य अतिथि श्रीमति कला रामचंद्रन (पुलिस कमिश्नर, गुरुग्राम) का स्वागत पंजाबी विरादरी महा संगठन के प्रधान माननीय बोधराज सीकरी, रमेश मुंजाल, ओ पी कालरा जी, सुरेंद्र खुल्लर, यदुवंश चुग, एम के कुमार, रामलाल ग्रीवर, अनिल कुमार, रमेश कुमार, ज्योत्सना बजाज, ज्योति वर्मा, रचना बजाज, राजपाल आहूजा, प्रमोद सलुजा, धर्मेन्द्र बजाज, संजय, सुभाष गाबा जी, किशोरी लाल डुडेजा, नरेश चावला, रमेश कामरा, ओ पी कालरा, रवि मनोचा, अशोक नासा, चन्द्रप्रकाश, धर्मपाल कटारिया, राजेश आर्य, मधु आर्य, सुषमा आर्य, मीनाक्षी मुंजाल और अन्य ने पुष्प गुच्छ, पौधा, शॉल और स्मृति चिन्ह भेंट करके किया।

दीप प्रज्वलन के बाद बोधराज सीकरी ने पर्यावरण के महत्व पर आध्यात्मिक दृष्टि कौन से प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि संपूर्ण

विश्व आज ग्लोबल वार्मिंग से जूझ रहा है। इससे बचने के लिए हम सबको अधिक से अधिक मात्रा में वृक्षारोपण करने की जरूरत है। जिससे एक तरफ जहाँ ग्लोबल वार्मिंग से छुटकारा मिलेगा वहीं वर्षा समय पर व सही मात्रा में होने से भूजल का स्तर भी ठीक बना रहेगा। मुख्य अतिथि श्रीमती कला रामचंद्रन महोदया ने कहा कि बरसात में भी लोगों का योग करने के लिए आना उनका योग के प्रति समर्पण भाव को दिखाता है उन्होंने कहा यदि हम समर्पित भाव से कर्म करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सफलता मिलती है। उन्होंने विष्णु सहस्रनाम के एक श्लोक को उद्धृत करते हुए बताया यदि हम अपने कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पण भाव से करें तो हम किसी भी हाल में बुरे व गलत कर्म नहीं करेंगे और बुराई व अपराध बोध से छूट जाएंगे। विशिष्ट अतिथि श्री गिरिराज (ध्यानचंद अर्वाडी) डिप्टी डायरेक्टर, युवा मामले एवं खेल विभाग, गुरुग्राम, हरियाणा सरकार का भी शॉल ओढ़ाकर व पुष्पगुच्छ भेंट करके स्वागत किया गया।

बारिश के बावजूद लोगों में रहा योग करने का उत्साह, पांचवें दिन भी साधकों से भरा रहा योग शिविर

© Ajey Bharat © Monday, June 18, 2023



योग - सत्य सटीक, तुष्टादीनस - सत्य वातावरण के लिए जति अत्यधिक - सोपान सीकरी

सोपान सीकरी से करने के लिए हम सबको तुष्टादीनस करने की जगह - सोपान सीकरी

गुरुद्वारा - ओम् योग संघर्ष टुडर बाबा गुरुद्वारा, पंचकी बिहाररी गुरु संघर्ष गुरुद्वारा, जी ए टी स्कूल समूह तथा दैनिक वातावरण के संयुक्त वातावरण में जैविक टुडरनेवाला बहुत सेक्टर 7 एकादीनस गुरुद्वारा के प्रांगण में जस्टिफिक निष्पन्न सोपान सीकरी एवं सत्य वातावरण शिविर में आज वर्ष के सातवें योग साधकों की वातावरण उपस्थिति योग के महत्त्व को दर्शाती है। शिविर की शुरूआत सोपान सीकरी अत्यधिक वातावरण ने वातावरण के लिए मुख्य और अतिरिक्त नाम "ओम्" के वातावरण के साथ की। वर्ष के वातावरण पर ही अतिरिक्त सोपान ने जगह गुरु करने योग साधकों का उत्साहपूर्ण करने हुए सोपान की पुर्न के साथ पहले अनुभूति विभिन्न प्रयोगों को जितनी, सीकरी, जितनी एवं अतिरिक्त प्रयोगों का अत्यधिक वातावरण। सटीक गुरु के साथ उन्होंने वातावरण, अतिरिक्त किताब का अत्यधिक भी वातावरण। योग पर ही सभी साधकों को केन्द्र कर सत्य की विभिन्न किताब प्रत्येक वातावरण पर अत्यधिक वातावरण। यह सभी के लिए एक गुरु अत्यधिक पर। सोपान सीकरी ने बताया कि इस वातावरण से सटीक के विकास जगह सत्य होते हैं, जहाँ योग के विकास भी एक सीकरी होकर अत्यधिक जगह हो जाती है। आज अत्यधिक के विकास के लिए सत्य वातावरण जितनी जगहों में जगह ही सत्य को निर्मित करने के लिए फिर एक वातावरण की भी वातावरण है।



सोपान सीकरी ने कहा कि सत्य वातावरण का एक महत्त्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा हम अपने तंत्रिका तंत्र को सत्य रख सकते हैं और उच्च सत्यता व इच्छा तंत्रों से सुदृढता पर सकते हैं।

शिविर की मुख्य अतिथि सीकरी कला रामचंद्रन (तुष्टि कमिश्नर, गुरुद्वारा का सत्य पंचकी बिहाररी गुरु संघर्ष के प्रधान माननीय सोपान सीकरी, सत्य मुंडल, ओ पी कालरा जी, सुनिंद सुलत, चंद्रसेन पुन, सत्य के कुमार, सत्यलाल सोपान, अनिल कुमार, रमेश कुमार, जतिरिक्त बाबा, जतिरिक्त जग, सत्य बाबा, सत्यलाल अत्यधिक, प्रमोद सुनुवा, चर्चित बाबा, सत्य, सुधन गुरु जी, किताबी लाल तुष्टि, सत्य बाबा, सत्य कामरा, ओ पी कालरा, रति सत्य, अतिरिक्त सत्य, चंद्रसेन, चर्चित करारिण, सत्य जग, सत्य जग, सुधन जग, सीकरी मुंडल और अन्य ने पुरुष गुरु, योग, योग और अतिरिक्त योग के लिए।

योग प्रयोग के बाद सोपान सीकरी ने वातावरण के महत्त्व पर आध्यात्मिक दृष्टि को सत्य प्रकाश जगह। उन्होंने बताया कि योगी किताब आज सोपान सीकरी से जुड़ा गुरु है। इसकी करने के लिए हम सबको अतिरिक्त से अतिरिक्त वातावरण में तुष्टादीनस करने की जगह है। जिससे एक तरह जगह सोपान सीकरी से सुदृढता मिलेगी जहाँ वर्ष समय पर व सही गुरु में होने से भूतल का सत्य भी तंत्रिक कर रहे।

मुख्य अतिथि सीकरी कला रामचंद्रन सोपान ने कहा कि वातावरण में भी लोगों का योग करने के लिए अत्यधिक जगह योग के प्रति वातावरण सत्य को दिखाता है। उन्होंने कहा यदि हम सत्य वातावरण से सत्य करने का प्रयास करते हैं तो निश्चित ही हमें उसमें सत्यता मिलती है। उन्होंने किताब सत्य वातावरण के एक सत्य को उद्घुष्ट करने हुए बताया यदि हम अपने सत्य को टुडर के प्रति वातावरण सत्य से सत्य तो हम किताब भी जगह में सत्य व गुरु सत्य नहीं करेते और सुनिंद व अत्यधिक योग से सुदृढ जगह।

शिविर अतिथि की शिविर (प्रधान अतिथि) डिप्टी जगरेक्टर, गुरु गुरु एवं सीकरी किताब, गुरुद्वारा, हरिवाण सत्य का ओ पी सत्य अतिरिक्त व अत्यधिक योग के सत्य किताब सत्य।