

'ఆనందంతో వచ్చే కన్నీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది'



'ఆనంద అల' 'ఆనంద సంగమం' యోగా శిక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొని ప్రసంగించుచున్న ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు సద్గురు

యాసుఫ్ గూడ, ఆగస్టు 2 (ఆన్ లైన్): బాధతో వచ్చే కన్నీరు పిరికితనాన్ని పెంచుతుంది.... ఆనందం, సంతోషంతో వచ్చే కన్నీరు మనిషిలో సంతోషాన్ని కలగజేస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుందని ఇషాయోగ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు సద్గురు పేర్కొన్నారు. ఆదివారం యాసుఫ్ గూడలోని కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఇషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన 'ఆనంద అల' 'ఆనంద సంగమం' యోగా శిక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొని ప్రసంగించారు. ప్రతి మనిషి ఆనందంగా ఉన్నప్పుడే ప్రశాంతమైన జీవణాన్ని, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని పొందుతారన్నారు. తన్మయత్వంలో ఆనందం కలిగి కంటి నుంచి నీరు వస్తుందని తెలిపారు. సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తి తమ డైనందిన జీవితాన్ని యాంత్రికంగా గడుపుతున్నారని దీంతో ఆనంద

దానికి దూరమవుతూ బాదలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. మనిషి ఆనందానికి దూరమైనప్పుడు మానసిక ఒత్తిళ్లకు లోనై శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కోల్పోతాడని ఆయన వివరించారు. తాను 24 సంవత్సరాల వయస్సులో మైసూర్ లోని చాముండిహిల్స్ లో ధ్యానం చేయడానికి కూర్చున్నానని, తనకు తెలియకుండానే ధ్యానంలో ప్రశాంతంగా 4 గంటల పాటు కూర్చున్నానని వివరించారు. యోగ, ధ్యానం వల్ల మనిషి అన్ని ఒత్తిళ్ల నుంచి తట్టుకొని మానసిక ప్రశాంతతను పొందడంతో పాటు సుఖసంతోషాలతో జీవిస్తాడని ఆయన పేర్కొన్నారు. సంభావి, యోగ ముద్ర ప్రక్రియ వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుందని, అస్తమా, రక్తపోటు, మధుమేహవ్యాధి వంటి వాటిని నియంత్రించవచ్చునని పేర్కొన్నారు. మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడే చుట్టూ ఉన్న వారందరినీ ఆనందంగా ఉంచగలుగుతామన్నారు. యోగా, ధ్యానం నేటి సమాజానికి ఎంతో అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. చాలామంది తమ వృత్తిరమైన ఒత్తిళ్లకు లోనవుతూ తమ సంతోషకరమైన జీవితాన్ని కోల్పోతున్నారని అలాంటి వారు తప్పనిసరిగా కొంత సమయాన్ని యోగా, ధ్యానానికి కేటాయించాలన్నారు.

హాజరైన పలువురు ప్రముఖులు
ఇషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో కోట్ల విజయభాస్కర్ రెడ్డి ఇండోర్ స్టేడియంలో జరిగిన 'ఆనంద అల', 'ఆనంద సంగమం' యోగా ధ్యాన కార్యక్రమానికి సినిమా, రాజకీయ, వ్యాపార, పారిశ్రామిక ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. సద్గురు ధ్యానం చేయిస్తున్న సమయంలో అందులో పాల్గొన్న సుమారు 4 వేల మంది తన్మయత్వంలో మునిగి పోయారు.