ANDHRA PRABHA 12 JUL 09

యోగం..జీవనరాగం

శ్రియ

స్మిత

వి. షాలిని

ప్రతి మానవుడు ఆశించేది సుఖ సంతోషాలు. దురదృష్టవశాన ఆ సుఖ సంతోషాలు కేవలం కుటుంబం, సంబంధిత వ్యక్తులు, వ్యాపారం ఇతరములతోనే ముడిపడి వున్నది. ప్రతివ్యక్తి వద్ద సుఖసంతోషాలు నిబిడీకృతమై నాయి. ఆ ఆనంద ఆలాను ప్రాచీన యోగశాస్త్రంలో పేర్కొన్నారు. ఇషాయోగ, కోయం బత్తూరు ఇన్నర్ ఇంజ నీరింగ్ పేరుతో జూలై 22వరకూ హైదరాబాద్‌లోని వివిధ ప్రాంతాలలో క్లాసులు నిర్వహి స్తున్నారు. ఈ కార్య క్రమంలో పాల్గొన్న వారికి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మాస్టర్ సద్గురు జగ్గీవాసుదేవ్ ఆగష్టు 2న పాల్గొనే 'ఆనంద సంగమం' కార్యక్రమంలో పాల్గొనే మహద్భాగ్యం కలుగు తుంది. ఇషా యోగా సెంటర్ 'శాంభవీ మహాముద్ర' అనే యోగ క్రియను సాధకులకు నేర్పుతారు. దీనివల్ల పలులాభాలు చేకూరాయని సాధకులు తమ స్వీయ అనుభవాలను వెల్లడించారు.

శాంభవీ మహాముద్ర- లాభాలు

ఒత్తిడి తొలగి, ఆనందమయ జీవనాన్ని గడుపుతారు. చేసే వృత్తిలో నైపుణ్యత సాధిస్తారు. సృజనాత్మకత ఉండటమే కాక ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. నిష్ఠతో చేయడమేకాక, సరైన నిర్ణయం గైకొనగలరు,శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ సమస్యలను అధికమించగలరు.

దీర్ఘకాలిక రోగాలైన ఉబ్బసం, రక్తపోటు, మధుమేహం, నరాల బలహీనత, వెన్నునొప్పి, మూర్ఛ, మైగ్రేన్, సైనసైటిస్, ఎలర్జీ సమ్యలు, ఊబకాయం, కళ్ల జబ్బులు, చర్మరోగాల నుండి విముక్తి కాగలరు.

మహిళా సాధకుల అనుభవాలు

మహిళా సాధకుల అనుభవాలు

లక్కరాజు శైలజ:- ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ నివాసి. ఆమె గతంలో సింగపూర్‌లో ఇంటర్నేషనల్ స్కూలులో రెండు సంవత్సరాలు టీచర్‌గా చేశారు. ఇండోనేషియాలో 14 సంవత్సరాలున్నారు. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ కోర్సులను శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ అధ్వర్యంలో 1998లో చేశారు. ఇషాయోగా సెంటర్ ఇన్నర్ ఇంజనీరింగ్ శాంభవి మహాముద్ర, భావస్పందన, హఠయోగ, శక్తి చలన క్రియ, కర్మ సంయమలను పూర్తిచేశారు.

ఆమె కుమార్తె కీర్తన ఇంజనీరింగ్ చేస్తుంది. కుమారుడు జయంత్ 8వ తరగతి చదువుచున్నాడు. యోగ క్రియలు చేయడం కారణంగా ఆమెలో సంయమనం పెరిగింది. నేర్పుగా పనులను చేసుకుంటున్నారు. గతంలోని కోపం తొలగింది. ఏకాగ్రత, సృజనాత్మకత పెరిగాయి. శరీరం తేలికగా ఉండి, పనిచేసే శక్తి మరింతపెరిగింది. ఆమె హైదరా బాద్‌లోని లోటస్ గ్రూఫ్ ఆఫ్ స్కూలులో కంటెంట్ డెవలపర్‌గా చేశారు. ఆమె శ్రీ పద్మావతీ మహిళా విద్యాల యం-జర్నలిజంలో గోల్డ్ మెడలిస్ట్.

శ్రియా శారన్-నటి:-

ఇషాయోగ ఫౌండేషన్‌లో చక్కటి ఆధ్యాత్మిక అనుభవం కల్గింది. ఆశ్రమం చూసి తీరాలి. అవగాహన, మానసిక శక్తి పెరిగాయి.

స్వాతి సాంఘీ-పారిశ్రామిక వేత్త

శ్వాసకోశవ్యాధులు నయమైనాయి. గతంలో ఇంజెక్షన్లు, ఏంటీ బయాటిక్‌లు

సద్గురు జగ్గీవాసుదేవ్

వాడేదానిని. ఇషా యోగ, శాంభవి చేయడం వలన వాటికి పూర్తిగా 'గుడ్ బై' చెప్పాను.

స్మిత-పాప్ సింగర్:- నాలో కోపం పోవడం చూసి, కుటుంబ సభ్యులు విస్మయం చెందారు. శాంభవి చేయడం కారణాన గొంతుకలో శ్రావ్యత పెరిగింది.

వానిరెడ్డి-టీచర్ ఇక్రిసాట్ :- వెన్ను నొప్పి తొలగింది. నిద్ర తగ్గి, మిగతాసమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటు న్నాను.

వేమూరి మాలిని-గృహిణి ప్రశాంతత, సుఖ సంతోషాలు చేకూరాయి. నా హృదిని దోచిన 'ఇషా'కు వాలెంటరీగా మారిపోయాను.

దీపాప్రేమ్- సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రొఫెషనల్ :- ఇప్పుడు నేను చేసే ఉద్యోగంలో తృప్తి ఉంది, పనిఒత్తిడి లేదు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరగడం ఇషాయోగా వలనే.

డా॥ అనిత: శిశువైద్యురాలుగా చెన్నైలోని అపోలో హాస్పిటల్‌లో 13వ సంవత్సరాలు చేశారు. ఆమె ఉన్నత కుటుంబం నుండి వచ్చారు. భర్త హిందూస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్‌లో చీఫ్‌మేనేజర్. ఆమె ఆస్ట్రేలియాలో కొంతకాలం డాక్టర్‌గా విధులు నిర్వహించారు. ఇషాయోగ కారణంగా బాధలు, ఆందోళనలు దూరమైనాయి. ఇప్పుడు ఆమె ఆశ్రమం తరపున గ్రామాలలో వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు.

మా కర్పూరి: బ్రహ్మచారిణి: గతంలో మారుతీ ఉద్యోగ్‌లో మూడు సంవత్సరాలు , NIIT లో 10 సంవత్సరాలు చేశారు. పూర్వనామధేయం ఇందిరాదేవి. పిన్న వయస్సునుండే విప్లవాత్మక భావాలుండేవి. ఇషాలో చేరింతర్వాత స్వతంత్ర భావాలు నచ్చాయి. ఆశ్రమంలో రోజూ ధ్యానానుభూతిని కలిగి పిల్లలకు మాతృప్రేమను అందిస్తుంది.

మా గ్నాన:- లిబియాదెశీయురాలు. తండ్రి ముస్లిం, తల్లి క్రైస్తవ మతానికి చెందినవారు. ఇషాయోగాను 2002లో అభ్యసించింది. ఇషాయోగ ప్రభావం కారణంగా 2003లో టీచర్‌గా ఆశ్రమంలో చేరింది. ఆమె బ్రహ్మచారిణిగా దీక్షను 2004లో తీసుకుంది. ఆశ్రమంలోని కళాత్మక వస్తువులు పరిరక్షణ, ఫొటోలు తీస్తుంది. లిబియాదేశీయురాలైనా, అరబ్బీ మాతృభాష యైనా నోరు తిరగని సంస్కృతాన్ని ఇట్టే నేర్చుకుంది.

షోబియా: చిరునవ్వు ఆమె ఆభరణం. రిసెప్షన్‌లో అందరినీ ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ, స్వాగతిస్తుంది. గతంలో లావుగా ఉండి, ఉబ్బసంతో బాధపడేది. ఇషాయోగ కారణాన నాజుకుగా తయారవడమేకాక, ఉబ్బసం మళ్లీ దరిదాపులోకి రాలేదు. ఇషా ఫ్యామిలీలో ఇప్పుడు క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

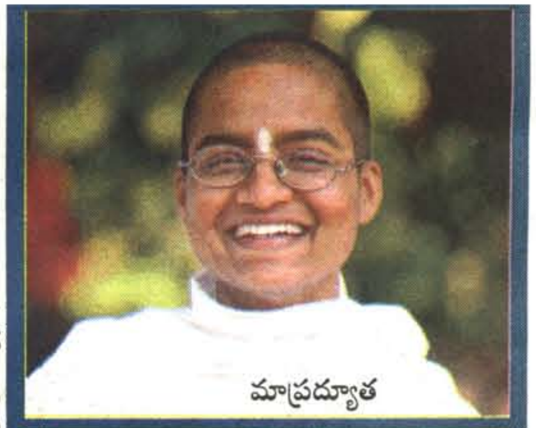
మా ప్రాద్యుత:- పూర్వనామధేయం సునీత. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా బెంగుళూరులోని ఇన్ఫోసిస్‌లో చేసింది. బిట్స్ పిలానీ విద్యార్థిని, గతంలో గుళ్లు, గోపురాలు సందర్శించినా ఆశించిన తృప్తి లభించలేదు. జిమ్ వెళ్లి ఒళ్లు తగ్గించు కోవాలని చూసింది. గతంలో వెలితి ఉండేది. ఇషాయోగ ప్రభావంతో బ్రహ్మచారిణిగా మారిపోయి, గురుకుల పద్ధతుల కనుగుణంగా ఇషా సంస్కృతిని బోధిస్తుంది. 5నుండి 13 సంవత్సరాల పిల్లలకు, కళలు, యోగ, యుద్ధ క్రీడలు, ఆంగ్లం, కంప్యూటర్, ఆయుర్వేద నేర్పుతుంది. చిన్నారులను రేపటి పౌరులుగా రూపుదిద్దుతుంది.

సన్యాసి, బ్రహ్మచారిణి అంటే సర్వం త్యజించడం కాదు. NUN అంటే NONE కాదు సుమా. త్యజించడం అంటే జీవనంలో తప్పుకోవడం లేదా, పారిపోవటం కాదు. మా ప్రతాపి బ్రహ్మచారిణి కోయంబత్తూర్ లోని ఇషా స్కూల్ ఇన్ చార్జి. గతంలో ధనవంతురాలైన NRI అన్ని భోగాలను, సంపదను వదిలి ఇప్పుడు బ్రహ్మచారిణిగా కోయం బత్తూర్‌లో 'ఇషా'కు సేవలను అందిస్తుంది. ఈ పనిలో ఆమెకు ఎంతో ఆనందం, తృప్తి లభిస్తాయంటుంది. ఈమె పూర్వనామధేయం పరిణీదోషి. అమెరికాలో యు.ఎస్. నేషనల్ ఎయిడ్ ఫండ్‌లో ఉన్నతోద్యోగి. గుజరాత్‌లోని ధనిక కుటుంబానికి చెందిన భర్తను వివాహం చేసుకుంది మాస్టర్ సద్గురు జగ్గివాసుదేవ్ ఆదేశాల మేరకు స్వదేశానికి వేతెంచి ఇప్పుడు ఇషా హోమ్ స్కూల్ నిర్వహిస్తుంది. స్కూలులోని 200మంది పిల్లలు ఆమె కుటుంబమే. ఆమె అందరికీ తల్లి ప్రేమను అందిస్తుంది.

మరిన్ని వివరాలకు: హైదరాబాద్ 040-64583453
9948875588

వెబ్‌సైట్ : www.ishafoundation.org

- దండు కృష్ణవర్మ


మా ప్రద్యూత

మా పూజిత్

ఎల్.శైలజ

హైట్ పెరగాలని వుందా?
BREAST INCREASE CREAM (F)
హెయిర్ గ్రో-ఆయిల్, ఫేస్ వైట్‌నెస్ క్రీమ్
పొట్ట తగ్గాలా? లావు పెరగాలా?
9393903399
9704047869