

# దినచర్యలో యోగా ఓ భాగమే!



కోట్ల విజయభాస్కరరెడ్డి స్టేడియంలో ఆదివారం 'ఆనంద సంగమం'లో భక్తులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తున్న సద్గురు జగ్గీ వాసుదేవ్

శ్రీకృష్ణనగర్, ఆగస్టు 2 (న్యూస్టుడే): సంతోషంగా ఉన్నవారే తమ ఆనందాన్ని ఇతరులకు పంచగలరని 'ఇషా ఫౌండేషన్' వ్యవస్థాపకులు, ఆధ్యాత్మిక గురువు సద్గురు జగ్గీ వాసుదేవ్ అన్నారు. యూ.సుప్ గూడ లోని కోట్ల విజయభాస్కరరెడ్డి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఆదివారం సాయంత్రం ఇషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'ఆనంద సంగమం' పేరిట నిర్వహించిన సభ్యంగీకు వచ్చిన సద్గురు ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగం చేశారు. ఒక్కసారి ఆనందపు రుచులను చవిచూస్తే మళ్లీ మళ్లీ చూడాలనిపిస్తుందన్నారు. మానసిక, శారీరక రుగ్మతలను దూరంగా ఉంచినప్పుడే జీవితం బావుంటుందన్నారు. దీనికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ దినచర్యలో యోగ ప్రక్రియను భాగం చేయాలని సూచించారు. 'శాంభవి-మహాముద్ర' యోగ ప్రక్రియ చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యం ఎప్పుడు ఉల్లాసంగా ఉంటుందని చెప్పారు. నగరంలో 'ఆనంద-అల' పేరిట నిర్వహించిన యోగా తరగతులలో శిక్షణ పొందిన వారు తమ సందేహాలను తీర్చుకోవడానికి వీలుగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. తొలిసారిగా నగరానికి వచ్చిన సద్గురు తెలిపే ఆధ్యాత్మిక, యోగ అంశాల గురించే తెలుసుకునేందుకు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి యోగ శిక్షకులు హాజరయ్యారు.