



"ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಾವಿಸಿ, ಹೃದಯದಿಂದ ಆಲೋಚಿಸಿ.
ಇದೊಂದು ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಸಾಧನೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು, ಪ್ರಯತ್ನಪಡೆ."

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ 'ಪೆಟಲ್ಸ್ ಆಫ್ ದ ಹಾರ್ಟ್' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ

ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಚಿಂತಕರು, ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು,
ಅರ್ಕಧ್ಯಾನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂತರಂಗ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕರ್ತರು, ಅರ್ಕ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಮತ್ತು
ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕಾನ್ಸಿಯಸ್ ಅವೇರ್ನೆಸ್ (ಸಿಸಿಎ) ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪಕರು



ಯು.ಕೆ.ಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಲಂಡನ್ನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ - 22 ಮೇ 2022



2022ರ ಮೇ 22 ಭಾನುವಾರದಂದು, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ ಯುಕೆ ಮೂಲದ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಅಮೃತಾ ಲೌಂಜ್' ಎನ್ನುವ ಸೊಗಸಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದರು.

ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ವಿವಿಧ ತಾತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದರು, ಅವುಗಳೇನೆಂದರೆ:

- ಮೌನದ ಶಕ್ತಿ
- ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು
- ಮನಸ್ಸಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಯಿಸುವುದು
- ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಅವಧಿ

ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹೊಂದಿದ ರುಚಿಕರವಾದ ಉಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗಿ ಅರ್ಕರವರೊಡನೆ ಅವರ ಸವಿನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಯಿತು. ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

www.srinivasarka.org

www.atharvavani.com

www.centreforconsciousawareness.org

www.yajurvani.com



[SrinivasArkaOfficial](https://www.facebook.com/SrinivasArkaOfficial)



[SrinivasArkaOfficial](https://www.instagram.com/SrinivasArkaOfficial)



[SrinivasArka](https://www.youtube.com/SrinivasArka)