

"ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನಾಗಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ, ಶರೀರವನ್ನು  
ಆಸವನ್ನಾಗಿ, ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.  
ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆಯಿರುವ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ  
ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ."

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ 'ಅರ್ಕಧ್ಯಾನ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ



ಸುದ್ದಿಪತ್ರ 29 May 2022 : ಯುಕೆಯ ಹಾರ್ಬೋರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ಮಾತುಕತೆ

## ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ

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

### ವಿಷಯ: ಯೋಗಕ್ಷೇಮ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

29 ಮೇ 2022 ರ ಭಾನುವಾರದಂದು, ಯೋಗಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರು ಯುಕೆ ಬರ್ಮಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್‌ನ ಹಾರ್ಬೋರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೇಂಟ್ ಮೇರಿಸ್ ಪ್ಯಾರಿಷ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಯುಕೆಯ ಸೋಲಿಹಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸಂಜೆಯ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕಿರಣ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬರುವ ಒತ್ತಡದ, ಬೇಡಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಸವಾಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಾಗೂ ಅವರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಅದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿತ್ತು.



ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರ ತತ್ವಗಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾಗಿರುವವರೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದರು. ಅರ್ಕಧ್ಯಾನ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಲು ಬಂದಿದ್ದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು. ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದರ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಶಕ್ತಿಯುತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರು ಕಲಿಸಿದ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಿಧಾನದ ಹರಿಯುವಂತಹ ಮುದ್ರೆಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಮರಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರು ಆಕರ್ಷಿತರಾದರು. ಅವರು ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

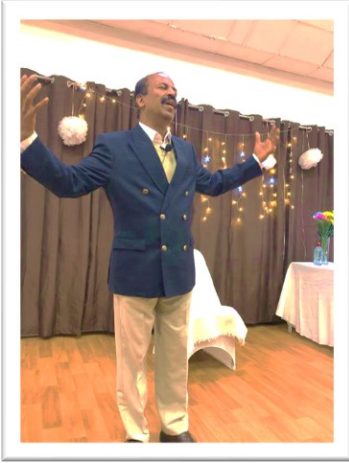
## ಸುದ್ದಿಪತ್ರ 29 May 2022: ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವಾಗ, ಅದರ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ಇದು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ 'ಬ್ರೈಟ್ ಮೂನ್' ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾದಂಬರಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಚಂದ್ರನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾದ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನ ದೃಷ್ಟಿಕೋಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

(<https://www.coppersunbooks.com/product/bright-moon/>)

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಗ್ರಹಗಳ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಯೋಗಿ ಅರ್ಕರವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚರಣೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೂಲಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು.

ಹಲವು ಒಳನೋಟವುಳ್ಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮೈಸೂರಿನ ಅರ್ಕಧಾಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು, ಪ್ರಿಕೆಜಿ, ಎಲ್‌ಕೆಜಿ ಮತ್ತು ಯುಕೆಜಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ಶಾಲೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಸ ದೇವಾಲಯದ ಕಟ್ಟಡ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.



ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರ ಮಂಗಳಕರ ಭೇಟಿಯ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಿರಣ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಕೇಕ್ ಒಂದನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕೇಕ್ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾದ ಉಲ್ಲೇಖವು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಸಂಭವನೀಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ!

ರುಚಿಕರವಾದ ಸನ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅನೇಕರು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅರ್ಕ ಅವರನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು ನಿರ್ದರಿಸಿದರು.

ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸುವ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಿ ಅರ್ಕ ಅವರಿಗೆ, ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲಾಯಿತು.

[www.srinivasarka.org](http://www.srinivasarka.org)  
[www.yajurvani.com](http://www.yajurvani.com)

[www.centreforconsciousness.org](http://www.centreforconsciousness.org)  
[www.atharvavani.com/](http://www.atharvavani.com/)



SrinivasArkaOfficial



SrinivasArkaOfficial



SrinivasArka

