

Learning made easy with POSITIVE ENERGY



ಮೆದುಳಿನ ಸಮತೋಲನ

ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

1 ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು.

(1) ಚಿತ್ರ 2ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ.



Fig. 2 Balancing brain cell - Technique 1

ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗಿದೋ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನೀವು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಇಲ್ಲಿನ ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 3-5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ, ವಾರಕ್ಕೆ 3-5 ಸಲ ಮಾಡೋಣ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮೆದುಳಿನ ಯೋಗ

ಚಿತ್ರ 6ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡಕೈಯಿಂದಲೂ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲಕೈಯಿಂದಲೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈಯು ಎಡಗೈಯ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಹೋಗತಕ್ಕದ್ದು. ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂತು ಏಳುವ (Sit-up) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಏಳುಬಾರಿ ಕೂತು ಏಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು (round). ಇಂತಹ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಮಾಡಿ. (7x3=21 ಸಲ ಕೂತು-ಏಳುವುದು) ಹೀಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಚೀಚೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸೋಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಅದು ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ. ಇದು ವಿಪರೀತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮತ್ತು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕ. ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಯ. ಶಾಲಾ ತರಗತಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

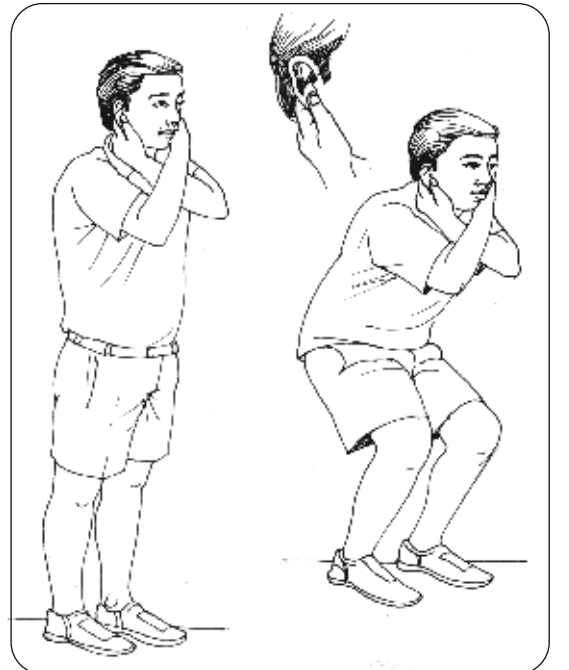


Fig. 5 Super Brain Yoga

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳು

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ 3-5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ. 1. ಚಿತ್ರ 7ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ (ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ) ಇಟ್ಟಿರಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ 8ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಚಿರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಚೆಂಡೊಂದು ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆಯಿದೆಯೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಸಿ.



Fig. 6(a)



Fig. 6(b)

Fig: 6 Ajna Chakra

“ಪ್ರಿಯ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೇ, ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸು. ನಿನಗಿದೇ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.”

“ಪ್ರಿಯ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೇ, ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸು. ನಿನಗಿದೇ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.”

“ಪ್ರಿಯ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೇ, ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸು. ನಿನಗಿದೇ ಧನ್ಯವಾದಗಳು,

ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ.”

(ಇದನ್ನು 3-5 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು).

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ದಿನವಿಡೀ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಕಾಲ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಬಾರದಿರಬಹುದು.

ಅನಗತ್ಯ ಅಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕುವುದು

ಅನಗತ್ಯ ಅಲೋಚನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಗಳು ಬೇರೂರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೊಂದಿದೆ.

ಚಿತ್ರ 8ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಎದುರು (ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ) 3-4 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು

“ಕಡಿ, ಕಡಿ, ಕಡಿ” (Cut, Cut, Cut)

ಬಳಿಕ ಚಿತ್ರ 9ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಎದೆಯ ಎದುರು (ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ) ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ:

“ಕಡಿ, ಕಡಿ, ಕಡಿ”

ಬಳಿಕ ಚಿತ್ರ 10ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ (ಅಂದರೆ ಹಣೆಯ ನೇರ ಹಿಂದೆ) ಎದುರು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ:

“ಕಡಿ, ಕಡಿ, ಕಡಿ”

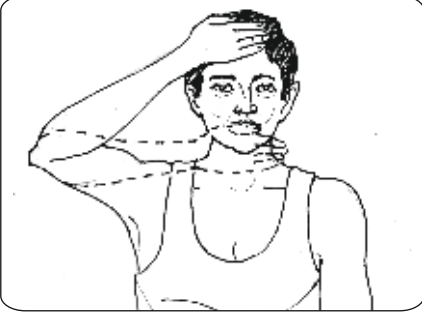


Fig. 8 Cutting at the third eye

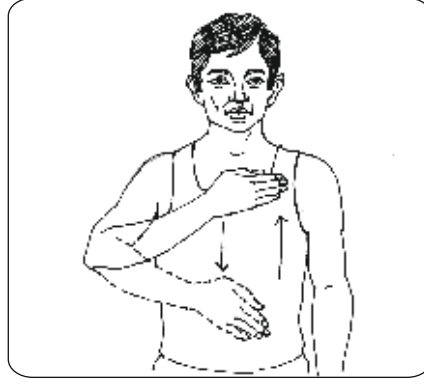


Fig. 9 Cutting at the chest area



Fig. 10 Cutting at the back side of head

ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ನೀವು ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಲೋಚನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳ ಕೊಳವೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಂದ ನೀವು ಹೊರಬಂದು, ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕಳೆದ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪಡೆದ ಅನುಭವವನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ. ಆಗ, ಕಡಿ, ಕಡಿ, ಕಡಿ. ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಲೋಚನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳ ಎದುರು ಬಳಸಿ. ಇದು ಓದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ ಈ ವಿಧಾನವು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಕನೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಎದುರಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಮದುವೆ ಹಾಲ್, ಮಾಲ್, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಸ್ಮಶಾನ ಮುಂತಾದೆಡೆ ನೀವಿದ್ದಾಗ, ಒಂದಿಂದೊಮ್ಮೆ ಶಕ್ತಿಹೀನರಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು.

ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದು

ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಇದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ರಾಶಿರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು, ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯಾವಕಾಶ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 1-3 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

1. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಡಿಯಾರ ಮುಳ್ಳಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ. ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
 2. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು. 12 ಬಾರಿ
 3. ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. 12 ಬಾರಿ.
 4. ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು.
- ಕೈಯನ್ನು ಗಡಿಯಾರ ಮುಳ್ಳಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ.
5. ಸೊಂಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು
- ಸೊಂಟವನ್ನು ಗಡಿಯಾರ ಮುಳ್ಳಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ.
6. ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಲೇಳುವುದು 50 ಬಾರಿ
 7. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಲೇಳುವುದು 12 ಬಾರಿ.
 8. ಮೊಣಗಂಟನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. 1) ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ. 2) ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದು - 12 ಬಾರಿ.
 9. ಕಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಕಾಲನ್ನು ಗಡಿಯಾರ ಮುಳ್ಳಿನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಎಡಕಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಕಾಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ.
 10. ಕಾಲುಗಳ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡುವುದು (flip) ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 12 ಬಾರಿ.

ಕ್ಷಮಾಪನೆ

ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು (forgiveness) ತಪ್ಪದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು ಇತರರಿಗೋಸ್ಕರವಲ್ಲ, ನಿಮಗಾಗಿಯೇ. ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಕ್ಷಮಾಯಾಚನೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ. ಮೌನವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಪಠಣ ಮಾಡಿ:

“ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.”

“ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.”

“ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ..

ಸಮತೋಲನ ಉಸಿರಾಟ

ತೆರೆದಿರುವ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳು ಇರುವಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ನೀವು 7 ಬಾರಿ, 14 ಬಾರಿ ಅಥವಾ 21 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿರಿ :

ಒಳ ಉಸಿರಾಟ 6 ಎಣಿಕೆ

ಉಸಿರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು 3 ಎಣಿಕೆ

ಹೊರ ಉಸಿರಾಟ 6 ಎಣಿಕೆ

ಉಸಿರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು 3 ಎಣಿಕೆ

ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬೆಳಕು

ಬಿಳಿ ಬೆಳಕು (White Light) ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಪ್ರಭಾವಲಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ.

“ನಾನು ದೈವೀ ಬಿಳಿ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಒಳ್ಳೆಯತನಗಳು ನನ್ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ, ಯಾವುದೇ ಅಂಧಕಾರವು ನನ್ನತ್ತ ಸುಳಿಯದು. ಈ ಅದ್ಭುತ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.”

ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಂಥ ಬಿಳಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾ ಇದ್ದುಕೊಂಡು, ಅದು ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು (ಶಿವ, ಯೇಸು, ಇತ್ಯಾದಿ) 2-3 ಬಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ.

“ದೇವರು ನನಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ, ದೇವರೇ ನನ್ನ ಬಾಳಿನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತ್ಮೀಯ..... (ಇಷ್ಟದೇವತೆ) ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು. ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡು. ನಿನಗಿದೋ ಧನ್ಯವಾದಗಳು!”

ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ, ವಾಹನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ನೀಡಬಹುದು.