

Learning made easy with POSITIVE ENERGY

ಮೆದುಳಿನ ಸಮತೋಲನ Brain Balance

ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಗೊಳಿಸುವುದು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿರಿ.

"ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ.. ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ, ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ, ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗಿದೋ ಧನ್ಯವಾದಗಳು."

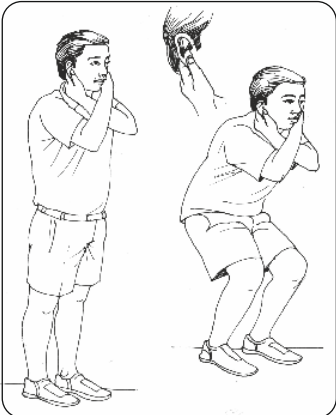
ನೀವು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಇಲ್ಲಿನ ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು 3-5 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ, ವಾರಕ್ಕೆ 3-5 ಸಲ ಮಾಡೋಣ.



Balancing brain cells - Technique-1

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮೆದುಳಿನ ಯೋಗ Super Brain Yoga

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಎಡಕೈಯಿಂದಲೂ ಎಡಕಿವಿಯನ್ನು ಬಲಕೈಯಿಂದಲೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂರು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಏರಿಸಿ ತೊಡೆಗೆ ಹೊಡೆದು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಲವಾದ ಕೈ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂತು ಏಳುವ (Sit-up) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಏಳುಬಾರಿ

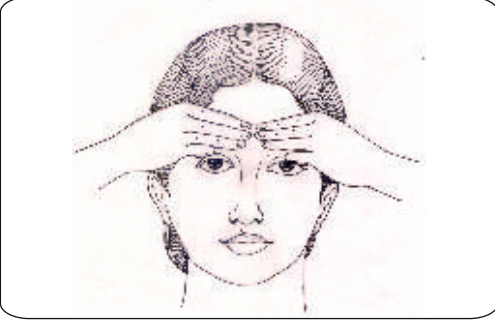


Super Brain Yoga

ಕೂತು ಏಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು (round). ಇಂತಹ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದರಂತೆ ಮಾಡಿ. (7x3=21 ಸಲ ಕೂತು-ಏಳುವುದು) ಹೀಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಚೀಚೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ 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.

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳು Ajna Chakra

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



18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

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

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

“ಪ್ರಿಯ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೇ, ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸು. ನಿನಗಿದೋ 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 Cut, Cut, Cut

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

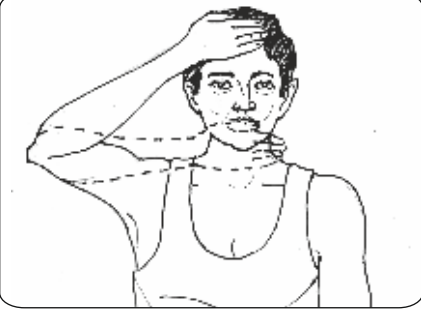
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಎದುರು (ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ) 3-4 ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು

“ಕಟ್, ಕಟ್, ಕಟ್” (Cut, Cut, Cut)

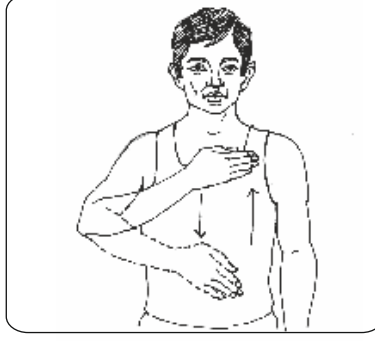
ಬಳಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಎದೆಯ ಎದುರು (ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಸ್ವಸ್ಥಾನ) ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ:

“ಕಟ್, ಕಟ್, ಕಟ್”

ಬಳಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ (ಅಂದರೆ ಹಣೆಯ ನೇರ ಹಿಂದೆ) ಎದುರು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೀಸುತ್ತ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ: “ಕಟ್, ಕಟ್, ಕಟ್”



Cutting at the third eye



Cutting at the chest area



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, ಕಟ್, ಕಟ್, ಕಟ್ 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 Body Excise

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.

ಕ್ಷಮಾಪಣೆ Forgiveness

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 ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.”

“ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು (ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಶಾಲೆ, ಗುರುಗಳು, ಸಹೋದರ/ಸಹೋದರಿಯರು, ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಬುಕ್ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು) ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.”

ಧನ್ಯವಾದಗಳು Thankfulness

ಓ ದೇವರೇ ನನ್ನನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
ಓ ದೇವರೇ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ- (ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಶಾಲೆ, ಗುರುಗಳು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು) ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಸಮತೋಲನ ಉಸಿರಾಟ Normal Breathing

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 White Light Protection

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 ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿ 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. ನಿನಗಿದೇ 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.