

2025-08-06

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ

ಇಂದು AVM ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರು ಪ್ರದೀಪ್ ವಿಜಯ್ ಜಿ ಅವರು "ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ" ಎಂಬ ಪರಿವರ್ತಕ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಸಿದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಧ್ಯಾನದ ಸರಳ ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾಂತತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷದ ಅಲೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಳಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವು ದೈನಂದಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧಿವೇಶನವು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸಿತು.

ಈ ಸುಂದರವಾದ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಸ್ವರ್ ಪ್ರದೀಪ್ ವಿಜಯ್ ಜಿ ಅವರಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.











