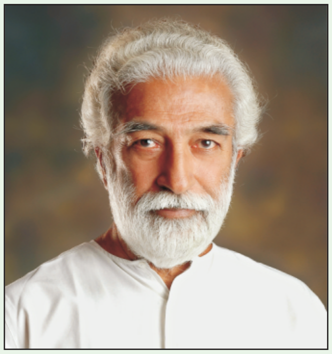
# ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂ 1, ಸಂ 2 ಜೂನ್ 2013



## ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939-2012)

### ಬೆಳಕು

ಇದು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳಕಲ್ಲ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. ಎಲ್ಲ ಸಕ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಸತ್ಯ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಮೂಲ. ಈ ಬೆಳಕೇ ದೇವರು.

### ಚಾನಲಿಂಗ್

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಾನಲಿಂಗ್. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳಕಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲಮಟ್ಟದ ತರಂಗಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕಂಪನಗಳು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉತ್ತಮ ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚ, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಪಂಚವಾಗುತ್ತದೆ.

### ತಂತ್ರ

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆ ಬೆಳಕು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡಿದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ 7 ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

### ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಋಷಿಮಾರ್ಗದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು 18-05-2008 ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂಚಲನವೆಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಸಂಚಲನದ ಗುರಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವುದು.

### ಸಂಚಲನದ ವೈಶಿಷ್ಟತೆ

- ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಏಕತೆ.
- ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲ.
- ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು.
- ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲ.
- ಇಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತ್ವವಿಲ್ಲ.
- ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಇದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಒಂದು ಸಂದೇಶ

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

**ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

(ಹಿಂದಿನ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ, ವಿವೇಕ, ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹೀ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಇದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ದೈವತ್ವಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

'ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿ' ಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿವರ್ತನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಾಗ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾದ ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಚನೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಪತನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಉನ್ನತ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ, ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡೋಣ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ.

## ಘಟನಾವಳಿಗಳು

**ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್' ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿ 'ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ'ವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬೆಳಕು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪುವುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಜನರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಮಿತಿಯಿದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ, ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು 4100 ಶಾಲೆಗಳ 24 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

**ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

ಮಕ್ಕಳ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆತ್ಮಗಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಾಣಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಈ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಹೊರತಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿ.

ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಮುಗಿದು, ಶಾಲೆಗಳು ತೆರೆದಿವೆ ಮತ್ತು ಚಾನಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

**ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)**
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ) ಬೆಂಗಳೂರು-560077 ಭಾರತ.
ಫೋನ್ : (080) 2846 5280, 99000 75280 (10 AM to 4 PM)
ಇ-ಮೇಲ್ : info@lightchannels.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.lightchannels.com

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

### ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ
(ಸಂಜೆ 7:00 - 7:15)
ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಶ್ರಮ, 17ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
☎ 9084121545 ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಮಂಗಳವಾರ
(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7:31-8:00 ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 7:31-8:00)
ನಂ. 62, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಅಲ್ಪೈನ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಹತ್ತಿರ,

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 -7:00)
ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)
ಮಂಚ್ ಕಿನ್ಸ್, ನಂ. 890, 38ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 20ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 4ನೇ 'T' ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ
☎ 9448856629 ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷಾ ಸತೀಶ್ಚಂದ್ರ

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 – 7:00)
ನಂ. 312, ಹಂತ–4, ಗೋಲ್ಡನ್ ಪಾರ್ಕ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಕೆ.ಸಿ.ಡಿ.ಸಿ. ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ.
☎ 9886437042 ಡಾ. ರವಿಂದರ್ ಸಿಂಗ್ ಗೌರ್

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)
'ಸುಮತಿ', ನಂ. 481, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 7ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ 3ನೇ ಹಂತ
☎ 9900110351 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ. ಭೋಸೆಕರ್

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:00 - 6:30)
ವಿಮೆನ್ಸ್ ಪೀಸ್ ಲೀಗ್. 36, ಶಂಕರಮಠ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ
☎ 9448856629 ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷಾ ಸತೀಶ್ಚಂದ್ರ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 5:30 - 6:00)
ಶ್ರೀ ರಂಗ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರ, 13ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಹಂತ, ಇಂದಿರಾನಗರ
☎ 9900967005 ಶ್ರೀಮತಿ ಹೇಮಲತ ಪ್ರಮೋದ್

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)
ಬಲಮುರಿ ಮಹಾಗಣಪತಿ, 8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಹೊಯ್ಸಳ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ, ಕೆಂಗೇರಿ ಸೆಟಲೈಟ್ ಟೌನ್
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:00 - 7:00)
ಶಿಕ್ಷಾ ಸಾಗರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ನಂ. 77, 5ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಪೋಸ್ಟಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ಸಂಜಯ ನಗರ
☎ 9686571066 ಶ್ರೀ ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೆ.ಪಿ. ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

## ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳು

- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2010 – 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ತಂಡವೊಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ 50 ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸುಮಾರು 30,000 ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಭಾರಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು.
- ಡಿಸೆಂಬರ್ 18, 2010 – 50 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ತಂಡವೊಂದು ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೆನ್ನೈ, ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ 107 ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ 62,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2011, ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ದಿನ – 130 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 600 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ 4 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು.
- ಜನವರಿ 18, 2012 – ಬೆಂಗಳೂರು, ಪುಣೆ, ಚೆನ್ನೈ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನ 11, 570 ಮಕ್ಕಳು 16 ವಿವಿಧ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2012, ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ದಿನ – ನೂರಾರು ಶಾಲೆಗಳ 6 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು.
- ಮೇ 7, 2012 – ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚೌಡಯ್ಯ ಸ್ಮಾರಕ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಮನೋಸಂಪರ್ಕಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2013, ಮೂರನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ದಿನ – ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ 1868 ಶಾಲೆಗಳ ಸುಮಾರು 8.86 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು.

## ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

| | |
|---|---|
| ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | 4197 |
| ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | 24.18 ಲಕ್ಷ |
| ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | 1135 |
| ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | 5.15 ಲಕ್ಷ |

## ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

## ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಲಾರೆ!

**ಪದ್ಮಜ ಬಾಲಾಜಿ**

**ಅನು: ವಿಕಾಸ್ ಕಾರಂತ್**

ಸಂಗೀತವು ಅನುಭಾವ ಸ್ವರೂಪವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅನಿ ಚೋಯಿಂಗ್ ಎಂಬ ಹಾಡುಗಾರ್ತಿ 'ಮುಸ್‌ಕಾನ್' ಎಂಬ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಿವ್ಯ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾವಿ ಬಟ್ಟೆ ಆಕೆಯ ಚುಂಬಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮೋಹಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಯುಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಗಾಂಭೀರ್ಯದ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಯಂಚಿನ ನಗುವನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನನಗೆ ನನ್ನ ಗುರುವರ್ಯರ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ದಿವ್ಯ ನಗುವಿನ ಜ್ಞಾಪಕವಾಯಿತು. ನಾನೀಗ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ! ಬದಲಿಗೆ ನಾನಾಗಲೇ ಅವರ ಅನುಭಾವ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ.

'ಅನುಭಾವ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತ!?' ಹೌದು! ಭೌತಿಕ ಕಾಂತೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ರುವಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನುಭಾವ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿ ಸಜಾತೀಯ ಧ್ರುವಗಳು ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತವು ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಲಹರಿ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತದಿಂದಾದ ಚೈತನ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡೆ–ನುಡಿ, ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಇತರರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂವೇದನಾಶೀಲರು ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಅನುಭಾವ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಈ ಸಂಪರ್ಕದ ಹಿಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲಾ 7 ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಂತಹ ಮಹೋನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಹೊಂದಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆದ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರು 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ'ವನ್ನು ಮೇ 2008ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 'ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ' ಯನ್ನು ಮೇ 2012ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಲು, ತಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉಪದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮುಖಾಂತರ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಾವು, ಅವರ. ಪುಟ್ಟ ಶಾಂತಿದೂತರು. ಅವರಂತೆ ಕುಶಾಗ್ರಮತಿಗಳೂ, ಅವರಷ್ಟು ತೇಜಸ್ವಿಗಳೂ, ಅನುಭವಿಗಳೂ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಅವರ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನವಯುಗದ ನಾಗರೀಕರಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಾರ್ಥಕ್ಯ ತುಂಬಿದ 5 ವರ್ಷಗಳ 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ' ದ ಪ್ರಯಾಣವು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ'ದ ಮೊದಲನೆ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿರುವ ನಾವು ಹರ್ಷಭರಿತ ಪ್ರಪಂಚದ ಗಡಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಈಗ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಅನುಭಾವ ಕಾಂತೀಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರೋಣ. ಬಹಳ ಮನಮೋಹಕ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಒಂದು ಸಾರಿ ನನ್ನ e-mail ಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ 'ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಲಾರೆ' ಎಂದಿದ್ದರು. ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಪರ್ವತವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮರಳಿನ ಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ಬಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಾ? ಬೃಹತ್ ಸಾಗರವು ಒಂದು ಸಣ್ಣಕಣದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

ನನ್ನ ಗುರುಗಳಂತೆ ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರೆವು, ಬಾಗಲಾರೆವು. ಆದರೆ, ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ, ದಿವ್ಯವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಂವೇದಿಗಳಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಹೌದು! ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು ಆಗ ನಾವು ನಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಗುವು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ■

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7:30 - 8:30)
ಗುರುದ್ವಾರ ಸಾಹಿಬ್, ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಎದುರು, ಅಶ್ವತ್ಥ ನಗರ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಸಂಜಯ ನಗರ
☎ 9686571066 ಶ್ರೀ ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್

### ಮೈಸೂರು

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6)
ಇನ್ಫೋಸಿಸ್ ಲಿ, ಹೆಬ್ಬಾಳ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಸಿಟಿ, ಹೂಟಗಲ್ಲಿ, ಮೈಸೂರು–570018
☎ 9980837179, ಶ್ರೀ ಆನಂದ್ ನಿರಂಜನ್
☎ 8095026224, ಶ್ರೀ ಆಕಾಶ್ ಮಲ್ಲಿಕ್

### ಸೋಲಾಪೂರ್

ಪ್ರತಿದಿನ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)
ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇಠ್, ಮೊಹೋಲ್
☎ 09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ
☎ 09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

### ಚೆನ್ನೈ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10:00 -10:30)
ನಂ. 481, ಸಾಯಿಪ್ರೇಮ್, 19 ನೇ ರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಸೆಕ್ಟರ್, ಕೆ. ಕೆ. ನಗರ
☎ 9444880409 ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್.

### ತಿರುನಲ್ವೇಲಿ

ಪ್ರತಿ ದಿನ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)
ವಡಕ್ಕು ತೆರು, ಚೆಲ್ಲಾ ಪಿಳ್ಳೈಯಾರ್ ಕುಲಮ್ ಎ.ಪಿ. ನಾದನೂರ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಆಲಂಗುಲಮ್ ತಾಲ್ಲೂಕು – 627423
☎ 9444458747 ಶ್ರೀ ಮಾರಿಯಪ್ಪನ್ ಎನ್.

### ಪುಣೆ

ಭಾನುವಾರ (ಸಂಜೆ 4:00 - 4:30)
3 B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಗೋಖಲೆನಗರ, ಪುಣೆ – 411016
☎ 9011038169 ಶ್ರೀ ಆಶುತೋಶ್ ನವನ್‌ಗುಲ್

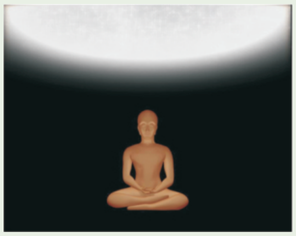
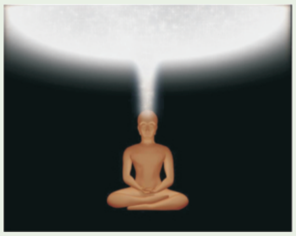
ಗುರುವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2:30 - 3:00)
ಸಿಂಧಿ ಮಂದಿರ, ಸತ್ನಮ್ ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ ಪಕ್ಕ, ಶಿವಸೇನ ಕಛೇರಿಯ ಸಮೀಪ, ಉರುಲಿ ಕಾಂಚನ್, ಹವೇಲಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಪುಣೆ – 412202
☎ 9822973632, ಶ್ರೀ ಗೋರಕ್ಷ್ ಮಹಾದಿಕ್

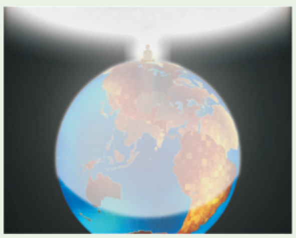
### ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)
ಮನೆ ನಂ. 14-339/19, ಫ್ಲಾಟ್ ನಂ. 207, ಶ್ರೀ ಮಿತ್ರ ಹೈಟ್ಸ್, ಬಾಲಾಜಿ ಗಾರ್ಡನ್, ಗೋಪಾಲಪಟ್ನಂ, APRTC ಬಸ್ ಡಿಪೋ ಎದುರು
☎ 9848628324, ಶ್ರೀ ವಿ. ಹರಿಕೃಷ್ಣನ್

### ಮೀರಜ್

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7:45)
ಶ್ರೀ ಶಿವರುದ್ರ ಬಿ. ಬೆಲಗನ್ವಿ
C/o. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಸಮರ್ಥ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ
A-gat Plot No-135, ಸುಭಾಶ್ ನಗರ ಪೋಸ್ಟ್
☎ 9822421463 ಶ್ರೀ ಮಹಾಜನ್



## ಅನುಭವಗಳು

**ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ**

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಗೇ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ತುಡಿತಗಳಿಂದ ಪಾರಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಪವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ತಂದೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡಿ ಒಳ ನಡೆದರು. ನಾನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ತಂದೆ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬೈದುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೂ ಬೇಜಾರಾಯಿತು.

– ಎಸ್ ನಿತ್ಯಶ್ರೀ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್ ಬಿ ಎಸ್ ಮೂತ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಲಮ್, ಚೆನ್ನೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದನಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾದಾಗ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ತಂತ್ರ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

– ಬಿ ಅಕ್ಷಯ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್ ಬಿ ಎಸ್ ಮೂತ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಲಮ್, ಚೆನ್ನೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಳಿದಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಂತರ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ನಾನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನೀಗ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಣಿತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

– ಆರ್ ರಮ್ಯ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್ ಬಿ ಎಸ್ ಮೂತ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಲಮ್, ಚೆನ್ನೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಬೇರೆಯವರ ಬಗೆಗಿನ ನನ್ನ ಧೋರಣೆ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನೀಗ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಮುಂದೆ ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದಲು ಒಂದು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ನನಗೆ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕವಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನೆನಪಾಗಿ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಸಮಾಧಾನ ಗೊಂಡೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. 'ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ. ಈ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಯಾವ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಈ ಅಪೂರ್ವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

– ರಕ್ಷಣ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್ ಬಿ ಎಸ್ ಮೂತ ಗರ್ಲ್ಸ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಲಮ್, ಚೆನ್ನೈ

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ ಕನ್ನಡ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ (ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ) ಪರವಾಗಿ)
ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ: ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು–ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ) ಬೆಂಗಳೂರು– 560077
ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ : ಗುಡ್ ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್, ವೀಣ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹಳೇ ಮದ್ರಾಸ್ ರಸ್ತೆ, ದೂರವಾಣಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 016
ಮಾಲೀಕರು ; ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು–ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ) ಬೆಂಗಳೂರು – 560077 ಸಂಪಾದಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ