

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತ. ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ

(ಸಂಜೆ 7:00 - 7:15)

ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಶ್ರಮ, 17ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ಟೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
9084121545 ಶ್ರೀ ಚೆಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)

ಅಂಜನೇಯ ದೇವಸಥನ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ
9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)

ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ

9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)

ಮಂಬೋಕಿನ್ಸ್, ನಂ. 890, 38ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ಟೆ,
20ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ಟೆ, 4ನೇ 'T' ಬ್ಲೌಕ್, ಜಯನಗರ
9972888033 ಕಾತಿಕ್ ಎನ್.

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)

'ಸುಮತಿ', ನಂ. 481, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ಟೆ,
7ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ಟೆ, ಜಿ.ಪಿ. ನಗರ 3ನೇ ಹಂತ
9900110351 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ. ಭೋಸೆಕರ್

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 5:30 - 6:00)

ಶ್ರೀ ರಂಗ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರ, 13ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ಟೆ,
2ನೇ ಹಂತ, ಇಂದಿರಾನಗರ

9902844667 ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜು ಮಹೇಶ್ವರಿ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)

ಬಲಮುರಿ ಮಹಾಗಣಪತಿ, 8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ಟೆ,
ಹೊಯ್ಲಿ ಪ್ಲಟ್ ಬಳಿ, ಕೆಂಗೇರಿ ಸೈಟ್ಲೈಟ್ ಟೋನ್
9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟಿಲ್ ಕೆ.

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:00 - 7:00)

ಶಿಕ್ಷಾ ಸಾಗರ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ನಂ. 77,
5ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ಟೆ, ಹೊಸ್ಪಿಟ್ ಕಾಲೋನಿ,
ಸಂಜಯ ನಗರ

9686571066 ಶ್ರೀ ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7:30 - 8:30)

ಗುರುದ್ವಾರ ಸಾಹಿಬ್, ಅಂಜನೇಯ ದೇವಸಥನದ
ವದುರು, ಅಶ್ವತ್ಥ ನಗರ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ಟೆ,
ಸಂಜಯ ನಗರ

9686571066 ಶ್ರೀ ಸುದೀಪ್ ಜಯರಾಮ್



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದ ಗ್ಲಿಟ್ಟ್ಸ್‌ಡ್ರೆಂಪ್ಲ್ ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳು

- ಜನವರಿ 31, 2014, ನಾಲ್ಕನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ ದಿನ – ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ 2100 ಶಾಲೆಗಳ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು.
- ಜೂನ್ 29, 2013 - ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಹೈದ್ರಾಬಾದ್, ಸಾಂಗಿಯಲ್ಲಿನ 30 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ 13,449 ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ 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.
- ಮೇ 7, 2012 – ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚೌಡಯ್ಯ ಸ್ಕೂಲ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಅಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦ ಬಂದು ಸಾವಿರ ಜನರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ವೆಬ್‌ಕಾರ್‌ ಮತ್ತು ಮನೋಸಂಪರ್ಕಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2012, ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ದಿನ – ನೂರಾರು ಶಾಲೆಗಳ ೬ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು.
- ಜನವರಿ 18, 2012 – ಬೆಂಗಳೂರು, ಪುನೇ, ಚಿನ್ನೆಪ್ಪಲ್ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನ 11, 570 ಮಕ್ಕಳು ೧೬ ವಿವಿಧ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2011, ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ದಿನ – ೧೩೦ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ೪ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು.
- ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2010 – ೫೦ ಕ್ಲಾಸ್‌ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ತಂಡವೊಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ೫೦ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸುಮಾರು ೩೦,೦೦೦ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸಿದರು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	4607
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	26.04 ಲಕ್ಷ
ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	1140
ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	5.18 ಲಕ್ಷ

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ
ಪ್ರಾಫ್ರೆನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸಿದರು
ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

ನನ್ನ ಸಾಮಧ್ಯವೇನು?

ಪದ್ಮಜ ಬಾಲಾಜಿ

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೃದಯ ಬಿರಿಯಿವಂತೆ ನಗುತ್ತಿದ್ದೇವು. ನಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಕರ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನನ್ನ ಭಾವಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಿದೆ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಜೀವನದ ನಗ್ನಸತ್ಯಗಳು ಪ್ರೀತಿಮತ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳ ಅಥವಾ ಕಹಿಯ ಮುದೈಯೊತ್ತುವ ಗೋಚರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ ಹೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿಫಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಬಲವಾದ, ಚಿರಂತನವಾದ ಭಾಂದವ್ಯದಿಂದ ದೋಷರಹಿತವಾದ ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಜನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಈ ಸುವರ್ಣ ಕ್ಷಣಗಳು ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂಬಣ್ಣಿದೆ ಬೆಳಕಿನ ಅಲೆಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೈತನ್ಸವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ತುಂಬಿದಾಗ, ಈ ಅಪರೂಪದ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಾ, ಎಲ್ಲಾ ಭವ್ಯತೆಯಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೋಳಿಯಲು ಮಾಡಿರುವ ದ್ವಾರಾ ಸಂಕಲ್ಪದ ಅನುಭವ ನನಗಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಜೊತೆ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಘ್ರಣಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದೆ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆಯಿತು....

ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಯಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಹೊಂದದ, ಅನರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದರೆ ಈ ಪರಿಶುದ್ಧ ಅತ್ಯಾದ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ಎಂತಹ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆದೆ!! ನಾನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಿರುಗಾ ಅಂತಹ ಆನಂದ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಬೈತನ್ಸವನ್ನು ಹರಡುವುದು ಈಗ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಧೈಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅಗೌರವ ಮತ್ತು ಕುಚೋಽದ್ಯಕ್ಷ ಕಡಾಗುವುದು ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು, ಅದರೆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಇತಿಹಾಸದಂತೆ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹರಿಕಾರರೆಲ್ಲ ಹಣೆಬರಹವೇ ಹೀಗೆ ಎಂದಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೇಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಿತು ಮತ್ತು ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಕ ಕರೆಯಿಲ್ಲ ಸುತ್ತಾತ್ಮಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯೆನ್ನು ತಿಳಿಯೆನ್ನು ತಿಳಿಯೆನ್ನು. ಅದು, ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಅಂತರಾಳದ ಆಕರ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಹೇಗೆ ಆ ಧ್ವನಿ ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯ ಬಳಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಸೇಳಿಯಿತು ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆತ್ಮದ ಆಕರ್ಷಣಾಯಿನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿ. ಆ ಧ್ವನಿಯ ಒಡೆಯಾರಾದ ಮಾಸ್ಟ್‌ರಾರವರು ಸದ್ವಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನನು ಪುನಿತಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನನ್ನ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿತು.

ವಿಶ್ವ ಜ್ಞಾನದ ದಿನದ ಯೋಜನೆ, ಪ್ರೂಪದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮಹಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಗ, ಅನೇಕ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಪರೂಪದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮುಂಚೂಣಿಯಿಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ.

ಕ್ರಾಂತಿಕ ಮಹತ್ತರ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕರಿದಾದ ಪಾತ್ರ ಬೇರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಾನಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಗಳಾದ ಕಡಿಮೆ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿಯೇನು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಓದುಗರಿಗೆ ಒಂದು ಸೊಣಿ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ - ನಮ್ಮ ಏಕಮಾತ್ರ ಶಿವಾಸ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಲಾಭಾಗಿಲಿಗೇ ತಲುಪಿಸುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಬೇರೆದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆವೆ.

ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ 'ಜನವರಿ 31ರಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು! ಆದರೂ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದುದು ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ದೊರೆತ ನಿಮ್ಮ ಬಂಬಲ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಪಡೆದ ಅಗಾಧವಾದ ಅತ್ಯಾಶ್ಯಯಕರ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣ ತುಂಬಿದ ಹಿತಿಗಳು!! ಇವು ಮುಂದಿನ 2015ರ ವಿಶ್ವ ಜ್ಞಾನದ ದಿನದವರೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ರನ್ನಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ!! ನಿಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.'

ಪ್ರಜಾಪಾತ್ರ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸುವ ಶಪಥದೊಂದಿಗೆ ಈ ಬರಹವನ್ನು ಇನ್ನೇನು ಮುಕ್ತಾಯಗೋಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, 'ಮುಕ್ತಾಯ' ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಅತ್ಯಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಡೆಬಿಡದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮಾಸ್ಟ್‌ರಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀನಿಂದಿರಲಿ, ಒಂದು ಅತ್ಯಾದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದಿವ್ಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆದಾಗ್ಯಾ, 'ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಜೊತೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಅಂತಹ ಅತ್ಯಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅಶ್ರಯ ನೀಡಬಾರದು. ■

ಲೈಂಗಿಕ ಚಾನಲ್‌ಎಂದು ಹೇಳಿಗೆ

ಮೈಸೂರು

ಬುದ್ಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6)

ಇನ್‌ಫೋಸಿಸ್ ಲಿ, ಹೆಚ್‌ಬ್ಲಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಸಿಟಿ, ಹೊಟ್ಲಿ, ಮೈಸೂರು-570018

9980837179, ಶ್ರೀ ಆನಂದ ನಿರಂಜನ್

8095026224, ಶ್ರೀ ಆಕಾಶ ಮಲ್ಲಿಕ್

ಸೋಲಾಪೂರ್

ಪ್ರತಿದಿನ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)

ಚಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಕರ್ ಪೇಟ್, ಹೊಹೋಲ್

09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ

09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

ಚೆನ್ನೈ

ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗೆ 10:00 - 10:30) ನಂ.

481, ಸಾಯಿಪ್ರೇಮ್, 19 ಸೇ ರಸ್ತೆ,

4ನೇ ಸೆಕ್ಟರ್, ಕೆ. ಕೆ. ನಗರ

9444880409 ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್.

ತಿರುನಲ್ಕೋಲ್

ಪ್ರತಿ ದಿನ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)

ವಡಕ್ಕು ತೆರು, ಬೆಲ್ಲಾ ಪಿಳ್ಳೆಯಾರ್ ಕುಲಮ್ ಎ.ಪಿ. ನಾದನ್ಹಾರ್ ಹೋಸ್ಟ್

ಆಲಂಗುಲಮ್ ತಾಲ್ಲೂಕು - 627423

944458747 ಶ್ರೀ ಮಾರಿಯಪ್ರನ್ ಎನ್.

ಪುಣೆ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7.00)

3 B, ಕಟೀಲ ಹೈಸಿಂಗ್ ಸೋಸೈಟಿ,

ಗೋವಿಲೆನಗರ, ಮತ್ತೆ - 411016

9011038169 ಶ್ರೀ ಅಶುತೋಶ್ ನವನ್‌ಗುಲ್

ಗುರುವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2:30 - 3:00)

ಸಿಂಧಿ ಮಂದಿರ, ಸತ್ಯಮ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ಲೋಜಿಲ್ ಪಕ್ಷ,

ಶಿವಸೇನ ಕಳ್ಳೇರಿಯ ಸಮೀಪ, ಉರುಲಿ ಕಾಂಚನ್,

ಹವೇಲಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಮತ್ತೆ - 412202

9822973632, ಶ್ರೀ ಗೋರಕ್ಷ್ಣ ಮಹಾದಿಕ್

ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7:00 - 7:30)

ಮನೆ ನಂ. 14-339/19, ಘಾಳ್ತು ನಂ. 207,

ಶ್ರೀ ಮಿಶ್ರ ಪ್ರೈಟ್ಸ್, ಬಾಲಾಚಿ ಗಾಡನ್,

ಗೋಪಾಲಪಟ್ಟಣ, APRTC ಬಸ್ ಡಿಮೋ ಎದುರು

9848628324, ಶ್ರೀ ವಿ. ಹರಿಕೃಷ್ಣನ್

ಮೀರಜ್

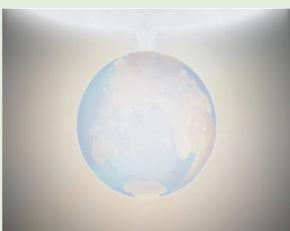
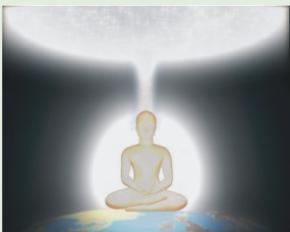
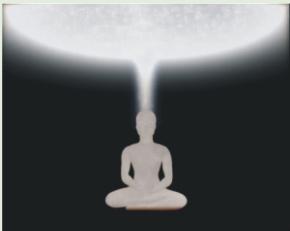
ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7:45)

ಶ್ರೀ ಶಿವರಾದ್ರ ಬಿ. ಬೆಲಗನ್ನಿ

C/O. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಸಮಧಿ ಸೇವೆ ಕೇಂದ್ರ

A-gat Plot No-135, ಸುಭಾಶ್ ನಗರ ಪೋಸ್ಟ್

9822421463 ಶ್ರೀ ಮಹಾಜನ್



ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋತಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಏಳಿಗೆ ಪಡೆದೆ. FA-3ರಲ್ಲಿ 248 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಈಗ FA-4ರಲ್ಲಿ 14 ಅಂಕಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ 262 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೆಂಡನ್ನು ಕ್ರಾಂತಿ ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರೆ ಈಗ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಕ್ರಾಂತಿ ಹಿಡಿದು ಆಟಗಾರರನ್ನು ಟಿಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಸುದೋಕು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೇಗ ಬಿಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ 3-4 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ವಂದನೆಗಳು.

- ವರುಣ್ ಎಸ್, 7ನೇ ತರಗತಿ, ಜವಾಹರ್ ನವ್ಯೋದಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವೇಕಾನಂದರಂಧ ಅನೇಕ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ವೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಡೆಗೂ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕು, ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರ ಜೊತೆ ರೂಶೀಯರಾಗಿ ವಾತಾನಾಡಬಲ್ಲೇ. ವಾನಸ ಝೌಂಡೇಶನಾಗಿ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಸಂಜಯ್ ಜಿ, 8ನೇ ತರಗತಿ, ಜವಾಹರ್ ನವ್ಯೋದಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ದೇವರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾನು ಹೊಸತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ, ಚೈತನ್ಯ ಭರಿತಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ನಿಮಾಲವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೇ. ನನ್ನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವುದಾದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಒಂದುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ನೀನೆಟಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಕಾರುಣ್ಯ ಎಸ್, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತ ಗಲ್ಫ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಷ್ಟ್ ಮಾಂಬಲವರ್, ಚೆನ್ನೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ನನಗೆ ಇದ್ದ ಅತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು, ಪ್ರತಿ ಸನ್ವೇಶವನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಒಂದು ಸ್ವಷ್ಟಿ ಚಿತ್ರಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ರಮ್ಮೆ ಡಿ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತ ಗಲ್ಫ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಷ್ಟ್ ಮಾಂಬಲವರ್, ಚೆನ್ನೈ

ನಾನು ಬಹು ಮುಂಗೋಟಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಸುಖಿಸಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪವೆನಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು! ನೀರಸವೆನಿಸುವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಾಗ ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೇ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಮಹೇಶ್ವರಿ ಬಿ, 12ನೇ ತರಗತಿ, ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ಮೂತ ಗಲ್ಫ್ ಸೀನಿಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ವೆಷ್ಟ್ ಮಾಂಬಲವರ್, ಚೆನ್ನೈ

ನಾನು ಒಬ್ಬ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು 6ನೇ ಮತ್ತು 7ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅಸ್ತುಮು, ಸೈನಸೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಭಾ ಅಲಜಿಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. 8ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋತ್ಸಿಸಿದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೆ, ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕಿಸಿದರೆ, ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನನಗೆ ವೇದಿಕೆ ವೇಲೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ವಾನಸ ಝೌಂಡೇಶನಾಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

- ಆಕಾಶ್ ಕೆ, 8ನೇ ತರಗತಿ, ಜವಾಹರ್ ನವ್ಯೋದಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹೈದರಾಬಾದ್