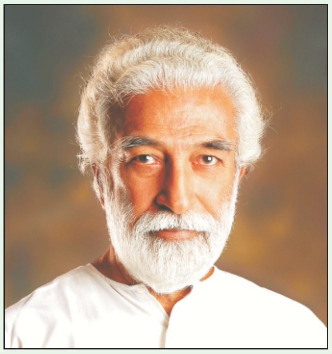
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 11 ಮೇ 2016



ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939-2012)

ಬೆಳಕು

ಇದು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳಕಲ್ಲ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಠಿಯ 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

(ಅವರ 4ನೇ ಜನವರಿ 2009ರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಅಥವ ಸತ್ಯಯುಗವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಭೌತಿಕಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು?

ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಾವು ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಅವತಾರ ಮಾತ್ರ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಕೆಳ ತಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಏಕೋ ಏನೋ ಬೆಳಕನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕೇ ದೇವರು. ಬೆಳಕೇ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ. ನಮ್ಮನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಕು. ಪ್ರೀತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಬೆಳಕು. ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಬೆಳಕು ಅದೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿದೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಂದಲೇ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜನರು ಬಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಈ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪರಿಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ನಿಸ್ವಾರ್ಥದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಬೆಳಕು ಅವರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಅವರ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಈ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈ ಕಂಪನಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಲಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಇಲ್ಲಿಯ ಜೀವನ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕನಸು ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಿದ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲ. ಇದು, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಮುಂದಾಗಿಯೇ ಕಂಡಿರುವ ಕೆಳಗೆ ಬರಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ದೈವನಿಯಾಮಕ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ದ ನಂತರ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಆ ಮಹಾನ್ ದಿನದ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಯಾರಿ ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರ ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದ್ದವು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹೆಣಗಾಟದ ಅನೇಕ ಕತೆಗಳು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಠವಾಯಿತು. ಋಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಈ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಅದ್ಭುತವಾದ ಈ ಆತ್ಮಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಪವಾಡದಂತಹ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವವು ಅವರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಹರಿಸಿತು. ಇದೇ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಮಾಹಾನ್ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ.

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

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

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.

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

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

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನಿಯತವಾದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರು ಸೋಜಿಗ ವೆನಿಸುವಂತಹ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ಇ–ಮೇಲ್ info@lightagemasters.com ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಬರೆಯಿರಿ.

ಅಹಮದಾಬಾದಿನ ಅಶೋಕನಗರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು
ಜನವರಿ 26, 2016 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಳ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿದರೆ, ದೇವರು ಅವನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸತ್ಯ.
- ಮಾನವರೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೂಡ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಕಂಪಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಷಪೂರಿತ ಸಸ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಇಡೀ ಜೀವನ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ, ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಬೇಕು. ವೈಮನಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.
- ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು.
- ನಾವು ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಆ ನಂತರ ನಾವು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ನಗೆ ಬೀರಬಹುದು.
- ಏಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ ಭಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ನೆಲೆಯೂರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಭದ್ರತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತರುವಾಯ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

–ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	5060
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	27.62 ಲಕ್ಷ
ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	1240
ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	5.34 ಲಕ್ಷ

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

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

ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಉಷಾ ಸತೀಶ್ಚಂದ್ರ, ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

'ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಲು', 'ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು' ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸದಾ ಅನ್ವೇಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಕಾರಣ, 'ಅಲ್ಪರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವರು' ಎಂದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದವರೆಗಿನ ಕಥೆ ಹಾಗೂ ಆಖ್ಯಾಯಿಕೆ (anecdote)ಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತುಂಬಲಾಗಿದೆ. ರಾಜರ, ನಾಯಕರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಚಿಂತಕರ, ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮಿಗಳ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ, ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮಂತರಾದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ, ಅನಿಷ್ಟದ ಮೇಲೆ ಶಿಷ್ಟವು ಸಾಧಿಸಿದ ವಿಜಯದ ಕಥೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನಮಗೆ ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ನಿಜ ಜೀವನದ ನಾಯಕರು ಅಥವಾ ಅನುಕರಣೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. 'ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ'ಗಳಾಗಲು ನಾವು ಅವರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವಾರು ಗುರಿಗಳನ್ನು, ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತ್ಯವಾಗಿ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನಾವು ನಿರಾಸಕ್ತರು, ಅತೃಪ್ತರು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೂ ಕೂಡ, ನಾವು ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ವಿಜಯೋತ್ಸವವು ಅಪಜಯವೇ ಸರಿ. ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇಂತಹ ಸೀಮಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾದರಿ ಜೀವನವೆಂದು ನಂಬಿ ನಡೆಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಕೂಡ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತಿಮಿತಿಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಅಂತಹ ಜೀವನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತನ್ನ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ತನ್ನ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಬಹಳಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸತ್ಯದ ಕಥೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. "ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನಂತಾಗಲು ನಮಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ" ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿತ್ತು. "ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಪದೇಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅವರು 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ'ವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಆಗಲು ಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರು. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯರಾದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಗಡಿಗರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದುದು, ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದು ಹಾಗೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಸರಿ–ತಪ್ಪುಗಳೆನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಭರವಸೆಯು ಪುನರ್ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳಾಗಿ ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಭರವಸೆ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. 'ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಿನ' ಎಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. 6ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಾದ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ದುಡಿದು ಬಳಲಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ ನೋವು ಮತ್ತು ಯಾತನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ತರಗತಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋದಾಗ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿತು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು 10ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಯ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಬೆಳಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಪ್ಪದೆ ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿ ಅದು ನಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿದಿದೆ; ಆ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿ, ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಇತರರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಅನೇಕರನ್ನು ಇದರ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಆದರದಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ! ■

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೂಂದಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತವಾದ PDF ರೂಪದ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಿಂದ ಡೌನ್ ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೋಲಾಪೂರ್

ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ
(ಸಂಜೆ 7:00 - 7:15)
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.

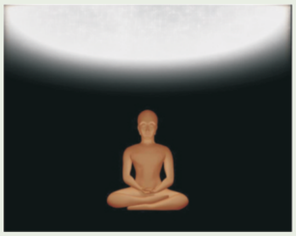
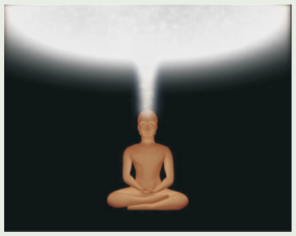
ಪುಣೆ

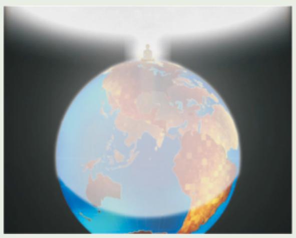
ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6:30 - 7:00)
3 B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ,
ಗೋಖಲೆನಗರ, ಪುಣೆ - 411016
☎ 9011038169, ಶ್ರೀ ಆಶುತೋಶ್ ನವನ್‌ಗುಲ್

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

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು "Experiences of Light Channels" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಹೊರತರಲಾಯಿತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್ www.lightagemasters.com ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಶರೀರ ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿ ವಿರಮಿಸಿದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಿಸ್ತೇಜಳೆನಿಸಿತು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ನನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ನಾನು ಹಗುರವಾದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲಸಿತು!

ನಂತರ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಧ್ಯಾನಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಿತೋ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಮಂಡಿ ನೋವು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು!

–ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ವಿಜಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿ,
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್, ಸಿದ್ಧಿ ವಿನಾಯಕ ದೇವಸ್ಥಾನ,
ಕೂಕ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ನಾನೀಗ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

–ರಿತೇಶ್, 6ನೇ ತರಗತಿ,
ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ತಪ್ಪದೆ 7 ನಿಮಿಷ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಗೊಂಡಿದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ನಾನು ಸಂತೃಪ್ತ ಆತ್ಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಗೊಂಡಿದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ.

–ನಂದನ್ ಎಮ್ ಎಸ್, 10ನೇ ತರಗತಿ,
ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

–ಮನೋಜ್ ಎಮ್, 8ನೇ ತರಗತಿ,
ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಳಕು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ನಾನೇ ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿದೆ.

–ಧ್ರುವ್ ಆರ್, 9ನೇ ತರಗತಿ,
ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಓದಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

–ಅಜಿತ್ ಕುಮಾರ್, 10ನೇ ತರಗತಿ,
ಶ್ರೀಮತಿ ಮುನಿಓಬಮ್ಮ ಕಾರ್ಪೋರೇಶನ್
ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾರೂ ಮರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಬಾರದೆಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಿದೆ. ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ವಾತಾವರಣ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು ಹಾಗೂ ಅದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು.

–ಅಜಯ್ ಜಿ, 6ನೇ ತರಗತಿ,
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

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