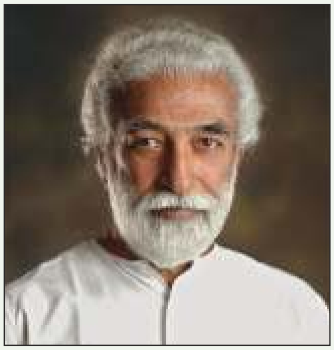
# ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 1 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ಜನವರಿ–ಫೆಬ್ರವರಿ 2017



**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 ಜೀವ ರಾಶಿಗಳ ಮೂಲ. ಈ ಬೆಳಕೇ ದೇವರು.

### ಚಾನಲಿಂಗ್

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಾನಲಿಂಗ್. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳಕಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದ 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 ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

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

ಈ ಸಂಚಲನವೆಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಏಳು ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಸಂಚಲನದ ಗುರಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವುದು.

### ಸಂಚಲನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ

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

## ಒಂದು ಸಂದೇಶ

**ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ**

(ಗುರೂಜಿಯವರ 24ನೇ ಜುಲೈ 2011ರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

**ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡಿ. TV ನೋಡಿ, ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಮನಕಲಕುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಿವೆ, ವ್ಯಾಕುಲಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳಿವೆ. ಬಂದೂಕು ಧಾರಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ 92 ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದೇಕೆ? ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವುದೇಕೆ? ಅತಿಯಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಹಿಂಸೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಧ ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಲ ಸಂಶಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮುಂದೆ ಜನರು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ಈಗಲೇ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. "ಸತ್ಯಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸುಳ್ಳೆಂದರೇ ನೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ನನ್ನ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆ ದಿನಗಳು ಬಹಳ ದೂರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ, ಬಹಳ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಶಾಂತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಮ್ಮ ನಾಯಕರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನೈತಿಕ ಬಲವಿಲ್ಲ; ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವೇಕವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾವ ವಿಶ್ವ ನಾಯಕನನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ. ಅವುಗಳು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡಬೇಕು.

## ಘಟನಾವಳಿಗಳು

**ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಜಾಗತಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಜನರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವಿಶ್ವವು ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಿಂದ ಬರುವ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅತಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹತ್ತಿರದ ಪಟ್ಟಣವೊಂದಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ, ತಮ್ಮ ನಿಯತವಾದ ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಸೇರಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಈ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಹೀಗೆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬಂದ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಸಹಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

## ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

**ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ**

ಬೆಳಕು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಗೆ ತರಲು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ದಿನ ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜನ್ಮದಿನ. ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ದಿನ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಯೋಜನೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಚಿರಸ್ಮರಣೀಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿಸೋಣ.

**ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)**
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು–ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077, ಭಾರತ.
ಫೋನ್: (080) 2846 5280, 99000 75280 (10am to 5pm), ಇ–ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com
website : 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 ಸದಸ್ಯರಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

### ಬೆಂಗಳೂರು

**ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ (ಸಂಜೆ 7 - 7.15)**
ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಶ್ರಮ, 17ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
☎ 9084121545 ಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

**ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)**
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್ ಕೆ.

**ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)**
ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್ ಕೆ.

**ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)**
'ಸುಮತಿ', ನಂ. 481, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
7ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಜೆ.ಪಿ. ನಗರ 3ನೇ ಹಂತ
☎ 9900110351 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ ಭೋಸೆಕರ್

**ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)**
ಬಲಮುರಿ ಮಹಾಗಣಪತಿ, ಶ್ರೀ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣ ದೇವಸ್ಥಾನ,
8ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಹೊಯ್ಸಳ ವೃತ್ತದ ಬಳಿ,
ಕೆಂಗೇರಿ ಸ್ಯಾಟ್‌ಲೈಟ್ ಟೌನ್
☎ 9972111809 ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್ ಕೆ.

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

ಕಳೆದ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೊಮ್ಮಲೂರಿನಲ್ಲಿ 23 ಜನರ ಗುಂಪೊಂದು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಪುಣ್ಯತಿಥಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

## ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭಗವಂತನು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾನೆ.
- ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಗುಣ. ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ದೈವೀ ಪ್ರೀತಿಯು ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರೀತಿಯು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಪಾದನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಹಗೆತನವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದೆ. ಅತಿರೇಕದ ಜೀವನವು ನಮಗೆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು, ಜನರು, ಸ್ಥಳಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮೇಲೇರಬೇಕು.
- ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಜೀವ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿರುವನೆಂದು ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಂಬುವುದೇ ಆದರೆ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಿರಿ.
- ವಿಶ್ವವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾತುರದಿಂದಿದೆ. ವಿಶ್ವದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತೆರೆದು ಕೊಂಡಾಗ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

## ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

| | | |
|---|---|---|
| ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | : | 5119 |
| ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ | : | 27.74 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

## ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

**ಉಷಾ ಸತೀಶ್‌ಚಂದ್ರ**

ನಮ್ಮ ದಿನದ ಆರಂಭವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ ದೇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಶೀರ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಕರುಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂತೆ ಬೇಡುತ್ತೇವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನೊಬ್ಬ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ನಮಗೆ ಅವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಾಗ ನಾನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತಳಾದೆ. ಆಗ ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ರವೀಂದ್ರನಾಥ್ ಟ್ಯಾಗೂರ್‌ರವರ ಉತ್ತಮ ಕವಿತೆಯೊಂದು ನೆನಪಾಯಿತು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಗೀತೆಯಾಗಿದೆ–" ಓ ದೇವ, ಇದು ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ", ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಹಾಗೂ ಹೊಸತನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸುಂದರ ಕವಿತೆ. ಈ ಕವಿತೆಯು ಅನೇಕರಿಗೆ ಬಹು ಪ್ರಿಯವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಗಹನತೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ರಾಗ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಿದಾಗ ಅದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಓ! ಈ ಆಲೋಚನೆಯ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ದೂರದ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಓ ದೇವನೆ, ಇದು ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ – ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳ ಬರಡುತನವನ್ನು ನೀಗಿಸು.
ಸುಖ–ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸು.
ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಕರುಣಿಸು.
ಬಡವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ತಲೆಬಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸು.
ದೈನಂದಿನ ಕೋಟಲೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸು.
ನನ್ನ ಚೇತನವನ್ನು ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸು.

ಎಷ್ಟು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸತ್ಯ... ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ನಾನು ಆ ಬಾಲಕನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಹೀಗೆ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಆ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ನನಗೆ ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ಆ ದೇವನು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಾಂತಿಯ, ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸಾಕಾರ ಮೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಅವನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದೆ ಎಲ್ಲಾರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು, ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಇತರರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ಅವನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು ಆಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಆ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹರಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅವನ ಬೆಳಕಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಯಗೊಳಿಸು ಎಂದು ಆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಈ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಜಾಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿ ಇಡೀ ಮಾನವಕುಲವನ್ನೇ ಆ ಭಗವಂತನ ಸಾನಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಗ್ಧ, ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿ ನೆಲಸಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಉನ್ನತ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡೋಣ. ಓ ದೇವ, ಇದು ನಿನಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ...

■

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತವಾದ PDF ರೂಪದ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸೋಲಾಪೂರ್
**ಪ್ರತಿದಿನ (ಸಂಜೆ 7 - 7.30)**
ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇಠ್, ಮೊಹೋಲ್
☎ 09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ
☎ 09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

### ಚೆನ್ನೈ
**ಭಾನುವಾರ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 - 10.30)**
ನಂ. 481, ಸಾಯಿಪ್ರೇಮ್, 19ನೇ ರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಸೆಕ್ಟರ್, ಕೆ. ಕೆ. ನಗರ
☎ 9444880409 ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್

### ಪುಣೆ
**ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 4 - 4.30)**
3B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಗೋಖಲೆನಗರ
☎ 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 ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು 'Experiences of Light Channels' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಹೊರ ತರಲಾಯಿತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightagemasters.com ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

# ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ
## 1ನೇ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2017

### ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮನವಿ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಫೆಬ್ರುವರಿ 1, 2017 ರಂದು 7ನೇ 'ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

**1. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ:**

ಈ ದಿನ 'ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'. ಈ ದಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುವ ದಿನ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಈ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

**2. ಕೆಳಕಂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ:**

★ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಬೆಳಕು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಳಿದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ನಂತರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು 1 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸಿ.

★ ನಂತರ ಆ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ, ಬಡಾವಣೆ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ವಂದನೆಗಳು**

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, 022-61816363 ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿಸ್ಡ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಕನ್ನಡ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ, 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: ಲೋಟಸ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ., ಫೋನ್: 23380167 / 23209909, ಇಮೇಲ್: lotus.creation777@gmail.com, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.lotusprinters.com
ಮಾಲೀಕರು: ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ (ಹೆಣ್ಣೂರು–ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು - 560077. ಸಂಪಾದಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ