

# ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 5, ಸಂಚಿಕೆ 5

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್ 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.

## ಜಾನಲಿಂಗ್

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಜಾನಲಿಂಗ್. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳಕಿನ ಆತ್ಮನುತ 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 ಕನಿಷ್ಠ 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 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ 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

(ಫೆಬ್ರವರಿ 11, 2001ರಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

### ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಉದ್ದೇಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಂತೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದಾಗ ಅದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ - ಈ ಮೂರೂ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಆಗ ಒತ್ತಡವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ, ಅದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಕಾರಣ, ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಏನು? ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಧ್ಯಾನವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ; ಬಲ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿವೇಕವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಿವೇಕ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸುವುದೇ ಸಮಗ್ರತಾ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮಾರ್ಗ.

## ಘಟನಾವಳಿಗಳು

### ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಭಾರತದಿಂದ ಹೋಗುವ ಹಿರಿಯ ದಂಪತಿಗಳೊಬ್ಬರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು, ಚಿಕಾಗೋನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು, ಎಂದು ಹೇಳಿದರು! ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಸಂಚಲನ ಜನರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ತಮ್ಮ ಪತಿ ಗತಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪತ್ನಿಯು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಾಗ ಅದು ನನ್ನ ಮನ ಮುಟ್ಟಿತು. ಅವರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲರ್ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂಚಲನ ಹರಡುತ್ತಿದೆ; ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತಿದೆ - ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ.

## ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

### ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಿರಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರು ನೆರೆಯ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ, ಆ ರಾಜ್ಯದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಶ್ರೀಲಂಕಾಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅವರು ಸದಾಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಹರಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಕನಸು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು.

ಆಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸದ ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ. ಆಕೆಯ ಅತಿರತವಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಅವರ ತಂದವನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮರ್ಪಿತರಾದ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಂತಹ ದೃಢವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಾವು ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ಮಹಾನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಮುಡುಪಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

## ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)



ತಮೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೇಣ್ಣೂರು-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 ಸಿದ್ದಾಶ್ರಮ, 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, ಜಿ.ಪಿ. ನಗರ 3ನೇ ಹಂತ

☎ 9900110351 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ ಭೋಸೇಕರ್

#### 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 ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ಇ-ಮೇಲ್ [info@lightagemasters.com](mailto:info@lightagemasters.com) ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಾರೋಹಳ್ಳಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಡಿಸೆಂಬರ್ 2016ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತಮ್ಮ ಸಮೂಹ ಸಮಾವೇಶವೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

## ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ❖ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು; ಆದಾದ ನಂತರವೇ ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು.
- ❖ ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೈವತ್ವವನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ❖ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದು, ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿನ ಕರ್ತವ್ಯ, ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು - ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❖ ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದದ್ದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಕೂಡ, ನಾವು ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ಸಲ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೂ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ❖ ಸ್ವಾಮ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ (being possessive) ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ವಾಮ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ❖ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾಗವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಬೆಳಕು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಆಸ್ವದ ನೀಡಿ, ಅಂಧಕಾರ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

—ಗುರುಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

## ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	5133
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	27.78 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

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ

ಕಾರ್ತಿಕ್ ಎನ್; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಸಮೃದ್ಧವಾದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಹೇರಳವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇದ್ದ ಕಡೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಮಾನವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ನೀರು, ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಅಂಶಗಳು. ಅವುಗಳು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಜೀವರಾಶಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಗ್ರಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಪುಟಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದ ಜೀವರಾಶಿಯ ಆಧಾರವಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಿಯತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕೇಂದ್ರವೊಂದರ ಬಳಿ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಆಟದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಆಟದ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಿ ಕಿರುಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು - "ನಾನು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕು ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಏಕೆ ಮೌನಗೊಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ? ಅವರು ಏಕೆ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?!" ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದೇ? ಹೌದು, ಅದು ಆಲೋಚನಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು - "ಬೆಳಕು ಯಾರ ಮೇಲೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ". ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಲೋಚನೆ ಬಂತು, ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೀಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ - "ಬೆಳಕು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತೆ, ಬೆಳಕೂ ಕೂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ".

ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆಗಲೇ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕವಾದ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿತ್ತೋ ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಶಿಯ ಏಳಿಗೆಯಾಯಿತು, ಅಸಾಧಾರಣ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಬೆಳೆದವು ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಕುಲ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಏರಿತು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಬೆಳಕು, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಉನ್ನತ ರೂಪದ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸುತ್ತಲೂ ಕೂಡ ಇದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯವೆಂದು ಹಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಸದಾ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಇತರರು ಕರೆಯಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಈ ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಈ ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂದಾದರೂ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಾಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಾವು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ನಾವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಹೊರತಂದು ಅದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಬದುಕುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ಅದು ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಾದಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವರಾಶಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

## 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](http://www.lightchannels.com) ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸೋಲಾಪುರ್

ಪ್ರತಿದಿನ (ಸಂಜೆ 7 - 7.30)

ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇರ್, 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. ಬೆಲಗನ್ನಿ

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 ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಹೊರ ತರಲಾಯಿತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ [www.lightagemasters.com](http://www.lightagemasters.com) ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಪಾಂಡುರಂಗ



ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ ದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಜಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಸುಲಭವಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ನಾನು ಪರಿಪೂರ್ಣಳಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

-ಮನೀಶಾ, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಾವು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿಯತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಒತ್ತಡವಿತ್ತು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾನು ದೇವರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತರರು ಮತ್ತು ದೇವರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ! ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವುದು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. 3 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ

ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಇದರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

-ಪ್ರೀತಿ, 9ನೇ ತರಗತಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಯಾಟರಾಯನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ, ಕಾರಣ ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೇಳುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಿದೆ.

-ವಂದನ, 6 ನೇ ತರಗತಿ, ಶ್ರೀ ಶಾರದ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ಭಯ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಅನುಭವ ನನಗಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿದೊಡನೆ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಆಗ ನಾನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬಹುಶಃ ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರ ಬದಲು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ತುಂಬಾ ಹರಡಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರ ಅನುಭವವಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಂದನೆಗಳು.

-ಭವಿಷ್ಯ ಜಿ, 10 ನೇ ತರಗತಿ, ಕ್ಯಾನನ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬಿ ಟಿ ಎಮ್ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು