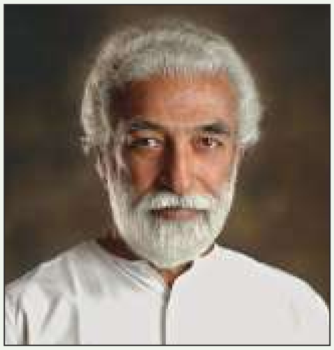
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 6, ಸಂಚಿಕೆ 1 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ಜನವರಿ–ಫೆಬ್ರುವರಿ 2018



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 ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ತರಹದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಅಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿಯಾದ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಿವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಿವೆ; ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವುದರ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ನಾವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ನಾವು ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಳಕು ನಾವು. ಪ್ರೀತಿ ನಾವು, ಶಾಂತಿ ನಾವು, ಸತ್ಯ ನಾವು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕುವ, ಕೋಪದ ಮತ್ತು ಅಸಂತೋಷದ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮದಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಸಾಕ್ಷಿಯಂತಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವು ಒಂದು ಸಾಕ್ಷಿಯಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಸಾಕ್ಷಿಯಾದಾಗ, ಅವುಗಳು ನಮಗೆ ತಮಾಷೆಯಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಬಂದು ಹೋಗುವ ಹಲವಾರು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು.

ನಾವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ, ಅವು ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಡದಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೂ ಇತರರೂ ಕೂಡ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೋ ವಿಶೇಷವಿದೆ. ಹೊಸ ಯುಗದ ಸಮೀಪ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ವರ್ಷವು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು, ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿದೆ, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ಸಂಚಲನವನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (corporate world) ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಈಗ ಈ ಉದಾತ್ತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬೆಳಕು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಶಾಂತಿಯುತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು!

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ. 8ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಫೆಬ್ರುವರಿ 1, 2018 ರಂದು ಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಂಚಿತ ವಾಗಿಯೇ ಶುರುವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಸಜ್ಜಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರು ಆ ದಿನವನ್ನು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆದ ಅಮರರವರಿಗೆ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನದಂದು ನೀಡುವ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾದ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರು, ಅಮರರವರು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ದಿನವನ್ನು ಹರಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಜೊತೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ನಂತರ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

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 ಕೆ. 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

ಶುಕ್ರವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.00)
ಸಿದ್ಧಿ ವಿನಾಯಕ ದೇವಸ್ಥಾನ, 59/1, ಹಚಿನ್ಸ್ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಕೂಕ್ ಟೌನ್
☎ 9980205803 ಶ್ರೀಮತಿ ನಿರ್ಮಲ ಬಾಲ

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.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ IBM ಕಂಪನಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಡಿಸೆಂಬರ್ 13, 2017 ರಂದು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ನೀವು ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ತಪ್ಪೆಂದು ಅರಿವಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಗೇ ಅದು ಮುಗಿಯಿತು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- ನೀವು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಿರಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಿರಿ, ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.
- ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯತನವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯತನವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಸೇರಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಸೇರಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿ ಸೇರಿಸಿ, ಆಗ ನೀವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.
- ಜೀವನದ ಚಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯನಿಷ್ಠೆ ಸಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದದ್ದು. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿವರದಲ್ಲೂ ನಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು, ತಕ್ಕದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ.
- ನೀವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ, ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಸುಸಂಸ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತನೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೀವನದ ಚಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ –ನೀವು ನಡೆಯುವ ರೀತಿ, ಬರೆಯುವ ರೀತಿ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅಹಂಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಗೋಜಲುಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

–ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	5143
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	27.83 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

ಹೊಸಯುಗ, ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿ

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆ, ಮನೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಮೊದಲಿಗೆ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಗೌರವದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಾಗಿ ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದು, ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ದಣಿವಿಲ್ಲದೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಸ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಬ್ಯುಸಿಯಾಗಿವೆ. ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತಗಳು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ಇಂತಹ ಅಸಹನೀಯ ಹಾಗೂ ಕ್ರೂರ ವಾಸ್ತವಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ನಾವು ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ – ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಇಂತಹ ಜೀವನ, ಹೇಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು.

ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಕಲಿಯುಗದಿಂದ ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕಾಲವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಹಿಂದೆಯೂ ಅನೇಕ ಸಲ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಾವು ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಯುಗ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ವಿಧಿನಿಯಮ, ಆದರೆ ಈಗ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾಲವು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಕಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಯುಗಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಾಗಬಹುದು. ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ನಾವು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ; ಇದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ನೋವು ಹೇಗಾದರೂ ನಮಗೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಬಹಿರಂಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಹಿರಂಗವಾದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಾಗ ಅದು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡರೂ ಕೂಡ, ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಒಂದು ಹೊಸ ಕ್ರಮ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಹರಡಿದ ಬೆಳಕು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹೀಲ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಹೊಸ ಅರಿವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಹೊಸ ಯುಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಜತೆಗೂಡಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ಸೇರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಈ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ 'ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ'ಯು ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ■

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 ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತವಾದ PDF ರೂಪದ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೋಲಾಪೂರ್

ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7 - 7.15)

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 7 - 7.30)

3-B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಗೋಖಲೆನಗರ

☎ 9011038169 ಶ್ರೀ ಆಶುತೋಶ್ ನವನ್‌ಗುಲ್

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 ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ
1ನೇ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2018

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ
ಒಂದು ಮನವಿ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಫೆಬ್ರುವರಿ 1, 2018 ರಂದು 8ನೇ '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 8ನೇ 'ವಿಶ್ವ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'. ಈ ದಿನ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡುವ ದಿನ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ 8 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