

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 1

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಜನವರಿ-ಫೆಬ್ರವರಿ 2018

ಒಂದು ಸಂದೇಶ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಜನವರಿ 15, 2012)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ನಾವು ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಬೇರೇನೂ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬೇರೇನೂ ಬೇಡ. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇದರ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಈ ನಿಶ್ಚಲತೆಯು ಅಂತರಂಗದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಚಂದಮಾರುತದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಆದರ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಹಳ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುಭವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿತಕರವಾದ ಅನುಭವ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

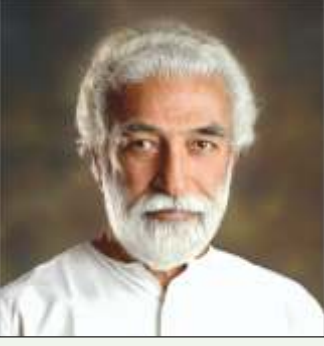
ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮೂಲಕ ಕನಸೊಂದನ್ನು, ನಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ಕನಸನ್ನು, ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಪಂಚದ ಕನಸು ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ಕನಸು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ನಾವಿಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೇ? ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾತ್ತವಾದ ಕನಸುಗಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರಿ ಆ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅವು ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದರ ಮಿನುಗು ನೋಟವನ್ನು ನಾವು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈಗ ನೋಡಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರಾ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಈ ವರ್ಷ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜನ್ಮ ಶತಾಬ್ದಿಯನ್ನು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮುಂಬರುವ 9ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸವಾಲುಗಳು ಅನೇಕವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ, ಅವರು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನದಂದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅವರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನವು ಬೆಳಕನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಸ ಯುಗದೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಾಥಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಇನ್ನಿತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಚಾನೆಲ್ ದಿನದಂದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರೋಣ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮೂಡಿಸೋಣ.



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.

ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಾನೆಲಿಂಗ್. 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 ಕನಿಷ್ಠ 7 ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ಸ್ 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 ಚಾನೆಲ್ 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.



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 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, ಜಿ.ಪಿ. ನಗರ 3ನೇ ಹಂತ

☎ 9900110351 ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ ಭೋಸೇಕರ್

ಶುಕ್ರವಾರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.00)

ಸಿದ್ದಿ 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 ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ಇ-ಮೇಲ್ info@lightagemasters.com ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯುನಿವರ್‌ಸಿಟಿ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ (UVCE) ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕವರ್ಗದವರು ನವೆಂಬರ್ 4, 2018 ರಂದು ತಮ್ಮ ಪುನರ್ಮಿಲನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ❖ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಪಟವಾದ, ಸರಳವಾದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಆಲೋಚನೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ದೇವರೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಾವು ಅತಿರೇಕದ ನಿಲುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ, ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚ, ಈ ಸ್ವರ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಸ್ವರವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯವನೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟವನೂ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಮಾಣಗಳಿರುತ್ತವೆ (proportions), ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ (variations).
- ❖ ನಾವು ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ❖ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ, ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ನಿಸ್ವಾರ್ಥವೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಮಾಡದೇ ಇರುವುದಲ್ಲ, ನಮಗಾಗಿ ಜೀವಿಸದೇ ಇರುವುದೂ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬದುಕುವುದು, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವುದು.
- ❖ ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯಮಿಯೂ ಹೌದು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಗ್ರಾಹಕನೂ ಹೌದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಭಾರದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಆ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವನು ಅತ್ಯುತ್ತಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ❖ ಧ್ಯಾನ, ಕೇವಲ ಬಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಕವನ್ನೂ ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

—ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 5503
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 28.84 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 ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಬಳಕೆ

ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಮಾಡಲು ಒಬ್ಬರು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಕೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅವರು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಆಕೆಗೆ ಸಮಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಅದರ ನೆನಪಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರು. ಆಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಯಾವುದೇ ಆಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದುದರ ಅರಿವಾಯಿತು! ಇದು ಆ ರಾತ್ರಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಕೆ ತಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತೆ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವಂತೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳಕು, ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಈ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೇನಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಹಜ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳ ಜನರೂ, ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕೌಶಲವುಳ್ಳವರೂ ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಸೇನಾಡಬೇಕು. ಅವರು ನಿಯತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸಹಜ ಪ್ರತಿಭೆಯುಳ್ಳ ಜನರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಲೌಕಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕಷ್ಟಗಳಿರುವ ಈ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈಕೆಗೆ ತಮ್ಮ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ದೊರೆಯಿತು. ನಮಗೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ, ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಹಾಯ ದೊರೆತಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ, ಬೆಳಕು, ತಾನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿದ್ದೇನೆಂದು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ನಮಗೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಕೂಡ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿಲಿಯಾಂತರ ಸಲ ಸೋತರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ನಾವು ಸೋಲು ಎಂದು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಪ್ರಯಾಣದ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಷ್ಟೆ.

ಕಷ್ಟಗಳು ನಮಗಾಗಿರಬೇಡ, ಆದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸತ್ಯ. ನಾವು ಪುನಃ ಅವರಿಂದ ದೂರಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಮಗೆ ತಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಅವನ ಸಾಮೀಪ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವನ ಬಹಳ ದಿವ್ಯವಾದುದೆಂದು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅನ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಅಂಧಕಾರಗಳು ವಿಕೃತವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಸಾಧಾರಣ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

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.

ಸೋಲಾಪುರ್

ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ

(ಸಂಜೆ 7 - 7.15)

ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇರ್, ಮೊಹೋಲ್

☎ 09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ
☎ 09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

ಮೀರಜ್

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7.45)

ಶ್ರೀ ಶಿವರುದ್ರ ಬಿ. ಬೆಲಗನ್ನಿ,

A-Gat Plot No-135,

C/O ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಸಮರ್ಥ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ

☎ 9822421463 ಶ್ರೀ ಮಹಾಜನ್

ಚೆನ್ನೈ

ಶನಿವಾರ (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 ಫೆಬ್ರವರಿ 2019

ಮಾನಸ ಫ್ಲೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮನವಿ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2019 ರಂದು 9ನೇ '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 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 ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ, ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆ, ಬಡಾವಣೆ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಂದನೆಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, **8929849652** ಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿಸ್ಡ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.