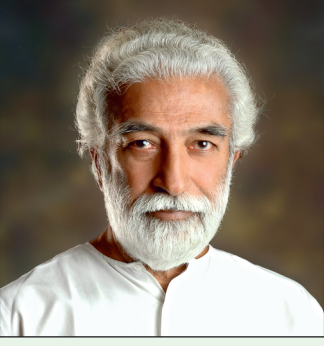


# ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 6

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ನವೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್ 2019



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 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

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ನವೆಂಬರ್ 10, 2002)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗಳು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸಾಧನೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ವಾಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಾರಣ, ಇವುಗಳು ಸುಂದರವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ದೈವಿಕವಾದ ಕಂಪನಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೋಜಿಗವೆನಿಸುವಂತೆ, ನಾನು ಕೂಡ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ, ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿದರೆ, ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿದೆ, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿರಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗಳು ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು.

## ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಅನುಭವ. “ಬೆಳಕು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ?” ಎನ್ನುವ ಅಚ್ಚರಿ ಕೊನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಓದುವಾಗ, ಬೇರೊಬ್ಬರು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಲಿಯುವಾಗ, ಹೀಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಹಾಡುವಾಗ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳಕಿನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

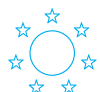
## ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ದಾರ್ಶನಿಕರಾಗಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಸನೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಮೇ 2008ರಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಮುಂಬರುವ ಹೊಸಯುಗವನ್ನು ಅವರು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂಡ ಹಾಗೂ ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬ ಅವರ ಕನಸನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಗುರೂಜಿಯವರ ಭೌತಿಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಹಾನ್ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ನಿಧನದನಂತರ, ನಮಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟರು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಮಹಾನ್ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೆಲಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಯಶಸ್ಸಿನ ಪರ್ವದಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಹಾನ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರೆಸೋಣ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸೋಣ.

## ಮಾನಸ ಕ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)



ತಮೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೇಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077, ಭಾರತ.  
ಫೋನ್: (080) 2846 5280, 99000 75280 (10am to 5pm), ಇ-ಮೇಲ್: info@lightgama.com  
website: www.lightgama.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)

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



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯ ವಿಠಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಗಸ್ಟ್ 7, 2019ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

## ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ❖ ಜನರು ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಇತರರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ಲೌಕಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರಲಿ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಮಗೆ ದೊರೆತ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿ ಗಳಿಗೆಯನ್ನೂ ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕು.
- ❖ ದೇವರೊಂದಿಗಿದ್ದಾಗ ಅಸಂತೋಷವೆನ್ನುವುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಜೀವನ ನಮಗೆ ಏನನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿ, ನಾವು ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರಬೇಕು, ಆ ಮುಗುಳುನಗೆ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಬರಬೇಕು; ಕೆಲವರಿಗೆ, ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಕಾರಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ದೇವರಿಂದ ಬಂದ ಕೊಡುಗೆ.
- ❖ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಬೇರೆಯವರಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೂ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಕೂಡ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರಲು ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಕಂಪನವನ್ನು ಹೊರಸೂಸಬಹುದು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದೂ, ಹೊಸಯುಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಂದೂ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

—ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

## ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 5682
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 29.42 ಲಕ್ಷ
ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 1269
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

## ಬೆಳಕು - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳ ಅನುಭವ

ಅಪೂರ್ವ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅನು: ಸುಜಾತ ರಾಮ ರಾವ್

ಚಳಿಗಾಲದ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ, ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಮನೆಯ ಹಂಬಲ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹುಷಃ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕೂಡ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಯಿತು.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದು ಬಹುಶಃ ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಅತಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಶಯಿಸಿದೆ. ನಡುಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯುತ್ತಾ ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಸುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿನ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಕಾಣುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಾನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೆ, ಸರಿಯಾದ ಪಾದಾಚಾರಿ ರಸ್ತೆಗಳಿರುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ರಸ್ತೆಗಳೂ ಸಹ ನನಗೆ ಯಾಕೋ 'ಸರಿ' ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಷ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶೇಕಡ 70 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಆ ಶೇಕಡ 70 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬುಟ್ಟಿಗಳಾಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ, ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದವರೊಬ್ಬರು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ ನನಗೆ ತಿಳಿದದ್ದು ಬೆಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು! ನಾನು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನದಿಂದ ಎದ್ದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೆ!

ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು (presentation) ನೀಡುವ ಮೊದಲು ನಾನು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅದು ನನ್ನ ಅಂತಿಮ ಶ್ರೇಣಿಗೆ (final grade) ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಆತಂಕದಿಂದ ನನ್ನ ಸರದಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನನಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮರೆತಂತಾಯಿತು; ದಣಿವರಿಯದೆ ತಯಾರಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದವೂ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಕರೆದಾಗ, ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಪದಗಳು ಹರಿದು ಬಂದವು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಸರೀಕರು (peers) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರುಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರು. ನಾನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ನನ್ನ ಡೆಸ್ಕ್‌ಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದೆ, ಸಮಾಧಾನವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವೂ ಕೂಡ ಇತ್ತು, ಕಾರಣ ನಾನು ಏನನ್ನು ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ! ನಿರೂಪಣೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಬೆಳಕಿನ ಕೆಲಸವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು, ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಮಿದುಳಿನ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆರಡನ್ನೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ನ್ಯೂರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸೇರಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಧ್ಯಾನದಂತೆಯೇ ಇದೆ. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಶಾಂತತೆ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಸ್ತರವೆನಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ದೃಢವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆ ಚಳಿಗಾಲದ ಮತ್ತೊಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಂತರ ನಾನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ... ■

## ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ನಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ 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

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

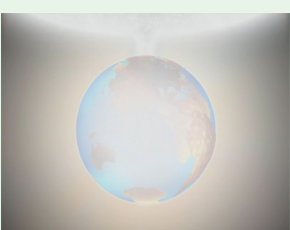
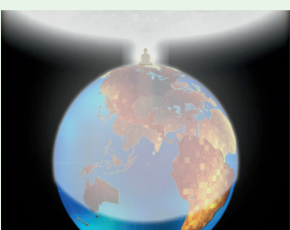
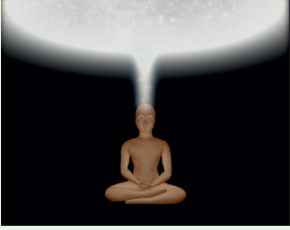
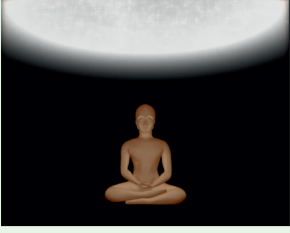
### ಪುಣೆ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 - 7.30)

3-B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ,  
ಗೋಖಲೆನಗರ  
☎ 9011038169 ಶ್ರೀ ಅಶುತೋಶ್ 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](http://www.lightagemasters.com) ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





## ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ರಾಮರಾವ್

14ನೇ ಜೂನ್ 2019ರಂದು, ಅಮೆರಿಕದ ಮೇರಿ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮರಾಠಿ ಕಲಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 40 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ 60 ಜನ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ನಡೆಸಿದವು. ಜನರು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಸೆಷನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದರು.

ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವ ವಾಯಿತೆಂದು ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ಹೇಳಿದಳು. ರೇಖಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದರೆಂದು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿದರೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು, ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೋವಿನ ಅರಿವುಂಟಾಗ ಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡಾ ಸೆಷನ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

-ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಹರ್ಷದ್ ಓಕ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು

ನಾನು ಒಂದು ಎಮ್‌ಎನ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ (MNC) ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನ ಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡೆಯಿತು. ನನ್ನ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಬೆಳಕು ನನಗೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಬೆಳಕು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ್, ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್, ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಫಾರ್ ಪೀಪಲ್ ವಿತ್ ಡಿಸ್‌ಅಬಿಲಿಟಿ, ಲಿಂಗರಾಜಪುರಮ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತಿ ವಿದ್ಯಾಪೀಠದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆತೋಟಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸೆಷನ್ ಶುರುವಾದ ನಂತರ 5 ರಿಂದ 6

ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿತು. ಸೆಷನ್ ಆದ ನಂತರ, ಅಂಜಲಿ ಶರ್ಮ ಎಂಬ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ತಾತ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಬಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದಳು.

-ಸಂತೋಷ್ ಕೋರೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಮಕ್ಕಳು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಪಾಠದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಜ್ಞಾನವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಶಿಸ್ತು, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿ ರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

-ಶ್ರೀ ಅಂಜಪ್ಪ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಪ್ರೇಮ ಕನ್ನಡ ಹೈಯರ್ ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆ, ಯಲಹಂಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಳಕೇ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳಕು ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ವಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನನ್ನನ್ನು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದುಕಿನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಮೀನ ಮೋಹನ್, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ದಿ ನ್ಯೂ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಾಲೆ-ಐಸಿಎಸ್‌ಇ, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನ್ನ ಕೈಬರಹ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕೈಬರಹಕ್ಕೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತೇನೆ.

-ಶ್ರುತಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ಚಿಕ್ಕಬದ್ರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು