

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.

ಜಾನಲಿಂಗ

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಜಾನಲಿಂಗ. 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 ಪಾಪನವ 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.

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 5

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2019

ಒಂದು ಸಂದೇಶ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

(ಗುರೂಜಿಯವರ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು - ಮೇ 14, 2000)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ; ಜನರ ಜೊತೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ನಿರಾಲೋಚನೆಯಾಗಬಹುದು. ಅನ್ಯಾಯ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ತರಹದ ಕಹಿ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾನೂ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೇ. ನಾನು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಾನೂ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನೂ ಕೂಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಈ ಕಹಿ ಮನೋಭಾವ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಸೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಬಹಳ ಉದಾರ ಹೃದಯದವರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಹಿಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ; ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಕಲ್ಮಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ನಾವು ಹೊಸಯುಗದೊಡನೆ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಸುಮಾರು 5000 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೇ 5 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇದು ಭಾರತದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ, ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಯು, ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾ ಬೇರೊಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರಿದ ಕಾರಣ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯು ನಮಗೆ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಗಳು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪಾಪಸ್ಸು ಬರಲು ಆಕೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಳು. ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳುವಂತೆ ನಾವು ಆಕೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆವು. ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಬೆಳಕನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆವು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶ ಬಂದಿತು. ಅವರ ಮಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ವ್ಯಾಸಂಗವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೆಳಕಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಬಲ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸ ಕ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)

ತಹೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕನಬ್ಬಿ, (ಹೊನ್ನೂರು-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)

ಅಂಜನೇಯ 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



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಲಿಂಗರಾಜಪುರದಲ್ಲಿರುವ 'ದಿ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಪೀಪಲ್ ವಿತ್ ಡಿಸಬಿಲಿಟಿ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜುಲೈ 13, 2019ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ❖ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಚಾನಲ್‌ಗಳಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಜೀವಿಗಳೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ವಿವೇಕಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ, ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ದೇವರೇ ಜೈತನ್ಯ, ದೇವರೇ ಬೆಳಕು. ನಾವು ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ, ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ, ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ದೇವರಿಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಾವು ಅವನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇವಲ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮುಖ್ಯರಲ್ಲ. ಈ ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವು, ಅದು ಕೇವಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ನಮ್ಮನ್ನು ವಿನಮ್ರರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಹಂಅನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಅಹಂ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರಿಂದ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಹಂ ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಾವು ಅಹಂಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ನಮಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ನಮಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ದೈವಿಕವಾದುದು. ಈ ಅರಿವನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದೈವವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

-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	: 5.24 ಲಕ್ಷ

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

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

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು

ಅಪೂರ್ವ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ದೃಷ್ಟಿಕೋನ (paradigm) ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಉಳಿದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವೆಲ್ಲಾ ಆಕಳಿಸುತ್ತಾ, ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಆ ತರಗತಿಯ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದ ಆ ದಿನಗಳು ಹೋಯಿತೇನೋ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ!

ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೈಮೇಟಿಯಿಂದಾಗಿ, 'ಮುಂದುವರಿದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುವೆ' ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಸ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡವು ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಅವರ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ, ಅವರು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶ್ರೇಣಿಗಳು (grades) ಸಹ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನ್ಯೂರೋಇಮೇಜಿಂಗ್ (Neuroimaging) ಅಧ್ಯಯನಗಳು, ಧ್ಯಾನವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ಯಾಂಪಸ್ (hippocampus- ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಕುಹರಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ದಿಂಡುಗಳು) ಹೊದಿಕೆಯ ದಪ್ಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ.

ನನಗೆ ಗಣಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಂಚೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೇ ಸಮಾಧಾನಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಬರುವ ಗಣಿತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಗಣಿತದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಮಿಗ್ಲಲ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮೂಹವು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ, ಈಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಸಮೂಹವು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಯತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಮಿಗ್ಲಲ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಎಂಆರ್‌ಐ (Functional MRI's) ಋಜುವಾತು ಮಾಡಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ (working memory) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆದಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಡ್ಡೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿವೆ.

ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನದ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ತಪ್ಪುಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆವಲೋಕಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಾಲೆಗಳು, ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತುಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿವೆ.

ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲೂ ಅವರು ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರು, ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೆಳಕು ಅವರನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿತು ಎಂದು ಸೋಲಾಪುರದ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ ಹೇಳಿದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೆಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನೇಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸರಳವಾದ ತಂತ್ರವೊಂದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಸಿರಿಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತಂತ್ರವು 30 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ! ■

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) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೋಲಾಪುರ

ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ
(ಸಂಜೆ 7 - 7.15)

ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇತ್,
ಮೊಹೋಲ್

☎ 09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ
☎ 09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

ಮೀರಜ್

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7.45)

ಶ್ರೀ ಶಿವರೂಪ 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

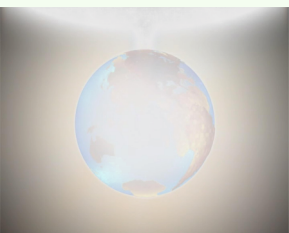
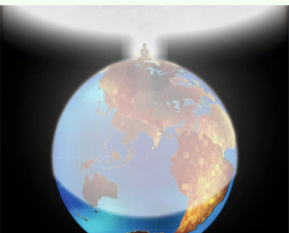
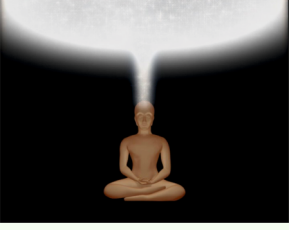
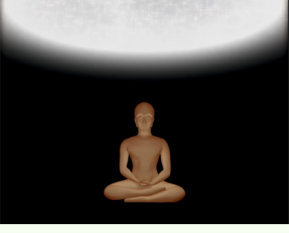
ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 - 7.30)

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 ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ರಾಮರಾವ್

ನಾನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರ ಅನುಭವವನ್ನು ವಾರ್ತಾಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದರು - ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಛೇರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದ್ದ ಅವರ ಪಿಂಚಣಿ ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನಾನೂ ಕೂಡ ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಡೆಹಿಡಿದಿದ್ದ ನನ್ನ ಗಂಡನ ಪಿಂಚಣಿ ಪತ್ರಗಳಿದ್ದ ಕಛೇರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಪತ್ರಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ದೊರೆಯಿತು ಹಾಗೂ ಬಾಕಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಧನಸಹಾಯಗಳೂ ಬಂದವು. ಜೊತೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಆತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬೆಳಕು ಮಾಡಿತು ಹಾಗೂ ಒಂದು ತರಹದ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ - ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ!

-ನಿರ್ಮಲ ಬಾಲ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಅದು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ವಂದನ ಎಂ, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಾನು ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆನಿಸಿತು. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ನಾನು ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡೆ.

-ಸಂಜಿತ ಕೆ ಪಿ, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ನನಗಿಂದು ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಹೃದ್ಯ ಆರ್ ಪಿ, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಾಂತಿಯು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಏನೋ ಒಂದು ನನ್ನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ತಂಪು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆನಿಸಿತು. ನಾನು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತನಾದೆ

ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆದೆ.

-ಪುರವ್ ಡಿ ಆಚಾರ್, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಶಾಲೆ, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಅವೆರಡೂ ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

-ಸ್ನೇಹ ಎಸ್, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಚೇತನಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ವಾಜ್ರಹಳ್ಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನನಗೆ ಗಣಿತ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಗಳೂ ಇತ್ತು ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೆ.

-ನಿಸರ್ಗ, 5ನೇ ತರಗತಿ, ಚೇತನಾ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸ್ಕೂಲ್, ವಾಜ್ರಹಳ್ಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಚೈತನ್ಯವು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ನಾನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದೆನಿಸಿತು. ನಾನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಶಾಂತಿಯವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನನ್ನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡತೆಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡತೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಿತು. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು; ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಾಯಿತು. ಈಗ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ.

-ಅಮೀನ ಚಂದ, ಲಾರ್ಡ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಹುಳಿಮಾವು, ಬೆಂಗಳೂರು