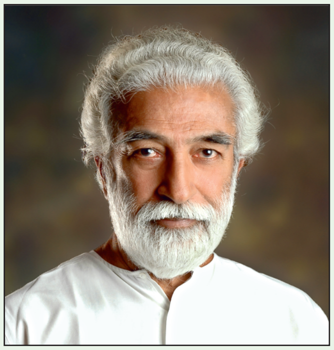
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 1 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ಜನವರಿ–ಫೆಬ್ರುವರಿ 2021



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 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ 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 – ಮೇ 5, 2002)

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಬೆಂಬತ್ತಿಹೋಗಬೇಕು. ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಾವು ಯಾವುದರ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನ, ವೃತ್ತಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಹಲವಾರು ಗುರಿಗಳಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆ ಗುರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಗ ನಾವು ಇತರ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ನಾವು ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಮತ್ತಿನ್ನೇನನ್ನೋ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು ಎನಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಗುರಿ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತೀವ್ರಾಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನಮಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ನಾವು ಮತ್ತಿನ್ನೇನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೂ, ನಾವು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಅರ್ಥ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ವರ್ಷ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು, ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ' ಬರುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಿದಾಗ, ನಾವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಹೊಸ ಯುಗದೆಡೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2021ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಘಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾನ್ಹ 12 ಘಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ 9 ಘಂಟೆಗೆ ನಡೆಯುವ ನೇರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, www.lightagemasters.com/WCD2021-Live ಮೂಲಕ ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2021 ರಂದು ನಾವು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವರ್ಷ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಇತರೆ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರ ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಈ ಪಿಡುಗಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ಸಂಪರ್ಕಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಅವರವರ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ದಿನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯೆಡೆಗಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಪಿಡುಗು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಿ.

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.

ಸರ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ವ್ಯಾಧಿ (pandemic)ಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಭೆಗಳನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸೂಚನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ರದ್ದು ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರದವರೆಗೆ
(ಸಂಜೆ 7 - 7.15)
ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಶ್ರಮ, 17ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ
ಶ್ರೀ ಕೆ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
☎ 9084121545

ಸೋಮವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್ ಕೆ.
☎ 9972111809

ಬುಧವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)
ಮಾರುತಿ ಮಂದಿರ, ವಿಜಯನಗರ
ಶ್ರೀಮತಿ ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್ ಕೆ.
☎ 9972111809

ಶುಕ್ರವಾರ (ಸಂಜೆ 6.30 - 7)
39, 1ನೇ ಮಹಡಿ, 6ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಎಲ್ಐಸಿ ಕಾಲೋನಿ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಪೂರ್ವ
ಜಯನಗರ
ಶ್ರೀ ರಮೇಶ್ ವಿ ಭೋಸೆಕರ್
☎ 9900110351

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

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.

ಜನವರಿ 4, 2021ರಂದು ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನವತೆಯಿಂದ ದೈವತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.
- ದ್ವೇಶ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗಿಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವಿನೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನೊಳಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಮೀರಿದೆ.
- ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಿಶ್ಚಲತೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ; ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ.
- ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ.
- ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಾಸ್ತವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ.
- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಸಂವಾದ. ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ.
- ವಿಪತ್ತು ಒದಗಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಾವು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ, ಒಂದು ದಿನ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳು ಜಾರಿದ ಬಳಿಕ, ಆಕಾಶ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆಯೇ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಜಾರಿ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಿರೋಣ. ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸೋಣ.

–ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	5835
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	:	29.87 ಲಕ್ಷ

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳ (online classes) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ದಿನ

ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಚೋಪ್ರಾ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾನು 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದ' ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮಹರ್ಷಿ ಅಮರರವರ ಜಯಂತಿಯ ಆಚರಣೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಎಂದೂ ಕೊನೆಗಾಣದ ಸಂತೋಷ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆ. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದಿನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಡಗರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗಳ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ (Life-force) ಅನನ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗಿದೆ.

ಈ ವರ್ಷ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು, ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ವರ್ಷವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪಿಡುಗು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ, ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಹತ್ತಿರ ಸರಿದಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ, ಈ ವರ್ಷ ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವಂತಹ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದ್ಭುತವಾದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮ ಆಶಯವೇ ಸಾಕು.

ಈ ಸಲದ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವು ಈ ಪಿಡುಗಿನ ನಡುವೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ವರ್ಷವು ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚವು, ಹಿಂದೆಂದೂ ಇಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಯಾತನೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನದಂದು ನಾವು ಹರಡಿದ ಬೆಳಕು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ, ಪರಿಹಾರವು ನಮಗೆ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅನುಗ್ರಹವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಿಡುಗು ಈಗ ಕೊನೆಯಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ವ್ಯಥೆ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳ ಹೊರೆ ಹೊರುವುದನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ಅಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ದುರಾಸೆಯನ್ನು ಬಿಸುಡಬೇಕು. ಒಂದು ಮಾನವಕುಲವಾಗಿ, ನಾವು ಹೊಸ ಯುಗದತ್ತ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಪಿಡುಗೂ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಶ್ವವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಬಯಸಬೇಕು. ಈ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಏಕತೆಯು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಗೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದಲೇ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುವುದರ ಮೂಲಕ 11ನೇ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸೋಣ. ಈ ಪಿಡುಗಿನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಗೆ, ಕೋವಿಡ್ ಹೋರಾಟಗಾರರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವಿರತವಾಗಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸೋಣ. ■

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) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

ಸೋಲಾಪೂರ್

ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7 - 7.15)

ಬಾಲಗಣೇಶ್ ಮಂದಿರ, ಬುಶರ್ ಪೇಠ್, ಮೊಹೋಲ್

☎ 09860967066 ಶ್ರೀ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿ

☎ 09970800279 ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವರೂಪ ಸ್ವಾಮಿ

ಮೀರಜ್

ಗುರುವಾರ (ಸಂಜೆ 7.45)

ಶ್ರೀ ಶಿವರುದ್ರ ಬಿ. ಬೆಲಗನ್ವಿ,
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

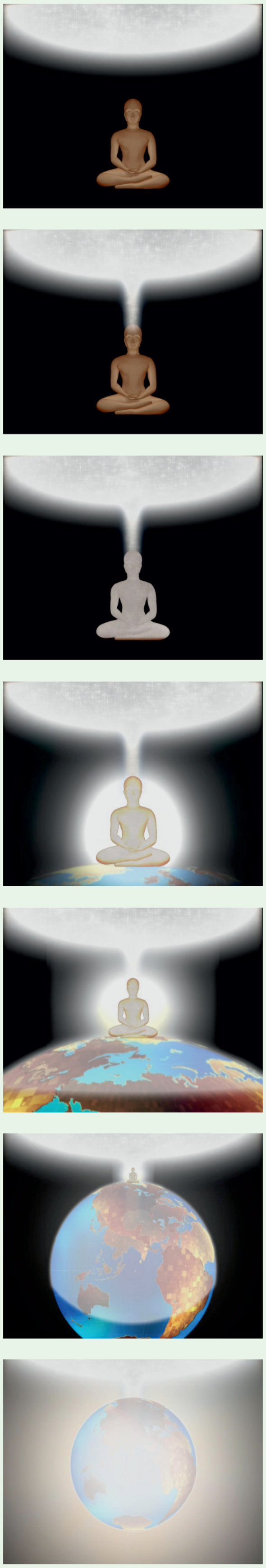
ಪುಣೆ

ಶನಿವಾರ (ಸಂಜೆ 7 - 7.30)

3-B, ಕಪಿಲ ಹೌಸಿಂಗ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಗೋಖಲೆನಗರ

☎ 9011038169 ಶ್ರೀ ಆಶುತೋಶ್ ನವನ್‌ಗುಲ್

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು 'Experiences of Light Channels' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರತಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಹೊರ ತರಲಾಯಿತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightagemasters.com ನಿಂದ ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ

1ನೇ ಫೆಬ್ರುವರಿ 2021

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮನವಿ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಫೆಬ್ರುವರಿ 1, 2021 ರಂದು 11ನೇ 'ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

1. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ:

ಈ ದಿನ 'ವಿಶ್ವಚಾನಲ್ಸ್ 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.

3. ಬೆಳಕಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಿ.

* * *

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನೇರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ (webcast) ಮೂಲಕ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ನೇರ ಪ್ರಸಾರದ ಲಿಂಕ್: www.lightagemasters.com/WCD2021-Live ಸಮಯ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಘಂಟೆಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 9 ಘಂಟೆಗೆ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಘಂಟೆಗೆ.

ವಂದನೆಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಸೆಷನ್‌ನ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, 7827762701 ಗೆ ಒಂದು ಮಿಸ್ಡ್ ಕಾಲ್ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೊರೋನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದಿನ ನೀವೇ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

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