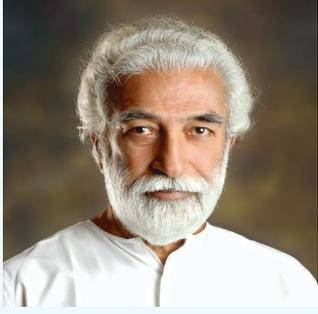


ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 6

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ನವೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್ 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 ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಮೂಲ. ಈ ಬೆಳಕೇ ದೇವರು.

ಚಾನಲಿಂಗ್

ಬೆಳಕನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಾನಲಿಂಗ್. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳಕಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲಮಟ್ಟದ 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 ಮನ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡಿದಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 7 ನಿಮಿಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಋಷಿಮಾರ್ಗದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು 18-05-2008ರಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂಚಲನವೆಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು 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 ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
- ಇದು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಂದೇಶ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

(ಗುರೂಜಿಯವರು ಮಾರ್ಚ್ 18, 2012ರಂದು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾಗಲು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಬಹಳ ಹತಾಶೆಗೊಳಗಾದಾಗ, ಕರ್ಮದ ನಿಯಮವೇನು? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕರ್ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಹತಾಶೆಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಆಕ್ರೋಶಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಲೈಟ್ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದವರು ನಾವೇ. ಎಂದಿಗೂ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಒಟಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಲೈಟ್ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಪ್ರತಿ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರ, ಮಾನಸದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಸುವ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ತೊಂಬತ್ತರ ದಶಕದ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಬಹಳ ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಅದು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ನನ್ನ ಮನ ಮುಟ್ಟಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಲೈಟ್ ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತರುವ ಯಾವುದೋ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಲೈಟ್ ಮಾರ್ಸರ್‌ಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಬಹುಶಃ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಜನರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗವು ಬಹಳ ದೂರವೇನಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಈ ಹಬ್ಬದ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಆರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರವರ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಈ ಶಿಕ್ಷಕರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಬಹಳ ನಿಖರವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಗರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ, ಕೊಳೆಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂದುಳಿದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಹರಡುವ ಒಂದು ಉದಾತ್ತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳು ನೇರವಾದ (offline) ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ವಿನಂತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಬಹಳ ವಿನೀತ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳು ಆ ಸೆಷನ್‌ಗಳ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಉದಾತ್ತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಷನ್ (೦)



ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು - 560077. ಭಾರತ
ಫೋನ್: 9900075280 (10AM to 5PM) ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com
ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.lightagemasters.com; www.lightchannels.com

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ಕರ್ಮಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಮಿತಿಗೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರೊಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಕರ್ಮಗಳಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ, ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದ ಅನುಸಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- 'ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ'ದ ನಿಯಮವೇ ಕರ್ಮ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಜನಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಕರ್ಮಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳದ, ಸಮಯದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ನಾವು ಹಂಚಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವರ ಕರ್ಮದ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ಕರ್ಮದ ಪರಿಣಾಮ ಕೇವಲ ಯಾತನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ದೈವತ್ವವನ್ನು ತಲುಪುವುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಇರಬಾರದು; ಒಳ್ಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳೂ ಕೂಡ ಇರಬಾರದು.
- ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜರಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಡಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಆನಂತರ, ವಿಧಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ! ಪೂಜೆ, ದಾನ, ವ್ರತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕರ್ಮವನ್ನು ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ, ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಅಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಆ ರೀತಿ ಅಲ್ಲ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯು ನಮಗೆ, ಇಲ್ಲಿ, ಈಗ ಮತ್ತು ಈ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಂತೋಷವು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೋ-ಭಾವವು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯೂ ಅಜ್ಞಾನದ ಮತ್ತೊಂದು ಪದರವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ, ಉಪವಾಸ ಇರುವುದಲ್ಲ, ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ವಿಮುಖರಾಗುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಆದರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಲು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

- ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ



ಪುಣೆಯ ನಗರಪಾಲಿಕೆ ಸದಸ್ಯರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21, 2021 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4, 2021 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.



ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಂದಿ ಘಂಡೇಷನ್ ಮಕ್ಕಳ ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 13, 2021ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆಯವರ ಭಾಷಣದಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

15-08-2021

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾವು ಈ ದಿನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾನಸ ಕುಟುಂಬದ ಪರವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಈ ದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಶವನ್ನು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬೋಣ. ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ ಮತ್ತು ಮಹಾ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮಾಸ್ತರ್‌ಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಂಸೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲು ಇದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂದು ಅವರು ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಸತ್ಯ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚವು ಒಂದು ಜೀವಿಯ ಹಾಗೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಾದ ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರೆ, ಅದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಅಹಿಂಸೆಯ ಕಂಪನಗಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಂತಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಇದು ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಆ ಆರಂಭವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದ ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಉತ್ತೇಜ್ಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಿಶ್ವವು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಂಗ ಪಡಿಸದೆ, ಘೋಷಣೆ ಮಾಡದೆ ವಿಶ್ವವು ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕು.

ಬೆಳಕು ಪವಾಡಸದೃಶವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಅಗಾಧವಾದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವಿದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ವಿವೇಕವಿದೆ. ಆ ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇದರ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಪಡೆದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ಈ ವಿವೇಕವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕರಾಗಲು ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು, ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಇದು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದನ್ನೇ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಂಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು?

ನಾವು ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿದಾಗ, ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಈ ವಿಶ್ವ.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳ (online classes) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 5835

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿರುವ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 29.87ಲಕ್ಷ

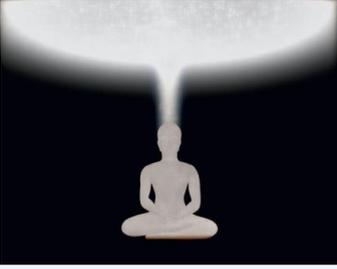
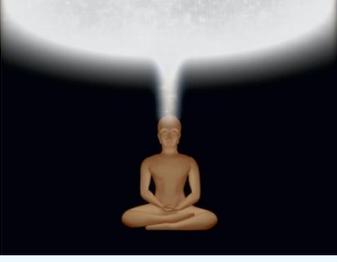
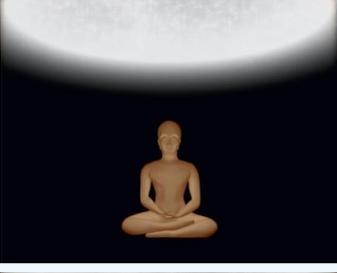
ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತವಾದ PDF ರೂಪದ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ನಿಯತವಾದ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ 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.

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

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ರಾಮರಾವ್



ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ತಂತ್ರ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸ ಭರಿತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ; ಇದು ಅವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಸಲ್ಮ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಉದನ್‌ಗುಡಿ, ತೂತುಕುಡಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ನೀವು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

-ಸಾಧನ ಸುನಿಲ್ ಪರಬ್, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಗಾಂಧಿ ಬಾಲ್‌ಮಂದಿರ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಮುಂಬೈ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಸಂಚಲನ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಸಿ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ, ಕೆ.ವಿ.ವಿ. ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಭಾರವಾಗಿತ್ತು. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ನನಗೆ ಹಗುರವೆನಿಸಿತು ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿತ್ತು.

- ಸಂದೀಪ್, ಕೈಗಾರಿಕ ತರಬೇತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ದಿ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಪೀಪಲ್ ವಿತ್ ಡಿಸೆಂಬಿಲಿಟೀಸ್ (APD), ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು.

-ರಂಜನ, APD, ಬೆಂಗಳೂರು

ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆ ನೋವಿತ್ತು, ಯಾರೋ ನನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು! ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

-ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, APD, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಯಿತು.

-ಪೂಬಾಲನ್, APD, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನ ನಂತರ ನಾನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೆ. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿತ್ತು.

- ನವನೀತ ಕೃಷ್ಣನ್, APD, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಿಡುಗಿನ ನಂತರ ಶಾಲೆಗೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ತಂತ್ರವು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

- ಶೈಲಜ, ಸಂಯೋಜಕರು, APD, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು, ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರದಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ವೆಬ್ ಕಾಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ವೆಬ್ ಕಾಸ್ಟ್ ಲಿಂಕ್: www.lightagemasters.com/lc_live

ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ರಿಂದ 11.30 ರವರೆಗೆ.