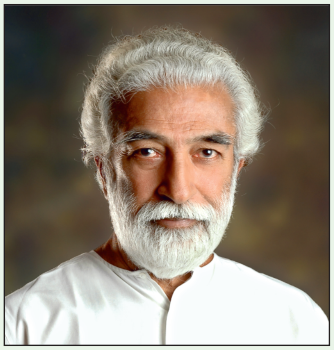
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 10, ಸಂಚಿಕೆ 1 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ಜನವರಿ–ಫೆಬ್ರುವರಿ 2022



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 ಚೈತನ್ಯ ಗಳನ್ನು, 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 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 – ಜನವರಿ 5, 2003)

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಎರಡು: ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚೂರು ವೈರಾಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಮ್ಮ ಸಮ್ಮತಿಯಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು, ನಾನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸಮ್ಮತಿಯ ಅಗತ್ಯ ಮಾತ್ರವಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ಹೊರಬರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ, ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ಒಂದು ಚೂರು ವೈರಾಗ್ಯ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ವಾಸ್ತವವಾಗಿರೋಣ. ಈ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಗೆರೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಈ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಈ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವು ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನ! ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಸಯುಗದತ್ತ ದಾಪುಗಾಲಿಡಲು ನಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ. ನಾವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದುಕಿನ ಕಡೆಗೆ ನಡೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಹರಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2022ರಂದು, ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ, ವೆಬ್‌ಕಾಸ್ಟ್ (webcast) ಲಿಂಕ್ www.lightagemasters.com/lc_live ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

2021ನೇ ಇಸವಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸವಾಲಿನ ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಸವಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಇದೊಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿತ್ತು. ನಮಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ನಾವು ಇತರರ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆವು.

ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಅಸೆಂಬ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು, ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಭೇಟಿಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರು. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸವಾಲುಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೀವು ನೀಡಿದ ಬೇಷರತ್ತಿನ ಸಹಕಾರಕ್ಕೆ ನಾವು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿ 1, 2022ರಂದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶ್ವ ಚಾನಲ್ಸ್ ದಿನವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ದಿನ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತರಗತಿಯ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ದಿನ ಕೆಳಗೆ ತಂದ ಬೆಳಕು ಈಗಿರುವ ಪಿಡುಗನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಆಶಯ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೂಡಾ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

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

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

- ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಶ್ವ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಕೊನೆಯ ಕುರುಹುಗಳನ್ನು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಡಬಹುದು.

- ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು, ಅಗಾಧತೆಯನ್ನು, ಅನಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿಮಿತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

- ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನನ, ಮರಣ, ಸೃಷ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸತ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಾವು ಪ್ರತಿ ಘಳಿಗೆಯೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನಗಂಡರೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಳವಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಏಕತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

- ಶರೀರವನ್ನು ಭೌತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸರಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ನಿರ್ಭಯತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷದ ಕುರಿತು ನಾವು ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

- ನಿರ್ಮೋಹ (Non-attachment) ಎಂದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವುದಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ವಾಮ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ (possessive) ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬದುಕಿನ ಸಾಧಾರಣ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಮೋಹದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು.

- ಬಹುತೇಕ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಯಂಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಈಗ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊದಲೇ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಬಹುದು. ನಾವು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕರ್ಮಗಳೇ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ನಾವು ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ನಾವು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ.

–ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಕೊಂಕಣ್, ಪುಣೆ, ಮುಂಬೈ ವಿಭಾಗಗಳ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್‌ಗಳು ನವೆಂಬರ್ 19, 2021ರಂದು CIRT BHOSARI, ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರುವ ಫೋಟೊಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

19-09-2021

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಕಳೆದ 4–5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರು. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅಳಬಹುದು ಎಂದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ದೇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ, ಭಾವುಕರಾಗಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ಈ ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಬೆಳಕಿನೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು ಮತ್ತು ಭಾವುಕರಾಗುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ಬೆಳಕನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಭಾವುಕರಾಗುವುದು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು, ನಿಬಂಧನೆಗಳು, ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಜನ್ಮದಾತರ ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ, ಒಬ್ಬ ತಂದೆಯಂತೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ದೇವರು ಸ್ವತಃ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಬೆಳಕು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕಾಗ, ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಇದು ತಾನೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳಕು, ಮಕ್ಕಳ ಕಿಲಕಿಲ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ, ಅವರ ಮುಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದಾಗ ಇದು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಜನರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಮುನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾವು ನೆನೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ದೈವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೇಮದೊಂದಿಗೆ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಬಹುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು ನಾವು ಬೆಳಕಿನೊಡನೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೂ ನಾವು ಅದರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿರುವುದು? ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಸದಾ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವು ನಾವು ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವದಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲವು ಇರುತ್ತದೆ – ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಅಲ್ಲ, ಖಂಡಿಸಲು ಅಲ್ಲ ಆದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು. ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಸದಾ ಒಯ್ಯಲು; ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸು–ವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್‌ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

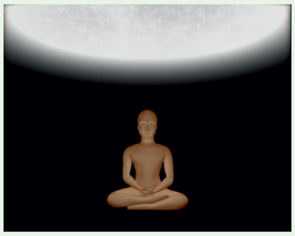
ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

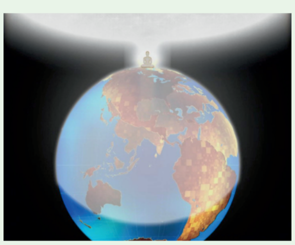
ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 5758
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 29.65 ಲಕ್ಷ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಚಿತವಾದ PDF ರೂಪದ ಈ ವಾರ್ತಾಪತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.lightchannels.com ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ (download) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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.

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 ಫೆಬ್ರುವರಿ 2022

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮನವಿ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಫೆಬ್ರುವರಿ 1, 2022 ರಂದು 12ನೇ '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 ಲಕ್ಷಾಂತರ 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/lc_live ಸಮಯ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಘಂಟೆಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 9 ಘಂಟೆಗೆ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಘಂಟೆಗೆ.

ವಂದನೆಗಳು

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