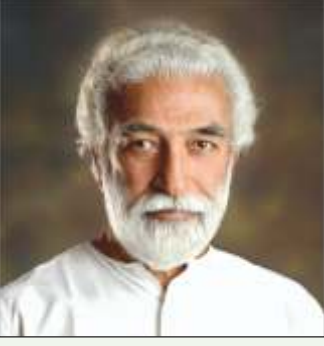


ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 11, ಸಂಚಿಕೆ 4

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಜುಲೈ-ಆಗಸ್ಟ್ 2023



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 ಪ್ರಕೃತಿ ಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೀಲಿಂಗ್ ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರು ತ್ತವೆ. 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 ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗೆ 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 - ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2, 2011)

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಇತರರ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಇತರರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಲೆಹಾಕಬಾರದು ಹಾಗೂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಇತರರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ಏಷಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ದೇವರ ಇರುವಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸೋಣ.

ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನೋ ಇದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಲಿ. ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಕ್ಕಲ್ಲ ಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೊಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬದುಕು ಇದೆ, ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ನಾವು ಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಹನ (communicate) ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಾದಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ವೈಮನಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಘಳಿಗೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಕೂಡಾ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ'ವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಅದನ್ನು ಹರಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿತು. ಹಲವಾರು ಶಾಲೆಗಳು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದವು.

ಸುಮಾರು 300 ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಜೂನ್ 16ರಂದು ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು 800 ಶಾಲಾ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ ಜೂನ್ 23ರಂದು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಲು ಪುಣೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದರು. ಪುಣೆಯ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಕೂಡಾ ಅತಿ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಬಲವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನವಯುಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

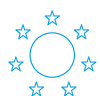
ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರಾ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾವು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ನವಯುಗದ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸತ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಪ್ರವಾಹೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಶ್ರುತಿಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಕು. ಹಾಗೂ ನಾವು ವಿನಮ್ರರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳೋಣ. ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸ್ವತಃ ನಮಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು.

ಶಾಲೆಗಳು ಪುನಃ ತೆರೆದಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಅಚ್ಚರಿಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ! ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಂಚಲನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್‌ಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಭರವಸೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)



ತಮೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕನೂರು, (ಹೆಣ್ಣು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077, ಭಾರತ.
ಫೋನ್: 99000 75280 (10am to 5pm), ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com
website : www.lightagemasters.com, www.lightchannels.com

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

- ❖ ನಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಮೂಲವನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಸದಾ ದೇವರಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಇದ್ದರೂ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ. ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಅವನೊಳಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗುವುದು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣದ ಮಹತ್ವರವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.
- ❖ ಇಲ್ಲಿ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತತೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಳಿಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಶ್ಚಲತೆಯ ಮೇಲೂ ಆಳಿಯಬಹುದು.
- ❖ ಬೆಳಕು, ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಒಯ್ಯುವ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಾವು ಆಳಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ನಾವು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ರೀತಿ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವ ರೀತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಧ್ಯಾನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಜನರೊಂದಿಗೆ, ಮಾಸ್ಕರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.

—ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಜಾಜಿನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಜೂನ್ 14, 2023ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.



ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಅಹಮದ್ ನಗರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳ ಶಾಖಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ಹಾಗೂ ADCC ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಜೂನ್ 2, 2023 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.



ಪುಣೆಯ ಸಂಗಮ್‌ನರ್ ತಾಲೂಕಿನ ಲೋಕ್‌ಪಂಚಾಯತ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೂನ್ 6, 2023ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರ ಭಾಷಣದಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು

18-06-2023

ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರಗಳು ಏಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರಗಳು ಏಕೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ? ಇದರ ಅರ್ಥ, ಬೆಳಕು ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ?

ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ ಬೆಳಕು ಸದಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಏನೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು, ಬದಲಾಗಲು ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಬೆಳೆದಾಗ, ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ, ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಸತ್ಯ. ಬೆಳಕು ನಮಗೆ ತಂದೆತಾಯಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಅದರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ನಾವು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬೆಳಕು ನಾವು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವತಃ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಲೆಂದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲೆಂದು ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲೆಂದು ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಅಗಾಧವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹರಡಲು, ಈ ಬದುಕನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಬದಲಾದಾಗ, ನಾವು ಬೆಳೆದಾಗ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನವಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಹಾಗೂ ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ಮಾಸ್ತರುಗಳು ಆರಂಭಿಸಿದ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ದಿನ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 5811
ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿರುವ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 29.88 ಲಕ್ಷ

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

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 ಕಾರ್ಯ ಕರ್ತರ 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: ಸುಜಾತೆ ವಿ



ನಾನು ಈ ಮಾರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಳಲು ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ನಾನು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅನೇಕರು ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಿದೆ. ಅವರ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು. ಅವರು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಡು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ಪತಿ ಈಗ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಂಧುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದ ಹುಡುಗ-ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೆಸರಾದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರೊಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬೈದರು ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರಿಗೂ ಕೂಡ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ. ಮಾರನೆ ದಿನ ತರಗತಿ ಶುರುವಾದಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉದ್ದಿಗುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಕರಿಂದ ಬೈಗುಳದ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಆ ಹುಡುಗ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುವಂತೆ, ಆ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ವಿನೋದದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆ ತರಗತಿಯ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾನು ಈಗ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುತ್ತೇನೆಂದು ಆ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ.

ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಜಮೀನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾನೂನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ತಂದರು. ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ

ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಪ್ರಕರಣ ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿಯಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲರೆಂದು ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಬಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನಿಸಿದೆ.

ನಾನು ಕೂಡ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತೇನೆ (carry Light) ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.

-ಗುರುದಾಸ್ ಎಂ ಭಟ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ನೀಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಹಾಗೂ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬೆಳಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಂತೆ. ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಪದೇಪದೇ ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಉಪಶಮನ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಪ್ರೇರಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ನೀವೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಗ್ರೀನ್‌ವುಡ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ವಾರಂಗಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಯಿತು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದೆ.

-ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ಭಾಲೆಕರ್, 5ನೇ ತರಗತಿ, ಮುಕುಟೆ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಪುಣೆ

ನನಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

-ಭಕ್ತಿ ಸಚಿನ್ ಗಾರ್‌ಗಟೆ, 7ನೇ ತರಗತಿ, ಮುಕುಟೆ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಪುಣೆ