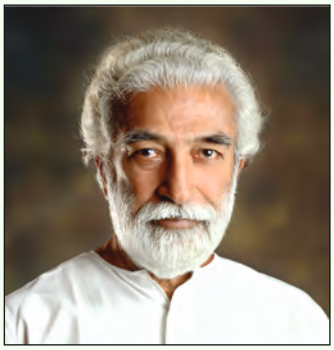
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 11, ಸಂಚಿಕೆ 6 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ನವೆಂಬರ್–ಡಿಸೆಂಬರ್ 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 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 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 – ನವೆಂಬರ್ 6, 2011)

ಅನು: ಕೀರ್ತಿ ಸುನಿಲ್

ನಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ವೈಫಲ್ಯಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿವೇಕ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಸಾಕಾಗದಿರಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ವಿಶ್ವದ ಅಥವಾ ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ಉನ್ನತವಾದ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ, ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು ಅವರಿಂದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನಾರೋಗ್ಯ, ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ನಾವು ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವಾಸ್ತವಗಳೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದೂರುವುದು, ಗೊಣಗುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವೀಕಾರ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ಇತರ ಬಾಗಿಲುಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಜೀವನವು ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಯಾವುದೇ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು 2008ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 'ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್‌ಗಳ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ'ವೇ 'ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ರಾಂತಿ'. ಇದು ಅವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ಹರಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಸಯುಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಜ್ಞಾ–ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಲ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ನಾವು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಸುಂದರವಾದ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಲು ವಿಶ್ವವು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಕೀರ್ತಿ ಸುನಿಲ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿನ ಕಾಲೇಜೊಂದರ ಸುಮಾರು 75 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ತಪೋನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅವರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಸುಮಾರು ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅರಿವು ಇದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬಂತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮವು ಈಗ ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಪುಣೆಯ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳ, ತಾಲೂಕುಗಳ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದೆವು. ಈ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ನಾವು ಚಿರಋಣಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)
ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೆಣ್ಣೂರು–ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077, ಭಾರತ.
ಫೋನ್: 99000 75280 (10am to 5pm), ಇ–ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com
website : www.lightagemasters.com, www.lightchannels.com

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

ಅನು: ಕೀರ್ತಿ ಸುನಿಲ್

- ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಗಳಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆತ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ಆತ್ಮವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ, ಭಾವನೆಗಳ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವು ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ನವಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ಪ್ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಯೇ ತ್ಯಾಗ. ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತ್ಯಾಗವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗ ಬೇರೆಬೇರೆಯಲ್ಲ. ತ್ಯಾಗವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಅದು ದೈವಿಕ ಪ್ರೀತಿ.
- ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿ–ಸದಿರುವುದು ಇದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು; ಬದಲಾಗುವುದು. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರು–ತ್ತವೆ ಒಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತೊಂದು, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.
- ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಸಹ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.
- ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಾದ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದ ಹಾಗು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ.
- ದಾರ್ಶನಿಕ ದೇವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವುದಲ್ಲದೆ ವರ್ತಮಾನದ ಆಚೆಗೆ ಇರುವ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ಮೀರಿದ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.
- ನಮಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉದ್ದೇಶವಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

–ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಆಸ್ಟ್ರಿಯ ದೇಶದ ವಿಯೆನ್ನಾದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ರಾಯಭಾರ ಕಛೇರಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 1, 2023ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯ ವಿಠ್ಠಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹೊಸ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 22, 2023ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಹಮದ್‌ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಂಗಮ್ನರ್ ನಗರದಲ್ಲಿನ ಜನತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 25, 2023ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ನೂತನ ಆರಂಭ

ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಾನು ಡಾ. ಅಭಿಜಿತ್ ಸೋನಾವಾನೆ ಮತ್ತು ಡಾ. ಮನೀಷ ಸೋನಾವಾನೆಯವರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೀದಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಕರಿಗೆ ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಈ ದಂಪತಿಗಳು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು "ಭಿಕ್ಷುಕರ ವೈದ್ಯರು" ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಅಭಿಜಿತ್ ಸೋನಾವಾನೆಯವರು, ಬಡವರಿಗೆ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡಲು ತಮ್ಮ ನೌಕರಿಯಿಂದ 2015ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರು, ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಭಿಕ್ಷುಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ "ಟ್ರಸ್ಟ್"ವೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ನಾನು ಕರುಣೆಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಕರುಣೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕರುಣೆಯಿದೆ, ಹಾಗೂ ಅದು ಅವಿರತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಸುದ್ದಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಸುದ್ದಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕರುಣೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮೌನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳ ಪಯಣವು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನವಯುಗದ ಕಡೆಗಿನ ಪಯಣವು ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅನೇಕರಿಗೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳು ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ಆರಂಭಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಅನೇಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಟಾಮ್ ಜಾಕ್ವಿನ್ಟೋ (Tom Giaquinto) ರವರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಸತ್ಯ: ನಾವು ನಮ್ಮ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಂಚ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೊಸದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು, ನಾವು ಹಳೆಯದನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಸತ್ಯ. ಹೊಸ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹಿಂದಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವಕುಲವು ಹಳೆಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಈಗ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುದು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ನಮ್ಮ ಅಹಂಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಉನ್ನತ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ನಮಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೀಲಿಂಗ್, ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಚೈತನ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾವು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜಗತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಬಹಳ ಉಜ್ವಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನವಯುಗವು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳು ವಿಶ್ವದ ಯೋಜನೆಯ ಅನುಸಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಾವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಗುರೂಜಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಹೊಸ ಆರಂಭವು ನಮಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶಗಳ ಹೊಸ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬದಲಾಗೋಣ ಮತ್ತು ನವಯುಗವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಲೈಟ್ಸ್ ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

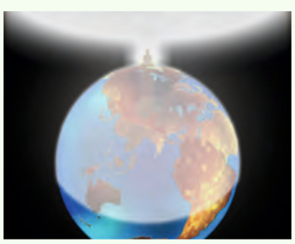
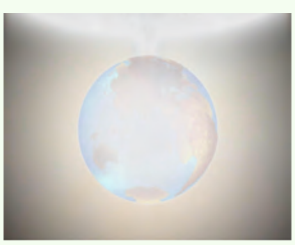
ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 5877
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ	: 30.04 ಲಕ್ಷ
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು	: 550
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು	: 23.75 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.

ಅನುಭವಗಳು

ಸಂ: ವೈಶಾಲಿ ಜೋಶಿ; ಅನು: ಸುಜಾತ ವಿ

ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎನ್ ಡಿ ಠಾಕರ್ಸೆ ಕನ್ಯಾಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಆರಂಭವಾದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಯಾವುದೇ ಗದ್ದಲ ಕೇಳಿಸುವುದು ನಿಂತುಹೋಯಿತೆಂದು ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಅವರು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತರಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮೌನದ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು.

–ಪುಷ್ಕರ್ ಪತ್ಕಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಸೊಲ್ಲಾಪುರದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ತರಗತಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನ್ನು ನಂಬುವುದು ಬಹಳ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿ–ಕೊಂಡರು. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವೆನಿಸಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಂತಹ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿಂಧು ಭನ್ಸೇರವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

–ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಆಂಬವಾಣೆಯ ಸೋನು ಆನಾಜಿ ವಾಲಂಜ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ವೊಂದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ಶ್ರೀ ಸಂಜಯ್ ಕುಲ್ಕರ್ಣಿಯವರು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಅರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾಲೆಯ ಒಟ್ಟು ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಈ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಶಾಲೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಈ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರು ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯತವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

–ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ, ಪುಣೆ

ಪುಣೆಯ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೆಬ್ ಮಗರ್ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ್ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಸೆಷನ್ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಅವರ ಜೊತೆ ಬರಲು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೈಮರಿ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಆ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಿಗೆ ಸೆಷನ್‌ನಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಈ ತಂತ್ರ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 'ಈಗಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾನು ಭಾವ–ಪರವಶಗೊಂಡೆ.

–ಪದ್ಮಜ ಬಾಜ್‌ಪೈ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು ಏರ್ ಫೋರ್ಸ್ ಸ್ಕೂಲಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವು–ದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಹೇಳಿದರು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ಈಗ ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಗುರುದಾಸ್ ಭಟ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸು–ತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರ ಸಿಡುಕುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

–ಕೈಲಾಸ್ ವಿದ್ಯಾ ಮಂದಿರ ಮತ್ತು ಜೂನಿಯರ್ ಕಾಲೇಜು, ರಾಹು, ತಹಸಿಲ್– ದೌನ್ಡ್, ಜಿಲ್ಲೆ – ಪುಣೆ.

ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನನಗೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವಿತ್ತು. ಸೆಷನ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಬಹಳ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

–ರಿಯ ವರ್ಮ, 10ನೇ ತರಗತಿ, ಲಿಟಲ್ ಸ್ಟಾರ್ಸ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಮುಂಬೈ

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