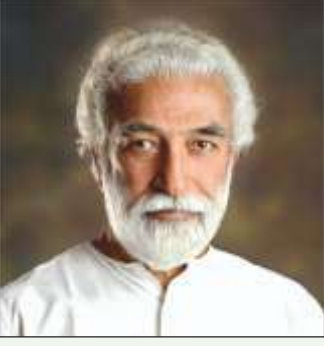


ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 12, ಸಂಚಿಕೆ 6

ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ನವೆಂಬರ್-ಡಿಸೆಂಬರ್ 2024



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 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 ಚಾನಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನ

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

ಈ ಸಂಚಲನವೆಂದರೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ 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 - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18, 2011)

ಅನು: ಮಾಧವಿ ಚಲಪತಿ

ಸಾಧನೆ ಎಂದರೇನು?

ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಕಣಗಳು, ಬೆಳಕು ದೇವರೇ ಆಗಿದೆ; ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಾಧನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು, ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸಾಧನೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು ಸಾಧನೆ. ಸತ್ಯದ ವಿರೂಪಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು ಸಾಧನೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ಸ್ವತಃ ದೇವರೇ ಆಗಿರುವ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೂ ಸಾಧನೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಸ್ವರದಿಂದ ಮೇಲೇರುವುದು ಸಾಧನೆ. ನಾವು ಜೀವನದ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಆದರೆ ಅವು ಜೀವನದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಗುರುವಾದ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಸಾಧನೆ.

ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಿವೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು (Revolution by Light) ಹರಡುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವಿನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನ ಸರಳ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇದು ಅವರಿಗೆ ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿನ ಈ ಸಂಪರ್ಕವು ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತರುವ ಪರಿಣಾಮವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಮಾಧವಿ ಚಲಪತಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರಿಂದ ನಾವು ಧನ್ಯವಾದ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆವು. ತಮ್ಮ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಲಸದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅವರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶಾಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಇದೇ ರೀತಿಯ ನೂರಾರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದು, ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಹಾದಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸ ಫ್ಲಾಂಡೇಶನ್ (೦)



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

ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಕರಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

ಅನು: ಮಾಧವಿ ಚಲಪತಿ

- ❖ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಇತರರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಯಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಕವನ, ಕನಸು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಮೂಲಕ, ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೆಳೆದು-ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ❖ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪವಾಡ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಆನಂದದ, ಶಾಂತಿಯ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಬೆಳಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಚಾನಲ್ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.
- ❖ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ (casual interest), ನಾವು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಹತ್ತರವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ತೀವ್ರವಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು.
- ❖ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಮಗೆ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮನುಕುಲದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಸಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.
- ❖ ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಜಯಿಸಲು, ಜಡ್ಡೆ ಮಾಡಬಾರದೆನ್ನುವ ನಿಯಮವನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಂಭೀರ ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜಡ್ಡೆ ಮಾಡದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಕೊಲೆ, ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯ ಇತರ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ನಾವು ಅಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಜಡ್ಡೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ❖ ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ. ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಬೇಕು.

—ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18, 2024 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಂದವರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21, 2024 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು.



ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 26, 2024 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಅನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಜೀವಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಸುನಿಲ್

ಹಠಾತ್ತನೆ ಮಳೆ ಸುರಿದಾಗ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಚಿಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗು ಸಂತಸದಿಂದ ಕುಣಿಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಒಂದು ಟೆಂಟ್ ಹೌಸ್ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗಾಗುವ ಆ ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಕೂಡ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಅಲ್ಪ ಸಾಧನೆಯ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಅವರನ್ನು ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸ ಭರಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇದೆ, ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕೂಡ ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಹರ್ಷ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ!

ನಾವು ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಅನುಭವಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಸಹ ನಾವಿಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿದೆ; ಅದು ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ಕವಿತೆ, ಕನಸು ಕಾಣುವುದು, ಹಗಲಿನ ಕಾಣುವುದು, ಇದಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದರವರು ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ದೇವರಿಂದ ಬಂದ ಉಡುಗೊರೆ ಹಾಗೂ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಯ ಕಳೆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸಿದರೆ, ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿ. ಕೇವಲ ಆಕಾಶದತ್ತ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅಗೋಚರವಾದ ಈ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಕೂಡ ಅವರು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ಬಿಬಿಸಿ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ಯಾಲೆಸ್ಟೈನ್ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಶಿಬಿರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ, ಆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಿಬಿರಗಳ ಮೇಲೆ, ಎರಡು ಗಾಳಿ ಪಟಗಳು ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಗಾಳಿ ಪಟಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಹಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ದುರಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ವಿಸ್ಮಯಗೊಂಡೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೇ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸುನಾಮಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದವು. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಲು ಹಾಗೂ ಚೌಕಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೋಣೆಯನ್ನು ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು, ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಬಾಗಿಲಿನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನೇ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಜಗತ್ತೇ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಮುಗಿದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಭಾಸವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೋ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ನೀರಸ ಹಾಗೂ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿಯಂತೆ, ಬೆಳದಿಂಗಳಿಲ್ಲದ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧವಿಲ್ಲದ ಕುಸುಮದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ, ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತಹ ಮಗುವಿನ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ದೇವರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ನಾವು ಬೆರಗಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಸಂಗೀತ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ, ಅಥವಾ ನಕ್ಷತ್ರ ತುಂಬಿದ ಇರುಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿದೆಯೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕದೆ, ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರದ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಹೊಂದಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡೋಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಆನಂದಮಯ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡೋಣ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

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

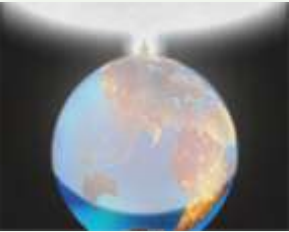
ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 6175
ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿರುವ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 30.98 ಲಕ್ಷ
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್
ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು : 508
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್
ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು : 2.21 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

ಶಿವಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಗುರು ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಅವರ ಪತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಾ ಕೋಪದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆತನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು; ಯಾವಾಗಲೂ 200ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಕೆ ಅವರಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸಿದರು. ಈಗ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಕೆಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವಿತ್ತು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಅವರು MRI ಸ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗ ಅವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ 10 ನಿಮಿಷ ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

-ಚಂದ್ರಕಲಾ ಡಿ., ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನಾನು 1½ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆಗಸ್ಟ್ 2022ರಿಂದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ಎರಡು ಬಾರಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೀಮೋಥರಪಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಅಂವನ್ನು ಕೂಡ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇದು ನನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅನುಭವಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ನನ್ನ ಎದೆಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಈಗ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಬೇರೆ ಭಾವನೆ ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ. ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿತ್ತು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೋಪ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾಂತಿಯುತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿದ ದೇವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಶ್ರೀಮತಿ. ಸುಧಾ ಇಂದಿರಾಬಾಯ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಾನು ಭಿದವಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗ ನಾನು

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಚೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಜನರು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಕೋಪ-ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ದುಃಖಿತಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ದೇವರು ಅವರನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂಚೆ, ನಾನು ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಯಾವಾಗಲೂ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ದೇವರ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದಿನದ್ದು ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ್ದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಲು ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಯಂ-ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನನಗೆ ನೆನಪಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ನನ್ನೊಳಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗದಂತಹ ಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ನನ್ನೊಳಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತ್ಮತ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗುರುಜಿಯವರಿಗೆ, ಸಪ್ತ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ಶ್ರೀಮತಿ. ಉಮಾದೇವಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ! ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು 1½ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ನಾವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗ-ವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಇದೆ. ಈಗ, ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಲಹೆ (counselling) ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ದಿವ್ಯ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಂತ್ವನ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ಈ ತಂತ್ರ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ದೈವಿಕ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ-ಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು.

-ಶ್ರೀಮತಿ ಸೆಲ್ವಮ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್