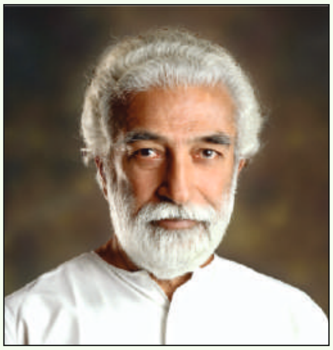
ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 13, ಸಂಚಿಕೆ 5 | ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ | ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್–ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2025



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 ಕನಿಷ್ಟ 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

(ಗುರೂಜಿಯವರು ಮೇ 5, 2002ರಂದು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ವ್ಯಾಮೋಹ (Attachment) ಎಂದರೇನು?

ವ್ಯಾಮೋಹವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಮ್ಯಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಕ್ಕೊತ್ತಾಯವಿರುತ್ತದೆ (demand); "ಆತನ ಗಮನವು ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿದ್ದು," ಎಂದು ನಾವು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ವಸ್ತುಗಳು, ಜನರು, ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೂ ಸಹ ಗಾಢಾನುರಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ವ್ಯಾಮೋಹ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅವರು ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂದು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ವ್ಯಾಮೋಹದ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ಇದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ವೇದನೆಯಿದೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ವ್ಯಾಮೋಹಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಾವು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಜಗತ್ತು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿವರಣೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೇ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ನಮಗೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ್ ದೇಶ್‌ಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳು ದೃಢೀಕರಿಸಿದಂತೆ, ಇದು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆ? ಇದನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬದಲಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜಗತ್ತು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಾನವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಜಗತ್ತು ಹೊಸ ಯುಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಸಂಚಲನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಚೋಪ್ರ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುವ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ, ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಕನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅವರ ಸಹಜವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಒಳನೋಟವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸೆಷನ್‌ನಿಂದಲೇ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಶಾಲವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ–ಇದು ಅನಂತವಾದ ಜ್ಞಾನ, ವಿವೇಕ, ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.

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: ಶ್ರೀದೇವಿ

- ಸತ್ಯ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅಲ್ಲ. ಇದು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವಭಾವವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ–ತನಕ್ಕೆ ನಾವು ಮರಳುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವವು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಈ ಸಹಜವಾದ ಒಳ್ಳೆಯತನವು ಜಗತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ – ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಿ, ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯವರಾದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.
- ನೀವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸಂಬಂಧಿತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಕೃಪೆಯು ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮದ ನಿಯಮಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ಆತ್ಮದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಹೃದಯದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ. ಸಮೃದ್ಧಿ ಎಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಭೌತಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ನಾವು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿ–ಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಾಗಿದೆ.
- ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅನೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ತಂತಾನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋದಾಗ, ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅನುಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು.
- ಶರಣಾಗತಿಯು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಶರಣಾಗತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ತಂತಾನೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಪಡುತ್ತವೆ.
- ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಮ್ರತೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಾವು ಶರಣಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.
- ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ, ನೇರವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ – ಆದರೆ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

– ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

ಚೆನ್ನೈನ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜುಲೈ 18, 2025ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಬೆನೆಸರ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜುಲೈ 11, 2025ರಂದು ತಪೋನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಂಗ್ಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಗಸ್ಟ್ 13, 2025ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಬೆಳಕು–ಅಂತಿಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ

ರಾಖೀ ಚೋಪ್ರಾ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳ ವಿಶ್ವ ಸಂಚಲನವು (Light Channels World Movement) ಒಂದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಕ್ರಾಂತಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವು ಆಳವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಹುದೂರ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ಹತಾಶೆ, ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುರುತಿಸದೇ ಇರಬಹುದಾದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದೆ. ಮಾನವಕುಲವು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲದರ ನಡುವೆ, ಭರವಸೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಕರಾಳ ರಾತ್ರಿಯ ನಂತರ ಸುಂದರವಾದ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. **ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.**

ಮಾನವ ವಿಕಾಸದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಅವಧಿಯು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧಕಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವಂತೆ, ಮಾನವಕುಲವೂ ಸಹ ಹೊಸ ಯುಗದ ಉಜ್ವಲ ಬೆಳಕು ಗೋಚರಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಳವಾದ ಅಶಾಂತಿಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸೂರ್ಯೋದಯವನ್ನು – ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿನ ದೈವಿಕ ಪಲ್ಲಟವನ್ನು – ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಈ ಅಂಧಕಾರದ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ದಾರಿಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲೇರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ–ನಮ್ಮ ಭಯ, ಅಭದ್ರತೆ, ಮಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಳೆಯ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ–ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನವರಾಗಲು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭಯ, ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ – ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥತೆಯನ್ನು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಉದಾತ್ತ ಆತ್ಮಗಳು ಮನ್ನಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಬಯಸದೆ, ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವರೇ ಬೆಳಕಿನ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಯೋಧರು. ಅವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ – ಅಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಹಜವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಚಾನಲ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆಯು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಯ್ಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶುದ್ಧ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅವರೊಳಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ –ಉತ್ತಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಬೆಳಕು ದೇವರಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ – ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಶಾಶ್ವತ ಇರುವಿಕೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯ ಆಚೆ ಬೆಳಕು ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯ ಆಚೆ ಬೆಳಕು ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಚೆ ಕೇವಲ ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ನಾವು ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಅಥವಾ ಜೀವನವು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಾರಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕು ಅಂತಿಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ■

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

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್

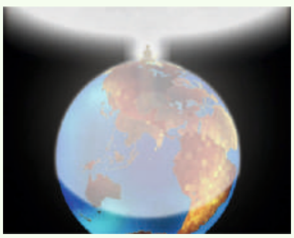
ತಿಂಗಳ ಪ್ರತಿ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ 11.30ರವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು:

www.lightagemasters.com

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

ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ, ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇದು ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತಕವಾಗಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಯತವಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ದಯೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನಂಬಲಾಗದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ 14 ನಿಮಿಷಗಳು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮಹಾದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ನನಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಡಬಡಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ – ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ನನಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ನನ್ನ ದಿನಗಳು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

–ಲೀಲಾ ಇ. ಕುಮಾರ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ಭಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

–ಡಾ. ಕೆ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಸಹ-ಪ್ರಯಾಣಿಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ರೈಲು ಹತ್ತಿದ ಸಮಯದಿಂದಲೂ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ತನ್ನ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ರೈಲಿನ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಬಡಿಯುವುದು, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ತಾಯಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ-ಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ತುಂಬಾ ಅಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನನಗೆ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಲಿ ಎಂದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ, ಮತ್ತು ಏಳು ನಿಮಿಷ ಮುಗಿಯುವುದರಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಾಗ, ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿತ್ತು!

–ನಿಖಿಲ್ ಗಾಂಧಿ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತ

ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈಗ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ.

– ಪ್ರತಿಮ, ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಕುವೆಂಪು ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಬಾಗಲಗುಂಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಾಗ್ದೇವಿ ವಿಲಾಸ್ ಶಾಲೆಯ ಐದನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು. "ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದರಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುರಿದು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು (projects) ಸಹ ಹರಿದು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

–ಕಲ್ಪನಾ ರಾಜಶೇಖರ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಾನು ನನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನವೆಂಬರ್ 23, 2024ರಂದು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆಂದು ತಮಿಳುನಾಡಿಗೆ ಹೋದೆ. ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಾಲಕನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿದೆವು. ನಾವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆವು. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನದಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮರು ನಿಗದಿಪಡಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಚಂಡಮಾರುತದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಮೊಟಕು ಗೊಳಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಕಾಂಚೀಪುರಂನಲ್ಲಿ, ನಾನು ಮತ್ತೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿ, ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಕವಾಳಿಯಲ್ಲಿ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ) ಮಳೆಯಿರಲಿಲ್ಲ, ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದೆವು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅರುಣಾಚಲಂ ಮತ್ತು ಶ್ರೀರಂಗಂ ದೇವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಂಡಿಚೇರಿಯ ದೇವಾಲಯಗಳು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದವು. ಲೈಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಳಾಗಿದ್ದೇನೆ.

–ರೇಖ ಮಿಟ್ಟಪಲ್ಲಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್

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: ಜೋಸ್ಕೊ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ರಾಮಮೂರ್ತಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 016.
ಮಾಲೀಕರು: ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ (ಹೆಣ್ಣೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು - 560077. ಸಂಪಾದಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ