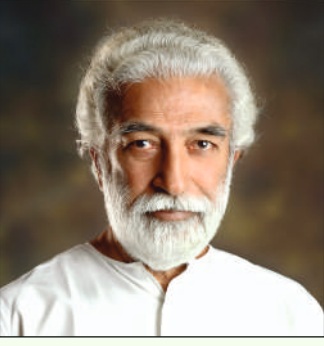




ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ (1939-2012)

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 ಹೊಂದಿ-ರುತ್ತವೆ. 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.

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ

ಸಂಪುಟ 14, ಸಂಚಿಕೆ 3

ದೈವಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ

ಮೇ-ಜೂನ್ 2026

ಒಂದು ಸಂದೇಶ

ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ

(ಚಾನಲ್ಡ್ ನಾಲೆಡ್ಜ್ ಪ್ರಂ ದ ಋಷಿಮಾರ್ಗ, ಭಾಗ 3, ಜೂನ್ 19, 2011 ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು)

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಸ್ವಯಂ-ನಿರಾಕರಣೆಯು ವಿನಮ್ರತೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಈ ಎರಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಯಂ-ನಿರಾಕರಣೆ ಎಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು "ನಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ", "ನಾನು ಕೆಟ್ಟವನು," ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು.

ನಾವು ವಿನಮ್ರರಾಗಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯಾದ ದೇವರು ಇದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವನ ಮುಂದೆ ನಾವು ಏನೂ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಿನಮ್ರತೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾವು ಅಹಂಕಾರಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರಪಡದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬಹುದು.

ನಾವು ವಿನಮ್ರರಾಗಿರುವಾಗ, ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುತ್ತೇವೆ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಘಟನಾವಳಿಗಳು

ಜಯಂತ ದೇಶಪಾಂಡೆ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಕೆಲವು ವಸತಿ ಸಂಘಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಈ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿವೆ.

ನಾವು ಪ್ರಕೃತ್ಯು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಮ್ಮ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆದರೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಅವರನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸವಾಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದವೆಂದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮಾಡುವಂತೆಯೇ, ಅವರು ಕೋಪ, ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಆದರೆ, ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಮಚಿತ್ತವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅವರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು 'ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್' ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕೇವಲ 15 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಂಡವು. ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರು, ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಶಕ್ತರಾದರು.

ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಘಟನೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ)

ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ, (ಹೊನ್ನೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077, ಭಾರತ.

ಫೋನ್: 99000 75280 (10am to 5pm), ಇ-ಮೇಲ್: info@lightagemasters.com

website: www.lightagemasters.com, www.lightchannels.com



ಬೆಳಕಿನ ಮಾಸ್ಪರ್ಗಗಳ ವಿವೇಕವಾಣಿ

ಅನು: ಶ್ರೀದೇವಿ

- ಪ್ರೀತಿ, ಉದಾತ್ತತೆ, ಶಾಂತಿ, ಸತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿ ನಾವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕತೆ ಮತ್ತು ಅಸತ್ಯದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಶಪಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಮೊದಲ ಭಾಗವಷ್ಟೇ. ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ನಮ್ಮತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಶಪಿಸಿದಾಗ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಶಪಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಲು ನಾವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜನ್ಮ ಎತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡಾಗ, ನಮಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಹಾನ್ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ, ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಸಂಧತೆಯಿಂದಲೂ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅರಿವು ಇರುವ ಜನರು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ, ನಾವು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯು ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯಾವುದೇ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕವಿತೆ, ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮತ್ತು ಶಿಲ್ಪಕಲೆಗಳೂ ಸಹ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವೇ ಆಗಿವೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೊಂದಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಆ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವಾಗ, ದೇವರೊಂದಿಗೆ ನಮಗಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಬಂಧದ ಅರಿವು ಮೂಡಿದರೆ, ನಾವು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದೇ 'ವೈರಾಗ್ಯ'. ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದೇವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಪ್ರವಾಸಿಗನಂತೆ ನಡೆಸುವುದು. ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ಮನೋಭಾವ.
- ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮನೋಭಾವ. ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ. ಅದು ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಅಹಂನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಿಯಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಳುವುದು. ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಎಂದರೆ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಎಂಬುದು ವಿವೇಕದಿಂದ ತುಂಬಿದ, ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

—ಗುರೂಜಿ ಕೃಷ್ಣಾನಂದ



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಬೆನೇಜರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು
ಮಾರ್ಚ್ 18, 2026 ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು



ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಗಮೇಶ್ವರ್ ಸಹಕಾರಿ ಗೃಹನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು
ಮಾರ್ಚ್ 22, 2026ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು



ಚೆನ್ನೈನ ಶಾಲೆಯೊಂದರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಫೆಬ್ರವರಿ 26, 2026ರಂದು ಲೈಟ್ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಿದರು

ಶ್ರೀ ಜಯಂತ್ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳು ಏಪ್ರಿಲ್ 19, 2026

ಮನೋಜ್ ಜೋಷಿ; ಅನು: ಕಾಂಚನಲತಾ

ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಿಸುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಂತರ ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ನಾವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಂತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತೇವೆ, ಇದು ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸುವ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು (ಉದ್ದೇಶವನ್ನು) ಬಲಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಈ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಆಗಿದೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಸಂಕಲ್ಪ. ಸಂಕಲ್ಪವು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವ ಬೆಳಕು ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳಕಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ ಇರುವಿಕೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಕಿನೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದ ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಳವಾದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒತ್ತಡದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚೈತನ್ಯಗಳು, ನಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರತೆ (consistency) ಇರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಆಗ, ನಮ್ಮ ಕಂಪನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯು ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ನಾವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಶರೀರಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನದಂತಿದೆ. ಇದು ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದಕ್ಷತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಶಾಲೆಗಳಿಗೊಂದು ಮನವಿ

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

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್

ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಶಾಲೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 6175
ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡಿರುವ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 30.98 ಲಕ್ಷ
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್
ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳು : 508
ನಿಯತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್
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 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 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

ನಾವು ಪ್ರಣೆಯ ನಾರಾಯಣ ಪೇಟೆಯ ನೂತನ್ ಮರಾಠಿ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲೈಟ್ ಚಾನಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದೆವು. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು, "ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನದ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂದಿನದಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ," ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಮೂರನೇ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಗುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ, ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ತನ್ನ ತಪ್ಪಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿದನು.

- ಅಶುತೋಷ್ ನವಗುಲ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಈ ಭೂಮಿಯು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸೆಷನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಅದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೀಯವಾದ ಸೆಷನ್ ಆಗಿತ್ತು.

- ಅಜಯ್ ಕೌಶಲ್ ಪಾಂಡೆ, ಕೆ ವಿ ಸ್ಕೂಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ತುಮಕೂರಿನ ನಿವೇದಿತಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಶ್ರೀ ವಿಕಾಸ್ ಅವರು ತಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆನು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಭಿನ್ನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದೆನು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾರವರು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮಾಯವಾದವು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

- ಅಂಜಲಿ ಪಾಟೀಲ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ನ್ಯೂ ಕಾರ್ಮೆಲ್ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಳು. ಶಾಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾವು ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ತನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

- ರೂಪ ಕೆ ಎಸ್, ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕು ನನ್ನ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ

ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿದೆನು, ಮತ್ತು ಅದು ನನ್ನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಕ್ಕೂ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚೈತನ್ಯವು ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ನಿರಾಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನನಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಇಡೀ ಸಭಾಂಗಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಚೇತನದಿಂದ (Cosmic energy) ತುಂಬಿತ್ತು. ಆ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಹರಿವನ್ನು ನಾನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದೆ, ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಇಡೀ ಸಭಾಂಗಣ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ಸೆಷನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ಆ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

- ಅನುಪಮ ಎಸ್, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವಿಭಾಗದ

ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ, ವಿ ವಿ ಎನ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ ಎಜುಕೇಶನ್ ಸೊಸೈಟಿಯವರಾದ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಈ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ನಮಗೆ ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ದಾಗಿನಿಂದ, ಕಳೆದ ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಸೆಂಬ್ಲಿಯ ನಂತರ ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಲೈಟ್ ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಚಾನೆಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದುದರಿಂದ, ಮಾನವಕುಲದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಮಹತ್ವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಮದರ್ ತೆರೇಸಾ ಎಜುಕೇಷನ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಳಕಿನ ಸಂಚಲನ, ಕನ್ನಡ ದೈವಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ, ಖಾಸಗಿ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಸಂಪಾದಕರು, ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ (ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦) ಪರವಾಗಿ)

ಪ್ರಕಾಶನ ಸ್ಥಳ: ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ (ಹೊನ್ನೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560077

ಮುದ್ರಣ ಸ್ಥಳ: ಜೋಸ್ಟೊ ಪ್ರಿಂಟರ್, ರಾಮಮೂರ್ತಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 016.

ಮಾಲೀಕರು: ಮಾನಸ ಫೌಂಡೇಶನ್ (೦), ತಪೋನಗರ, ಚಿಕ್ಕಗುಬ್ಬಿ (ಹೊನ್ನೂರು-ಬಾಗಲೂರು ರಸ್ತೆ), ಬೆಂಗಳೂರು - 560077. ಸಂಪಾದಕರು: ಶ್ರೀದೇವಿ