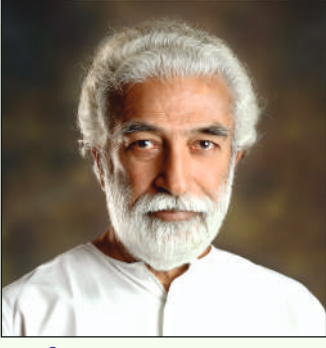




गुरुजी कृष्णानंद (१९३९-२०१२)

प्रकाश

प्रकाश, हा भौतिक प्रकाश नसून सूक्ष्म पातळीवरचा प्रकाश आहे, जो सर्व निर्मितीचा स्त्रोत आहे. प्रेम, शांती, सत्य, बुद्धी आणि सर्व जीवनाचा तो स्त्रोत आहे. हा प्रकाश म्हणजेच देव.

प्रवहन

म्हणजे प्रकाशाला हेतूपूर्वक आपल्या शरीरात येण्याची अनुमती देऊन त्यानंतर पूर्ण जगात त्याला पसरविणे. आपले शरीर प्रकाशाला स्थूल पातळीत बदलते. ही प्रकाशाची कंपनं, सर्व प्राणिमात्र आणि निसर्गात पोहोचतात. त्यात प्रेम, शांती, सकारात्मकता आणि हीलिंग अशा वेगवेगळ्या शक्ती असतात, त्या परिवर्तनासाठी मदत करतात. माणसं अजून चांगली होतील आणि हे जग, एक अजून चांगली जागा असेल.

तंत्र

तुमच्यावर प्रकाशाचा महासागर आहे अशी कल्पना करा. आता हा प्रकाश खाली येऊन तुमच्या पूर्ण शरीरात भरतो आहे अशी कल्पना करा. आता प्रेम, प्रकाश आणि शांती ह्यांचा एक मिनीटभर अनुभव घ्या. आता कल्पना करा की हा प्रकाश हळूहळू तुमच्या शाळेत, परिसरात, राज्यात, देशात आणि मग संपूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्याचा कमीतकमी ७ मिनीटे सराव करा.

प्रकाश प्रवहन जागतिक चळवळ

गुरुजी कृष्णानंद, संस्थापक सप्तर्षी मार्ग, ह्यांनी १८ मे २००८ रोजी ह्या चळवळीची सुरुवात केली. ही चळवळ म्हणजे, रोज कमीतकमी ७ मिनिटांसाठी, झोपेतून उठल्यानंतर आणि झोपण्यापूर्वी, आपापल्या घरातून प्रकाश प्रवहन करणे. ह्या चळवळीचा मुख्य उद्देश, पृथ्वीवर शांतता नांदावी, हा आहे.

चळवळीची खास वैशिष्ट्ये

- प्रकाशाने एकात्मता
- धर्मनिरपेक्ष, जागतिक
- कुठलेही नियम आणि अटी नाहीत
- कुठलेही सदस्यत्व नाही
- प्रत्येकजण शांततेसाठी योगदान देऊ शकतो
- वैयक्तिक आणि जागतिक मदत
- आपल्याला आणि जगाला नवीन युगात प्रवेश करण्यास मदत करते.

प्रकाश प्रवहन

भाग ४ अंक ३

द्वै-मासिक पत्रिका

मे-जून २०२६

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(चॅनलड नॉलेज फ्रॉम द रिषीज - खंड ३ ह्यातील, १९ जून २०११ च्या व्याख्यानातील वेचे)

अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

स्वतःला कमी लेखण्याने नम्रता येण्यास मदत होते का?

नाही. या दोन गोष्टी, स्वतःला कमी लेखणे आणि नम्रतेची भावना, पूर्णपणे वेगळ्या आहेत. स्वतःला कमी लेखणे म्हणजे स्वतःला दोष देणे, 'मी वाईट आहे', 'माझा काहीच उपयोग नाही' इत्यादी, असे समजणे.

जेव्हा आपण नम्र असतो, तेव्हा आपल्याला आपल्या ताकदीची, आपल्यातील सकारात्मक बाजूंची जाणीव असते. आपल्याला जाणीव असते की एक उच्च प्रज्ञा, म्हणजेच परमेश्वर अस्तित्वात आहे. आपल्याला ही सुद्धा जाणीव असते की त्याच्यासमोर आपण कोणीही नाही. ही नम्रता होय. आपल्याला यश मिळून सुद्धा आपल्यात अहंकार नसतो. आपण अहंकारी न होताही, आपल्या ताकदीचा, यशाचा अभिमान बाळगू शकतो.

जेव्हा आपल्यात नम्रता असते, तेव्हा आपण इतरांवर प्रेम करतो आणि इतरांचा आदर करतो. आपण संयमी असतो, इतरांना सामावून घेतो आणि समोराचा माणूस चुकीचे बोलत असेल किंवा अज्ञानी असेल, तरी आपण त्याचे म्हणणे ऐकून घेतो.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवाद: वैशाली जोशी

जसजसे अधिकाधिक शाळांमध्ये प्रकाश प्रवहन शिकवण्याचे कार्य सुरू आहे, तसतसे हळूहळू महाविद्यालये आणि तंत्रज्ञान संस्थांनीही विद्यार्थ्यांना दबाव आणि तणावपूर्ण आव्हानांना सामोरे जाण्यास मदत व्हावी ह्या हेतूने, ह्या तंत्राचा परिचय करून देण्यास सुरुवात केली आहे. काही गृहनिर्माण संस्था आणि क्लब देखील त्यांच्या सदस्यांना जीवनातील आव्हानांना सामोरे जाण्यास मदत व्हावी ह्या हेतूने सत्रे आयोजित करत आहेत.

आपण अशांत काळातून जात असताना, आणि अधिकाधिक लोक त्यांच्या अस्तित्वाच्या उद्देशाविषयीच्या काही मूलभूत प्रश्नांची उत्तरे शोधत असताना, प्रकाश प्रवहनाचा सराव खूप आशा देतो आणि प्रकाशाचा थेट अनुभव घेऊन ती उत्तरे स्वतःमध्येच शोधण्याचा मार्ग दाखवतो.

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

अलीकडेच, आमच्या एका महिला सदस्येला, तिच्या आयुष्यातील एका अवघड आणि जटिल प्रसंगाला तोंड द्यावे लागले. एकंदरीत बघता ती शांत स्वभावाची आहे, पण परिस्थितीच्या आव्हानांपुढे तिची शांत अवस्था टिकली नाही. अनेक संमिश्र भावनांचा अनुभव तिला येऊ लागला, जसे की राग, उद्ध्विग्नता, इतरांना दोष देणे वगैरे, जे आपल्यापैकी अनेक जण अवघड क्षणांमध्ये अनुभवतात.

मात्र तिच्यातील हा बदल तिला बरा वाटला नाही आणि तिने जाणीवपूर्वक तिचा तोल सावरण्याचा प्रयत्न केला. तिने एक पाऊल मागे घेतले, स्वतःला शांत केले आणि प्रकाश प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. फक्त १५ मिनिटांत तिच्या भावना शांत आणि स्थिर झाल्या. राग शांत झाल्याने ती पुन्हा ताजीतवानी होऊन, शांत आणि स्थिर मनाने आपल्या कामाकडे वळली.

या प्रसंगावरून लक्षात येते की प्रकाश प्रवहनात किती अफाट शक्ती आहे. आपण सर्वजण प्रकाश प्रवहनाला आपल्या आयुष्याचा भाग बनवू या आणि त्याच्या लाभाचा अनुभव घेऊ या.

मानसा फाउंडेशन (र)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्डूर - ागलूर रोड), बंगलूर ५६००७७, भारत
फोन: ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ पर्यंत)

ई-मेल: info@lighttagemasters.com वेबसाइट: www.lighttagemasters.com, www.lightchannels.com



ऋषींची अनमोल वचनं

अनुवाद: भुवन दिवेकर

- दैवत्व हे प्रेम, उदात्तता, शांती, सत्य, इत्यादी पैलूंमधून व्यक्त करणे हे आध्यात्मिक आहे. साधना करताना आपण जेव्हा ह्या पैलूंचा अभ्यास करतो, तेव्हा आपण आध्यात्मिक स्वातंत्र्य अनुभवतो. पण राग, मत्सर, नीचपणा, असत्य अशा प्रकारच्या नकारात्मक गोष्टींना वाव दिला, तर साहजिकच आपली आध्यात्मिक अधोगती होते आणि आपल्याला बराच काळ आध्यात्मिक अंधारात व्यतीत करावा लागतो.
- जेव्हा आपण एखाद्याला शाप देतो, तेव्हा निश्चितच त्या व्यक्तीवर त्याचा परिणाम होतो. पण हा त्या गोष्टीचा एक भाग झाला. आपण जेव्हा दुसऱ्यांवर हानी लादतो, तेव्हा त्याबद्दल्यात आपण दुःख ओढवून घेतो, कर्म ओढवून घेतो. त्यामुळे जेव्हा आपण दुसऱ्याला शाप देतो, तेव्हा खरं तर आपण स्वतःलाच शाप देत असतो.
- आपण आपल्या वचनांपासून आणि कर्तव्यांपासून कधीही पळ काढू नये. जर आपण तसे केले, तर ती पूर्ण करण्यासाठी आपल्याला पुन्हा जन्म घ्यावा लागतो.
- आपण पवित्रतेतून देवाचा अनुभव घेऊ शकतो. आपण जेव्हा आपल्या आचार विचारांमध्ये पवित्र असतो, तेव्हा आपण सगळेच त्याचा आनंद घेऊ शकतो. आपण एका प्रकारच्या समाधानात असतो, एक आंतरिक समाधान असते. जर आपण शुद्ध असलो, तर आपण देवाचा अनुभव घेतो. तसेच प्रामाणिक आणि सत्यवादी असण्याच्या बाबतीतही असते. ज्यांना ह्याची जाणीव असते, ते प्रामाणिकपणात सुद्धा दैवत्वाचा अनुभव घेतात.
- आनंद आणि शांतता अनुभवायला प्रेम आणि वैराग्य वाढवायला हवं. प्रेम मानवी पातळीवरचे सर्व संघर्ष दूर करतं. प्रेमांमुळे आपण देवाशी जोडले जातो. प्रेमांमुळे आपण ऋषींशी जोडले जातो. आणि वैराग्यामुळे आपल्याला कधीही निराश वाटणार नाही, कारण आपण परिणामांशी बांधील राहणार नाही.
- कुठलीही सर्जनशील कृती ही साधनेचा भाग असते. काव्य, संगीत, चित्रकला, अगदी शिल्पकला सुद्धा साधनेचा भाग आहेत, कारण सर्जनशील क्रिया ह्या आपल्याला सृष्टीच्या निर्मात्याशी, साक्षात देवाशी जोडतात.
- इथे रहात असताना, जर आपण देवाबरोबर असलेल्या आपल्या शाश्वत नात्याबद्दल जागरूक झालो, तर आयुष्याकडे आपण अलिप्त नजरेने बघू शकतो. अशा प्रकारे आयुष्य जगणं म्हणजेच वैराग्य होय. वैराग्य म्हणजे सर्वसंग परित्याग नाही, तर ती एक मनोवृत्ती आहे.
- अलिप्तता ही एक मनोवृत्ती आहे. त्याचा अर्थ आयुष्य वाऱ्यावर सोडून देणे असा नाही. त्याचा अर्थ भौतिक गोष्टींचा त्याग करणे असाही नाही. कदाचित, त्याचा अर्थ आपल्या अहंकाराचा त्याग करणे, असा असावा. अलिप्तता म्हणजे हे आयुष्य पूर्ण समरसून जगणे आणि हे जग क्षणभंगूर आहे ही जाणीव ठेवून जगणे होय. अलिप्तता म्हणजे आयुष्यापासून तोडून जगणे नाही किंवा आयुष्यापासून दूर जाणेही नाही. अलिप्तता हा सकारात्मकतेने आणि विवेकाने परिपूर्ण असे जीवन जगण्याचा मार्ग आहे. ती म्हणजे भौतिक आणि आधिभौतिक आयुष्य समतोल रितीने जगणे होय.

– गुरुजी कृष्णानंद



एबनीझर इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, बेंगळूरु येथील विद्यार्थ्यांनी मार्च १८, २०२६ रोजी प्रकाश प्रवहन केले.



मार्च २२, २०२६ रोजी संगमनेर, महाराष्ट्र येथे सहकारी गृहनिर्माण संस्थांच्या प्रतिनिधींनी प्रकाश प्रवहन केले.



फेब्रुवारी २६, २०२६ रोजी चेन्नई येथील एका शाळेतील विद्यार्थ्यांनी प्रकाश प्रवहन केले.

श्री. जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे एप्रिल १९, २०२६

अनुवाद : भुवन दिवेकर

प्रकाश प्रवहनाचा सराव करताना आपल्याला भेडसवणारी एक अत्यंत सामान्य समस्या म्हणजे विचारांची समस्या. आपण सराव सुरू करतो आणि नंतर आपल्याला जाणीव होते की आपण विचारांमध्ये हरवलो आहोत. ह्या समस्येवर आपण कशी मात करू शकतो? त्यासाठी, आपण विचारांकडे पूर्ण दुर्लक्ष करून आपलं लक्ष तंत्राच्या सरावावर ठेवलं पाहिजे. जेव्हा आपण सराव सुरू करतो, तेव्हा थोडं जास्त सतर्क राहून जाणीवपूर्वक सरावावर मन एकाग्र करायला हवं. मग आपल्याला सहज प्रकाशाची जाणीव होऊ लागते, ज्यामुळे आपलं लक्ष विचारांपासून दूर सारण्यास मदत होते. जेव्हा आपण तंत्रावर लक्ष केंद्रित करतो, तेव्हा आपण प्रकाश ग्रहण करण्याच्या आणि तो अनुभव करण्याच्या आपल्या उद्देशाला बळकटी देत असतो. हा उद्देशच प्रकाशाला आपल्या पातळीवर आणण्यास मदत करतो. ह्या उद्देशामुळेच प्रकाश आपल्यात भरून घेऊन पसरवायला मदत होते. उद्देश हा खूप महत्वाचा आहे. प्रकाश उद्देशाचं अनुसरण करतो.

आपण अत्यंत प्रेमाने प्रकाशाशी नाते जोडू शकतो. आपण ही जाणीव ठेवायला हवी की आपण जो प्रकाश प्रवाहित करतो, तो सामान्य प्रकाश नाही. तो एक अत्यंत प्रेमळ आणि रसरसलेलं, जिवंत अस्तित्व आहे, जे आपल्या आजुबाजूला सर्वत्र आहे. त्याच्यात प्रचंड प्रेम आहे. हे ते अस्तित्व आहे, जे आपल्या सगळ्यात जवळ आहे. आपली प्रकाशाशी असलेल्या नात्याची जाणिवच, आपल्या सरावाची गुणवत्ता वाढवते. आपल्याला गहन शांतीचा अनुभव होतो.

तणावग्रस्त विचारांमधून काढून घेतलेले लक्ष आणि खोल शांततेच्या अनुभवांमुळे आपल्या शरीरप्रणालीमध्ये शिथिलता येते. शिथिल शरीरप्रणाली आणि हीलिंगच्या ऊर्जा, ज्या आपल्याला मिळत असलेल्या प्रकाशाचाच भाग आहेत, हीलिंगमध्ये मदत करतात. ह्या प्रकाशामध्ये असलेल्या इतर सकारात्मक ऊर्जासुद्धा आपल्याला अनेक प्रकारे मदत करतात. त्यांच्यात अपार सामर्थ्य आणि विवेक आहे. प्रकाशाकडे असलेल्या सगळ्या गोष्टी आपल्याला मिळतात आणि आपल्यातल्या सकारात्मक होण्याच्या प्रक्रियेला बळ मिळते. हा प्रभाव दीर्घकाल टिकून राहण्यासाठी आपण प्रकाश प्रवहनाचा सराव नियमितपणे करायला हवा. सरावात सातत्य असणं अत्यंत गरजेचं आहे. मग आपल्या कंपनांची गुणवत्ता देखील सुधारते.

नियमित सरावाबरोबर आपण जाणीवपूर्वक काही गोष्टी सोडून द्यायला हव्या. जर आपल्या विचारांमुळे आपल्या मनावर ताण येत असेल, तर आपण कटाक्षाने असे विचार टाळायला हवे. हे सोपं नक्कीच नाही, पण प्रयत्न केल्यास सर्व काही शक्य आहे. आपण केलेल्या जाणीवपूर्वक प्रयत्नांचा आपल्यावर शुद्धीकरणासारखा परिणाम होतो. ते म्हणजे आंघोळ करण्यासारखं आहे. जेव्हा आपण आंघोळ करतो, तेव्हा आपल्याला ताजंतवानं वाटतं. तसंच, प्रकाश प्रवहनाचा सराव हा आपल्या आंतरिक अंगांसाठी, म्हणजेच मन आणि बुद्धीसाठी आंघोळीसारखा आहे. तो आपल्या विचार आणि भावनांना सकारात्मकरीत्या व्यक्त व्हायला मदत करतो. त्यामुळे साहजिकच आपल्या शरीरप्रणालीचे आरोग्य सुधारते. आपली कार्यक्षमता सुद्धा वाढते. आपण ज्या कुठल्या कामात गुंतलेले असू, ते आपल्याला अधिक चांगल्या प्रकारे करता येते. ■

शाळांना आवाहन

जागतिक प्रकाश प्रवहन चळवळीला सशक्त करण्यासाठी, सकाळच्या प्रार्थनेच्या आधी किंवा पहिल्या तासाच्या आधी, ३ ते ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहनाचा सराव करावा.

शाळांमधील प्रकाश प्रवहन

सहभागी शाळा	: ६१७५
प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी	: ३०.९८ लाख
नियमित प्रकाश प्रवहन	
करणाऱ्या शाळा	: ५०८
नियमित प्रकाश प्रवहन	
करणारे विद्यार्थी	: २.२१ लाख

दर महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत **प्रकाश प्रवहनाचे मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्र** आयोजित करण्यात येईल, जे सर्वांसाठी खुले असेल. खाली दिलेल्या लिंकद्वारे ह्या सत्रात सहभागी होता येईल:

www.lightagemasters.com

नियमित प्रकाश प्रवहनाचा लाखो लोकांना फायदा झाला आहे. अनेकांना कल्पनातीत मदत मिळाली आहे आणि सुंदर अनुभव आले आहेत. तुमचा अनुभव दुसऱ्यांना प्रेरणा देऊ शकतो आणि मार्गदर्शक ठरू शकतो. कृपया आपला अनुभव आम्हाला कळवा.

info@lightagemasters.com

अनेक मुलं, शिक्षक आणि स्वयंसेवकांचे अनुभव “Experiences of Light Channels” ह्या पुस्तकात संकलित केले आहेत. पहिला खंड प्रकाशित झाल्यावर अनेकांनी त्यांचे अनुभव आम्हांला सांगितले, म्हणून दुसरा खंड प्रकाशित केला. तुम्हाला हे दोन्ही खंड आमच्या संकेतस्थळावरून निःशुल्क डाऊनलोड करता येतील.

www.lightchannels.com

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

(संकलन: वैशाली जोशी, अनुवाद: प्रतिभा ओक, पद्मजा बाजपेयी)

आम्ही नूतन मराठी विद्यालय, नारायण पेठ, पुणे येथे प्रकाश प्रवहनाची तीन सत्रे घेतली. सत्र संपल्यानंतर एका शिक्षकांनी सांगितले, “आम्ही दररोज ध्यानसत्र घेत असलो तरीही विद्यार्थी आज जितके शांत होते, तितके शांत सहसा बसत नाहीत.” तिसऱ्या सत्रादरम्यान एक मुलगा हसून इतरांना त्रास देत होता. सत्र संपल्यानंतर तो मुलगा माझ्याकडे आला आणि त्याने त्याच्या गैरवर्तनाबद्दल क्षमा मागितली.

– आशुतोष नवांगुळ, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

प्रकाश प्रवहन सत्रादरम्यान मला असे जाणवले की, सर्व काही शांत होत आहे आणि पृथ्वी आनंदाने भरून गेली आहे. या सोबतच या सत्रादरम्यान मी संपूर्ण विश्वात भ्रमण करत आहे असा मला अनुभव आला. हे एक अद्भुत आणि अविस्मरणीय सत्र होते.

– अजय कौशल पांडे, के. वी. स्कूल, बेंगळूर

निवेदिता स्कूल, तुमकूर येथे प्रकाश प्रवहनाचा सराव नियमितपणे होतो. दोन शिक्षकांनी त्यांचे अनुभव सांगितले. श्री. विकास म्हणाले की, प्रकाश प्रवहन करताना त्यांना शांतता आणि प्रसन्नतेचा अनुभव आला आणि ते एका वेगळ्याच जगात असल्यासारखे त्यांना वाटले. सुश्री मंजुळा म्हणाल्या की प्रकाश प्रवहनाचा सराव केल्यानंतर त्यांचा सर्व ताण नाहीसा झाला.

– अंजली पाटील, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

न्यू कारमेल स्कूल मधील एका विद्यार्थिनीने तिचा अनुभव सांगितला. शाळेच्या बाजूलाच काही बांधकाम सुरू असल्यामुळे खूप आवाज होत होता. ती म्हणाली की, जेव्हा आम्ही प्रकाश प्रवाहित करण्यास सुरुवात केली, तेव्हा तिला शांतता जाणवली आणि कोणताही आवाज ऐकू येईनासा झाला. हा अनुभव खरोखरच आश्चर्यकारक होता, कारण इतर अनेक विद्यार्थ्यांनीही तिच्या ह्या म्हणण्यास पुष्टी दिली.

– रूपा के. एस., प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

सुरुवातीला मला असा अनुभव आला की माझ्या आज्ञा चक्रातून प्रकाश आत शिरत आहे आणि तो

माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशीमध्ये पसरू लागला आहे. ही सकारात्मक ऊर्जा माझ्या संपूर्ण शरीराला आणि मनाला शुद्ध करत होती, आणि मला माझे मन आणि शरीर दोन्ही पूर्णपणे विश्रांतीच्या अवस्थेत आहेत असे वाटले. संपूर्ण सभागृह वैश्विक ऊर्जेने भरून गेले होते. सभागृहात वाहणारा ऊर्जेचा प्रवाह मला जाणवत होता, ज्यामुळे सर्व विद्यार्थी प्रकाश प्रवहन करण्यात पूर्णपणे मग्न झाले होते. संपूर्ण सभागृहात कमालीची शांतता आणि प्रसन्नता होती. सत्र संपल्यानंतर मी डोळे उघडताच मला अत्यंत आनंदी वाटले आणि मी संपूर्ण सचेत अवस्थेत होते. निश्चितच, या ऊर्जेने आम्हा सर्वांना नवचैतन्य बहाल केले. मला आशा आहे की हा दिव्य प्रकाश आपली मानसिक क्षमता वाढवण्यास आणि आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यास देखील मदत करेल.

– अनुपमा एस., व्याख्याता, इंग्रजी विभाग, व्ही.व्ही.एन. पीयू कॉलेज, वाणी विलास रोड, बेंगळूर

“आम्ही मदर तेरेसा एज्युकेशन सोसायटीतर्फे कृतज्ञतेने हे पत्र लिहीत आहोत. आपण आम्हाला प्रकाश प्रवहनाची ओळख करून दिल्यानंतर, गेली जवळजवळ २ वर्षे दररोज सकाळी असेंब्लीनंतर आमचे विद्यार्थी आणि शिक्षक याचा सराव करत आहेत.

विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहन सत्रांचा लाभ झाल्यामुळे त्यांच्या वृत्तीमध्ये कमालीचा सकारात्मक बदल दिसून येत आहे. विद्यार्थी पूर्वीपेक्षा अधिक शांत आणि संयमी दिसत असून, सत्रानंतरच्या तासांमध्ये ते अधिक लक्ष केंद्रित करत आहेत. ते आता एकाग्रतेने वर्गात उपस्थित राहतात.

शिक्षकांनी देखील त्यांच्या आयुष्यातील सकारात्मक बदलांबद्दल सांगितले आहे. कामाच्या व्यापाच्या वेळी या प्रक्रियेमुळे त्यांचे मन शांत राहते, आणि त्यांचा तणाव कमी होण्यास मदत होते आहे. प्रकाश प्रवहनानंतर त्यांना अधिक आनंदी आणि हलके वाटते.

म्हणून, मानवजातीच्या कल्याणासाठी 'मानसा फाउंडेशन'ने घेतलेल्या या नम्र पुढाकाराबद्दल आम्ही मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करतो.”

– मुख्याध्यापक, मदर तेरेसा एज्युकेशन सोसायटी, बेंगळूर