

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९-२०१२)

प्रकाश

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

प्रवहन

म्हणजे प्रकाशाला हेतुपूर्वक आपल्या शरीरात येण्याची अनुमती देऊन त्यानंतर पूर्ण जगात त्याला पसरवणे. 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 ३ अंक ६

द्वै-मासिक पत्रिका

नोव्हेंबर-डिसेंबर २०२५

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(गुरुजींच्या १४ ऑगस्ट २०११ या दिवशीच्या भाषणातील काही वेचे)

अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

मुक्ती म्हणजे काय?

आपण आत्मा आहोत, त्या महान प्रकाशाचे कण आहोत, जो स्वतः परमेश्वर आहे, याची जाणीव होण्यापासून मुक्तीची सुरुवात होते. आपण नेहमी मुक्त आहोत याची जाणीव म्हणजे मुक्ती होय.

अनेकविध कारणांमुळे आपण इथे अडकून पडलेले आहोत. सर्व प्रकारच्या बंधनातून मुक्त होणे हीच मुक्ती होय.

मुक्ती म्हणजे अज्ञानापासून मुक्ती, सर्व प्रश्न आणि शंका यांपासून मुक्ती, विचार आणि भावना यांपासून मुक्ती. आपल्या अस्तित्वाच्या मूळ स्रोतापर्यंत न जातासुद्धा आपण मुक्ती मिळवू शकतो. जेव्हा आपण आपल्या नकारात्मकतांपासून मुक्त होतो, तेव्हा आपण म्हणू शकतो की काही प्रमाणात आपल्याला मुक्ती मिळाली आहे.

मुक्तीचा अंतिम टप्पा म्हणजे आपल्या मूळ स्रोताकडे, मूळ स्वरूपाकडे परत जाणे. अनेक महान गुरुंनी अशी मुक्ती मिळवली आहे, परंतु ते चराचर सृष्टीसाठी कार्य करण्यासाठी इथेच, पृथ्वीवर राहिले आहेत.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवाद: वैशाली जोशी

आपल्या जगण्यातून प्रकाश प्रकट करण्यासाठी संघर्ष करणे हा आपल्या शांती आणि परिपूर्णतेच्या दिशेने चालू असलेल्या प्रवासाचा एक भाग आहे. आपल्या आत व सभोवताली असलेल्या प्रकाशाच्या अस्तित्वाची, आणि आपल्या जगण्यातून तो प्रकट करण्याच्या आपल्या क्षमतेची जाणीव होणे, हा ह्या प्रवासाचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे. ही जाणीव पसरवणे हा आपल्या कार्याचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. इतरांवर लादण्याचा कोणताही हेतू न बाळगता, हे कार्य शांतपणे केले जात आहे.

ह्या चळवळीच्या कामासाठी प्रकाशाच्या मार्गाचे अवलंबन केले पाहिजे, तरच ते मानवतेला प्रकाश युगाच्या दिशेने नेऊ शकते. त्यासाठी जर वेळ लागत असेल, तर हरकत नाही. चांगले आहे म्हणून इतरांवर काही लादणे, हा प्रकाशाचा मार्ग नाही. सर्व स्तरांवर स्वातंत्र्य असणे, हा प्रकाशाचा मार्ग आहे.

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

दरवर्षी, जवळच असलेल्या अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा नवा गट तपोनगरला भेट देण्यासाठी येतो. त्यांचा हे जाणून घेण्याचा उद्देश असतो की कशाप्रकारे ध्यानामुळे, चिंतनामुळे समतोल आणि हेतुपूर्ण आयुष्य जगणे शक्य होईल. या तरूणांच्या मनातील जिज्ञासा लक्षात घेऊन आमचे स्वयंसेवक प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करतात. त्यामध्ये ते मार्गदर्शन करतात की कशाप्रकारे हे सोपे तंत्र त्यांचा ताणतणाव कमी करू शकेल, परस्परांमधील नातेसंबंध दृढ आणि वृद्धिंगत करू शकेल, आणि जीवनातील आव्हानांना सुस्पष्टपणे आणि आत्मविश्वासपूर्वक सामोरे जाण्यास तयार करेल.

उत्साहाने भरलेल्या या तरूण मुलांबरोबर वार्तालाप करणे आणि त्यांच्या अपेक्षा, महत्वाकांक्षा जाणून घेणे नेहमीच आनंददायी असते. महाविद्यालयातील अधिकारीवर्गाने ध्यानाचे महत्त्व ओळखण्यास सुरुवात केली आहे, हे खरोखर उत्साहवर्धक आहे. मला निश्चितपणे खात्री आहे की प्रकाश प्रवहनाच्या नियमित सरावामुळे केवळ विद्यार्थ्यांच्याच जीवनात नव्हे, तर त्यांच्या सभोवतालच्या जीवनातही सकारात्मक बदल घडून येतील.

मानसा फाउंडेशन (२)

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

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



ऋषींची अनमोल वचनं

अनुवाद: भुवन दिवेकर

- आपण इतरांबरोबर केलेल्या कृत्यांचे परिणाम म्हणून, कर्म, धडे घेऊन येतात. ते आपल्याला शिकवायला येत नाहीत पण, आपण त्यातून खूप काही शिकू शकतो. आपण त्यातून काही शिकतो की नाही ते आपल्यावर अवलंबून असतं.
- गुढवादी मनुष्याची बुद्धी असीमित असते आणि तर्काच्या पलीकडे गोष्टी असतात असा त्याचा विश्वास असतो. तो उच्च आणि अज्ञात क्षेत्रात सत्याचा शोध घेत असतो. तो तिथे जे अनुभवतो, इथे ते प्रत्यक्षात आणण्याचा प्रयत्न करतो.
- प्रकाश स्वतःला प्रेम, शांती, सत्य, उच्च जाणीव, आनंद, स्वप्न, महत्वाकांक्षा, साहसाची आवड, दानतीची प्रेरणा, तसेच खोटेपणा, भ्रष्टाचार, हिंसा, आक्रमकपणाबद्दल असहिष्णुता अशा वेगवेगळ्या आणि इतर अनेक प्रकारे प्रकट करत असतो.
- आपण जर बदलायचं ठरवलं, तर काहीच आपल्या वाटेत येत नाही. आपण जर कमकुवत असलो, तर कर्म कधीकधी आपल्या साधनेत व्यत्यय आणतात, अडथळे निर्माण करतात किंवा आपल्याला त्यापासून परावृत्त करतात. जर आपल्याला समजलं की कर्म आपल्याला साधना करू देत नाहीत, तर आपण त्यांना बाजूला करू शकतो. आपली जर मनापासून बदलायची तीव्र इच्छा असेल, तर ब्रह्मांडातील कुठलीच गोष्ट आपल्याला थांबवू शकत नाही. कर्मसुद्धा आपल्याला मदतच करतात.
- आपण सगळेच खूप निराश वाटणे, औदासिन्य, ताण-तणावाखाली असणे इ. मनस्थितींमधून जात असतो. यावर सगळ्यात सोपा, परिणामकारक आणि सहज उपाय म्हणजे प्रकाशाचा अनुभव घेणे. तुम्हाला जर प्रकाशाचा अनुभव घेता येत नसेल, तर प्रकाशाचा फक्त विचार करा. तुम्ही कोणत्याही प्रकारच्या नैराश्यातून किंवा औदासिन्येच्या भावनेतून बाहेर याल.
- जेव्हा तुम्ही स्वपरीक्षण करता, तेव्हा स्वतःचा धिक्कार करू नका. तुम्ही आत्ता ज्या पातळीवर आहात तिथे स्वतःला स्वीकारा आणि त्याच्या पलीकडे जाण्याचा प्रयत्न करा. आपण आत्मे आहोत आणि आपल्या सगळ्यांकडे सारख्याच क्षमता आहेत. इथे कोणीच श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ नाहीत.
- आध्यात्मिक ऊर्जा कधीही आपल्याला त्रास देत नाहीत किंवा त्यामुळे अपघात होत नाहीत. ग्रहणाच्या वेळेस ज्या ऊर्जा वातावरणात सोडल्या जातात, त्या खास, शुद्ध आणि आध्यात्मिक असतात.
- पौर्णिमा आणि अमावास्येच्या दिवशी आपल्याला चंद्राकडून खूप सान्या खास ऊर्जा मिळतात ज्यांचा आपल्या मनावर परिणाम होतो. त्यांच्यामुळे भावनिकरित्या आपण एका उंचीवर असू पण त्रासलेले नक्कीच नाही.
- जेव्हा आपल्यात खूप प्रेम असतं, तेव्हा आपण देवाच्या सान्निध्यात असतो आणि आपले आध्यात्मिक ध्येय साध्य झालेले असते, जे की नेहमीच देव असते. प्रकाशाचा अनुभव आपल्याला शक्य तितक्या लवकर आपले आध्यात्मिक ध्येय गाठण्यास मदत करतो.

– गुरुजी कृष्णानंद



उन्नती, एन एस डी सी सेंटर, बंगलोरच्या सदस्यांनी सप्टेंबर २०, २०२५ रोजी प्रकाश प्रवहन सत्रात भाग घेतला.



बंगलोरमधल्या विजय विठ्ठल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजीच्या नवीन बॅचच्या विद्यार्थ्यांनी सप्टेंबर २४, २०२५ रोजी प्रकाश प्रवहन सत्रात भाग घेतला.



संगमनेर, महाराष्ट्र येथील सहकारी पतपुरवठातील व्यवस्थापकांनी ८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी प्रकाश प्रवहन सत्रात भाग घेतला.

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

१७ ऑगस्ट २०२५

अनुवाद : भुवन दिवेकर

प्रकाश प्रवहन खूप महत्वाचं आहे. या कृतीद्वारे आपण ह्या पृथ्वीवर नवीन युग स्थापण्याच्या प्रक्रियेत, ह्या पृथ्वीला नवीन युगात प्रवेश करण्यासाठी तयार करण्याच्या प्रक्रियेत सहभागी होत आहोत. आपल्याला अभिमान वाटायला हवा की आपण ह्या महान कार्यात सहभागी होत आहोत. आपलं योगदान छोटं असेल, पण ते खूप महत्वाचं आहे. मुख्य काम प्रकाश गुरु करतात, पण त्यांना आपल्या सहभागाची आवश्यकता असते. त्यांना मानवी माध्यमांची आवश्यकता असते. नियती ही निश्चित नसते, तर ती बनवावी लागते. ती तयार करावी लागते. आपण ह्या नियती बनवण्याच्या प्रक्रियेत भाग घेत आहोत. म्हणूनच आपला सहभाग खूप महत्वाचा आहे.

आपल्याला कसं समजेल की प्रकाश प्रवहनाच्या सरावामुळे खरंच मदत होते की नाही? जेव्हा आम्ही म्हणतो की आपण ह्या पृथ्वीला नवीन युगात प्रवेश करण्यासाठी तयार करण्याचा प्रयत्न करत आहोत, तेव्हा आमच्या म्हणण्याचा अर्थ हा आहे की आपण नवीन युगात जाण्यासाठी प्रामुख्याने मानवांना तयार करत आहोत. निसर्ग नवीन युगात जाण्यासाठी तयार आहे. बाकी सगळे नवीन युगात जाण्यासाठी तयार आहेत. फक्त मानवच आहेत, जे नवीन युगात जाण्यासाठी अजून तयार नाहीत. तर, आपल्याला कसं कळणार की आपल्या प्रयत्नांना यश मिळतं आहे? वैयक्तिक पातळीवर, आपल्याला ते जाणवते. जेव्हा आपल्याला प्रकाश मिळतो, तेव्हा आपल्याला थेट मदत आणि फायदे मिळतात. लोक म्हणतात, “मला जेव्हा शारीरिक दुखणे असते, तेव्हा मी माझ्या शरीराच्या दुखण्या भागाला हा प्रकाश पाठवतो आणि मला लगेच आराम मिळतो.” एका व्यक्तीने सांगितलं की तिने एका १२ वर्षांच्या मुलीला प्रकाश प्रवहन शिकवलं. ही मुलगी दिवसभर तिच्या अभ्यासात मग्न होती आणि संध्याकाळी तिला थकवा आला. मग तिने आयुष्यात पहिल्यांदाच प्रकाश प्रवहनाचा सराव केला, फक्त ७ मिनिटांसाठी. त्या ७ मिनिटांच्या सरावामुळे तिला इतकं ताजंतवानं वाटलं, जणू काही ती तेव्हाच तिच्या दिवसभराच्या उपक्रमांची सुरुवात करत होती.

तर, अशा प्रकारचे अनुभव आपण स्वतः सुद्धा अनुभवू शकतो. मग, शाळा कॉलेजच्या पातळीवर तिथले अधिकारी सांगतात की त्यांच्या विद्यार्थ्यांची कामगिरी सुधारत आहे. ते सांगतात की उत्तीर्ण होऊन पुढे जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा टक्का वाढत आहे किंवा विद्यार्थ्यांनी मिळवलेल्या मार्कांच्या सरासरीमध्ये प्रगती होत आहे. प्रकाश प्रवहन करायच्या आधी आणि नंतर अशी नोंदवही आपण नक्कीच ठेवू शकतो.

जर आपल्याला वैयक्तिक आणि संस्थेच्या पातळीवर मदत होत असेल, तर जगाला ह्याचा नक्कीच फायदा होत असेल. आपल्या आजुबाजूच्या गोष्टींचं निरीक्षण करून आपण ह्या वस्तुस्थितीचा अंदाज लावू शकतो.

सामूहिक मानवी चेतनेची आध्यात्मिक पातळी आपण कशी मोजू शकतो? तशी मोजणी करणं खूप अवघड आहे. आयुष्यात आपल्या आजुबाजूला घडणाऱ्या गोष्टींनी आपण त्याचा फक्त अंदाज लावू शकतो. आपण जेव्हा हे निरीक्षण करतो, तेव्हा आपल्याला चांगल्या आणि वाईट अशा दोन्ही गोष्टी दिसतात. वाईट गोष्टींना कायमच जास्त महत्त्व मिळत आलंय. त्या कायमच प्रकाशझोतात असतात. आणि आपल्याला वाटतं की फक्त वाईटच गोष्टी घडत आहेत. पण जर आपण आत्मपरीक्षण केलं, तर आपल्याला समजतं, की हे पूर्णसत्य नाही. कितीतरी चांगल्या गोष्टीसुद्धा घडत आहेत, ज्या अर्थातच प्रकाशझोतात येत नाहीत. चांगल्या गोष्टी गृहीत धरल्या जातात.

आपले योगदान खूप महत्वाचे आहे. तर, आपण हा सुंदर प्रकाश आपल्यात भरून घेऊन निरंतर पसरवत राहूया. ■

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:

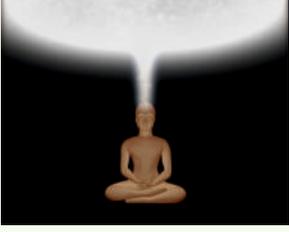
www.lightagemasters.com

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)

मी श्री. अमोघसिद्ध प्रशाला व ज्यु. कॉलेज, कोरावली गाव, सोलापूर येथे प्राध्यापक आहे. मी मागील वर्षापासून प्रकाश प्रवहनाचा सराव करत आहे. माझ्या मागच्या बावीस वर्षांच्या नोकरीच्या कालावधीत मी तणावाखाली व दुःखी असे. या परिस्थितीतून बाहेर येण्याचा मार्ग मला सापडत नव्हता. मागच्या वर्षी एक सज्जन आमच्या शाळेत आले आणि त्यांनी प्रकाश प्रवहन कसे करावे याबद्दल व्यवस्थित माहिती दिली, त्याचे फायदे समजावून सांगितले आणि आम्हाला ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करायला लावले. त्यानंतर आम्ही नियमित प्रकाश प्रवहन करत आहोत. आज हे सांगताना मला खूप आनंद होत आहे की मागच्या वर्षी जेव्हापासून मी प्रकाश प्रवहन सुरू केले, तेव्हापासून आजपर्यंत मी तणावमुक्त, आनंदी आणि उत्साही आहे. मला आता कोणत्याही प्रकारचा ताण येत नाही. या सगळ्याचा माझ्या आयुष्यावर एक वेगळा प्रभाव पडला आहे. मी विज्ञान हा विषय शिकवतो. मागच्या वर्षी माझ्या सगळ्या विद्यार्थ्यांना ए+ मार्क मिळाले.

पूर्वी मी खूप तणावात, निराशेत आणि घाबरलेला असे. आनंदाने आयुष्य जगण्यासाठी मला मार्ग सापडत नव्हता. प्रकाश प्रवहनामुळे माझ्यात खूप मोठा बदल घडला आहे. मी श्री. निखिल गांधी यांचा व ते ज्या संस्थेसाठी हे काम करतात त्यांचा व तेथील सर्व कर्मचाऱ्यांचा खूप आभारी आहे. मी ईश्वराकडे प्रार्थना करतो की लोकांमधील भय घालवणारे, त्यांना आनंदी ठेवणारे व त्यांचे ज्ञान वाढवणारे हे काम आपल्याकडून असेच चालू रहावे.

– चंद्रकांत धोत्रे, एक प्रकाश प्रवाहक

प्रीती इंग्लिश स्कूल, बंगलोर येथील इयत्ता सातवीतील विद्यार्थिनी रचना, हिने आपला अनुभव सांगितला. ती म्हणाली की ती रोज प्रकाश प्रवहन करते, आणि त्यामुळे तिला शांत वाटते. जेव्हाकेव्हा तिच्या मनात नकारात्मक विचार येतात, ती प्रकाश प्रवहन करते, ज्यामुळे तिला सकारात्मक उर्जा मिळतात. मुख्याध्यापिका, श्रीमती जयश्री यांनी सांगितले की, त्या दररोज आणि विशेषतः कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी प्रकाश प्रवहन करतात.

– सुधा सुरेश बाबू, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

गीता स्कूल, टी. दासरहळी येथील शिक्षिका,

श्रीमती जगदंबा यांनी सांगितले की त्या व त्यांची मुलगी, जी शोएन्स्टाट येथे शिकत आहे, नियमित प्रकाश प्रवहन करत आहेत. जेव्हा त्यांची बहीण डोळ्यांच्या ऑपरेशनसाठी त्यांच्या घरी आली होती, तेव्हा तिच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण खूप वाढले होते. तेव्हा त्यांनी आणि त्यांच्या मुलीने त्यांच्या बहिणीला प्रकाश पाठवला. एका आठवड्यात सगळं सामान्य झालं आणि त्यांच्या डोळ्यांचं ऑपरेशनसुद्धा चांगल्या पद्धतीने झालं. पुढे त्यांनी सांगितले की त्यांच्या शाळेमध्ये शनिवारी आणि इतर खास दिवशी, जसे की आंतरराष्ट्रीय योग दिवस, नियमितपणे प्रकाश प्रवहन केले जाते.

– चंद्रकला, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

श्री. सिद्धिविनायक मंदिर, कुक टाऊन, बंगलोर येथील आर. एल. सी. सी. मधील प्रकाश प्रवहन सत्रांमध्ये मी नियमित भाग घेते. मागील आठवड्यात तिसऱ्या रविवारी 'मानसा'कडून होणाऱ्या ऑनलाइन सत्रांमध्ये मी पण सामील झाले होते. मला खूप आरामदायी वाटले. माझे संपूर्ण घर प्रकाशाने भरून गेले होते. ३० मिनिटे कशी गेली ते मला कळलेच नाही.

– विजयालक्ष्मी, एक प्रकाश प्रवाहक

माझ्या मैत्रीणीची मुलगी दिक्षा, जी वैद्यकीय विद्यार्थिनी आहे, तिने मला महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारच्या ऑनलाइन प्रकाश प्रवहन सत्राची लिंक पाठवायला सांगितले. या सत्रात सहभागी झाल्यानंतर तिने मला सांगितले की सत्र खूप छान होते आणि सत्र संपल्यानंतर त्यातून बाहेर पडण्यासाठी तिला अतिरिक्त पाच मिनिटे लागली.

– निर्मला बाला, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

आमच्या शाळेत सकाळच्या प्रार्थना सभेदरम्यान घेतल्या जाणाऱ्या प्रकाश प्रवहन सत्रांना विद्यार्थ्यांकडून खूपच सकारात्मक प्रतिसाद मिळतो आहे. विद्यार्थ्यांना दिवसेंदिवस याचे जास्त फायदे मिळत आहेत. प्रवहानंतर विद्यार्थ्यांचे मन ताजेतवाने असते आणि आम्ही त्यांच्यामधील सकारात्मकता पाहू शकतो. यावेळी सभागृहामधील शांतता मंत्रमुग्ध करणारी असते.

– मुख्याध्यापिका, न्यू डॉन बॉस्को इंटरनॅशनल पब्लिक स्कूल, अप्पागेरे, चन्नपटना