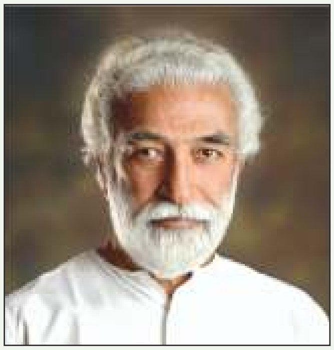


गुरुजी कृष्णानंद (१९३९–२०१२)

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 हेतूपुर्वक आपल्या शरीरात येण्याची अनुमती देऊन त्यानंतर पूर्ण जगात त्याला पसरिवणे. 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 ह्याचा 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 झोपण्यापुर्वी, 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

प्रकाश प्रवहन

भाग १ अंक ३ | द्वै–मासिक पत्रिका | जाने–फेब्रु. २०२४

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(१७ जून, २०१२ रोजी गुरुजींनी दिलेल्या व्याख्यानातील काही वेचे)

अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

देवावर विश्वास नसलेली व्यक्ती प्रकाश प्रवहन करू शकते का?

होय. प्रकाश प्रवहन ही प्रेममय, प्रेमाने करण्याची कृती आहे. याचा अर्थ असा की, जरी देवावर तुमचा विश्वास नसला तरी प्रेमावर, प्रेमाच्या शक्तीवर विश्वास असतोच. सर्व मानवजातीवर, इतकेच काय पृथ्वीवरील सर्वांवर तुमचे, आपले प्रेम असते.

प्रकाश प्रवहन ही कृती बरे करण्याची, शरीर, मन निरोगी करण्याची आहे. जेव्हा आपण प्रकाश प्रवहन करतो, तेव्हा आपण स्वतःला बरे करू शकतो, इतरांना बरे करू शकतो आणि पृथ्वीलाही.

प्रकाश प्रवहन करणे ही कृतज्ञता व्यक्त करण्याची देखील कृती आहे. निसर्ग, समाज, आपले कुटुंबीय, इतर अनेक जण आणि ऋषीगण – सगळेजण आपल्याला केवढे तरी देत असतात. अनेक अदृश्य शक्तींकडून आपल्याला पोषणासाठी भरपूर प्रमाणात मदत आणि ऊर्जा मिळत असते. या शक्तींमागे असलेल्या महान गुरूंप्रती आपण कृतज्ञता व्यक्त करायला हवी.

समाजाने आपल्याला जेवढी मदत केली असेल, त्याची परतफेड करणे आपले कर्तव्य आहे. जेव्हा आपण प्रकाश प्रवहन करतो, तेव्हा आपण जगात बदल घडवून आणण्यासाठी हातभार लावत असतो, मदतीचा हात पुढे करत असतो.

म्हणून, प्रकाश प्रवहन करण्यासाठी परमेश्वरावर विश्वास नसला, तरी चालते.

कृपया एक गोष्ट लक्षात घ्या. ती म्हणजे सर्व निर्मिती, सर्व जग निर्माण झाले आहे, ते प्रकाशामुळे. प्रकाश म्हणजे सर्वश्रेष्ठ प्रज्ञा आणि सर्वश्रेष्ठ शक्ती आहे जी या संपूर्ण जगाचे, या निर्मितीचे व्यवस्थापन करते. सर्व निर्मिती आणि सर्व सजीव सृष्टी – यात तुमचेही जीवन आणि प्रज्ञा यांचा समावेश आहे – यांच्यामागे असलेली ऊर्जा म्हणजे प्रकाशऊर्जा. प्रकाश देव आहे.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

गुरुजी कृष्णानंद म्हणत असत की मोठ्या आध्यात्मिक प्रयत्नांनी आपले नशीब, आपले दैव बदलता येते. अगदी त्याचप्रमाणे, या जगाची सामूहिक नियती – ही देखील अधिकाधिक सामूहिक आध्यात्मिक प्रयत्नांनी बदलता येते. संपूर्ण जगभर आध्यात्मिक जागृतीचा जो प्रसार झाला आहे, जी जागृती दिसत आहे, त्यामुळे लाखो लोकांनी ध्यान करणे सुरू केले आहे. त्यांच्या ध्यानामुळे या पृथ्वीवरील शांततेच्या स्पंदनांना ताकद मिळते आहे. ध्यान करण्याच्या या अद्भुत आणि शांततापूर्ण मानवी प्रयत्नांना अधिक बळ देण्यासाठी आम्ही १ फेब्रुवारी २०२४ या दिवशी चौदावा 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन' साजरा करणार आहोत. त्यादिवशी, शाळांतील सुमारे पाच लाख मुले व जगभरातील हजारो जण कमीतकमी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून या महान प्रयत्नात सहभागी होणार आहेत. आमच्या या प्रयत्नात आपणही सामील व्हा आणि तुमच्या सोयिस्कर वेळेत किमान ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन जरूर करा ही विनंती.

प्रकाश प्रवहन लघुवृत्त

मनोज चोप्रा, अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

महर्षी अमर हे एक महान आध्यात्मिक गुरू होते. प्रसिद्धीपासून, प्रसिद्धीच्या झोतापासून ते विचारपूर्वक दूर राहिले आणि त्यांनी अत्यंत शांतपणे मानवतेसाठी काम केले. प्रकाश प्रवहनाच्या मोठ्या कार्यामागे त्यांची भक्कम ताकद आहे. दरवर्षी, 'प्रकाश प्रवहन दिन' आपण त्यांच्या वाढदिवशी, म्हणजे १ फेब्रुवारीला साजरा करतो. मला असे वाटते की या महान गुरूंचे, सादर, कृतज्ञतापूर्वक स्मरण करणे आणि या प्रकारे 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन' साजरा करणे म्हणजे अमर गुरुंनी मानवजातीसाठी जे केले, त्या ऋणाची अंशतः फेड करणे व त्याबाबत कृतज्ञता व्यक्त करणे होय.

आशेचे उमलणारे नवे क्षण, समोर दिसणारी नवीन क्षितिजे घेऊन येणारे नवीन वर्ष म्हणजे आपल्यासमोर असलेली आणखी एक संधी असते. सगळ्या बाजूंनी निराशा दाटून आली असली, तरी मला वाटते की अधिक चांगल्या भविष्याचे चित्र रंगवणे आपण थांबवू नये. जेव्हा आपण भविष्यकाळाचे प्रत्यक्ष चित्र बघतो – त्याची कल्पना करतो – आणि त्यानुसार आपल्यात बदल घडवून आणण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा आपण जणू काही आपले भविष्य नव्याने तयार करतो – आपलेही आणि जगाचेही. या 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिना'च्या निमित्ताने आपण अधिकाधिक प्रकाश पृथ्वीवर प्रवाहित करूया आणि अधिक चांगले भवितव्य घडवूया.

मानसा फाउंडेशन (र)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर– बागलूर रोड), बंगलोर अर्बन ५६००७७, भारत
फोन: ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते ५)
इ–मेल: info@lightagemasters.com वेबसाइट: www.lightagemasters.com, www.lightchannels.com

ऋषींची अनमोल वचनं
अनुवाद: भुवन दिवेकर

- आध्यात्मिक माणूस कुठल्याही प्रकारची अवघड परिस्थिती हाताळू शकतो. जटिल समस्या हाताळण्याची पद्धत, त्या माणसाची आध्यात्मिक स्थिती आणि परिपक्वता दर्शवते.
- एखादा माणूस ज्याची बदलण्याची इच्छा तीव्र आहे, त्याच्या मार्गात कुठलेच अडथळे नसतात.
- दृष्टांत, किंवा ध्यानात दिसणारे दृश्य, हे आपल्या आध्यात्मिक अवस्था किंवा स्थितीचे मापदंड नसतात. आपले वर्तन, आपल्या भावनांची आणि विचारांची गुणवत्ता आपली आध्यात्मिक स्थिती सूचित करते.
- आपण, प्रकाशाच्या महासागरातील एक सूक्ष्म कण आहोत, आणि ह्या सुंदर आणि शिस्तबद्ध निर्मितीच्या पाठीमागे एक महान प्रज्ञा आहे, ही जाणीवच आपल्यात नम्रता आणण्यास पुरेशी आहे.
- जन्मत: आपण निरागस असतो. जसजसे आपण मोठे होतो तसतशी आपली निरागसता लोप पावते. जर आपण आपल्या भावना आणि विचार शुद्ध केले, तर आपण ती निरागसता परत आणू शकतो.
- चुका होणे टाळायचे असेल तर, कुठलाही निर्णय अहंकारयुक्त नसावा. नकारात्मक विचार आणि भावनेला तुमच्यावर स्वार होऊ देऊ नका.
- हे जग आणि आयुष्याची क्षणभंगुरता लक्षात आल्यावर, आणि दैवत्वाचा स्थायीभाव समजल्यावर आपण आपल्यात वैराग्य जोपासू शकतो.
- भक्ती ही भावनेच्या पलीकडे आहे. ती प्रेम, आदर आणि समर्पण ह्यांचा सुंदर मिलाफ आहे. स्वीकृती आणि नम्रता ह्यातून भक्तीचा उदय होतो.

–गुरुजी कृष्णानंद

राजाजीनगर, बंगलोर येथील एका शाळेत नोव्हेंबर २१, २०२३ रोजी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र झाले.

पुण्यातील एका शाळेतील विद्यार्थ्यांनी १ डिसेंबर, २०२३ रोजी प्रकाश प्रवहन केले

मुंबईतील एका शाळेत, २ डिसेंबर २०२३ रोजी ५ वी, ६ वी आणि १० वीमधील विद्यार्थ्यांसाठी प्रकाश प्रवहनाचे ऑनलाईन सत्र आयोजित केले.

नोव्हेंबर २५, २०२३ रोजी महाराष्ट्रातील दौंड येथील एका शाळेत, प्रकाश प्रवहन करताना विद्यार्थी

प्रकाशाची व्याप्ती

मनोज चोप्रा; अनुवाद: भुवन दिवेकर

माणूस म्हणून आपण, नवजात विज्ञानावर आणि आंधळ्या तर्कावर, खूप विसंबून राहतो. तर्कशास्त्राला भेदून पलीकडे जाणारी अनेक उच्च सत्यं आहेत. आपण सभोवती बघितलं आणि तर्क लावला तर असं दिसतं की ह्या जगाचं काही खरं नाही. युद्धं सुरू आहेत आणि अनेक दुर्दैवी घटना घडत आहेत, ज्या उज्ज्वल भवितव्याची आपली आशा भंग करतात. आपली असहाय्यता, विध्वंस, युद्धं आणि मानवाने स्वत:वर ओढवलेला विनाश, हे सर्व ऋषींनी व सूक्ष्म गुरूंनी अनेक वेळा पाहिलं आहे. त्यांना माहीत आहे की पहाटेपुर्वीच सर्वात गडद अंधार असतो. ते उच्च स्तरावर काम करत आहेत आणि 'उज्ज्वल भविष्यासाठी' आशावादी आहेत. त्यांना माहीत आहे की ही परिस्थिती तात्पुरती आहे आणि ह्यातून बाहेर पडल्यावर नवीन युग अपरिहार्य आहे. त्यांच्याकडे मानवजातीसाठी एक योजना आहे.

ऋषींचे आपल्यावर प्रेम आहे आणि त्यांना आपल्याला त्रास होऊ द्यायचा नाही. मानवजातीने जागृत व्हावे यासाठी ते अहोरात्र कष्ट करत आहेत. ते भौतिक आणि सूक्ष्म अशा दोन्ही पातळ्यांवर झटत आहेत. सूक्ष्म पातळीवर, मानवजातीला मदत होण्यासाठी ते विशेष ऊर्जा पृथ्वीवर आणतात. परिवर्तनासाठी आणि नवीन वास्तवांना सामोरे जाण्यासाठी ह्या ऊर्जा आपल्याला मदत करतात. जागृती आणि उत्क्रांतीच्या अवस्थेप्रमाणे प्रत्येकाला वेगवेगळ्या प्रकारे मदत केली जाते. त्यामुळे त्यांचे कार्य हे असीम आहे.

भौतिक पातळीवर, जागृत झालेल्या जीवात्म्यांना ते मार्गदर्शन करतात आणि इतरांनी जागृत व्हायची, ते संयम ठेवून वाट पाहतात. आपण आता नवीन युगात आहोत आणि जागृत व्हायची वेळ आली आहे, असं ते आपलं प्रबोधन करतात. जो प्रकाश कायमच अवतीभवती होता, त्याचा मानवाच्या आयुष्यात पुन:परिचय करून देत ते मानवजातीची मदत करत आहेत. मानवजातीला मदत म्हणून त्यांनी प्रकाश प्रवहनाचं तंत्र शिकवलं. कारण त्यांना माहीत आहे की फक्त प्रकाशच अंध:कार दूर करू शकतो आणि मोठ्या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी आपल्याला तयार करू शकतो. वरून पाहता ही एक जटिल कार्यपद्धती वाटू शकते पण अनेक युगांपासून असे जागृतीकरण घडवून आणण्याचे कौशल्य त्यांच्याकडे आहे.

या कार्यात मदत करायला त्यांच्याकडे लाखो प्रकाश कार्यकर्ता आहेत, जे जगभरात पसरले आहेत. ते वेगवेगळ्या पातळ्यांवर ऋषींचे सहाय्यक म्हणून काम करतात. मानसा फाऊंडेशनमध्ये स्वयंसेवकांचा एक गट आहे, जो त्यांच्या गुरूंच्या संदेशाचा प्रसार करण्याचे कार्य करतो आहे. मानसाचे स्वयंसेवक, या दिशेने अनेक प्रयत्न करत आहेत, आणि ते प्रकाश खाली आणून त्याची मानवजातीला मदत मिळावी, म्हणून अथक परिश्रम करत आहेत. ते सतत शाळा, कॉलेज आणि इतर संस्थांमधून प्रकाश प्रवहनाची अनेक सत्र घेत असतात. या कार्यात त्यांनी स्वत:ला वाहून घेतले आहे. ते त्यांचे गुरू, गुरुजी कृष्णानंद, यांचे स्वप्न पूर्ण करत आहेत. विशेष प्रयत्न करून, ते दर वर्षी १ फेब्रुवारीला 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन' साजरा करतात. सामूहिक प्रकाश प्रवहन करायचा हा दिवस आहे. जास्तीतजास्त प्रकाश पृथ्वीवर आणून, वैयक्तिक आणि जागतिक पातळीवर शांतता प्रस्थापित करणे, हा जागतिक प्रकाश प्रवहन दिनाचा उद्देश आहे.

मान्य करा अथवा नाही, पण प्रकाश हा 'अस्तित्वाच्या' रूपात सर्वत्र आहे. आपण ह्या महान प्रकाशाचे कण आहोत. मला गुरुजींचे शब्द आठवतात जे त्यांनी 'प्रकाशवाट' ह्या पुस्तकात मांडले आहेत. "जेव्हा मी अस्तित्वाच्या वरील पातळ्यांवरून खाली बघतो, तेव्हा हे सर्व किती काल्पनिक वाटतं. जेव्हा मी अजून वर जातो, तेव्हा तर हे सर्व एका अद्भुत विस्तीर्णतेत विरून जातं. त्याहीपेक्षा वर तर फक्त प्रकाशच चमकतो. प्रकाश सदैवच आहे. माझ्या मात्र ते कधीच लक्षात आलं नव्हतं. तरीही मला वाटत होतं की मी सर्व काही पाहिले आहे!"

जसजसे आपण काळात पुढे जाऊ, तसतशी प्रकाशाची व्याप्ती पुन:प्रस्थापित होईल. ■

शाळांना आवाहन

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

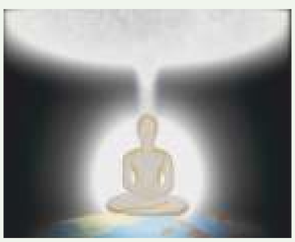
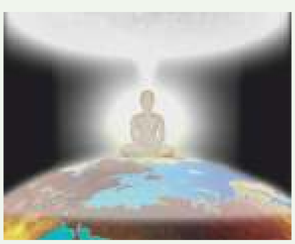
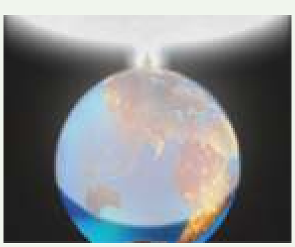
शाळांमधील प्रकाश प्रवहन

सहभागी शाळा	: ५८७७
प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी	: ३०.०४ लाख
नियमित प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या शाळा	: ५५०
नियमित प्रकाश प्रवहन करणारे विद्यार्थी	: २.३७ लाख

हे मासिकपत्र, कुटुंब सदस्य आणि मित्रांमध्ये कृपया पोहोचवावे. ह्या वृत्तपत्राची नि:शुल्क पीडीएफ आवृत्ती आमच्या संकेतस्थळावरून डाऊनलोड करता येईल.
www.lightchannels.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 नि:शुल्क डाऊनलोड करता येतील.
www.lightchannels.com

जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन
१ फेब्रुवारी २०२४

माननीय शाळा अधिकारी,

कृपया खालील नमूद केलेल्या सूचनांचे अनुसरण करून आपल्या शाळेत, परिपाठामध्ये किंवा आपल्या सोयीस्कर वेळी, प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित करा.

१. थोडक्यात माहिती द्या:

आज १४वा 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन' आहे. आपल्या धरती मातेवर प्रेम आणि शांती पसरवण्याचा हा दिवस आहे. आपल्या पृथ्वीवर शांतता प्रस्थापित करण्याचा दृढ हेतू ठेवू या. तसेच आज भारतभरातील पाच लाखाहून अधिक मुले तुमच्यासोबत प्रकाश प्रवहन करत आहेत याचीपण जाणीव ठेवू या.

२. प्रकाश प्रवहन तंत्राचा सराव कमीत कमी तीन मिनिटे करा:

* आपले डोळे बंद करा व शांत व्हा.
* कल्पना करा आपल्या डोक्यावर प्रकाशाचा महासागर आहे.
* कल्पना करा की प्रकाश खाली येत आहे आणि आपले शरीर प्रकाशाने भरून गेले आहे.
* यानंतर एक मिनिटासाठी या प्रकाशातील प्रेम व शांततेचा अनुभव घ्या.
* यानंतर कल्पना करा की हा प्रकाश आपल्या सभोवताली, आपल्या घरात, आपल्या परिसरात, आपल्या देशात आणि संपूर्ण जगात पसरत आहे.
* प्रकाशाला धन्यवाद द्या आणि हळूहळू डोळे उघडा.

*****

मानसा फाउंडेशन, तपोनगर, बंगलोर येथे होणाऱ्या प्रकाश प्रवहनाच्या थेट सत्रासाठीसुद्धा, तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या ठिकाणाहून आमच्यात सामील होऊ शकता. या थेट सत्रांचे आयोजन www.lightagemasters.com या संकेतस्थळावर केले जाईल. थेट सत्रांचे आयोजन खालील प्रमाणे केले जाईल:

इंग्रजी सत्र– सकाळी ८ ते ८.३० पर्यंत, दुपारी १२ ते १२.३० पर्यंत व रात्री ९ ते ९.३० पर्यंत

कन्नड सत्र– सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत

मराठी सत्र– संध्याकाळी ७ ते ७.३० पर्यंत

हिंदी सत्र– रात्री ८ ते ८.३० पर्यंत

धन्यवाद.

प्रकाश प्रवहन हे मराठी द्वै–मासिक असून, त्याचे वितरण हे खाजगी आहे. मानसा फाउंडेशन (र) तर्फे प्रकाशन, मुद्रण आणि संपादकीय काम हे जयंत देशपांडे बघतात. प्रकाशन मानसा फाउंडेशन (र), तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर– बागलूर रोड), बंगलोर – ५६००७७, येथून आणि मुद्रण मे. लोटस प्रिंटर्स प्रा. लि., फोन २३३८०१६७/२३२०९९०९, ईमेल lotus.creation777@gmail.com, website: www.lotusprinters.com, मालकी हक्क: मानसा फाउंडेशन (र), तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर– बागलूर रोड), बंगलोर ५६००७७ संपादक: जयंत देशपांडे