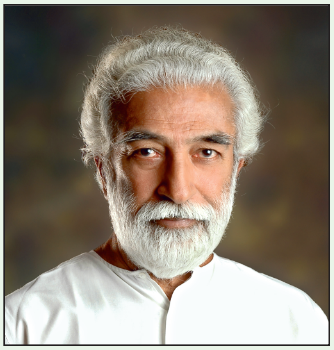
प्रकाश प्रवहन

भाग १ अंक ४ द्वै–मासिक पत्रिका मार्च–एप्रिल २०२४



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 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 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
- आपल्याला आणि जगाला नवीन युगात प्रवेश करण्यास मदत करते.

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(५ ऑगस्ट २०१२ रोजी गुरुजींनी दिलेल्या व्याख्यानातील काही वेचे)

अनुवादः मेधा कुलकर्णी

केवळ प्रकाश–प्रवहन करून आपल्याला मुक्ती मिळू शकते की आपण आणखी प्रगत तंत्रे वापरायची गरज आहे?

केवळ प्रकाश–प्रवहन आपल्याला मुक्तीपर्यंत नेऊ शकते. प्रकाशाचे प्रवहन करतांना जेव्हा तुम्ही प्रकाश तुमच्यामधून, तुमच्या माध्यमातून प्रवाहित करता, तेव्हा तुम्हालासुद्धा त्या प्रकाशाचा अनुभव यायला हवा हे सर्वात महत्त्वाचे आहे. आपण असेही म्हणू शकतो, की ह्याच्यामुळे एकाच वेळी ध्यान आणि प्रकाश प्रवहन दोन्ही होते. प्रकाशात प्रेम, शांतता आणि संपूर्ण सकारात्मकता असल्यामुळे तुम्ही ते सर्व देखील अनुभवता. आपल्या आचरणात जर का आपण प्रेम, शांतता आणि सकारात्मकता आणू शकलो तर आपली कर्मे नष्ट होतात आणि आपल्याला मुक्ती मिळते.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवादः मेधा कुलकर्णी

एका शाळेमध्ये प्रकाश–प्रवहनाचा कार्यक्रम घेतल्यानंतर एका लहान मुलीने अतिशय निरागसपणे आमच्या स्वयंसेवकाला सांगितले, “मी साधारणपने दुःखी असते, पण आता प्रकाश–प्रवहन केल्यानंतर मात्र मी खूप आनंदी आहे.” आमच्या स्वयंसेवकाने जेव्हा मला हा अनुभव कथन केला, तेव्हा मला अगदी गहिवरून आले. माझ्या त्या भावना शब्दात वर्णन करणे अशक्य आहे. मला असे वाटले आणि हा माझा विश्वासही आहे की त्या मुलीच्या अंतर्यामी खोलवर प्रवाहित झालेल्या प्रकाशाने तिच्याशी संवाद साधला. तिला कदाचित त्याची जाणीवही नसेल, पण या संवादाने तिच्या चेहेऱ्यावर मात्र हास्य, आनंद झळकला.

प्रकाश प्रत्येकाची काळजी घेतो. या साध्या–सोप्या तंत्रामुळे आपण प्रकाशाशी, म्हणजे पर्यायाने परमेश्वराशी जोडले जातो; आणि तो परमेश्वर नेहमीच आपल्याला त्याच्या अनोख्या मार्गांनी प्रतिसाद देतो!!

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवादः मेधा कुलकर्णी

१४वा ‘जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिन’ आपल्या सर्वांसाठी विनम्रतेचा अनुभव अधोरेखित करून देणारा होता. प्रत्येक पावलावर आपल्याला या प्रकल्पाच्या उद्गात्यांकडून, त्या महान गुरूंकडून मार्गदर्शन मिळत होते. आपण तर केवळ त्यांच्या हातातील साधन होतो. मला विश्वास आहे की जेव्हा आपण त्यांना पूर्णपणे शरण जातो, तेव्हा ते आपल्याला आपल्या ध्येयाकडे घेऊन जातात. आपण खरोखर सुदैवी आहोत की आपण या प्रकल्पाचा एकभाग होऊ शकलो, यात सामील होऊ शकलो.

त्यादिवशी आमच्या दिवसाची सुरुवात सकाळी ६ वाजता झाली आणि रात्री ९:३० वाजता सांगता झाली. दिवसभरात, भारताच्या वेगवेगळ्या प्रांतात स्वयंसेवकांनी शेकडो कार्यक्रम घेतले. अनेक स्वयंसेवकांनी तर शेकडो किलोमीटर प्रवास करून उपनगरांमध्ये कार्यक्रम घेतले. ‘मानसा’ मध्ये ६ ऑनलाइन कार्यक्रम घेतले गेले, जे अतिशय आनंददायक होते.

आमच्या १५ वर्षांच्या प्रवासात आमच्या प्रकाश–प्रवहनाच्या कार्यात सहभागी होणाऱ्या सर्वांचे मनापासून आभार आणि धन्यवाद.

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

ऋषींची अनमोल वचनं
अनुवाद: भुवन दिवेकर

- प्रामाणिकपणाचा उपयोग सगळीकडे होतो, फक्त ध्यानात होतो असं नाही. जर तुम्ही ध्यानसाधनेत प्रामाणिक असाल तर तुमची आध्यात्मिक प्रगती वेगाने होईल.
- भक्तीमुळे आपल्यातील सर्वोत्तम गुण बाहेर येतात – प्रेम, नम्रता, समर्पण, निःस्वार्थता. भक्तीमुळे आपले विचार आणि भावना शुद्ध होतात.
- आपण जेव्हा प्रेम आणि शांतता उघडपणे व्यक्त करतो, तेव्हा आपल्यात आपोआप वैराग्य येते आणि आपली आध्यात्मिक प्रगती जलद होते.
- एका आध्यात्मिक कायद्यानुसार, आपण कुठल्याही गोष्टी इतरांवर लादू नयेत, भले त्या चांगल्या असतील तरीही.
- एखाद्या गोष्टीबद्दल उत्कटता असणे म्हणजे आपल्या शरीर, मन आणि बुद्धीची संपूर्ण प्रणाली एखाद्या विशिष्ट उद्दिष्टाचा पाठपुरावा करण्यासाठी तयार करणे होय. कलाकार, संगीतकार, शास्त्रज्ञ आणि ध्यानसाधक ह्यांच्यात त्यांच्या ध्येयासाठी उत्कटता असणे गरजेचे आहे.
- जर आपण प्रत्येक गोष्ट ही देवाची भेट म्हणून स्वीकारली, तर समस्या अजिबातच राहणार नाहीत.
- आयुष्य हे अपूर्णतांनी भरलेले आहे आणि आपणसुद्धा अपूर्णच आहोत. हे सगळं माहिती असूनसुद्धा, कमी दर्जाच्या विचार आणि भावनांपासून मुक्त होऊन आपण उच्च पातळीवर जगले पाहिजे.
- पूर्वकर्म नष्ट करून आपण नवीन नियती घडवू शकतो. ध्यानाद्वारे आपण पूर्वकर्म नष्ट करू शकतो.

–गुरुजी कृष्णानंद

१४वा 'जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिन' साजरा करतानाचे फोटो

१ फेब्रुवारी, २०२४ रोजी १४व्या 'जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिना' निमित्त प्रकाश प्रवाहित करताना विशाखापट्टणम् येथील एका शाळेतील विद्यार्थी

१ फेब्रुवारी, २०२४ रोजी १४व्या 'जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिना' निमित्त चेन्नई येथील एका शाळेतील विद्यार्थी सहभागी झाले

११ फेब्रुवारी, २०२४ रोजी मानसा फाऊंडेशनच्या स्वयंसेवकांनी १४व्या 'जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिनाचे' यश साजरे केले

१४व्या जागतिक प्रकाश-प्रवहन दिनाचा वृत्तांत

मनोज चोप्रा; अनुवादः मेधा कुलकर्णी

पाउलो कोएलो यांचे एक प्रसिद्ध वाक्य आहे - "जेव्हा तुम्हाला अगदी मनापासून, अत्यंत तीव्रतेने काही हवेहवेसे वाटते, तेव्हा सबंध विश्व तुम्हाला ते मिळवून देण्यात मदत करते." जेव्हा आपला हेतू उदात्त, उच्च आणि निःस्वार्थ असतो, तेव्हा विश्वातली सर्व प्रकारची सकारात्मक ताकद आपल्याला मदत करण्यासाठी पुढे येते, सज्ज होते. अगदी असेच दरवर्षी 'जागतिक प्रकाश-प्रवहन दिन' साजरा करताना घडते, कारण निष्ठावान स्वयंसेवक यादिवशी आपले तन-मन-धन ओतून दिव्य प्रकाशाचे प्रवहन पृथ्वीवर व्हावे, यासाठी अथक प्रयत्न करतात. अत्यंत आस्थेने केलेल्या या कार्यामागची प्रेरणा काय? तर सबंध जगाचा भविष्यकाळ अधिक चांगला, अधिक सुखद व्हावा, ही आणि एवढीच निःस्वार्थी भावना.

'प्रकाश-प्रवहन दिन' साजरा करतांना आमच्या स्वयंसेवकांनी १६००हून अधिक शाळांमधील ७ लाखांपेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांकडून प्रकाशाचे प्रवहन करून घेतले. प्रकाश प्रवहनाची ६ मार्गदर्शित लाईव्ह ऑनलाईन सत्रे अतिशय प्रभावी आणि परिणामकारक ठरली. आनंद आणि उत्साह भरलेला तो एक शुभ आणि कल्याणकारी दिवस होता. मला अगदी खात्री आहे की आमच्या स्वयंसेवकांनी केलेल्या प्रयत्नांमुळे महर्षी अमर यांना अगदी भरून आले असेल, धन्यता वाटली असेल. आमच्या स्वयंसेवकांनी या कार्यात आपले सर्वस्व ओतले, काहीही कसूर ठेवली नाही, प्रकाशप्रवहनाचे योद्धे म्हणून काम केले आणि अथक, आटोकाट प्रयत्न केले. गुरुजी त्यांना 'साहसी देवदूत' म्हणत असत आणि आमच्या स्वयंसेवकांनी हे बिरूद सार्थ ठरवले.

अनेक शाळांसमोर आपापली आव्हाने होती, तरीसुद्धा त्यांनी आमच्या स्वयंसेवकांचे मनापासून स्वागत केले. प्रकाशप्रवहनाचा कार्यक्रम पार पाडल्यानंतर शेकडो शाळांनी कार्यक्रमाची छायाचित्रे, व्हिडिओज पाठवले. त्यातून त्यांचा आनंद, उत्साह जाणवत होता. मला खरोखरच असे वाटते की, त्यांच्या मदतीशिवाय प्रकाशाची क्रांती यशस्वी होणे केवळ अशक्य होते. मुलांनीसुद्धा या कार्यक्रमाचे स्वागत केले आणि आपल्या हसऱ्या चेहेऱ्यांनी उत्तमप्रकारे प्रकाश-प्रवहन केले. खरोखर ही मुले म्हणजे आमचे उज्ज्वल भविष्य होत.

आमच्या जवळ जवळ १०० स्वयंसेवकांनी संपूर्ण भारतात आणि परदेशातही हे कार्य केले. आम्हाला देशाच्या अनेक भागात प्रकाशप्रवहनाचे कार्य करता आले - नवी दिल्ली, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तमिळनाडू, उत्तर प्रदेश आणि महाराष्ट्र. मलेशियात आम्ही ऑनलाइन कार्यक्रम घेऊ शकलो आणि जगाच्या विविध भागांतून शेकडो लोक आमच्या ऑनलाइन कार्यक्रमात सहभागी झाले होते.

आमच्या स्वयंसेवकांचे अथक प्रयत्न, संघर्ष आणि त्याग यांची नोंद इतिहास कदाचित घेणार नाही; परंतु विश्वामध्ये कोठे ना कोठे त्यांचे कार्य नोंदले जाईल. त्यांनी निःस्वार्थीपणे केलेले कार्य पुढच्या पिढ्यांना प्रेरणा देत राहील, याबद्दल माझ्या मनात काही शंका नाही. परमेश्वरसुद्धा नक्कीच त्यांच्या कार्याचे मूकपणे कौतुक करेल.

'जागतिक प्रकाश-प्रवहन दिन' साजरा झाल्यानंतर जगात कमालीचे बदल घडून आल्याचे कदाचित दिसणार नाही, पण त्याचा प्रभाव मात्र निश्चितपणे पडेल. अगदी एका माणसाचे दुःख जरी आपण दूर करू शकलो आणि त्याच्या मनात आशेची ज्योत लावू शकलो, तरी आपल्या कार्याचे समाधान आपल्याला लाभेल. आपण फक्त माध्यम आहोत, प्रकाश आपोआप प्रवाहित होऊन आपले कार्य करतो. तोच मार्ग दाखवेल. नवीन युगाचे स्वप्न प्रत्यक्षात आणणे खूप अवघड आहे, खूप वेळ लागणार आहे. आपली जबाबदारी आहे की हे बदल आपण आपल्या जगण्यातून व्यक्त करावेत. आपणा सर्वांपैकी बऱ्याच जणांना जर हे शक्य होऊ शकले, तर मग नवे युग अवतरेल, त्याला वेळ लागणार नाही.

जागतिक प्रकाश-प्रवहन दिनी प्रकाशाचे प्रवहन केल्याबद्दल आम्ही शालेय अधिकारी, शिक्षक, मुलं व सर्व प्रकाश प्रवाहकांचे आभारी आहोत. या क्रांतीला पुढे नेण्यासाठी आपणा सर्वांचा पाठिंबा खूप महत्त्वाचा आहे. ■

शाळांना आवाहन

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

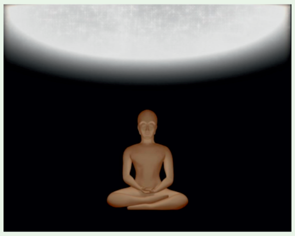
शाळांमधील प्रकाश प्रवहन

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 निःशुल्क 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 निःशुल्क डाऊनलोड करता येतील.
www.lightchannels.com



१४व्या जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिनाचे अनुभव

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

काल, जागतिक प्रकाश–प्रवहन दिनी, एक खूप खास गोष्ट घडली ... ऊर्जेचा वर्षाव सुरू झाला – सतत, अतिशय सुंदर आणि शक्तिशाली. पूर्वी माझा घसा दुखू लागल्यावर मी महिनाभर आजाराच्या चक्रात सापडायचे आणि एक ते दोन महिने खोकला राहायचा, पण यावेळी मी २४ तासांमध्ये बरी झाले. १ फेब्रुवारीच्या रात्री मी एकदम बरी होते. येऊ घातलेल्या सुवर्णकाळातील हा एक छोटासा चमत्कार ... आपण सर्वजण प्रकाशाच्या सोबत राहू या.

– विद्या विश्वामित्र, एक प्रकाश प्रवाहक

ही सर्व ऋषींची कृपा होती की, नवी दिल्लीतील प्रकाश–प्रवहन सत्रांदरम्यान मला मास्टर व्हींची उपस्थिती स्पष्टपणे जाणवत होती. शेवटचे सत्र दुपारी एक वाजता झाले. हॉलमध्ये शांततापूर्ण वातावरण होते, मुले पूर्णपणे शांत दिसत होती, त्यांना बोलावेसे वाटत नव्हते. मुख्याध्यापिका, त्यांना प्रकाश कसा अनुभवता आला याबद्दल सांगण्यास अतिशय उत्सुक होत्या. त्यांनी प्रकाश–प्रवहन करून आयुष्यात प्रकाशाबरोबर कसे राहायचे हे मुलांना सांगितले.

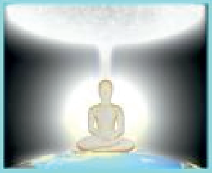
– जसप्रीत कौर, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

माझी मैत्रीण शिल्पा हिने एक फेब्रुवारीच्या दिवशीचा तिचा अनुभव सांगितला. ती म्हणाली, "तू प्रकाश प्रवहनाविषयी मला खूप वेळा सांगितले पण मला ते करणे जमले नाही. आज संध्याकाळी सात वाजता असणाऱ्या मराठी थेट प्रकाश–प्रवहन सत्रामध्ये मी भाग घेतला. श्री. जयंत सरांनी दिलेल्या सूचनांचे मी पालन केले. प्रकाश–प्रवहन करत असताना मला असे वाटले की मी एका वेगळ्या जगात आहे. इतकी शांतता मी अनुभवू शकले, जी यापूर्वी मी कधीच अनुभवली नव्हती. हा अनुभव इतका खोलवर होता की काही वेळासाठी मी त्यातून बाहेर येऊ शकले नाही. आता मी रोज दहा मिनिटे प्रकाश प्रवहन करत आहे."

– प्रतिभा ओक, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेविका

एक फेब्रुवारीच्या दिवशी आयटीआय केंद्रीय शिक्षक, ज्यांनी त्यांच्या शाळेमध्ये प्रकाश–प्रवहन सत्र घेतले त्यांनी हा संदेश दिला आहे: "आमच्या शाळेने प्रकाश–प्रवहन सत्र घेतले. आमचे सगळे विद्यार्थी व इतर शिक्षक यांनी सुंदरपणे प्रकाश पसरविला. आम्ही आशा करतो की पुढील वर्षांमध्येसुद्धा आम्ही प्रकाश–प्रवहन करू आणि तो सर्व जगभर पसरवू. आपले खूप आभार. "लोका: समस्ता: सुखिनो भवंतु!"

– विजयकुमार, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक



१ फेब्रुवारी २०२४ रोजी १४व्या जागतिक प्रकाश प्रवहन दिनानिमित्त ७ लाखांपेक्षा अधिक लोकांनी प्रकाश प्रवहन केले

आपल्या सहभागासाठी आभार

दर महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते ११.३० (भारतीय वेळ)
मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्रामध्ये आमच्यासह सहभागी व्हावे ही विनंती

थेट प्रक्षेपण : https://lightagemasters.com

स्वतःला हील करा, जगाला हील करा

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