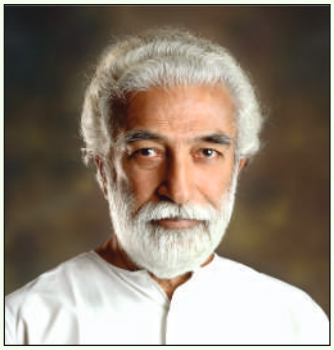
प्रकाश प्रवहन

भाग ४ अंक १ | द्वै–मासिक पत्रिका | जानेवारी–फेब्रुवारी २०२६



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

(गुरुजींच्या 'रिफ्लेक्शन' खंड ३ या पुस्तकातील जून २००८ महिन्याच्या चिंतनातील वेचे)

अनुवादः मेधा कुलकर्णी

ह्या पृथ्वीवर शांतता आणि प्रेम प्रस्थापित करण्यासाठी वैश्विक स्तरावर प्रयत्न करण्याची वेळ आली आहे. हे कार्य नेतेमंडळींकडून होणार नाही. त्यांना तातडीने करण्याची गरज वाटत नाही आणि दूरदृष्टीही नाही. परंतु सर्वसामान्य माणसे हे करू शकतात. आत्तापर्यंत झालेल्या सर्व चळवळींमधली ही सर्वात महान चळवळ आहे. यात फक्त सुक्ष्मतर लोकांतून प्रकाश खाली आणून सर्वत्र पसरवावा लागतो. प्रकाशात सर्व गोष्टींचा समावेश आहे – शांती, प्रेम आणि भविष्य. या महान चळवळीत प्रत्येकजण – अगदी कोणीही – सामील होऊ शकतो. हा कोणताही धार्मिक उपक्रम नाही, तर एक सीमारहित आध्यात्मिक चळवळ आहे. यात कोणतेही प्रवचन नाही, उपदेश नाही, कोणतेही फलक लावलेले नाहीत, निधीउभारणी नाही किंवा कोणतीही संस्था नाही. केवळ प्रकाशाची एक मोठी लाट आहे.

जगामध्ये आपल्या आसपास अनेक समजूतदार लोक आहेत. त्यांना या प्रकाश प्रवहन चळवळीचे महत्त्व नक्कीच कळेल. त्यासाठी काही स्पष्टीकरण देण्याची किंवा सामील होण्यासाठी त्यांचे मन वळवण्याची गरज पडणार नाही; कारण ही चळवळ सुरू करण्यासाठी मला ज्या प्रज्ञेने प्रवृत्त केले आहे, ती इतरांमध्येही, अगदी प्रत्येकामध्ये आहे. चला, आपण सर्व मिळून प्रकाश खाली आणू या आणि जास्तीतजास्त प्रमाणात तो सर्वत्र पसरवू या. आपण प्रकाश आणि प्रेम यांच्यासोबत राहू या.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवादः वैशाली जोशी

ह्या पृथ्वीवर प्रकाश प्रवहनाद्वारे शांती प्रस्थापित करण्याच्या आमच्या प्रामाणिक आणि मूक प्रयत्नांना बळ देण्यासाठी, ३० जानेवारी २०२६ रोजी आम्ही जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन साजरा करत आहोत. केवळ प्रकाश प्रवहन करून कोणीही ह्या प्रयत्नांमध्ये सहभागी होऊ शकतो. ह्या दिवशी लाखो लोक आमच्यासोबत सहभागी होतील अशी आमची अपेक्षा आहे.

वैयक्तिक आणि जागतिक शांतीच्या दिशेने प्रगती करण्यासाठी ही आपल्याला उपलब्ध असलेली आणखी एक अप्रतिम संधी आहे. ह्यात सहभागी होण्यासाठी कोणत्याही पूर्वावश्यकता किंवा अटी नाहीत. फक्त एक प्रामाणिक इच्छा पुरेशी आहे.

वर्ल्ड चॅनल्स डे रोजी कोणत्याही एका किंवा सर्व मार्गदर्शित सत्रांमध्ये सहभागी होण्यासाठी कृपया आमच्यासह www.lightagemasters.com वर लाईव्ह सामील व्हा.

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवादः मेधा कुलकर्णी

गुरुजी एकदा म्हणाले होते की आपल्या आसपास खूप दुःख, वेदना दिसून येते, जाणवते. त्यामुळे जगाला अधिक प्रेम, अधिक करूणा यांची गरज आहे. याबाबतीत जगाला मदत करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. शारीरिक पातळीवर मदत करायला मर्यादा आहेत; पण आध्यात्मिक पातळीवर आपण खूप सारे करू शकतो – ऊर्जा एकत्र करून आणि ती ऊर्जा सर्वदूर पसरवून.

प्रकाश प्रवहन हा जगाला मदत करण्याच्या अत्यंत प्रभावी मार्गांपैकी एक आहे. त्याचे परिणाम कदाचित लगेच जाणवणार नाहीत, पण त्याचे परिणाम होतील, हे निश्चित! आणि जेव्हा अनेक लोक एकत्रितपणे आणि अतिशय मनापासून प्रकाश प्रवहन करतील, तेव्हा त्याचा प्रभाव कितीतरी पटीने वाढेल – युद्धे पुढे ढकलली किंवा टाळली सुद्धा जाऊ शकतात. अधिक चांगल्या जगासाठी, मानसा फाउंडेशन, ३० जानेवारी २०२६ला असलेल्या १६व्या जागतिक प्रकाश प्रवहन दिनाच्या निमित्ताने एक प्रामाणिक प्रयत्न करत आहे. त्या दिवशी तुम्ही दिवसभरात केव्हाही ३ ते ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून सहभागी व्हावे आणि आमच्या प्रयत्नांना पाठिंबा द्यावा, यासाठी आम्ही तुम्हाला निमंत्रित करीत आहोत.

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

ऋषींची अनमोल वचनं

अनुवाद: भुवन दिवेकर

- प्रकाश ही एक दैवी ऊर्जा आहे. तिला स्वतःची प्रज्ञा आणि विवेक आहे.
- दैवी प्रकाश ही एक सर्जनशील प्रज्ञा असून ह्या सर्व निर्मितीचा मूळ स्त्रोत आहे.
- प्रेम, शांती आणि करूणा हे दैवी प्रकाशाचे पैलू आहेत.
- प्रकाशामुळे शांती, प्रेम आणि परिपूर्णता आधी व्यक्तीत रूजते आणि नंतर जगात पसरते.
- प्रकाश विवेक आणि धैर्य प्रदान करतो. तो जागृतसुद्धा करतो.
- प्रकाश आपल्यात अद्भुत बदल घडवून आणतो, आपल्याला लागेल ती मदत करतो आणि आपल्याला वैश्विक जीव बनवतो.
- प्रकाश उदंडता देतो : शांती, आरोग्य, यश देतो.
- प्रकाश जगात बदल घडवून आणतो. शांती आणि समृद्धी आणतो. नवीन युग घेऊन येतो.
- आपण प्रकाशाची निवड करून अंधाराला नाकारले पाहिजे. आपण प्रकाशाची निवड करू शकतो आणि प्रकाश पसरवूसुद्धा शकतो. प्रकाश म्हणजे शांती होय. प्रकाश हेच प्रेम होय.
- जेव्हा आपण आपल्या भोवती आणि पूर्ण जगात प्रकाश पसरवू, तेव्हा हिंसा नाहीशी होईल, निष्प्रेमाची सर्व कृत्ये नाहीशी होतील, आणि प्रकाश आणि शांतीच्या नवीन युगात आपण प्रवेश करू.
- प्रकाशाची उपयुक्तता आहे. त्याच्याकडे प्रज्ञा आणि शक्ती आहे. आणि जेव्हा जेव्हा आपण चुका केल्या, आणि पृथ्वीवरील जीवनाला राजकियदृष्ट्या, आर्थिकदृष्ट्या, पर्यावरण आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या आपण सध्या असलेल्या गोंधळाच्या अवस्थेत आणले आहे, तेव्हा तेव्हा प्रकाशाने आपल्याला त्यातून बाहेर काढले आहे.
- प्रकाश सर्वज्ञानी आहे. आपण त्याच्याकडे बदलाची, परिवर्तनाची मागणी करण्याची तो वाट बघतोय. परिवर्तन मागावे लागते, ते आपल्यावर थोपवले जात नाही.
- आपण प्रकाश प्रवहन करतो ते शांती आणण्यासाठी, नवीन युगाच्या नवीन ऊर्जा आणण्यासाठी, पुनरुत्थानासाठी, परिवर्तनासाठी आणि मानवनिर्मित संकटांपासून पृथ्वीला वाचवण्यासाठी.
- जेव्हा आपण प्रकाश प्रवहन करतो, प्रकाश पसरवतो, तेव्हा तो फक्त हील करत नाही तर चुका सुद्धा दुरुस्त करतो आणि शुद्धीकरण करतो. तो फक्त माणसांच्या चुकाच सुधारत नाही तर माणसाने बनवलेल्या प्रणालीही शुद्ध करतो.
- प्रकाश ही आपली आशा आहे. आपली शक्ती आहे. आपलं भविष्य आहे.

\- गुरुजी कृष्णानंद

ब्लादिन स्कूल मलमो, स्विडन येथील विद्यार्थ्यांनी १७ ऑक्टोबर २०२५ रोजी प्रकाश प्रवहन केले.

११ डिसेंबर २०२५ रोजी पुण्यातील एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले.

१७ डिसेंबर २०२५ रोजी इंदिरानगर, बंगलोर येथील एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले.

वैश्विक प्रज्ञा

जयंत देशपांडे, अनुवाद : भुवन दिवेकर

आजच्या काळातल्या मुलांना विविध स्त्रोतांमधून अनियंत्रित माहिती मिळत आहे. हाताशी असलेले मोबाईल फोन, इंटरनेट, टि.व्ही. चॅनल्स आणि इतर अनेक माहितीच्या स्त्रोतांमधून इतक्या माहितीला ते सामोरे जात आहेत, जी प्रौढांनासुद्धा समजून आत्मसात करणे अवघड जाईल. या माहितीला योग्य प्रकारे लहान मुलांपर्यंत पोहोचवणे आवश्यक आहे, पण ती कशी पोहोचवायची हा जगासमोरचा मोठा प्रश्न आहे, जे संवाद माध्यमांच्या अफाट विस्ताराकडे धावते आहे. आजची संवाद माध्यमे ही फक्त लहान मुलांसाठीच नाही तर मोठ्यांसाठीसुद्धा गोंधळ आणि ताणतणावाचे स्त्रोत झाली आहेत.

कल्पना करा की तुम्ही गोंधळ आणि ताणतणाव असलेल्या वातावरणात राहात आहात. लहान मुलं ह्या वातावरणाला कशी सामोरी जातील? ह्या माहितीच्या जंजाळातून ज्ञान आणि विवेक मिळवण्यासाठी कुठलीच साधने हाताशी नसताना, मुलं ही प्रचंड प्रमाणात असलेली माहिती कशी हाताळतील? याशिवाय ह्या स्पर्धात्मक जगात पुढे राहण्याच्या अपेक्षांचं ओझं त्यांच्या डोक्यावर लादलेलं आहेच. आधुनिक जगाशी हातमिळवणी करताना जिथे प्रौढांची दमछाक होते, तिथे ह्या लहानग्यांचं कसं होणार हा मोठा प्रश्न शिक्षक आणि पालकांसमोर आ वासून उभा आहे.

असं अजिबात नाही की ह्या जगात सगळं वाईटच सुरू आहे. तंत्राज्ञानातील विकास आणि माहितीच्या विस्फोटामुळे जगाला खूप फायदे झाले आहेत. शास्त्र आणि तंत्रज्ञानातील प्रगती ही खरं तर स्वागतार्ह आहे आणि ती थांबवता येणार नाही.

एक समाधानकारक बाब म्हणजे, लहान असो किंवा प्रौढ, प्रत्येक व्यक्तीमध्ये स्वतःला मार्गदर्शन करण्याची उपजत आंतरिक शक्ती असते. व्यक्तींना त्यांच्यात असलेल्या ह्या आंतरिक शक्तीची आणि त्यांच्यातील क्षमतेची जाणीव करून देण्यासाठी, मानसा फाउंडेशन प्रयत्नशील आहे. सर्वव्यापी असलेल्या वैश्विक प्रज्ञेची जाणीव करून देण्याचे प्रयत्नसुद्धा आम्ही करतो. प्रकाश हीच वैश्विक प्रज्ञा आहे. सुक्ष्म वैश्विक ऊर्जेच्या किंवा प्रकाशाच्या रूपात देवच सगळीकडे भरून राहिला आहे. हा प्रकाश आपण आपल्या शुद्ध हेतूने ग्रहण करू शकतो, अनुभवू शकतो आणि पसरवूसुद्धा शकतो. प्रकाश प्रवहन नावाचं ध्यानाचं सोपं तंत्र इथे मदतीला येतं. ते आपल्याला वैश्विक ऊर्जा ग्रहण करायला मदत करतं ज्यामुळे आपल्याला बरेच फायदे होतात. त्यामुळे आपल्याला आधुनिक जगात समोर येणाऱ्या विविध संकटांना सामोरं जाण्यासाठी विवेक मिळतो आणि आंतरिक शक्ती मिळते.

शाळांमध्ये जाऊन प्रकाश प्रवहनाचं तंत्र विद्यार्थ्यांना शिकवण्याचं कार्य गेली १६ वर्षं आम्ही अव्याहतपणे करत आहोत. हजारो शाळांमधील तीस लाखांपेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांना हे सोपे तंत्र शिकवण्यात आलं आहे. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या अनुभवकथनातून समजतं की ह्या तंत्राचा त्यांना खूप लाभ झाला आहे. मानसिकदृष्ट्या दृढ आणि सकारात्मक होण्यात त्यांना ह्या तंत्राची खूप मदत झाली आहे. अभ्यास, खेळ आणि सर्जनशील उपक्रमांमधील कामगिरी सुधारण्यात त्यांना मदत झाली आहे. ह्यामुळे ते जास्त संयमी आणि जुळवून घेणारे व्यक्ती बनले आहेत. ह्यामुळे त्यांच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा झाली आहे, परिणामी शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासही त्यांना मदत झाली आहे.

ही जागतिक शांती आणण्यासाठी सुरू असलेली चळवळ मजबूत करण्याच्या आमच्या प्रयत्नांतर्गत, ३० जानेवारी २०२६ रोजी आम्ही 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिवस' साजरा करत आहोत. हजारो शाळा त्या दिवशी त्यांच्या शाळेत प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करून ह्या चळवळीत आपला सहभाग नोंदवतील. त्या दिवशी मानसा फाउंडेशन येथून मार्गदर्शित ऑनलाईन सत्रे आयोजित केली जाणार आहेत. www.lightagemasters.com ह्या आमच्या संकेतस्थळावरून आपला सहभाग आपण नोंदवू शकता.

चला, आपल्यात आणि ह्या जगात चिरस्थायी शांती आणण्यासाठी आपण एकजुटीने प्रयत्न करू. ■

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	: ६१९६
प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी	: ३१.०२ लाख
नियमित प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या शाळा	: ४८७
नियमित प्रकाश प्रवहन करणारे विद्यार्थी	: २.१२ 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:

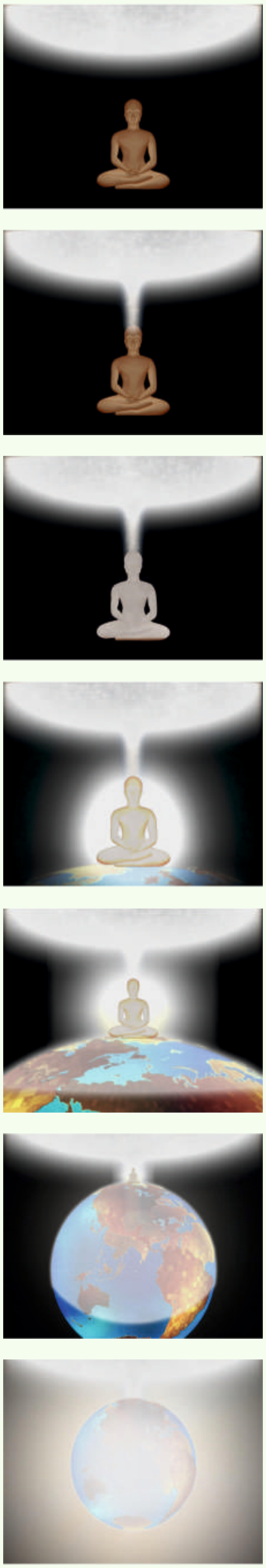
www.lightagemasters.com

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



जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन

जानेवारी ३०, २०२६

माननीय शाळा अधिकारी,

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

१. थोडक्यात माहिती द्यावी :

आज १६वा 'जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन' आहे. आपल्या धरती मातेवर प्रेम आणि शांती पसरवण्याचा हा दिवस आहे. आपल्या पृथ्वीवर शांती प्रस्थापित करण्याचा दृढ हेतू ठेवू या. तसेच, आज भारतभरातील पाच लाखाहून अधिक मुले तुमच्यासोबत प्रकाश प्रवहन करत आहेत, याचीपण जाणीव ठेवा.

२. प्रकाश प्रवहन तंत्राचा सराव कमीतकमी तीन मिनीटे करावा :

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

*****

मानसा फाउंडेशन, तपोनगर, बंगलोर येथे होणाऱ्या प्रकाश प्रवहनाच्या थेट सत्रातसुद्धा तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या ठिकाणाहून आमच्याबरोबर सामील होऊ शकता. या थेट सत्रांचे आयोजन www.lightagemasters.com ह्या आमच्या संकेतस्थळावरून केले जाईल. थेट सत्रांचे आयोजन खालील प्रमाणे केले जाईल.

इंग्लीश सत्र– सकाळी ११ ते ११:३० आणि रात्री ९ ते ९:३०

कन्नड सत्र– दुपारी १२ ते १२:३०

हिंदी सत्र– रात्री ८ ते ८:३०

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. जोस्को प्रिंटर्स, राममूर्तिनगर, बेंगळूरु ५६००१६. मालकी हक्क: मानसा फाउंडेशन (र), तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर–बागलूर रोड), बेंगळूरु ५६००७७ संपादक: जयंत देशपांडे