

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९-२०१२)

प्रकाश

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

प्रवहन

पसरवणे म्हणजे प्रकाशाला हेतूपूर्वक 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

तुमच्यावरती प्रकाशाचा समुद्र आहे अशी कल्पना करा. आता हा प्रकाश खाली येऊन तुमचं पूर्ण शरीर भरलं जातंय अशी कल्पना करा. आता प्रेम, प्रकाश आणि शांती ह्यांचा एक मिनीटभर अनुभव घ्या. आता कल्पना करा की हा प्रकाश हळुहळू तुमच्या शाळेत, परिसरात, राज्यात, देशात आणि मग पूर्ण जगात पसरतो आहे.

ह्याचा कमीतकमी ७ मिनिटे 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 एकता
- अधार्मिक, जागतिक
- कुठलेही नियम आणि अटी नाहीत
- कुठलेही सदस्यत्व नाही
- प्रत्येकजण शांततेसाठी योगदान देऊ शकतो
- वैयक्तिक आणि जागतिक मदत

प्रकाश प्रवहन

भाग १ अंक २

द्वै-मासिक पत्रिका

नोव्हें- डिसें. २०२३

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

[६ नोव्हें. २०११ रोजी गुरुजींनी दिलेल्या भाषणातील काही भाग]

अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

आपण नैराश्याशी कसा सामना करतो?

नैराश्यामागची कारणे म्हणजे अपयश, आजारपण, कामाच्या ठिकाणी असलेला दबाव, घरी असलेला ताणतणाव, भावनिक संघर्ष आणि इतर अनेक गोष्टी. जेव्हा आपण या कारणांशी सामना करू शकत नाही, त्यातून मार्ग काढू शकत नाही, तेव्हा आपल्याला कमालीचा असहाय्यपणा, निराशा आणि उद्ध्वग्नतेला सामोरे जावे लागते. आपल्याकडे असलेला समजसपणा आणि ताकद अपुरे पडतात.

अशा परिस्थितीत आपल्याला विश्व-सामर्थ्याकडून अथवा प्रकाश गुरूंकडून मदत घ्यावी लागते. अशा 'मास्टर्स' कडे उच्च सामर्थ्य आणि समजसपणा असतो. ते मदत करायला आणि आपल्यासाठी खूप काही करायला तयार असतात. त्यांचे मार्गदर्शन मिळवण्यासाठी ध्यान करणे आणि ज्ञात राहणे आवश्यक असते. कोणीही हे करू शकतो.

जेव्हा एखादे आजारपण असेल, एखादे अपयश आले किंवा काही समस्या असेल तेव्हा सर्वप्रथम आपण वस्तुस्थिती स्वीकारायला हवी. असा स्वीकार खूप महत्वाचा असतो. अर्थात याचा अर्थ असा नाही की काहीच करू नये. जर आजारपण असेल, तर त्यातून बरे होण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतील. नुसतीच तक्रार किंवा कुरकुर करत बसणे म्हणजे परिस्थितीचा अस्वीकार होय.

संपूर्ण स्वीकारामुळे नैराश्य कमी होण्यास खूप मदत होते. एक दार बंद झाले, तरी दुसरी अनेक दारे उघडतात. आयुष्यात संधी अनेकदा मिळते.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे

गुरुजी आम्हाला सांगत असत की कोणत्याही क्रांतीची सुरुवात ही एका व्यक्तीपासून होते. प्रकाश प्रवहनाची जागतिक क्रांती म्हणजे 'प्रकाशामुळे घडून येणारी क्रांती' असे म्हणावे लागेल. गुरुजी कृष्णानंद यांनी इ.स. २००८ मध्ये या क्रांतीचा पाया घातला. सुरुवात तर गुरुजीपासून झाली, पण गेल्या काही वर्षांमध्ये ही क्रांती जगातील बऱ्याचशा कानाकोपऱ्यात जाऊन पोहोचली आहे. प्रकाश प्रवहनाची ही क्रांतीज्योत लाखो लोकांच्या दयात अधिकाधिक तेजाने प्रज्वलित होत आहे. हे लोक जाणीवपूर्वक प्रकाश प्रवहनाच्या कार्यात सहभागी होऊन या जगाला शांतता आणि समृद्धीच्या नवीन युगात घेऊन जाण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत आहेत.

आपण पाहावे, अनुभवावे, यासाठी हे विश्व त्याच्या अनेक आयामांची दारे उघडून आपली वाट पाहत आहे. परंतु त्यापूर्वी जगभर शांतता प्रस्थापित होणे आवश्यक आहे. त्यामुळे आताच्या घडीला, सध्याच्या काळात प्रकाश प्रवहनाचे महत्व असाधारण झाले आहे, कमालीचे वाढले आहे.

प्रकाश प्रवहन लघुवृत्त

मनोज चोप्रा

बंगलोरमधील एका महाविद्यालयाच्या जवळजवळ ७५ विद्यार्थ्यांनी आणि त्यांच्या प्राध्यापकांनी नुकतीच तपोनगरला भेट दिली. प्रकाश प्रवहनाच्या मदतीने विद्यार्थ्यांचे हित कसे साधता येईल, हे त्यांना शिकायचे होते, त्यासाठी त्यांनी ही भेट दिली होती. विद्यार्थ्यांपैकी सुमारे १/३ विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहनाबद्दल माहिती होती, हे खरोखर आनंददायी आणि प्रोत्साहन देणारे होते. हा उपक्रम चांगल्या प्रकारे पार पडला आणि विद्यार्थी व प्राध्यापकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला. ज्या विद्यार्थ्यांना प्रकाश प्रवहनाबद्दल माहिती होती, ती त्यांना आमच्या स्वयंसेवकांनी ते विद्यार्थी, शाळेत असताना शिकवली होती. आमच्या स्वयंसेवकांनी दहा वर्षे जे कष्ट घेतले होते, त्याचा परिणाम आता दिसू लागला आहे.

काही कालावधीपूर्वी आम्ही पुणे शहर आणि पुणे शहराची उपनगरे, तालुके आणि ग्रामीण विभाग अशा सर्व ठिकाणचे शिक्षक, प्राचार्य यांच्यासाठी प्रकाश प्रवहनाची सत्रे घेतली होती. ज्या शिक्षकांनी येथे उपस्थिती लावली, त्यांनी आमच्या प्रयत्नांचे कौतुक केले आणि खात्रीपूर्वक सांगितले की हा कार्यक्रम ते सर्वजण आपापल्या शाळेत राबवतील. जे शिक्षक आपापल्या शाळेत प्रकाश प्रवहनाचा उपक्रम घेऊन आमच्या या कार्यक्रमाला बळ देत आहेत, त्यांच्याबद्दल आम्ही कृतज्ञ आहोत.

मानसा फाउंडेशन (र)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ड- बागलूर रोड), बंगलोर अर्बन ५६००७७, भारत
फोन: (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १०:०० ते ५:००)

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



ऋषींची अनमोल वचनं

अनुवाद: भुवन दिवेकर

- जीवात्म्यांना सगळ्या प्रकारचं ज्ञान नसतं. एखादा जीवात्मा जेव्हा जास्त ज्ञान आणि बुद्धिमत्ता जमवतो, जास्त प्रेम व्यक्त करतो, तेव्हा आपण त्याला आध्यात्मिकरित्या प्रगत आत्मा म्हणतो.
- आपल्यात आलेल्या शांततेच्या गुणवत्ते-नुसार, आपली आध्यात्मिक प्रगती सुरु आहे की नाही ते कळते. आपले विचार, स्वभाव आणि भावनांची गुणवत्ता आपली आध्यात्मिक स्थिती दर्शवते.
- आपल्यामध्ये आणि भोवताली नवीन युगाची स्थापना करायला आपण प्रकाश प्रवहन करतो. हिंसा आणि भ्रष्टाचाराची पातळी खाली आणून क्रांतीची मुळे घेणे रोवण्यासाठी आपण प्रकाश प्रवहन करतो.
- प्रेमाचं मूर्त स्वरूप म्हणजे त्याग. प्रेमाशिवाय त्याग शक्य नाही. प्रेम आणि त्याग ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. त्याग हे सर्वोच्च प्रतीचं प्रेम म्हणजेच दैवी प्रेम आहे.
- माफी मागणे म्हणजे स्वतःतल्या कमतरतांना स्वीकारणे. त्या चुका पुन्हा न करणे ही त्याची पुढची पायरी आहे, तेव्हाच आपल्यात बदल होऊन आपली वृद्धी होते. साधनेचे दोन भाग असतात. एक म्हणजे, जाणीव होणे आणि दुसरी, चांगले जगणे.
- हे आयुष्य पूर्णपणे आणि समजूतदारपणे जगणे म्हणजेच साधना आहे. ह्या पृथ्वीवरील सर्वोत्तमाचा अनुभव घेणे आणि आपल्या विचार आणि भावनांमध्ये गुणवत्ता आणणे, आपल्या स्वतःच्या आयुष्यात आणि सभोवतालच्या जगात गुणवत्तापूर्वक भर घालणे.
- जीवन शक्ती, प्रेम, शांतता आणि आनंद हे मूर्त स्वरूपात आणणे म्हणजेच साधना.

गुरुजी कृष्णानंद



व्हिएना, ऑस्ट्रिया येथील भारतीय वकिलातीमधील सभासदांनी सप्टेंबर १, २०२३ रोजी प्रकाश प्रवहन केले.



सप्टेंबर २२, २०२३ रोजी तपोनगरमध्ये, बंगलोरच्या विजय विठ्ठल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी मधील नवीन तुकडीतील विद्यार्थ्यांसाठी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले.



महाराष्ट्रातील अहमदनगर जिल्ह्यातील संगमनेर शहरात सप्टेंबर २५, २०२३ रोजी काही शाळांचे विद्यार्थी, शिक्षक आणि नागरिक यांच्यासाठी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले.

नवी पहाट

मनोज चोप्रा; अनुवाद: भुवन दिवेकर

हल्लीच मी डॉक्टर अभिजीत सोनावणे आणि डॉक्टर मनीषा सोनावणे यांच्याबद्दल वाचले. हे दांपत्य स्वतःला अभिमानाने “भीक मागणाऱ्यांचे डॉक्टर” म्हणवून घेतात आणि, पथवासी आणि मुख्यत्वेकरून वयस्कर भीक मागणारे यांना पुण्यात मोफत आरोग्य सेवा पुरवतात. २०१५ मध्ये डॉक्टर अभिजीत सोनावणे यांनी आपल्या नोकरीचा राजीनामा दिला आणि आपलं आयुष्य गरिबांचे आरोग्य रोगमुक्त करण्यासाठी वाहून घ्यायचं ठरवलं. त्यांनी एका विश्वस्त संस्थेची स्थापना केली जी, गोरगरिबांना मोफत औषधे आणि वैद्यकीय सेवा पुरवते.

मी येथे दयाळूपणाचे एक उदाहरण सांगितले आहे. पण मला खात्री आहे की जगभरात अशी शेकडो उदाहरणे आपल्याला सापडतील. या जगात खूप चांगुलपणा आहे आणि तो सातत्याने वाढतो आहे. अशा गोष्टी प्रसार माध्यमांच्या ठळक बातम्यांमध्ये मोडत नसल्याने, या गोष्टींचा पाठपुरावा केला जात नाही. जगाला जरी या गोष्टींची खबरबात नसली तरी उच्च बुद्धीमत्तेकडे या गोष्टींची नोंद घेतली जाते. मला वाटतं, अशा दयाळूपूर्ण कृतींचा जगावर शांततापूर्ण आणि लक्षणीय पद्धतीने प्रभाव पडतो.

ज्याप्रमाणे पहिलं पाऊल उचलल्यावरच शेकडो किलोमीटरचा प्रवास सुरु होतो त्याप्रमाणे, नवीन युग हे छोट्या छोट्या दयाळू कृतींनीच अवतरणार आहे. माझा विश्वास आहे, एक करुणायुक्त कृती ही अनेकांना आनंद आणि आशा देते. ती बदलाची आध्यात्मिक प्रक्रीया सुरु करते. अशा अनेक आध्यात्मिक प्रक्रीया जगात मोठे बदल घडवायला कारणीभूत ठरू शकतात.

टॉम जाक्विंतो यांनी सांगितलेलं एक सुंदर सत्य असं की, “आपण आपल्या कनवाळू कृत्यांमुळे हे जग रोज थोडं थोडं बदलत असतो”.

पण हे ही सत्य आहे की, काहीतरी नवीन सुरु करायला कुठलंतरी जुनं संपावं लागतं. आपल्याला भूतकाळाची ओझी न वहाता नवीन सुरुवात करायला हवी. मानव शेकडो वर्षे जुन्या पद्धतीने जगत आला आहे आणि त्यात बदल घडण्याची वेळ आता आली आहे. आपल्याला बदललेच पाहिजे कारण वाढ, विकास आणि प्रगती ही आपल्या रक्तातच आहे. आपल्यातील अहंकार बाजूला ठेवून, जगण्याच्या उच्च मार्गाबरोबर जुळवून घेण्याची वेळ आली आहे.

गुरुजी कृष्णानंद सांगतात की, रोज प्रकाश प्रवहन करून त्याच्या लहरी वातावरणात पसरवा. ते सांगतात की प्रकाशात हीलिंग, प्रेम, शांतता आणि सकारात्मकता असते. आपण जर रोज प्रकाश प्रवहन केले तर आपण एक चांगली व्यक्ती होऊ आणि आपलं जग ही एक चांगली जागा असेल.

गुरुजी सांगतात की, आपलं भविष्य उज्ज्वल आहे. जाणिवेच्या पातळीवर नवीन युगाची सुरुवात आधीच झाली आहे, असंही त्यांनी सांगितलं. मानव आणि निसर्ग यांच्या बदलातील वैश्विक योजनेनुसार उच्च शक्ती काम करत आहेत. भविष्यात धर्म नसेल असंही गुरुजींनी सांगितले आणि वैश्विक मुल्य प्रणालीनुसार आपले वर्तन असेल.

नवीन सुरुवात ही अगदी उंबरस्थापर्यंत आली आहे. आपण जर बदलायचं ठरवलं तर, आपल्यासमोर शक्यतांचे असंख्य दरवाजे उघडले जातील. अमर्याद क्षमता आणि आशा पल्लवित होतील. चला तर, बदलू आणि नवीन युगाचा स्वीकार 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	: ५८७७
प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी	: ३०.०४ लाख
नियमित प्रकाश प्रवहन	
करणाऱ्या शाळा	: ५५०
नियमित प्रकाश प्रवहन	
करणारे विद्यार्थी	: २३.७५ लाख

हे मासिकपत्र, कुटुंब सदस्य आणि मित्रांमध्ये कृपया पोहोचवावे. ह्या वृत्तपत्राची निःशुल्क पीडीएफ आवृत्ती आमच्या संकेतस्थळावरून डाऊनलोड करता येईल.

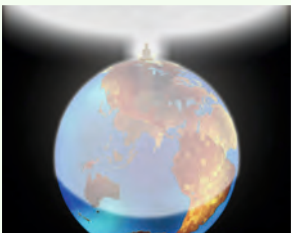
www.lightchannels.com

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 कळावा.

info@lightagemasters.com

अनेक मुलं, शिक्षक आणि स्वयंसेवकांचे अनुभव 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

एन् डी ठाकरे कन्या शाळा पुणे, येथे एका शिक्षकाने सांगितले की प्रकाश प्रवहन सत्र सुरु झाल्यावर काही वेळाने त्यांना आजूबाजूचा आवाज ऐकू येणे बंद झाले आणि त्यांना आतून खूप शांतता व स्तब्धता जाणवली. एका विद्यार्थ्याने सांगितले की, तिला काही वेळासाठी खूप शांत वाटले. घर, क्लास व अभ्यास या रोजच्या विचारातून सुटका झाली व या सगळ्याच्या पलीकडे जाऊन शांतता अनुभवता आली.

–पुष्कर पत्की, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

केंद्रीय विद्यालय सोलापूर येथे एक शिक्षक, जे प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये उपस्थित होते त्यांनी मुख्याध्यापकांना सांगितले की सगळा वर्ग त्या सत्रात शांतपणे सहभागी झाला यावर विश्वास ठेवणे अवघड होते. त्या शिक्षिकेलापण सत्रात सहभागी झाल्याने खूप उत्साही वाटत होते. मुख्याध्यापिका श्रीमती सिंधू भानसे यांनी प्रकाश प्रवहन सत्रास मान्यता दिली याचा आनंद झाला.

–निखील गांधी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

मानसा फाउंडेशनच्या प्रकाश प्रवहनाबद्दल माहिती मिळाल्यावर सोनू अनाजी वाळंज माध्यमिक शाळा, आंबवणे येथे शिक्षक व विद्यार्थ्यांनी स्वतः प्रकाश प्रवहन सत्राचे आयोजन केले. श्री. संजय कुळथे या शिक्षकांनी 'प्रकाश प्रवहन' तंत्र व त्याचे फायदे याची माहिती दिली. प्रकाश प्रवहनाच्या रोजच्या सरावामुळे मुलांना कसा फायदा होतो जसे की, त्यांची बुद्धिमत्ता, समज, आकलन शक्ती, स्मरण शक्ती, आत्मविश्वास व एकाग्रता वाढते. याच्या सरावाने शांतता व सकारात्मकता येते आणि परिक्षेची भीती कमी होते. यामुळे एकूणच शाळेच्या निकालात सुधारणा होते. सर्व विद्यार्थी व शिक्षकांनी आनंदाने या सत्रात सहभाग घेतला. शाळेच्या संस्थापक अध्यक्षांनी सत्राची प्रशंसा

केली व म्हणाले की, शाळेमध्ये अशा सत्रांचे आयोजन नियमितपणे केले पाहिजे.

–प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक पुणे

आण्णासाहेब मगर माध्यमिक विद्यालय, पुणे येथील 'प्रकाश प्रवहन' सत्र संपल्यानंतर मी शाळेच्या मुख्याध्यापिका आणि काही शिक्षकांबरोबर बोलत असताना एक शिक्षिका माझ्याजवळ आल्या आणि मला त्यांच्याबरोबर येण्यासाठी विचारले. त्यांनी मला प्राथमिक शाळेच्या मुख्याध्यापकांकडे नेले. त्या मुख्याध्यापकांना प्रकाश प्रवहन खूप आवडले. त्या म्हणल्या की त्यांच्या विद्यार्थ्यांसाठी 'प्रकाश प्रवहन' तंत्र खूप आवश्यक आहे. त्यांनी हे आवर्जून सांगितले की 'ही आत्ताच्या काळाची गरज आहे'. या त्यांच्या भावनेनी मी खूपच भारावून गेले.

–पद्मजा बाजपेयी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक पुणे

हवाई दलाच्या शाळेच्या मुख्याध्यापिकांना मी भेटलो आणि 'प्रकाश प्रवहन' तंत्राबद्दल त्यांना माहिती दिली. त्यानंतर काही दिवसांनी मी त्यांना भेटलो तेव्हा त्यांनी सांगितले की त्या दररोज प्रकाश प्रवहन करतात आणि त्यांच्यामध्ये आश्चर्यकारक बदल झाले आहेत. त्यांना आता खूप शांत झोप लागते, जी त्यांना यापुर्वी क्वचितच मिळत होती. त्यांनी इतर शिक्षकांनाही 'प्रकाश प्रवहन' दररोज करण्याचे सुचवले आहे.

–गुरुदास भट, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक पुणे

तुमच्या मार्गदर्शनाबद्दल खूप धन्यवाद. आमच्या शाळेत 'प्रकाश प्रवहन' दररोज होते. विद्यार्थी याची खूप प्रशंसा करतात आणि त्यांच्यामध्ये झालेल्या बदलांचा अनुभव घेत आहेत. काही विद्यार्थ्यांच्या मते त्यांच्यामधील चिडचिडेपणा खूप कमी झाला आहे. या तंत्राबद्दल खूप खूप आभार.

–कैलास विद्या मंदिर आणि ज्यु. कॉलेज, राहू, तहसिल दौंड, जि. पुणे