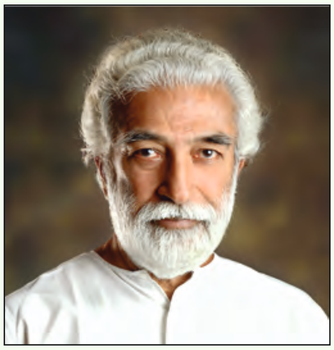


गुरुजी कृष्णानंद (१९३९–२०१२)

## प्रकाश

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

## प्रवहन

पसरवणे 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

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 ह्याचा एक मिनीट्भर अनुभव घ्या. आता कल्पना करा की हा प्रकाश हळुहळू तुमच्या शाळेत, परिसरात, राज्यात, देशात आणि मग पूर्ण 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 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 १ द्वै–मासिक पत्रिका सप्टेंबर–ऑक्टोबर २०२३

## संदेश

### गुरुजी कृष्णानंद

[८ जाने.२०१२ रोजी दिलेल्या भाषणातील भाग]

अनुवादः मेधा कुलकर्णी

समृद्धी म्हणजे काय?

'समृद्धी' शब्दाचा अर्थ सामान्यपणे 'भरपूर पैसा, ऐहिक किंवा उपभोग घेण्याच्या वस्तूंची रेलचेल' असा समजला जातो. पण खऱ्या अर्थाने 'समृद्धी' म्हणजे सर्व समृद्धींचा मूळ स्त्रोत, जो परमेश्वर, त्याच्याशी जोडले जाणे, त्याच्याशी संलग्न होणे.

जर आपण परमेश्वराशी जोडले गेलो, तर समृद्ध होऊ, मग आपल्याकडे पैसा असो वा नसो. 'समृद्धी' शब्द आणखी एका अर्थाने वापरता येतो– ज्ञान असणे, सर्वांबद्दल प्रेम, जिव्हाळा असणे आणि तेही निरपेक्षपणे, आयुष्य भरपूर आणि चैतन्यमय असणे इ.

आपले आयुष्य सर्वार्थाने आणि परिपूर्णपणे न जगणारे लोक, ही समृद्धता अनुभवू शकत नाहीत. आकाशाची असीमता, पौर्णिमेचा चन्द्रोदय, काव्यातील उत्कटता, संगीताची शांत करणारी अनुभूती आणि इतर असंख्य सुंदर गोष्टी, यातील गोडी अशा लोकांना समजत नाही.

समृद्ध होणे म्हणजे असेही म्हणता येईल की अंतर्बाह्य शांत असणे, समाधानी असणे आणि अनासक्त असणे. परमेश्वराशी संलग्न झाल्यास हे सर्व आपल्याला मिळेल.

## संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे; अनुवादः मेधा कुलकर्णी

गट करून, अत्यंत शांतपणे बसून प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या मुलांकडे बघत राहणं हा एक विलक्षण सुंदर अनुभव आहे. शाळेच्या आवारात असणाऱ्या प्रत्येकाला, प्रकाशप्रवहन करत असतांना निर्माण होणारी स्पंदने जाणवतात. हा अनुभव आमच्या सर्व स्वयंसेवकांना येतो. ही उच्च पातळीवरची अनुभूती व जगात शांतता प्रस्थापित व्हावी, अशी तळमळ आणि मनापासूनची इच्छा या दोन गोष्टी सर्व स्वयंसेवकांना अधिकाधिक प्रेरणा देत असाव्यात.

आमच्या स्वयंसेवकांनी केलेले सुस्पष्ट मार्गदर्शन आणि सूचना यांच्या मदतीने अनेक शाळा आता स्वतःच आपण होऊन प्रकाशप्रवहन कार्यक्रम हाती घेत आहेत. लाखो लोक आता प्रकाशप्रवहन करत आहेत. नवीन युग आता दूर नाही.

## प्रकाशप्रवहनविषयक कार्य

मनोज चोप्रा; अनुवादः मेधा कुलकर्णी

प्रकाशप्रवहनाच्या कार्याने आता चांगली गती घेतली आहे. स्वयंसेवक नेहमीप्रमाणे नित्यनूतन उत्साहाने आणि ताकदीने खूप काम करत आहेत. पावसाने सबंध देश व्यापून टाकला आहे, तरीसुद्धा आमचे स्वयंसेवक मागे हटले नाहीत. शाळेचे व्यवस्थापन देखील आमची प्रकाशप्रवहन कार्यक्रम घेण्याची विनंती मान्य करत आहेत आणि आमच्या स्वयंसेवकांना, शाळांच्या सभागृहात किंवा वर्गांमध्ये हा कार्यक्रम घेऊ देण्याची परवानगी देत आहेत.

सर्व प्रयत्न करूनसुद्धा काही वेळा प्रकाशप्रवहनाचे कार्यक्रम पावसामुळे रद्द करावे लागतात. बऱ्याचवेळा तर असे होते की वैश्विक शक्तीकडून प्रेरणा मिळून, निःस्वार्थपणे केलेल्या आमच्या या कार्याला जणू आशिर्वाद मिळतो. एक प्रसंग सांगायचा तर, आमची एक स्वयंसेविका प्रकाशप्रवहनाचा कार्यक्रम घेत असताना, अचानक पाऊस पडायला सुरूवात झाली आणि कार्यक्रम थांबवावा लागेल असे वाटले. मात्र मुले आपापल्या वर्गात जाणार, इतक्यात पाऊस– तितक्याच अचानकपणे– थांबला. त्यामुळे आमच्या स्वयंसेविकेने आपला कार्यक्रम सुरू ठेवला. असे अनुभव खरोखर मनाला स्पर्शून जातात.

मानसा फाउंडेशन (र)
तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्नूर– 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**

- निसर्गतः प्रत्येक व्यक्तीत चांगुलपणा असतो. आपण लोकांमधली चांगली बाजू बघून, ज्या गोष्टी चांगल्या नाहीत, त्याकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.
- एका सकारात्मक विचारामध्ये भरपूर ऊर्जा असते. ती मोजता येऊ शकत नाही. ती आपल्याला संपूर्ण ब्रह्मांडाशी एकरूप होण्यास मदत करते. एका सकारात्मक विचारामध्ये प्रेम आणि निर्मितीची ताकद असते. एक सकारात्मक विचार आणि चांगला हेतू, हे इतरांच्या जखमा भरून काढू शकतात.
- आनंद हे नकारात्मकतेला लांब ठेवतं. आपल्याला आनंदी राहता आलंच पाहिजे. आपल्याला सतत आनंदी राहता येण्याचे मार्ग शोधता आले पाहिजेत. आपण जेव्हा आनंदी असतो, तेव्हा आपल्या मनात नकारात्मक विचार जसे की, राग आणि मत्सर, नसतात.
- ध्यानात परम आनंदाची अनुभूती आपल्याला आनंद आणि शांतीने जगण्यास मदत करतेच पण ती आपल्यात अमुलाग्र बदल घडवून आणू शकते. आणि दैवी स्त्रोताशी आपल्याला जोडण्यास मदत करते.
- एखाद्या माणसाला सुखी बनविण्याच्या निर्मळ हेतूने जेव्हा तुम्ही त्याला प्रेम आणि प्रकाश पाठवता आणि त्या बदल्यात तुमची काहीच अपेक्षा नसते, तेव्हा विश्व तुमच्यावरसुद्धा प्रेम करतं. तुमच्या ह्या कृतीचे फक्त कौतुक केले जात नाही तर, त्याबद्दल बक्षीससुद्धा दिले जाते.
- आपल्या सगळ्या विचार आणि भावनांची, विश्वाकडून नोंद घेतली जाते. आपण जेव्हा संपूर्ण जगाला प्रकाश प्रवाहित करतो, तेव्हा विश्व आपलं फक्त कौतुकच करत नाही तर, त्याच्या पद्धतीने बक्षीस देते.

**गुरुजी कृष्णानंद**

२२ जुलै २०२३ रोजी राजाजीनगर, बंगलोर येथे एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले गेले.

१९ जुलै २०२३ रोजी जयनगर, बंगलोर येथे एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले गेले.

२१ जुलै २०२३ रोजी पुणे येथील शिक्षकांनी प्रकाशाचे प्रवहन केले.

# उच्च उद्देश

**मनोज चोप्रा; अनुवाद: भुवन दिवेकर**

मानवी इतिहासात वेळोवेळी क्रांती होत आली आहे. साधारणतः बंड ही व्यवस्थेविरूद्ध होतात, मग ती व्यवस्था राजकीय, सामाजिक किंवा आर्थिक असू शकते. काही उठाव यशस्वी झाले तर काही मोडले गेले. यशस्वी किंवा अपयशी, काही जरी असले तरी त्यांच्यामुळे नेहेमीच, मानवनिर्मित व्यवस्थांमध्ये महत्वपूर्ण बदल घडवले गेले. त्यांच्यामुळे जगाला नेहेमीच नवी दिशा दाखवली गेली.

'प्रकाशाद्वारे क्रांती' या चळवळीची, १८ मे २००८ रोजी, गुरूजी कृष्णानंदांनी ध्वजा उभारली. ही एक अध्यात्मिक मूक चळवळ आहे. गुरूजींनी त्याचे नाव 'जागतिक प्रकाश प्रवहन चळवळ' असे ठेवले. गुरूजींनी प्रकाश प्रवहनाचं एक सोपं तंत्र जगासमोर मांडलं. लाखो लोकांनी या चळवळीत सहभाग नोंदविला आहे आणि ही चळवळ झपाट्याने पसरत आहे. प्रकाश प्रवहनाबद्दलची जागरूकता वाढविण्यासाठी अनेक कार्यकर्ते झटत आहेत. लाखोंच्या संख्येत मुले आणि तरुणांनी चळवळीत भाग घेतला असून हजारो, नियमित प्रकाश प्रवहन करतात. आनंद आणि शांततेचा अनुभव सगळे जणच घेत आहेत. जास्तीतजास्त लोकांचं सहकार्य मिळून ही चळवळ वेगाने पसरत आहे.

वैयक्तिक परिवर्तन, हा या चळवळीचा उद्देश आहे. आध्यात्मिक क्रांतीची सुरुवात ही नेहेमी एका व्यक्तीपासूनच होते. स्वतःमध्ये बदल घडवून आपण क्रांतीचा एक घटक होतो.

**एरिक हॉफर ह्यांचं एक विधान किती सत्य आहे ते बघा. "आपण विचार करायचो की, उठाव हे बदलाचे कारण आहे. खरंतर, बदल हे क्रांतीचा पाया खणत असतात."**

बदल घडवून आणण्यासाठी आपण कार्यरत रहायला हवं आणि प्रत्येक नकारात्मक विचाराला दूर सारून आपण बदल घडवू शकतो. आपल्यात बदल घडवून, प्रकाश आणि दैवी ऊर्जांचा स्वीकार करून आपण बदल घडवू शकतो. आध्यात्मिक चळवळ, ही उज्ज्वल भविष्य तयार करेल. आध्यात्मिक चळवळ ही कधी उलटू शकत नाही, ती कायम पुढेच जाते. ती चळवळ नेहेमीच आपले उद्दिष्ट साध्य करते कारण, उच्च श्रेणीतील अधिकारी व्यक्तींनी उदात्त हेतू साध्य करण्यासाठी त्याची निर्मिती केली आहे. प्रत्येक क्रांती ही सुरुवातीला अशक्य वाटते पण, एकदा घडल्यावर ती हळूहळू लोकांच्या अंगवळणी पडते.

क्रांतीचा उच्चतर उद्देश हा, पृथ्वीवर नवीन युगाची स्थापना करणे हा आहे. प्रत्येकाच्या डोळ्यातील अश्रू पुसून, मनात आशा पल्लवित करून ह्या पृथ्वीचे भाग्य नव्याने लिहीणे, हा आहे.

गुरूजी म्हणतात की, आपण एकटे नाही, अनेक समूह ह्यावर काम करत आहेत. त्यांचे मार्ग भिन्न असतील पण नवीन युग स्थापन करणे हेच सगळ्यांचे उद्दिष्ट आहे. आपण एकमेकांना सहाय्य करून एकत्रित (oneness) काम केलं तर, त्याचं फळ आपल्याला लवकर मिळेल.

चला, कल्पना करू आणि उज्ज्वल भविष्याचे स्वप्न साकारू. ■

### शाळांना आवाहन

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

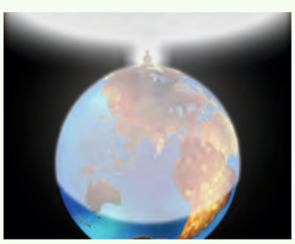
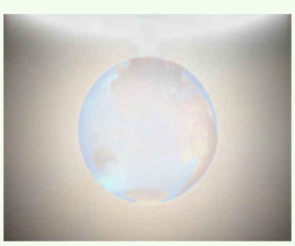
### शाळांमधील प्रकाश प्रवहन

| | |
|---|---|
| सहभागी शाळा | : ५८७७ |
| प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी | : ३०.०४ लाख |
| नियमित प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या शाळा | : ५५० |
| नियमित प्रकाश प्रवहन करणारे विद्यार्थी | : २३७५७७ |

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 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 रोज प्रकाश प्रवहन करते. मला शांत वाटते. मला खूप वेगळी ऊर्जा व शक्ती मिळते. जर काही स्पर्धा असेल तर माझा आत्मविश्वास वाढतो.

–नम्रता नवनाथ अंभुरे, इ. ७ वी
मुरकुटे प्राथमिक शाळा, पुणे

मला दररोज प्रकाश प्रवहन करायला आवडते. जेव्हा बुधवारी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र घेण्यासाठी शिक्षिका येतात तेव्हा मला खूप आनंद होतो. जेव्हापासून त्यांनी आम्हाला प्रकाश प्रवहन शिकवले, तेव्हापासून माझ्या घरी मी, माझी मोठी बहिण व पालकांसोबत प्रकाश प्रवहन करतो. पूर्वी मी खूप चिडचिड करत असे पण प्रकाश प्रवहन सुरू केल्यापासून मी शांत झाले आहे.

–स्नेहा रमेश चव्हाण, इ. ७ वी,
मुरकुटे प्राथमिक शाळा, पुणे

आजच्या कलियुगात जेव्हा प्रत्येकाला प्रेम, शांतता व स्वतःला जाणून घेण्याची गरज वाटत आहे, तेव्हा प्रत्येकाला वेळ कमी पडत आहे. प्रत्येकाच्या मनात अस्वस्थता आहे. कोविडमुळे मुलांमध्ये खूप अस्थिरता व बेचैनी आहे. अशावेळी त्यांना योग्य मार्गावर आणण्यासाठी ध्यान हा एकमेव मार्ग आहे. अशा परिस्थितीत मुलांना योग्य मार्ग दाखवण्यासाठी तुम्ही देवदूत बनून आला आहात. प्रकाश प्रवहनामुळे मुलांमध्ये सकारात्मक बदल झाले आहेत. ते शांत, आज्ञाधारक झाले आहेत. ते मोथ्यांचा आदर करत आहेत, आणि नियमित प्रकाश प्रवहन करत आहेत. या मुलांमध्ये चांगल्या गुणांचे रोपण केल्याबद्दल मी मनापासून आपली आभारी आहे. आपले हे पवित्र कार्य असेच चालत राहो अशी माझी शिव बाबांना प्रार्थना. ॐ शांती.

–अलका मालगोंदे, शिक्षिका,
करंजकर विद्यालय, सोलापूर

विजय ज्योती स्कूल, बंगलोरमध्ये १७/११/२०२० रोजी झालेल्या प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये साधारण १०५० विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. प्रकाश प्रवहन सत्रानंतर प्राध्यापकांनी मानसा फाउंडेशन बंगलोर व त्यांच्या स्वयंसेवकांच्या कामाची प्रशंसा केली. ते म्हणाले असे बरेच संघ आहेत जे अन्न किंवा शिक्षणासाठी निधी देऊन मदत करतात पण, मानसा फाउंडेशन जगामध्ये प्रेम व शांतता पसरवण्याचे एकमेव अद्वितीय काम प्रकाश प्रवहनाद्वारे करत आहे.

–गिरीश नाईक, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

गेल्या वर्षापर्यंत माझा मुलगा अभ्यासावर जास्त लक्ष देत नव्हता, म्हणून त्याला चांगले गुण पण मिळत नव्हते. तो खोटं बोलत असे आणि छोट्या छोट्या गोष्टींसाठी रडत असे. त्याला लगेच राग येत असे. आम्हाला शाळेतून सतत तक्रारी येत. परंतु मानसा फाउंडेशनच्या मॅडमने शिकवलेल्या प्रकाश प्रवहन तंत्राच्या नियमित सरावामुळे माझ्या मुलामध्ये खूप बदल झाले आहेत. तो या तंत्राचा सराव रोज मनापासून करतो. आता तो अभ्यासात खूप हुशार झाला आहे, त्याची अभ्यासातील प्रगती पण खूप उल्लेखनीय आहे. त्याच्या शाळेतील शिक्षिका पण म्हणाल्या की, आता तो खूप शांत झाला आहे. त्याची चिडचिड कमी झाली आहे. तो आता वर्गप्रमुखपण झाला आहे. हे सगळे सकारात्मक बदल मी पाहू शकते. मी मानसा फाउंडेशनची खूप ऋणी आहे.

–अश्विनी नकटे, पालक

२३/११/२०२२ रोजी ब्लॉसम स्कूलमध्ये झालेल्या प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये आम्हाला अद्भुत उर्जांची जाणीव झाली. सत्र संपल्यानंतर शिक्षकांनी प्रकाश प्रवहन सत्राची प्रशंसा केली व म्हणाल्या की प्रकाशातील शांतता व स्तब्धता त्यांना स्पर्शून गेली.

–पद्मजा बाजपेयी, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

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