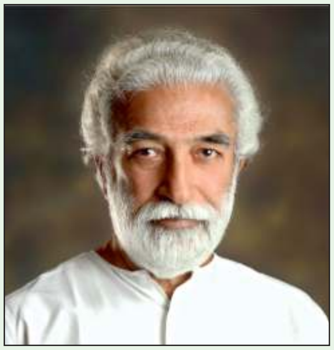

गुरुजी कृष्णानंद (१९३९–२०१२)

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.

प्रकाश प्रवहन

भाग १ अंक ५ द्वै–मासिक पत्रिका मे–जून २०२४

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(५ ऑगस्ट २०१२ रोजी गुरुजींनी दिलेल्या व्याख्यानातील काही वेचे)

अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

जेव्हा मला निराश वाटते, तेव्हा मी काय करावे?

प्रत्येकाला केव्हा ना केव्हा नैराश्यातून जावे लागते. ही नैराश्यावस्था सामान्यपणे प्रत्येकाच्या वाट्याला येते.

परंतु जर तुम्ही क्षणभर जरी प्रकाशाचा अनुभव घेतला, तरी तुम्ही नैराश्यावर मात करू शकता. मात्र प्रकाशाचा अनुभव घेतला तरीसुद्धा आपल्याला कठीण प्रसंगांना सामोरे जावे लागू शकते. अशावेळी आपण समंजसपणे त्यांचा सामना करायला हवा.

जीवन संघर्षमय आणि आव्हानात्मक असते. एक समस्या आपण यशस्वीपणे सोडवू शकलो, तरी पुढेही आणखी पुष्कळ समस्या असतातच. जर तुम्ही प्रकाश सोबत बाळगलात, तर तुम्ही कोणत्याही समस्येचा अथवा व्यक्तीचा सामना करू शकता. हा सर्वोत्तम मार्ग आहे!

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे

एका तरूण प्रकाश प्रवाहकाने त्याला आलेला एक सुंदर अनुभव सांगितला. त्याच्या घराशेजारी त्याला काही गोंधळ ऐकू आला. त्याने पाहिले की लोकांच्या दोन गटांमध्ये काही विवाद सुरू होता. ते लोकं एकमेकांवर ओरडत होते. तो खूप अस्वस्थ झाला. काय करावं हे त्याला समजत नव्हतं. आपल्या खोलीत बसून परमेश्वराला प्रार्थना करण्याचे त्याने ठरवले. त्याने प्रार्थना केली आणि प्रकाशाचे प्रवहन करण्यास सुरुवात केली. काही मिनिटांतच बाहेरील आरडाओरडा थांबला आणि जेव्हा काय चाललं आहे, हे बघायला तो बाहेर आला, तेव्हा त्याने पाहिलं की दोन्ही गटातील लोकं शांतपणे एकमेकांसोबत बोलत होती!

आपल्याला अस्वस्थ करणाऱ्या अनेक समस्यांनी या जगाला ग्रासलेले आहे. आपल्याला साहजिकच असहाय्य वाटते. पण आपण प्रकाशाचे प्रवहन करू शकतो. प्रकाश या जगातील लोकांमध्ये आणि जगामध्ये बदल घडवून आणेल.

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवाद: मेधा कुलकर्णी

प्रकाश प्रवहन हे एक साधेसोपे पण सामर्थ्यवान तंत्र आहे. हे तंत्र गुरुजी कृष्णानंद यांनी १८ मे २००८ रोजी प्रसृत केले आणि या वर्षी या घटनेला १६ वर्षे पूर्ण होतील. त्याच दिवशी गुरुजींचा वाढदिवसही असतो. त्यांचे हे तंत्र आत्तापर्यंत ३० लाखांहून अधिक मुलांना आणि प्रौढांना शिकवण्यात आले आहे, यावरूनच या कार्याचे महान यश समजून येते. आम्हाला खात्री आहे की येत्या काही वर्षात आणखी अनेक जण यात सामील होतील.

प्रकाश प्रवहनाचे हे तंत्र हजारो मुले आणि प्रौढ यांच्यासाठी वरदान ठरले आहे. अनेकांमध्ये त्यामुळे आत्मविश्वास जागृत झाला आहे आणि कित्येकांना योग्य दिशा मिळाली आहे. नियमित सरावाने अनेकांना प्रगाढ शांततेचा आणि प्रेमाचा अनुभव आला आहे. सध्याच्या पिढीसाठी आणि भविष्यातील पिढ्यांसाठी हे प्रगत तंत्र असल्याची मला खात्री आहे.

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

- वास्तविकतेचा स्वीकार करण्यासाठी प्रामाणिक असण्याची गरज आहे. आपण जर प्रामाणिक नसलो, तर आपण वास्तव बघू शकत नाही.
- देवाप्रती असलेलं आपलं प्रेम व्यक्त करण्याची, पूजा ही एक अभिव्यक्ती आहे. आपण जेव्हा पूजा करतो, तेव्हासुद्धा आपल्यावर ऊर्जांचा आणि कृपेचा वर्षाव होतो. जोपर्यंत आपण पूजा करतो, तोपर्यंत देवात आणि आपल्यात अंतर असते. पण जेव्हा आपण ध्यान करतो, तेव्हा हे अंतर नाहीसं होतं. आपण देव होतो.
- जेव्हा आपण प्रेमाचं प्रकटीकरण खरोखर आणि नैसर्गिकरित्या, सर्व काळ, कुठल्याही प्रयत्नांशिवाय करतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- जेव्हा आपण पवित्रतेची अत्युच्च पातळी गाठतो, अहंकाररहित होतो आणि खरोखरच नम्र होतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- जेव्हा आपण अगदी सहजरित्या दैवी इच्छेबरोबर संलग्न होतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- जेव्हा आपण कुठलेही कष्ट न करता, सहजपणे सत्याचा मार्ग धरतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- जेव्हा आपण देवाकडे ऐहिक गोष्टींसाठी प्रार्थना करणं किंवा त्याला भंडावून सोडणं थांबवितो, जेव्हा आपल्याला समजतं की आपण घेत असलेला प्रत्येक श्वास ही देवाचीच कृपा आहे, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- आपल्या आयुष्यात असलेली माणसं ही देवाची भेट आहेत, हे जेव्हा आपण खरोखर स्वीकारू शकतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- आपल्या आयुष्यात असलेली माणसं ही देवाची भेट आहेत, हे जेव्हा आपण खरोखर स्वीकारू शकतो, तेव्हा आपली साधना पूर्ण होते.
- आपल्याला जेव्हा जाणीव असते, की एक महान बुद्धिमत्ता आहे, जी आपल्यावर निःस्वार्थ प्रेम करते, तेव्हा आपल्याला सुरक्षित आणि शक्तिशाली वाटतं.

–गुरुजी कृष्णानंद

मार्च २०२४ मध्ये पुण्यातील एका शाळेचे विद्यार्थी प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये सहभागी झाले.

मार्च २०२४ मध्ये अहमदाबाद येथील एका शाळेचे विद्यार्थी प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये सहभागी झाले.

मार्च २०२४ मध्ये चेन्नई येथे कर्करोग पिडीतांसाठी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले.

धाडसी देवदूत – (प्रकाश योद्धा)

मनोज चोप्रा, अनुवाद : भुवन दिवेकर

महात्मा गांधींचं एक छान वाक्य मला आठवतं, "स्वतःला शोधायचा उत्तम मार्ग म्हणजे स्वतःला दुसऱ्यांच्या सेवेत हरवून घेणे." महात्मा गांधींसारख्या महान व्यक्तीकडूनच इतका गहन विचार येऊ शकतो, ज्यांचं आयुष्यच राष्ट्र आणि त्यातल्या लोकांची सेवा करण्यात गेलं. गुरुजी कृष्णानंद, महर्षी अमर आणि इतर अनेक ऋषींनीसुद्धा संपूर्ण विश्वासाठी निःस्वार्थीपणे काम केलं. त्यांच्या कार्याचा मोठेपणा आपल्याला समजू शकत नाही. त्यांची महानता आणि त्याग, आपल्या मर्यादित बुद्धीच्या परे आहेत.

गुरुजी कृष्णानंद हे महर्षी अमर यांचे पट्टशिष्य होते. त्यांचं काम चालू ठेवण्यासाठी, गुरुजींनी १९८८ मध्ये बंगलोरमध्ये ध्यान शिकवायला सुरुवात केली. २००८ साली त्यांनी जागतिक प्रकाश प्रवहन चळवळीची स्थापना केली. पृथ्वीवर नवीन युगाची स्थापना करणे हे ह्या चळवळीचे उद्दिष्ट आहे. भौतिक जगात काम करता यावं म्हणून, २००९ साली गुरुजींनी 'प्रकाश प्रवहनाचे स्वयंसेवक' हा गट स्थापन केला. सुरुवातीला १५–२० कार्यकर्त्यांनीच काम करण्यासाठी सहभाग नोंदविला होता. त्यांनी गुरुजींच्या सूचनांप्रमाणे काम करायला सुरुवात केली. दर महिन्याला गुरुजींबरोबर मीटिंग असायची आणि आम्ही त्यांना कामातल्या प्रगतीचा अहवाल द्यायचो. गुरुजींच्या प्रेमामुळे कार्यकर्त्यांमध्ये उत्साह यायचा आणि गुरुजींनी मनापासून केलेल्या कौतुकामुळे त्यांच्यात आत्मविश्वास भरून वाहायचा. जरी सुरुवातीचं यश हे छोटं असलं तरी त्यामुळे भविष्यातल्या कामाची दिशा उलगडली. गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली कामाचा व्याप वाढू लागला. इतक्या कमी वेळात, मूठभर लोकं, इतक्या मोठ्या कामाचा आधारस्तंभ बनतील असं आम्हाला कल्पनेतही वाटलं नव्हतं. हळूहळू, स्वयंसेवकांची संख्या शंभरपर्यंत पोहोचली.

मला वाटतं की आपण जेव्हा उच्च उद्देशासाठी काम करतो, तेव्हा आपल्यामध्ये आत्मविश्वास असणे गरजेचे आहे. अर्धवट मनाने केलेल्या कामाचे अपेक्षित परिणाम मिळणार नाहीत. आपल्याला जेव्हा डोंगर चढायचा असतो, तेव्हा आपला प्रक्रियेवर विश्वास असायला हवा. आपली पूर्ण खात्री असायला हवी. आपण जोखीम घ्यायला आणि त्याग करायला तयार असायला हवं. मला वाटतं, स्वयंसेवक होणं हे एक सेवेसारखं आहे आणि इतरांना मदत करायची संधी आपल्याला मिळते. समाजाची परतफेड करण्याचा हा एक मार्ग आहे. ही एक सेवा आणि इतरांना आणि स्वतःला मदत करण्याची संधी आहे. ह्या प्रक्रियेत आपल्याला खूप शिकायला मिळतं आणि आपली प्रगती होते.

मला आठवतंय गुरुजी आमच्या स्वयंसेवकांना 'धाडसी देवदूत' असं संबोधायचे. त्यांच्या म्हणण्याचा अर्थ असा होता की, धाडसी देवदूत तो असतो जो मोठी स्वप्नं बघायची हिम्मत दाखवतो, कोणत्याही कठीण परिस्थितीत कष्ट करायला तयार असतो आणि त्याग करायला तयार असतो. मला वाटतं ते खूपच मोकळ्या मनाने प्रशंसा करायचे. माझ्या मते आपण त्यांच्या मनातले देवदूत आहोत.

कधीकधी, आपले स्वयंसेवक कठीण परिस्थितीत काम करतात. ते त्यांचा वैयक्तिक वेळ आणि ऊर्जा खर्च करतात. काही वेळा ते शेकडो किलोमीटर प्रवास करून प्रकाश प्रवहनाची सत्रे आयोजित करतात. मला आठवतंय की एका स्वयंसेवकाने आपल्या मुलीचं लग्न पुढे ढकललं होतं, दुसऱ्याने घराच्या वास्तुशांतीचा दिवस बदलला होता कारण तो जागतिक प्रकाश प्रवहन दिनाच्या जवळ येत होता. त्यांचे बरेचसे त्याग हे आपल्याला कधीच समजणार नाहीत. त्यांचं ह्या कामाप्रती प्रेम हे अशांत जगासाठी एक आशा आहे. २०२४ मध्ये बऱ्याच वरिष्ठ स्वयंसेवकांना शारीरिकदृष्ट्या मर्यादा आल्या होत्या पण मानसिक आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या ते कणखर होते. ते प्रकाश योद्धे आहेत.

प्रकाश प्रवहनाचे स्वयंसेवक हे नवीन युगासाठी कार्यरत आहेत, जे गुरुजींचं स्वप्न आहे. माझी खात्री आहे, जगभरातील लाखो प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवकांच्या कामामुळे मानवजातीसाठी उज्ज्वल भविष्य तयार 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 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

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

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

एका शाळेतील शिक्षक आणि विद्यार्थी त्यांना अल्पावधीतच आलेल्या बिनशर्त प्रेमाच्या सखोल अनुभवाने आणि प्रकाश-प्रवहन तंत्राच्या साधेपणाने भारावून गेले. त्यांनी आभार व्यक्त करण्यासाठी वेळ घेतला. आणि त्यांनी त्या दिवशी शाळेतील एका मुलाचा वाढदिवस असल्याने त्याच्यासाठी खास वाढदिवसाचे गाणे सुरू केले. ते ऐकताना आम्हाला वाटले, की सर्वांच्या वतीने आम्ही सुद्धा आदरणीय अमर गुरुंना शुभेच्छा देत आहोत. या सर्व गोष्टींमुळे आम्हाला अपेक्षेपेक्षा जास्त वेळ लागला व उरूळी कांचनमधील पुढील प्रकाश प्रवहन सत्रासाठी उशीर झाला. त्यासाठी आम्ही तेथील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांची माफी मागितली. तरीही प्रकाश प्रवहन सत्रामध्ये खूप शांतता होती आणि आम्हाला एका पक्षाचा किलबिलाट ऐकू येत होता जणू काही तो सुद्धा अमराजींच्या जयंतीच्या विशेष सोहळ्यामध्ये सहभागी होत होता. सर्व शिक्षकांना सत्र खूप आवडले. ते समाधानी होते आणि या सत्राचा त्यांना फायदा झाला. अमराजी, मास्टर व्ही., गुरुजी आणि संपूर्ण मानसा परिवाराचे आभार व कृतज्ञता.

– सर्व प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक, पुणे टीम

एक फेब्रुवारीच्या दिवशी सकाळी पाच वाजता संगमनेरमधील वातावरण अतिशय थंड होते. मी माझी चारचाकी गाडी दुरुस्तीला दिली असल्याने, तीन शाळांमधील प्रकाश प्रवहन सत्रांसाठी मला दुचाकी गाडीवर जावे लागले. दुपारी मला ताप आल्यासारखे जाणवू लागले. मी सर्दी आणि तापासाठी गोळ्या घेतल्या. दुपारी साडेचार वाजता मी माझी चारचाकी सर्व्हिसिंग सेंटरमधून घेऊन सुरू केली असता आपल्या 'अर्पण' अल्बममधील ऋषींचे गाणे मी काहीही न करता थेट माझ्या मोबाईलवरून गाडीच्या ध्वनीप्रणालीवर सुरू झाले. हे गाणे मागील दोन महिन्यापासून मी ऐकले नव्हते त्यामुळे मोबाईल स्क्रीनवरून ते सहज सुरू होणे शक्य नव्हते. गाणी ऐकल्यावर माझा सगळा थकवा निघून गेला आणि संध्याकाळी साडेसहा वाजता अमृत मॉडेल स्कूल वसतिगृहामधील मुलांसाठी प्रकाश प्रवहन सत्र मी आनंदाने घेऊ शकलो.

– संतोष कोरे, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

जागतिक प्रकाश प्रवहन दिनी आय आय एस सी, बंगलोर मधील केंद्रीय विद्यालयमध्ये प्रकाश प्रवहन सत्र घेण्याचे भाग्य मला मिळाले. हे सत्र खूप छान झाले. त्यानंतर सातवीच्या वर्गातील एक विद्यार्थी माझ्याकडे आला, तो आठ ते दहा मिनीटे उत्साहाने माझ्याशी बोलत होता, त्याने माझा फोन नंबरही घेतला. आश्चर्य म्हणजे, नंतर मला त्या विद्यार्थ्याच्या काकूंचा फोन आला आणि त्यांनी प्रकाश प्रवहनाविषयी संपूर्ण माहिती विचारून घेतली. शाळेत घेतली जाणारी प्रकाश प्रवहन सत्रे मुलांवर लक्षणीय प्रभाव टाकत आहेत, प्रकाश त्यांच्या घरांमध्ये प्रवेश करत आहे आणि समविचारी लोकांमध्ये जागरुकता निर्माण करत आहे. अजून एका अकरावीच्या वर्गातील विद्यार्थ्याने सांगितले की, सत्र खूप छान झाले. शाळेचे शारीरिक शिक्षण शिकवणारे शिक्षक म्हणाले, परीक्षेच्या काळात अशी सत्रे घेतल्यामुळे मुलांचा ताण कमी होईल.

– सुधा सुरेश बाबू, प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक

संध्याकाळी सहा वाजता झालेल्या ऑनलाईन मार्गदर्शित प्रकाश प्रवहन सत्रात मला विस्तीर्णतेचा व एकात्मतेचा अद्भुत अनुभव आला. हे अगदी सुरुवातीच्या पाच मिनिटातच घडले.

– नंदिता विजयन, एक प्रकाश प्रवाहक

गेले २५ आठवडे मी दररोज दोन वेळा प्रकाश प्रवहन तंत्राचा सराव करत आहे. मला शांत वाटत आहे आणि माझा तणाव कमी झाला आहे. आता मी स्वच्छ मनाने आणि वर्धित ऊर्जेने माझ्या सामाजिक आणि इतर उपक्रमांवर लक्ष केंद्रित करण्यास सक्षम आहे.

– अमरनाथ पी.के., एक प्रकाश प्रवाहक

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