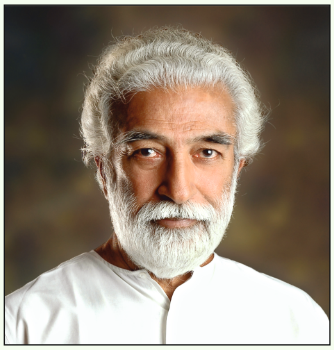


गुरुजी कृष्णानंद (१९३९–२०१२)

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 ९   द्वै–मासिक पत्रिका   जानेवारी–फेब्रुवारी २०२५

संदेश

गुरुजी कृष्णानंद

(गुरुजींच्या २ सप्टेंबर २०१२ या दिवशीच्या भाषणातील काही वेचे)

अनुवादः मेधा कुलकर्णी

आध्यात्मिकदृष्ट्या आपली प्रगती व्हावी, म्हणून आपण स्वतःला कसे प्रेरित करावे?

जर आपली आध्यात्मिक प्रगती करण्याची इच्छा तीव्र असेल, तर ती आपल्याला प्रेरणा देईल. मग तुम्हाला बाहेरून काही मदत घेण्याची गरज उरणार नाही. आध्यात्मिक आयुष्यात चढ उतार येणे ही स्वाभाविक बाब आहे.

जेव्हा तुम्हाला निरुत्साही वाटत असेल, तेव्हा तुमच्या जाणिवेची कक्षा विस्तारित करा. आकाशाचा अनुभव घ्या आणि तसे व्हायचा प्रयत्न करा. तुम्हाला कदाचित् असे वाटेल की हे शक्य नाही, पण हे शक्य आहे. तुम्ही प्रयत्न केला नाही. आपल्याला देण्यासारखे आकाशाकडे खूप काही आहे. ते आपल्याला अनेक जन्म प्रेरित आणि उत्स्फूर्त ठेवू शकते.

जर तुम्हाला स्वतःला प्रेरित करायचे असेल, तर अंतर्मुख व्हा. स्वतःला प्रश्न करा की आपण काही प्रगती केली आहे का? जर उत्तर होकारार्थी आले, तर आनंदी व्हा आणि वैश्विक शक्तीचे आणि ऋषींचे आभार माना. स्वतःला अधिकाधिक व्यापक बनवण्यामध्ये काही आड येत असेल, तर त्या अडथळ्यांमागची कारणे काय आहेत, हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला नक्कीच त्या अडथळ्यांची जाणीव होईल आणि त्यांच्यावर मात करता येईल.

एखादे चांगले पुस्तक वाचा. अगदी एखादी चांगली कादंबरीसुद्धा चालेल. संगीत ऐका. ते तुम्हाला परमेश्वरापर्यंत नेईल. थोडा वेळ निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवा. एखाद्या झाडाखाली बसून त्या झाडाशी बोला, गप्पा मारा.

स्वतःला प्रेरित करण्याचे अनेक मार्ग आहेत पण त्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यानंतर आपल्यामध्ये आपोआप बदल होत नाहीत. आपण प्रयत्न केले नाहीत, तर आपल्यामध्ये बदल घडून येणार नाहीत.

संस्मरणीय घटना

जयंत देशपांडे, अनुवादः वैशाली जोशी

आम्ही ३१ जानेवारी २०२५ रोजी १५वा जागतिक प्रकाश प्रवहन दिवस साजरा करणार आहोत. आमच्यासाठी अधिक प्रकाश खाली आणण्याची, शांतीची आणि प्रेमाची कंपने पसरवण्याची ही आणखी एक संधी आहे. ह्या महान उपक्रमात लाखांच्या संख्येने शाळांतील मुले व जगाच्या वेगवेगळ्या भागांतून हजारो लोक सहभागी होतील अशी आमची अपेक्षा आहे.

कृपया आपापल्या ठिकाणाहून कमीत कमी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन करून हे जग प्रकाशाने भरून टाकण्याच्या आमच्या प्रयत्नात सामील व्हावे.

प्रकाश प्रवहनाचे कार्य

मनोज चोप्रा, अनुवादः मेधा कुलकर्णी

अलीकडेच, एका शाळेचे प्राचार्य म्हणाले, "प्रकाश प्रवहनाच्या सत्रादरम्यान जी शांतता पाळण्यात आली, ती अगदी थक्क करून सोडणारी होती." हे निरीक्षण खरोखर आश्चर्यकारक आहे. अनेक शाळांच्या अधिकारीवर्गाकडून अशाच प्रकारचे अभिप्राय आले आहेत. या सर्वांनी आमच्या स्वयंसेवकांना सांगितले आहे की त्यांनी त्यांच्या शाळेत इतकी शांतता, इतकी निरवता यापूर्वी कधीच अनुभवली नव्हती. सत्रादरम्यान जाणवणारी ही शांतता म्हणजेच प्रकाशाचे अस्तित्व होय, जो प्रत्यक्ष दिसत नाही, फक्त अनुभवता येतो.

हे खरोखर विस्मयकारक आहे की मुले आणि शिक्षक हे सहजपणे या प्रकाशाचा अनुभव घेऊ शकतात. कसे पसरावे हे प्रकाशाला माहीत आहे. हा प्रकाश या अद्भुत आत्म्यांमधून प्रेमाचा, शांतीचा आणि अहिंसेचा संदेश पसरवत आहे.

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

- आध्यात्मिक अनुभव जसे की प्रकाशाचा अनुभव, समाधीचा अनुभव, विस्तारित होण्याचा अनुभव आणि अनंताचा अनुभव यांच्यामधून आपल्याला खूप साऱ्या ऊर्जा मिळतात. दृष्टांत आणि इतर मानसिक अनुभवांमधूनसुद्धा आपल्याला खूप ऊर्जा मिळतात.
- देवाचा फक्त विचार करा. त्याला प्रेम पाठवा. त्या प्रेमाच्या नात्याचा आनंद घ्या. काहीही मागू नका. त्यावेळी तुम्हाला ज्या कशाचीही गरज असेल, ज्या कशासाठी तुम्ही पात्र असाल, ते तुम्हाला मिळेल.
- जेव्हा जेव्हा नवीन युगाच्या ऊर्जा पसरविल्या जातात, तेव्हा झाडं, प्राणी, पक्षी आणि निसर्ग, हे सगळे विनाप्रतिकार त्यांचा स्वीकार करतात. केवळ मनुष्यच असा आहे, जो त्यांचा स्वीकार करत नाही.
- देव कधीही आपल्याला शिक्षा देत नाही, पण त्याने जी वैश्विक न्याय प्रणाली बनवली आहे, ती आपल्याला शिक्षा देते. एखाद्या चुकीच्या कृतीमुळे कर्मबंध तयार होतो पण जर गंभीर गुन्हा केला तर नक्कीच शिक्षा मिळते.
- आपल्या विचार, भावना आणि कृतींमुळे आपणच स्वतःला शिक्षा देतो. आपणच परिणाम ओढवून घेतो, चांगले किंवा वाईट.
- देवाने हे ब्रह्मांड आणि दैवी कायदे बनवले आहेत, ज्यांचे उल्लंघन केल्यास आपण कर्म आणि शिक्षा ह्यांना आमंत्रण देतो.
- ह्या निर्मितीमध्ये देवासाठी काम करण्याच्या अनंत संधी उपलब्ध आहेत. आपण जर कायम, सर्व प्रकारच्या परिस्थितींमध्ये आपल्यात प्रेमभावना ठेवली, तर आपण देवातच वास करू.
- जसा काळ पुढे जाईल, लोकं सर्वत्र प्रत्येक गोष्टीसाठी प्रकाशाचा वापर करतील. आपण प्रकाशावर जगायला सुरुवात करू; आपणच प्रकाश होऊ.
- स्वतःमधील राग आणि मत्सर काढून टाका. सतत प्रकाश सोबत बाळगा म्हणजे नकारात्मक विचारांना जागा राहणार नाही.
- ध्यान आपल्याला स्तब्धतेच्या महासागरात घेऊन जाते. ह्या स्तब्धतेत प्रवेश केल्यानंतरच आपल्या जाणिवेच्या कक्षा विस्तारतात. जेव्हा आपण विस्तारित होतो, तेव्हाच आपण विशालता, समाधीची अवस्था, चैतन्याचा महासागर, प्रकाशाचा महासागर आणि परमेश्वर यांना अनुभवू शकतो.
- साधारणपणे, प्रेमाच्या अभावामुळे ध्यान कंटाळवाणं होतं. आध्यात्मिक प्रक्रियांमध्ये नेहमीच प्रेमाचा अंतर्भाव असतो. तुम्ही ध्यानावर प्रेम केलं पाहिजे. जर तुम्ही यांत्रिकपणे ध्यान केलं, तर तुम्हाला त्याचे काही फायदे मिळतील पण त्यामुळे तुम्हाला पूर्ण समाधान मिळणार नाही.

–गुरुजी कृष्णानंद

डिसेंबर ७, २०२४ रोजी रामनगर, कर्नाटक येथे एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले गेले.

जयनगर, बंगलोर येथील एका शाळेत ९ नोव्हेंबर, २०२४ रोजी प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले गेले.

डिसेंबर ७, २०२४ रोजी मथिकेरे, बंगलोर येथे एका शाळेत प्रकाश प्रवहनाचे सत्र आयोजित केले गेले.

एका चांगल्या जगाचे स्वप्न

मनोज चोप्रा, अनुवाद : भुवन दिवेकर

हॅरिएट टबमन ह्यांनी सुंदररित्या सांगितलं आहे की, "**प्रत्येक महान स्वप्नाची सुरुवात स्वप्नं बघणाऱ्यापासून होते. नेहमी लक्षात ठेवा की तुमच्यामध्ये ती शक्ती, संयम आणि आकाशाला गवसणी घालण्याची उत्कटता आहे, जी हे जग बदलण्यासाठी लागते.**"

गुरुजी कृष्णानंद ह्यांनी एकदा आम्हाला सांगितलं होतं की, "देव नक्कीच स्वप्नाळू असणार!" म्हणूनच त्याने पृथ्वी, तारे, आकाशगंगा, महासागर, नद्या, पक्षी, फुलं आणि आकाश ह्या सगळ्याची निर्मिती केली. ही निर्मिती हेसुद्धा त्याचंच स्वप्नं आहे. आपणही स्वप्नाळूच आहोत कारण आपण त्याचाच भाग आहोत. आपल्यातही सुंदर आणि मोठी स्वप्नं बघण्याची क्षमता आहे. स्वप्नं बघणं ही आपली नैसर्गिक क्षमता आहे. आपण स्वतःसाठी आणि संपूर्ण जगासाठी स्वप्नं पहायला हवी. आपली बरीच स्वप्नं ही स्वप्नंच राहतात कारण आपला आपल्या क्षमतेवर विश्वास नाही. मला वाटतं आपण आपली स्वप्ने घडत असल्याचे कल्पनाचित्र पाहून त्यावर मेहनत घेतली पाहिजे. आपण आपले प्रयत्न कधीही सोडून न देता, स्वप्नांचा पाठपुरावा करण्याची हिम्मत दाखवली पाहिजे.

स्वामी विवेकानंद, महर्षी अमर आणि गुरुजी कृष्णानंद ह्यासारख्या महात्म्यांची स्वप्नं ही नेहमीच मोठी आणि वैश्विक होती. त्यांची स्वप्नं ही पूर्ण मानवजातीसाठी होती. पूर्ण जगामध्ये प्रेम आणि शांतता प्रस्थापित करण्याचं स्वप्न त्यांनी बघितलं. वैयक्तिक स्वप्नं साध्य करायला तुलनेने सोपी असतात पण वैश्विक स्वप्नं साध्य करायला अवघड असतात कारण त्यात सर्व मनुष्यांना जागृत करायचे असते. त्यांची स्वप्नं पूर्ण करायला त्यांचा संकल्पच पुरेसा असतो, पण ते संयम ठेवून पूर्ण मानवजातीची स्वप्नं त्यांच्या स्वप्नांशी एकरूप होण्याची वाट बघतात. जगभरातील लाखो प्रकाश कार्यकर्त्यांच्या सोबतीने ते पडद्यामागे अविरत कष्ट करत असतात. कधी कधी त्यांचे कार्य पूर्ण करण्यासाठी त्यांना अनेक जन्म घ्यावे लागतात. जग त्यांच्या प्रयत्न आणि कष्टांप्रती कायमच अनभिज्ञ असतं.

मानसा फाउंडेशन ही एक आध्यात्मिक संस्था असून महान गुरुंच्या स्वप्नांप्रती कार्यरत आहे; नवीन युगाच्या स्थापनेसाठी काम करत आहे. आम्ही, मानसा फाउंडेशनचे स्वयंसेवक आमचे गुरु अनंतात विलीन झाल्यावरसुद्धा "जागतिक प्रकाश प्रवहनाची चळवळ" नेटाने पुढे नेत आहेत. आमची प्रकाशाप्रती पूर्ण श्रद्धा आहे आणि विश्वास आहे की प्रकाश हाच आपली आशा आणि भविष्य आहे. आमचे प्रकाश प्रवहन स्वयंसेवक शाळांमध्ये जाऊन मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवतात आणि प्रौढांसाठी ऑनलाईन सत्रे घेतली जातात. आमच्या गुरुंचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी आम्ही दरवर्षी "जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन" साजरा करतो. या वर्षी १५वा जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन ३१ जानेवारी २०२५ रोजी साजरा केला जाणार आहे. प्रत्येक जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन हा उज्ज्वल भविष्याच्या दिशेने टाकलेले पुढचे पाऊल आहे. हा जागतिक प्रकाश प्रवहनाचा दिवस लाखोंना आशा देत त्यांच्या चेहऱ्यावर हसू आणेल अशी आम्ही मनापासून आशा करतो.

आपण जेव्हा महान गुरुंच्या स्वप्नांमध्ये खारीचा वाटा उचलतो, तेव्हा आपली स्वप्नं उत्क्रांत होऊन त्यांच्या स्वप्नात मिसळतात. मग विश्व आपल्या स्वप्नांची काळजी घेतं. उच्च प्रज्ञा आपल्या गरजांची काळजी घेते आणि तिच्या कृपेने आपली आयुष्यं विपुलतेने भरून जातात.

आम्ही सर्वांना विनंती करतो की त्यांनी जागतिक प्रकाश प्रवहनाच्या दिवशी आमच्या स्वप्नात सामील व्हावे आणि प्रकाश प्रवहन करावे. ■

शाळांना आवाहन

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

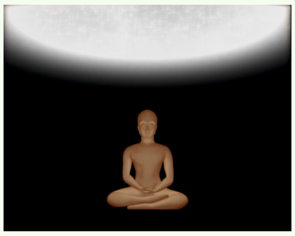
शाळांमधील प्रकाश प्रवहन

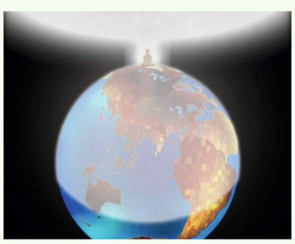
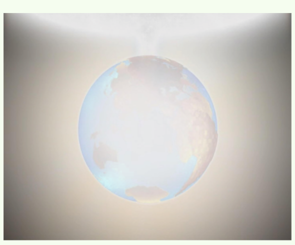
सहभागी शाळा	: ६१७५
प्रकाश प्रवहन केलेले विद्यार्थी	: ३०.९८ लाख
नियमित प्रकाश प्रवहन करणाऱ्या शाळा	: : ५०८
नियमित प्रकाश प्रवहन करणारे विद्यार्थी	: २.२१ लाख

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



जागतिक प्रकाश प्रवहन दिन

३१ जानेवारी २०२५

आदरणीय शाळा अधिकारी,

कृपया या दिवशी आपल्या शाळेत प्रार्थनेच्या वेळी किंवा आपल्या सुविधेप्रमाणे इतर कोणत्याही वेळी खालील सूचनांचा वापर करून आपण प्रकाश प्रवहन सत्राचे आयोजन करावे.

१. थोडक्यात परिचय :

मानसा फाउंडेशन आज १५वा प्रकाश प्रवहन दिन साजरा करत आहे. हा आपल्या धरतीमातेवर शांतता व प्रेम पसरवण्याचा दिवस आहे. पृथ्वीवर शांतता पसरवण्याचा दृढ हेतू ठेवूया व भारतदेशात पाच लाखापेक्षा जास्त मुले आज प्रकाश प्रवहन करणार आहेत याबाबत जागरूक राहूया.

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 हा प्रकाश खाली येत आहे आणि आपल्या संपूर्ण शरीरात भरत आहे.
- यानंतर एक मिनिटासाठी या प्रकाशातील प्रेम व शांततेचा अनुभव घ्या.
- यानंतर कल्पना करा की हा प्रकाश आपल्या आजुबाजूला, आपल्या शाळेत, घरांमध्ये, आपल्या परिसरात, देशात व सर्व जगामध्ये पसरत आहे.
- प्रकाशाला धन्यवाद द्या आणि हळुवारपणे आपले डोळे उघडा.

*****

मानसा फाउंडेशन, तपोनगर, बंगलोर येथे होणाऱ्या प्रकाश प्रवहनाच्या थेट सत्रांमध्ये देखील आपण आपापल्या ठिकाणांहून भाग घेऊ शकता. याचे थेट प्रक्षेपण http://www.lightagemasters.com या वेबसाईटवरून करण्यात येईल. या थेट सत्रांचे आयोजन खालीलप्रमाणे केले आहे.

इंग्रजीमध्ये : सकाळी ८ ते ८:३० पर्यंत, दुपारी १२ ते १२:३० पर्यंत व रात्री ९ ते ९:३० पर्यंत

कन्नडमध्ये : सकाळी ११ ते ११.३० पर्यंत

मराठीमध्ये : संध्याकाळी ७ ते ७:३० पर्यंत

हिंदीमध्ये : रात्री ८ ते ८:३० पर्यंत

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. 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