యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా

సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్

ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయము

ప్రార్థన ద్వారా
మానవజాతి సముద్ధరణకు
అంకితమైనది

Yogoda Satsanga Society of India

FOUNDED 1917 BY PARAMAHANSA YOGANANDA

శ్రీ శ్రీ పరమహంస యోగానంద
(1893–1952)

యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా

ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయము

ప్రార్థన ద్వారా మానవజాతి సముద్ధరణకు అంకితమైనది

యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా / సెల్ఫ్–రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్

గురుదేవులు మరియు వ్యవస్థాపకులు: శ్రీ శ్రీ పరమహంస యోగానంద

అధ్యక్షులు: శ్రీ శ్రీ స్వామి చిదానంద గిరి

Copyright ©2022 Self-Realization Fellowship. అన్నిహక్కులు ఆరక్షితం.

భారతదేశంలో ప్రచురణకర్తలు మరియు పంపిణీదారులు
యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా(సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్)
ఈ పుస్తకపు ట్రేడ్ డ్రెస్ సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ వారి ట్రేడ్ మార్క్.

ప్రియమైన ఆత్మస్వరూపా,

ప్రార్థన యొక్క క్రియాశీలమైన శక్తితో ఇతరులకు మాతోపాటు సేవచేయడానికి యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ యొక్క ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం (Worldwide Prayer Circle) గురించిన ఈ చిన్న పుస్తకం ద్వారా మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

ప్రతిరోజూ వార్తా పత్రికలలో ఏదో ఒక కొత్త రోగం లేక వినాశనం — లేక ప్రపంచాన్ని యుద్ధానికి సమీపంగా తీసుకువెళ్ళే మరో అంతర్జాతీయ ఉపద్రవం — గురించి చదివి ఎందరో మనుష్యులు తమ యొక్క లేక తమ ఆప్తుల యొక్క జీవితాల విషయంలో ఎంతో అభద్రతా భావానికి లోనవుతున్నారు. "ఈ ప్రపంచంలో నేను ఆధార పడగలిగినది అసలు ఏదైనా ఉందా? నా కోసం, మొత్తం మానవజాతి కోసం నేను కోరుకునే శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించే ఈ భయాలకు విరుగుడుగా నేను చెయ్యగలిగినది ఏదైనా ఉందా?" అని చాలామంది అనుకునే సమయం ఆసన్నమయింది.

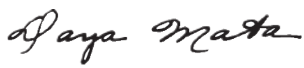
ఇలాంటి ప్రశ్నలకు మనం అందరం గాఢంగా స్పందిస్తాం — మన హృదయాలను ఇలా కలతపెట్టే ఈ సమస్యలకు ఒక సమాధానం ఉంది. వ్యక్తులు భౌతికంగానూ, భావోద్వేగపరంగానూ బాధపడడానికీ దేశాలు సాంఘికపరమైన సంఘర్షణలకు, అంతర్జాతీయమైన కలహాలకు గురి అవడానికీ ఉన్న ఏకైక కారణమేమిటంటే తమ దోషపూరిత స్వంత ఆలోచనలు, పనుల వల్ల వారు దైవశక్తి మరియు అనుగ్రహం యొక్క మూలస్రోతస్సు నుండి తమను తాము దూరం చేసుకోవడం.

బహుశః మునుపటికంటే కూడా ఇప్పుడు, ఈ వర్తమానంలో ఆ నకారాత్మకతను మనం గట్టిగా వ్యతిరేకించవలసి ఉంది. ఈ భూమి మీద అసౌకర్యమైన జీవితం గడపడం కంటె కూడా ఉన్నతంగా ఏదైనా మనం కోరుకుంటూంటే, ఆ దివ్య స్రోతంతో మన సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించుకోవాలి. యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ *ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం* యొక్క ధ్యేయం అదే. ఆ కారణం చేతనే ఈ పుస్తకంలోని సందేశాన్ని గాఢంగా పరిశీలించమని మిమ్మల్ని అర్థిస్తున్నాను. అన్ని మతాలకు, అన్ని జాతులకు చెందిన ప్రతి పురుషుడు, ప్రతి స్త్రీ, ప్రతి బిడ్డా తమ యొక్క, తమ ప్రియతముల యొక్క స్వస్థత, భద్రతల కోసం ఏ విధంగా

సఫలతాపూర్వకమైన కృషి చెయ్యవచ్చో ఈ పుస్తకం వివరిస్తుంది. ప్రార్థనాశక్తి — మన ప్రతి ఒక్కరిలో అంతర్గతంగా ఉన్న భగవంతుని అపరిమిత శక్తి — మీద కేంద్రీకృతం చెయ్యడంలో ఈ వ్యక్తిగత ప్రయత్నం ఇబ్బందులలో ఉన్న ప్రపంచ దేశాల మధ్య సామరస్యాన్ని తీసుకురావడంలో ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.

అన్నిచోట్లా ఉన్న స్త్రీ పురుషులు తమలోనున్న దివ్యశక్తిని ఇంకా బాగా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవడంలో జాగృతి చెందడం కోసం మరియు ఆ దివ్యశక్తి బాహ్యంలో సమస్త జనులలోనూ శాంతి సౌభ్రాతృత్వాలుగా వ్యక్తమవడం కోసం మీరు ఈ 'ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం'లో భాగస్వాములవుతారని ఆశిస్తున్నాను.

దివ్య స్నేహంతో,



శ్రీ శ్రీ దయామాత
మూడవ అధ్యక్షులు
యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా /
సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్

బలమైన మరియు గాఢమైన ప్రార్థనకు భగవంతుని సమాధానం తప్పక లభిస్తుంది....మతంలోని శాస్త్రీయతను ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా, ఆధ్యాత్మిక అవకాశాల పట్ల మీ అస్థిరమైన నమ్మకము వాటి అత్యున్నత సాఫల్యపు సాక్షాత్కారముగా పరిణామం చెందగలదు.

❖ ❖ ❖

జరిగే సంఘటనల క్రమం సహజమని, అనివార్యమైనదని చాలా మంది భావిస్తారు. ప్రార్థన ద్వారా ఎలాంటి మౌలిక మార్పులకు అవకాశముందో వారికి ఎంత మాత్రమూ తెలియదు.

❖ ❖ ❖

ఈశ్వరుడు తల్లులందరికి 'తల్లి,' తండ్రులందరికి 'తండ్రి,' స్నేహితులందరి వెనుకనున్న 'ఏకైక స్నేహితుడు.' సన్నిహితులందరిలోకి అతి సన్నిహితుడుగా ఆయనను మీరు సర్వదా భావిస్తే, మీరు మీ జీవితంలో ఎన్నో అద్భుతాలు చూస్తారు.

—శ్రీ శ్రీ పరమహంస యోగానంద

ఈ విశ్వానికి ఆధారభూతమైన 'ప్రేమ' భగవంతుడు—సృష్టి అంతటిలోనూ పరివ్యాప్తమైన ప్రాణ సాగరము మరియు శక్తి సాగరము ఆయనే. ఆ అనంతశక్తితో శాస్త్రీయమైన ప్రార్థనా పద్ధతుల ద్వారా మనలను మనం సచేతనంగా అనుసంధించుకుని శరీరానికి, మనసుకు, ఆత్మకు స్వస్థతను చేకూర్చుకోవచ్చు. ఈ చిన్న పుస్తకంలో వర్ణించబడిన పద్ధతులు, నియమాలు, ఏ మతానికి చెందినవారు అనే ప్రసక్తి లేకుండా, ఎవరైనా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఎందుచేతనంటే అవి సిద్ధాంతాల మీద, నమ్మకం మీద కాక విశ్వనియమాల ఆచరణ మీద ఆధారపడ్డవి.

ప్రార్థన యొక్క శక్తి

ప్రార్థన అంటే గొంతెమ్మ కోర్కెలతో కూడిన ఆలోచనలలో చేసే ఒక అస్పష్టమైన, నిష్ఫలమైన అభ్యాసం అని విశ్వాసం లేని కొందరు భావిస్తారు. సాధారణంగా మనుష్యులు చాలా పెద్ద కష్టంలో ఉన్నప్పుడు, ఇతర ప్రయత్నాలన్నీ విఫలమైనప్పుడు మాత్రమే ప్రార్థనకు పూనుకుంటారు. కాని నిజమైన ప్రార్థన—సృష్టినంతటినీ శాసించే ఖచ్చితమైన సిద్ధాంతాల మీద ఆధారపడిన కారణంగా—శాస్త్రీయమైనదనీ, మరియు సామరస్యంతో కూడిన జీవితానికి ఒక నిత్యావసరమనీ పరమహంస యోగానందగారు బోధించారు. మన భౌతిక శరీరాలూ, మనం జీవించే ఈ భౌతిక ప్రపంచం అదృశ్య శక్తి నమూనాల యొక్క ఘనీభవించిన రూపాలని ఆయన వివరించారు. మరి ఆ శక్తి — శక్తి మరియు పదార్థాల సమస్త అభివ్యక్తులను నియంత్రించే సుసూక్ష్మ ప్రకంపన అయిన — భావన యొక్క సూక్ష్మ నమూనాల (blueprints) వ్యక్తీకరణ మాత్రమే. ఈ సమస్త సృష్టికి భగవంతుడు మొదట ఆలోచన లేక భావనగా రూపకల్పన చేశాడు. అప్పుడు ఆ 'దివ్య చైతన్యం' ఆ భావ-నమూనాలను కాంతి మరియు శక్తి రూపాలుగానూ, చివరికి పదార్థపు స్థూల ప్రకంపనలుగా మారేలా సంకల్పించింది.

భగవంతుని ప్రతిరూపంగా మలచబడ్డ మానవులుగా మనం, సృష్టిలోని నిమ్న రూపాల కంటే భిన్నమైన వారము: పైన పేర్కొన్న భావన మరియు శక్తి (energy) అనే బలాలను ఉపయోగించే స్వేచ్ఛ గలవారము. *మనం అలవాటుగా మనసులో నిలుపుకుని, ఆచరణలో పెట్టే భావనల ద్వారానే, మన జీవన వికాసం జరిగే పరిస్థితులను సృష్టించుకుంటాం.* శాస్త్రీయ ప్రార్థన ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మీద, మరియు సృష్టిలోని విశ్వశక్తులను వినియోగంలోకి తేవడం మీద ఆధారపడింది: ఆరోగ్యం, సామరస్యం మరియు పరిపూర్ణతలకు సంబంధించిన భగవంతుని భావనా – నమూనాలతో శాస్త్రీయ ప్రార్థన అనుశ్రుతిలోకి వెళ్ళి ఆ నమూనాలను భౌతికంగా వ్యక్తపరచడానికి వీలుగా, అది సంకల్ప శక్తిని ఉపయోగించి శక్తిని సంచాలితం చేస్తుంది.

మానవ మనస్సును, సంకల్పాన్ని భగవంతుని చైతన్యంతోను మరియు సంకల్పంతోను అనుసంధానపరచగలిగే శాస్త్రమే ప్రార్థన. ప్రార్థన ద్వారా మనం దైవంతో ఒక ప్రేమపూర్వక, వ్యక్తిగత బాంధవ్యాన్ని ఏర్పరచుకుంటాం; ఆయన సమాధానం తప్పనిసరిగా వస్తుంది. పరమహంస యోగానందగారి ఆత్మకథలో మనం చదువుకుంటాం:

"ఈశ్వరుడు అందరికీ పలుకుతాడు; అందరికీ పని చేస్తాడు. దేవుడు తమ ప్రార్థనలను ఎంత తరచుగా మన్నిస్తాడో చాలా అరుదుగా గ్రహిస్తారు మనుషులు. ఆయన ఏ కొద్ది మంది మీదో పక్షపాతం చూపించడు; సంపూర్ణ విశ్వాసంతో తనను ఆశ్రయించిన వారందరి ప్రార్థనలూ ఆలకిస్తాడు. సర్వాంతర్యామి అయిన తమ తండ్రికి గల ప్రేమతో కూడిన దయమీద ఆయన బిడ్డలకు అచంచల విశ్వాసం ఉండాలి."

భగవంతుని అపరిమిత శక్తిని ఓర్పుతో, పట్టువదలకుండా వినియోగించి, ఆయన ప్రేమ మరియు సహాయాలతో, మనం కోరిన పరిస్థితులను సృష్టించుకోగలం; అదే విధంగా, కష్టాలను, రోగాన్ని కరిగించి వెయ్యగలం— కేవలం మన కోసమే కాదు, ఇతరుల కోసం కూడా.

స్వస్థత చేకూర్చే శక్తిని ఇతరులకు ప్రసారం చెయ్యడం

మన ప్రార్థనలు ఇతరుల జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? మన జీవితాలను ఉద్ధరించిన విధంగానే — వారి చైతన్యంలో ఆరోగ్యం, సఫలత మరియు భగవత్సహాయమునకు సంసిద్ధతల నమూనాలను ఏర్పరచడం ద్వారా — మన ప్రార్థనలు ఇతరులకు సహాయపడతాయి. పరమహంస యోగానందగారు ఇలా వ్రాశారు:

"అలజడులు లేని, లేదా అశాంతి "జడత్వం" నుంచి విముక్తమయిన మానవ మనస్సుకు జటిలమైన రేడియో యంత్రాలు చేసే పనులన్నిటినీ చేసే శక్తి ఉంటుంది; అంటే, ఆలోచనారూప సందేశాలు పంపడం, అందుకోవడం, అక్కర్లేని వాటిని రానివ్వకపోవడం చెయ్యగలుగుతుందన్న మాట. రేడియో ప్రసార కేంద్రశక్తి అది వినియోగించుకోగలిగిన విద్యుచ్ఛక్తి పరిమాణం చేత నియంత్రితమైనట్టుగానే మానవ రూపంలో ఉన్న రేడియో సామర్థ్యం, ప్రతి ఒక్క వ్యక్తికీ ఉన్న సంకల్పశక్తి పరిమాణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది."

తమ సంకల్పాన్ని భగవంతుని సంకల్పంతో సంపూర్ణ అనుశ్రుతిలో పెట్టుకున్న మహాయోగుల* మనస్సులు శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మలలో తక్షణ స్వస్థత

---

* ఆత్మాధిపత్యం సాధించి, సర్వవ్యాపక పరమాత్మతో తమ ఏకత్వాన్ని సాక్షాత్కరింప చేసుకున్నవారు.

చేకూరేలా దైవశక్తిని ప్రసారం చెయ్యగలవు. పరమహంస యోగానందగారి రచనలలోను, ప్రసంగాలలోను అటువంటి స్వస్థత చేకూరిన ఉదాహరణలు కోకొల్లలు. అలౌకిక ఘటనలుగా కనిపించినప్పటికీ, దివ్య స్వస్థతలు సృష్టి యొక్క విశ్వనియమాలను శాస్త్రీయంగా నెరవేర్చడం వల్ల వచ్చిన సహజమైన ఫలితాలేనని ఆయన వివరించారు. పరిపూర్ణతకు సంబంధించిన భగవంతుని భావ-నమూనాలను తగినంత సంకల్ప బలంతోనూ మరియు శక్తితోనూ ఇతరుల మనస్సుల్లోనూ, శరీరాల్లోనూ వ్యక్తమయ్యేలా ప్రసారం చేయడంలో, ఈ మహాయోగులు, ఆదిలో ఈ విశ్వంలోని సమస్త వస్తువులు ఏర్పడినప్పుడు అనుసరించిన పద్ధతినే అనుసరిస్తారు.

ఈ నియమాల ప్రకారం ప్రార్థన చేసే ఏ వ్యక్తి అయినా తమ ప్రార్థనలకు కూడా స్పష్టమైన ప్రభావం ఉందని తెలుసుకుంటాడు. మనలో ఒక్కొక్కరి శక్తి ఒక సిద్ధుడు ప్రసారం చెయ్యగలిగిన శక్తి కంటే వాస్తవానికి తక్కువే అయినప్పటికీ, వేలాది మంది యొక్క ప్రార్థనలు ఏకీకృతం చెయ్యబడినప్పుడు తత్ఫలితంగా ఏర్పడ్డ శాంతి మరియు దివ్య స్వస్థత యొక్క శక్తివంతమైన ప్రకంపనలు ఆశించిన ఫలితాలు తీసుకురావడానికి సహాయపడడంలో వెలకట్టలేని పాత్ర వహిస్తాయి. ఈ కార్య సాధన కోసం పరమహంస యోగానందగారు యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ ప్రార్థనా మండలిని మరియు ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.

మానవ జాతికి అత్యున్నత సేవ

ఆత్మపరమైన సున్నితత్వం గల వ్యక్తులు ఇతరుల బాధను తమ బాధగానే అనుభూతి చెందుతారు. యుద్ధం, పేదరికం, వ్యాధి, మానసిక ఆందోళన, గమ్యంలేని జీవితం వంటి వాటితో బాధపడే లక్షలాది మందితో కూడిన మన బాధామయ ప్రపంచంలో, సానుభూతితో నిండిన మనసులు గల స్త్రీ పురుషులు సమస్త జాతులలోని తమ సోదరీసోదరుల సంక్షేమం కోసం సహజంగానే ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. "ప్రపంచ సమస్యల పరిష్కారానికి నేను ఏమి చేసి సహాయపడగలను?" అని వారు తరచు దిగులు పడుతుంటారు.

పరమహంస యోగానందగారు ఇచ్చిన సమాధానం చాలా స్పష్టంగా ఉంది: "కేవలం ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం—తన అంతరంగంలోనూ, సమస్త ఇతర జీవులలోనూ భగవంతుని ఉనికిని సాక్షాత్కరించు కోవడం—మాత్రమే ప్రపంచాన్ని రక్షించగలదు. అది లేనిదే శాంతికి ఆస్కారమేదీ నాకు కనిపించటంలేదు. నీతో ప్రారంభించు. వృధా చెయ్యడానికి సమయం లేదు. భూమి మీద భగవంతుని ఏలుబడి తేవడంలో నీ పాత్ర నువ్వు నిర్వహించడం నీ విధి."

తన తప్పుడు ఆలోచనా పద్ధతుల దుష్పరిణామాలను తప్పించుకోవడానికి మానవుడు తప్పనిసరిగా దైవం వైపుకు తిరగవలసిన చారిత్రక క్షణాన్ని మనిషి చేరుకున్నాడు. మనం తప్పనిసరిగా ప్రార్థన చెయ్యాలి, కేవలం ఏకొద్దిమందో కాదు, అందరమూ. నిష్కపటంగా, గాఢంగా, నిజాయితీతో మరియు పెరిగే శక్తితో మన వృద్ధి చెందే విశ్వాసంతో మనమందరము ప్రార్థించాలి.

భగవంతుని ఆత్మ [శక్తి] ని ప్రపంచ నేతల మనస్సులలోకి, హృదయాలలోకి ప్రవేశించమని ప్రార్థిస్తూ మనం ఆ నాయకులను సరిచెయ్యాలి. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ శాంతి స్థాపన జరిగేలా జీవించడంలో దైవసహాయాన్ని అర్థిస్తూ మనల్ని మనం సరి చేసుకోవాలి.

మనం నిరంతరం ప్రార్థన చెయ్యాలి—గుడిలో, ఇంటివద్ద, రైలులో ప్రయాణంచేస్తూ, కారు నడుపుతూ, మన విధులు నిర్వహిస్తూ—అలా చేస్తూనే ఉండాలి. ఇప్పుడు మనలో ప్రతీ ఒక్కరూ ముఖ్యమే. భగవంతుని సహాయం అర్థించడానికి ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఉన్న సామర్థ్యం శాంతి సామరస్యాల బంగారు గొలుసులో ఒక అవసరమైన బంధం.

మనిషికోసం భగవంతుని సహాయాన్ని అర్థిస్తూ చేసే, సంబంధితుల ప్రేమ యొక్క ఒక క్రియాశీలమైన అభివ్యక్తి—ప్రార్థన. మీ ప్రార్థనలు మరియు మీ ప్రార్థనాయుత చర్యలద్వారా ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చడంలో మీరు ఎంతో సహాయపడగలరు.

—డాగ్ హేమర్‌షోల్డ్
ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రధాన కార్యాలయం యొక్క
'ధ్యానం గది' సమర్పణ సమావేశంలో

అంతరంగంలోని భగవంతుని ఉనికిని, భగవంతుని ప్రేమను సాక్షాత్కరింప చేసుకోండి—దాన్ని బాహ్యంలో వ్యక్తం చెయ్యండి. మానవజాతి కష్టాలన్నింటికీ ఏకైక ఆచరణాత్మక పరిష్కారమిదేనని గడచిన చరిత్రలోని గొప్ప సాధువులు, మహాయోగులు బోధించారు; ఎందుచేతనంటే, మన చైతన్యానికి ప్రపంచ పరిస్థితులకి మధ్య ఒక క్రియాశీలమైన పరస్పర సంబంధం ఉంది. 'రాజకీయ,' 'సాంఘిక' మరియు 'అంతర్జాతీయ' సమస్యల గురించి మనుషులు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అవి—ఈ పరిస్థితులు—లక్షలాది వ్యక్తుల భావాలు, మరియు పనుల సమిష్టి ఫలితమేనన్న విషయం తరచుగా గ్రహించరు. ప్రపంచ పరిస్థితులను మార్చేందుకు ఏకైక మార్గం మనల్ని మనం మార్చుకోవడమే. పరమహంస యోగానందగారు ఇలా అన్నారు:

"విధ్వంసాన్ని, సామూహిక బాధలను నష్టాలను తెచ్చే, హఠాత్తుగా సంభవించే ప్రకృతి వైపరీత్యాలు 'భగవంతుని చర్యలు' కావు. అటువంటి విధ్వంసాలు మనిషి ఆలోచనల మరియు పనుల ఫలితమే. మానవుని తప్పుడు ఆలోచనలు, మరియు తప్పుడు పనుల పర్యవసానంగా ఉత్పన్నమయి పోగుపడిన హానికర ప్రకంపనలు ప్రపంచంలోని మంచి చెడుల ప్రకంపనాత్మక సమతుల్యాన్ని ఎప్పుడైతే దెబ్బ తీస్తాయో, అప్పుడు గొప్ప విధ్వంసాలు సంభవిస్తాయి....

"యుద్ధాలు విధి నిర్దేశిత దివ్యచర్య పరిణామంగా కాక, ప్రబలమైన ప్రాపంచిక స్వార్థం వల్ల సంభవిస్తాయి.... మనిషి చైతన్యంలో ప్రాపంచికత్వమే పై చెయ్యి అయినప్పుడు, సూక్ష్మమైన నకారాత్మక స్పందనలు వెలువడతాయి; వాటి సంఘటిత శక్తి ప్రకృతియొక్క విద్యుత్తు- సమతుల్యాన్ని వ్యాకుల పరుస్తుంది, భూకంపాలు, వరదలు, మరియు ఇతర విధ్వంసాలు సంభవించే సమయం అదే."

దైవ సంసర్గం వ్యక్తిగతమైన మరియు అంతర్జాతీయమైన స్వస్థతను కలిగిస్తుంది

కాని, వ్యక్తులకు వ్యాధుల్ని, ఖేదాన్ని; దేశాలకు యుద్ధాల్ని, ప్రకృతి సంబంధ వినాశనాలను తెచ్చే స్వార్థం, దురాశ (లోభం) మరియు ద్వేషం వంటి నకారాత్మక ప్రకంపనల్ని, చాలా మంది స్త్రీ, పురుషులు దైవం వైపు మరలి ధ్యానం మరియు ప్రార్థన చేస్తే, అదుపులోకి తేవచ్చునని పరమహంస యోగానందగారు నొక్కి వక్కాణించారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం మరియు దైవంతో అనుసంధానం ద్వారా మనల్ని మనం మార్చుకోవడం వల్ల సహజంగానే మనం శాంతి సామరస్యాల ప్రకంపనల్ని ప్రసారం చేస్తాము; సామరస్యరహితమైన జీవితం యొక్క (నకారాత్మక) దుష్ఫలితాలను ఎదుర్కోవడంలో అవి ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

ఆ విధంగా, ఇతరులకోసం ప్రార్థించడం అనేది భగవంతుని స్వస్థతపరచే శక్తికి ఒక వాహకంగా పనిచేస్తుంది, కనక మనం చెయ్యగలిగిన సేవలలో అది ఒక అత్యున్నత సేవ అవుతుంది. వస్తురూప దానం, సాంఘిక సంక్షేమ సేవ వంటి ఇతర రూపాలు తాత్కాలికంగా బాధను ఉపశమింప చెయ్యడంలో విలువగలిగినవే, అవసరమైనవే; కాని శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన ప్రపంచ బాధల మూల కారణాన్ని—మానవ జాతి యొక్క తప్పుడు ఆలోచనా పద్ధతుల్ని—ఛేదిస్తుంది.

ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయంలో పాల్గొనటం ద్వారా సహాయం అవసరమైన మన ప్రియతములకు, ప్రపంచానికి, శాశ్వత శాంతిని మరియు స్వస్థతను చేకూర్చడంలో మనలో ప్రతి ఒక్కరూ అత్యంత ప్రభావశీలమైన విధంగా సహాయపడగలుగుతారు.

అమెరికాలో భారత రాయబారి డా. బినయ్ రంజన్ సేన్, పరమహంస యోగానందగారితో; సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ అంతర్జాతీయ ప్రధాన కేంద్రం, లాస్ ఏంజిలిస్, 1952. రాయబారి సేన్ గారు తరువాత మాట్లాడుతూ ఇలా అన్నారు:

"ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఈనాడు పరమహంస యోగానందగారి వంటి వ్యక్తి ఒకరు ఉండి ఉంటే, ప్రపంచం బహుశా ఇప్పటికంటె బాగా ఉండేదనుకుంటాను."

ప్రార్థన కోసం ఒక ప్రపంచవ్యాప్త వలయం

ప్రపంచ శాంతి కోసం, ఇతరుల శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక రుగ్మతలను స్వస్థ పరచడం కోసం ప్రార్థించడం ద్వారా పరమహంస యోగానందగారు మానవ జాతికి అమూల్యమైన సేవ చేశారు. ప్రతి ఉదయం, గాఢ ధ్యానంలో, ఆయన సహాయం అడిగిన వారందరి కోసం భగవంతుని ఆశీస్సులకై ప్రార్థించి, ఒక మిక్కిలి ప్రభావవంతమైన చిన్న ప్రక్రియను (17 వ పేజీలో వివరించబడింది) ఉపయోగించి వారికి స్వస్థత చేకూర్చే శక్తిని పంపేవారు. కాలం గడిచేకొద్దీ, యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ ఆశ్రమాలలోని సన్యాసులందరినీ ప్రార్థన ద్వారా ప్రపంచానికి సేవ చేయడానికి తాను చేసే ఈ కృషిలో పాల్గొనమని కోరారు. ఆ విధంగా యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ "ప్రార్థనా మండలి" ఆవిర్భవించింది.

పరమహంస యోగానందగారి ఆధ్యాత్మిక వారసుల సారథ్యంలో ఈ "ప్రార్థనా మండలి" నిరంతరాయంగా ఏళ్ళతరబడి కొనసాగుతూ వచ్చింది. ఈ ప్రార్థనా మండలి సభ్యులు గాఢంగా ధ్యానం చేసి ప్రతి ఉదయం, సాయంత్రం ఇతరుల కోసం ప్రార్థన చేస్తారు, మరియు పరమహంస యోగానందగారు ఆచరించి, బోధించిన స్వస్థత ప్రక్రియను ఆచరిస్తారు. ఈ ప్రార్థనా మండలిని అభ్యర్థించి, సహాయం పొందిన వారు యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ కి రాసే అనేకానేక ఉత్తరాలు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్వస్థత కోసం అపరిమితమైన దైవ శక్తి ఈ మండలి ద్వారా ప్రభావవంతంగా పంపబడుతోందన్న విషయాన్ని ధృవీకరిస్తాయి.

అన్ని దేశాలలోని యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ సభ్యులు మరియు స్నేహితుల యొక్క ప్రార్థనలు కూడా కలిసి ఈ ప్రార్థనా మండలి చేసే స్వస్థత ప్రార్థనలు బాగా వృద్ధిచెందాలని; ఆ విధంగా దయార్ద్ర హృదయాల ఆధ్యాత్మిక కలయిక—ఒక ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం—గా ఆవిర్భవించాలని పరమహంస యోగానందగారు తమ అభిలాషను తరచూ వ్యక్తపరచేవారు. "ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం" స్థాపన జరిగిన దగ్గర నుండి ప్రపంచం నలుమూలలనుండి ఇందులో పాల్గొనే సభ్యులు చేసే ప్రార్థనలు ఈ మన భూగోళాన్ని చుట్టివచ్చే, శాంతిసామరస్యాలతో కూడిన ఒక శుభకరమైన దివ్యశక్తి ప్రవాహాన్ని సృష్టించడంలో సహాయపడ్డాయి.

ఈ స్వస్థత చేకూర్చే ప్రవాహానికి మీ ప్రార్థనల యొక్క ఆత్మ-బలాన్ని కూడా జోడించి మరింత శక్తివంతం చెయ్యడంలో మీరు సహాయపడతారని ఆశిస్తున్నాము. యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ యొక్క ఆశ్రమాలలోనూ, కేంద్రాలు మరియు మండలిలలోనూ ఈ ప్రార్థనా సేవలు నిర్వహించబడతాయి. అయితే,

ఈ సేవా సమావేశాల్లో మీరు హాజరుకాలేక పోయినా, మీరు వేరే ఏదైనా మరో ఆధ్యాత్మిక సంస్థ బోధలు అనుసరించేవారైనా, మీ ఇంట్లోనే మీరు వారానికి ఒకసారి ఈ స్వస్థత ప్రార్థనా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించుకోవచ్చు (20 వ పేజీలో ఉన్న సూచనలు చూడండి). ఇంత క్రితమే పేర్కొన్నట్లు, ఎవరైనా, ఏ మతావలంబి అయినా ఈ పుస్తకంలో వర్ణించిన ప్రార్థన మరియు స్వస్థత ప్రార్థన యొక్క ప్రాథమిక సూత్రాలను ఆచరించవచ్చు.

పరమహంస యోగానందగారు మరియు మహాత్మా గాంధీ
వార్ధా, భారతదేశం, 1935

అంతకు ముందే గాంధీజీ రాసిన చీటీ (ఆ రోజు సోమవారం, మహాత్ములు మౌనం పాటించే రోజు) యోగానందగారు చదువుతున్నారు. మరునాడు, యోగానందగారు గాంధీజీ అభ్యర్థన మేరకు ఆయనకు క్రియాయోగ దీక్ష ఇచ్చారు.

సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్, సరోవరాలయం (లేక్ ష్రైన్) లోని గాంధీ ప్రపంచ శాంతి స్మారక స్థలము

కాలిఫోర్నియాలోని పసిఫిక్ పాలిసేడ్స్ ప్రాంతంలో ఉన్న సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ లేక్ ష్రైన్ (సరోవరాలయం) లో మహాత్మా గాంధీ చితాభస్మంలో కొంత భాగం భద్రపరచబడింది; ఈ ఇద్దరు మహాత్ముల మధ్య నున్న గాఢమైన ఆధ్యాత్మికానుబంధం గురించి తెలిసిన భారతదేశంలోని ఒక పాత్రికేయుడు మరియు ప్రచురణకర్త ఈ చితాభస్మాన్ని పరమహంస యోగానందగారికి పంపించాడు.

"ఈ మన భూగోళంలోని అణువుల మధ్య గట్టిగా పట్టి ఉంచే ఒక శక్తి గనక లేకపోతే, అది తునకలై రాలి పోతుందని, మనం ఇంక ఉండము అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. జడమైన ద్రవ్యంలోనే బంధించే శక్తి ఉన్నప్పుడు, సజీవమైన సమస్తంలోనూ ఆ శక్తి ఉండి ఉండాలి; ఆ శక్తి పేరే ప్రేమ. తండ్రీ కొడుకుల మధ్య, సోదరుడు సోదరి మధ్య, స్నేహితుల మధ్య మనం దాన్ని చూస్తాం. కాని మనం సమస్త జీవ రాశులలోనూ ఆ శక్తిని ఉపయోగించడం నేర్చుకోవాలి; అలా ఉపయోగించడంలోనే దైవం గురించిన మన జ్ఞానం వ్యక్తమయ్యేది."

* * *

"ప్రార్థన లేకపోతే ఏ ప్రయత్నమూ పూర్తి అయినట్టు కాదు—మనిషి చేసే అతి మంచి ప్రయత్నం వెనకాల కూడా, భగవంతుని ఆశీస్సు కనుక లేకపోతే ఎందుకూ పనికిరానిదని ఖచ్చితంగా గుర్తించాలి."

—మహాత్మా గాంధీ

ప్రార్థనల కొరకు అభ్యర్థనలు

మీ స్వంతానికి గాని, ఇతరుల కోసం గాని ప్రార్థనల కోసం అభ్యర్థనలను స్వాగతిస్తాము. ప్రార్థనా మండలి సభ్యులు తక్షణమే ప్రేమతో అన్ని అభ్యర్థనల పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తారు. అభ్యర్థనలను మీరు ఈ-మెయిల్ ద్వారా గాని, టెలిఫోను లేక ఫాక్స్ ద్వారా గాని యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా, రాంచీకి పంపవచ్చు. లేదా వై.ఎస్.ఎస్. వెబ్ సైట్ www.yssofindia.org కు పంపవచ్చు. పేర్లు వచ్చిన వ్యక్తులు అందరినీ ఉదయం, సాయంత్రం జరిగే స్వస్థత ప్రార్థన సేవల్లో ఒక మూడు నెలల పాటు తలచుకుని ప్రార్థిస్తారు. దాని స్వస్థతపరిచే ఆశీస్సును పొందడానికి ఆ వ్యక్తులు ఆ కార్యక్రమాల్లో వ్యక్తిగతంగా హాజరు కావల్సిన పనిలేదు.

ప్రార్థన అభ్యర్థనలు అత్యంత గోప్యంగా ఉంచబడతాయి. మీరు అలా చేద్దామనుకుంటే తప్ప ఆ సమస్య గురించి వర్ణించనవసరంలేదు. ప్రార్థనా మండలి మరియు ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం వారు చేసే పనికి అవసరమైనదల్లా స్వస్థత అవసరమయిన ఆ వ్యక్తి పేరు మాత్రమే. ఒక ధ్యాన మండలి లేదా కేంద్రంలోని కొందరు వ్యక్తులకు ఒకరి సమస్య గురించి వివరాలు తెలిసినా, ఆ వివరాలు చర్చించకూడదు. అలా కాని పక్షంలో తత్సంబంధిత నకారాత్మక మనోభావాలు ప్రార్థనాశక్తిని బలహీనపరుస్తాయి. దీనికి ప్రతిగా, ఆ సమూహంలోని సభ్యులు కేవలం భగవంతుని స్వస్థత చేకూర్చే శక్తి మీద, మరియు అనుకూలంగా లేని స్థితి స్థానంలో రావలసిన పరిపూర్ణ స్థితి మీద మనసుని ఏకాగ్రం చెయ్యమని ప్రోత్సహిస్తాము.

స్వస్థతా ప్రార్థనా విధానము

(కాల వ్యవధి: 15-20 నిమిషాలు)

తరువాతి పేజీల్లో సంక్షిప్తంగా వర్ణించబడిన ప్రార్థనా విధానం ప్రపంచం వ్యాప్తంగా ఉన్న యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ ఆశ్రమాలలోనూ, కేంద్రాలలోనూ, మండలులలోనూ అనుసరిస్తారు. శాస్త్రీయ ప్రార్థన యొక్క రెండు మౌలికాంశాలు—భావన మరియు శక్తి—ఈ విధానంలో ఉపయోగిస్తారు. మొదటగా, పరిపూర్ణతకు భగవంతుని సహాయానికి అనుశ్రుతిలో ఉండడానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు అవసరంలో ఉన్న వారందరికీ పంపిస్తారు. ఆ తరువాత, పరమహంస యోగానందగారు నేర్పించిన ప్రక్రియను ఆచరించడం ద్వారా సహాయం కావల్సిన వారందరికీ స్వస్థతపరిచే శక్తి ప్రసారం చెయ్యబడుతుంది.

1. ప్రారంభ ప్రార్థన.

2. ఐచ్ఛికాంశం: పరమహంస యోగానందగారి రచనల నుండి క్లుప్తమైన పఠనం మరియు/లేక వారి విశ్వగీతం ఒకటి ఆలపించటం.

3. కొంచెంసేపు ధ్యానం: *యోగదా సత్సంగ పాఠాలలో* ఇచ్చిన ధ్యాన ప్రక్రియలను (మీకు అవి తెలిసి ఉంటే) ఉపయోగించి స్వస్థత నిచ్చే భగవంతుని ఉనికితో మీ భావాలను అనుసంధించుకోండి. అప్పుడు, ప్రార్థనామండలి సహాయం కోసం అభ్యర్థన పంపిన వారందరిని తలుచుకొని మానసికంగా వారి కోసం గాఢంగా ప్రార్థించండి. అదనంగా, ప్రత్యేకించి మీ ప్రియతములెవరి కోసమైనా గాని, లేక మీ కష్టాల నుండి బయట పడడానికి దివ్య సహాయం కోసం గాని ప్రార్థన చెయ్యవచ్చు.

   మీ కనుబొమల మధ్య బిందువు వద్ద* దృష్టిని ఏకాగ్రం చేసి భగవంతుని స్పందనాత్మక కాంతిని మానసిక చిత్రీకరణ ద్వారా అక్కడ దర్శించండి. గాఢమైన స్వస్థతపరిచే ఆ ప్రకంపనా కిరణాలను మీ ఆధ్యాత్మిక నేత్రం ద్వారా ప్రార్థనలు కోరిన వారందరికీ సర్వశక్తి సంపన్నమయిన ఆ దివ్య చైతన్యమే పంపిస్తున్నదని అనుభూతి చెందండి. మీ కనుబొమ్మల మధ్య బిందువు వద్ద ఒక ప్రశాంత భావన మరియు ఒక గగుర్పాటువంటి లేక ఒక లాగుతున్నటువంటి అనుభూతి అనుభవం కలగవచ్చు. ఏది ఏమైనా, మీరు ఎవరికోసం ప్రార్థిస్తున్నారో వారిని భగవంతుని స్వస్థపరిచే శక్తి ఆశీర్వదిస్తోందని మాత్రం నిస్సందేహంగా తెలుసుకోండి.

4. ఐచ్ఛికం: ధ్యాన వ్యవధి అయిన తదుపరి, మీరు కావాలనుకుంటే, ఒక చిన్న దివ్యసంకల్పాన్ని అభ్యాసం చెయ్యవచ్చు (పరమహంస యోగానందగారి పుస్తకం <u>సైంటిఫిక్ హీలింగ్ ఎఫర్మేషన్స్</u>, 5 వ అధ్యాయంలో తత్సంబంధ సూచనలున్నాయి).

5. పరమహంస యోగానందగారు బోధించిన 'స్వస్థత ప్రక్రియ'ను ఉపయోగించండి (తరువాతి పుటలలో వివరించబడింది).

6. ప్రపంచ శాంతి కోసం ప్రార్థన.

పరమహంస యోగానందగారు బోధించిన స్వస్థతా ప్రక్రియ

విశ్వంలోని ప్రతి వస్తువు శక్తితో తయారైందనీ మరియు ఘన, ద్రవ, వాయు పదార్థాలు, శబ్దము మరియు కాంతుల మధ్య కనపడే అమరిక భేదము కేవలం వాటి ప్రకంపనా స్థాయిలలో భేదమే తప్ప మరొకటి కాదని ఆధునిక శాస్త్రం నిరూపించింది.

---

* సహజావబోధక "ఆధ్యాత్మిక నేత్రం" లేక "ఏకైక నేత్రం"గా పేర్కొనబడిన మానవ శరీరంలోని ఏకాగ్రత మరియు సంకల్ప శక్తుల కేంద్రం; ఉన్నతమైన చైతన్య స్థితులలోనికి సింహద్వారం. ఏసు ఇలా అన్నప్పుడు: "కాబట్టి నీ కన్ను ఒక్కటే అయినప్పుడు, నీ శరీరమంతా వెలుగుతో నిండుతుంది" (మత్తయి 6:22), ఆయన సూచించినది ఈ ఆధ్యాత్మిక నేత్రం గుండా దర్శించిన దివ్యకాంతి గురించే.

అదే విధంగా ప్రపంచంలోని అన్ని గొప్ప మతాలు చెప్పేది సృష్టిలోని సమస్త వస్తువులు ఓం* లేక ఆమెన్, శబ్దము లేక పరిశుద్ధాత్మ యొక్క వైశ్విక ప్రకంపనా శక్తి నుండి ఉద్భవించినవేనని. "ఆదిలో శబ్దం(మాట) ఉండేది, ఆ శబ్దం భగవంతునితో ఉండేది, ఆ శబ్దం భగవంతుడే.... అన్ని వస్తువులను ఆయనే సృష్టించాడు; సృష్టించబడిన వస్తువు ఏదీ ఆయన లేకుండా సృష్టించబడలేదు." (యోహాను 1:1,3).

"విశ్వాస పాత్రమూ, నిజమైన సాక్షీ, భగవత్ సృష్టికి ఆరంభమూ నైన ఆమెన్ (ఓంకారం) ఈ విషయాలు చెబుతుంది" (ప్రకటన గ్రంథం 3:14). తిరుగుతున్న మోటారులోంచి, ధ్వని వచ్చినట్టుగానే, సర్వవ్యాప్తమైన ఓంకార నాదం 'వైశ్విక మోటారు' యంత్రం నడుస్తున్న విషయాన్ని—నడుస్తూ, సృష్టిలోని సమస్త జీవాన్నీ, ప్రతి కణాన్ని స్పందనాత్మక శక్తి ద్వారా నిలబెడుతూన్న విషయాన్ని—నమ్మకంగా ఋజువు చేస్తుంది.

ఏకాగ్రత మరియు సంకల్పశక్తి ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవహించే విశ్వశక్తి సరఫరాను మనం సచేతనంగా పెంచుకోవచ్చు. ఆ శక్తిని శరీరంలోని ఏభాగానికైనా పంపవచ్చు; లేక వేళ్ళ కొనలు అనే సున్నితమైన ఏంటెన్నా (ప్రసార తీగెలు) ద్వారా దాన్ని తిరిగి ఆకాశంలోకి అవసరంలో ఉన్నవారికి స్వస్థత చేకూర్చే శక్తిగా ప్రవహించేలా విడుదల చెయ్యవచ్చు—వారు వేలాది మైళ్ళ దూరంలో ఉన్నా సరే! మహిమాన్వితమైన ఓంకార స్పందన ద్వారా సర్వవ్యాప్త దైవ చైతన్యాన్ని మనం సూటిగా స్పృశించవచ్చు—దేశ, కాలాల భ్రాంతిపూర్వక భావనలు అక్కడ ఉండవు కనుక. ఆ విధంగా ఆర్తుల అభ్యర్థనకు, ఈ క్రింది పద్ధతిని ఉపయోగించి వారికోసం ప్రార్థన చేస్తున్నవారు ప్రసారం చేసిన ఏకాగ్రమైన శక్తికి మధ్య తక్షణ సంబంధం ఏర్పడుతుంది.

(చేస్తున్నప్పుడు నిలబడాలి)

1. కళ్ళుమూసుకుని క్రింది విధంగా ప్రార్థించండి:

   "పరమేశ్వరా, నీవు సర్వవ్యాపివి, నీవు నీ పిల్లలందరిలోనూ ఉన్నావు. స్వస్థత చేకూర్చే నీ సాన్నిధ్యాన్ని వారి శరీరాలలో వ్యక్తం చేయి." కళ్ళు మూసుకునే ఉండి

---

* సమస్త విశ్వాన్ని సృష్టించి, పోషించే పరమేశ్వరుని అంశమును సూచించే సంస్కృతంలోని మూలశబ్దం లేక బీజ-ధ్వని, విశ్వ స్పందన. వేదాల్లోని 'ఓం' టిబెటన్ల పవిత్ర మంత్రం 'హుం' గానూ, ముస్లిముల 'అమీను' గానూ, ఈజిప్టు దేశీయులు, గ్రీకులు, రోమన్లు, యూదులు మరియు క్రైస్తవుల 'ఆమెన్' శబ్దంగానూ అయింది. యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా బోధించే ధ్యాన ప్రక్రియలను అభ్యసించడం ద్వారా ఓంకారం తో అనుసంధానం పొందవచ్చు. ఆ అదృశ్య 'దివ్యశక్తి' ("సాంత్వన ప్రదాత అయిన పరిశుద్ధాత్మ"—యోహాను 14:26) తో ఆనందకర అనుసంధానం ప్రార్థనకు నిజమైన శాస్త్రీయమైన ఆధారం.

రెండు అరచేతులను ఒకదానితో ఒకటి పది నించి ఇరవై సెకండ్ల పాటు వేగంగా రుద్దండి. (ఈ కదలిక, తరువాతి పేరాల్లో వివరించిన రెండవ కదలిక చేతులలోకి శక్తిని సమీకరించుకుని దానిని అనుభూతి చెందడానికి ఒక చక్కటి ప్రభావశాలియైన మార్గం.) అదే సమయంలో మెడుల్లా ఆబ్లాంగేటా (మజ్జాముఖం)* ద్వారా మీ శరీరంలోకి ప్రవహిస్తూ, మీ బాహువులు, హస్తాలలోకి వెడుతున్న విశ్వశక్తి మీద మీ దృష్టిని గాఢంగా ఏకాగ్రం చెయ్యండి. స్వస్థత చేకూర్చే ఆ శక్తి అక్కడ సేకరించబడే క్రమంలో మీ అరచేతుల్లోనూ బాహువుల్లోనూ ఒక వెచ్చదనం మరియు ఒక శక్తి స్పందనను మీరు అనుభూతి చెందుతారు. ఎక్కడా బిగింపు లేకుండా ఉండండి; ఎల్లప్పుడూ శరీరాన్ని సడలించి ఉంచండి. తరువాత, రెండు చేతులను సుమారు మీ నుదుటి ఎత్తు వరకు పైకెత్తి, ముందుకు చాపి ఓంకారం ఉచ్చరించండి; ఓంకారాన్ని ఉచ్చరిస్తున్న సమయంలోనే నెమ్మదిగా మీ చేతులను చివరికి అవి ప్రక్కలకు చేరే వరకు మీ ముందు వైపుగా క్రిందికి దింపండి, ఇలా చేస్తున్నప్పుడు స్వస్థత నిచ్చే ఆ శక్తి మీ చేతుల నుండి స్వస్థత కావల్సిన వారి శరీరాల్లోకి ప్రవహిస్తోందని మనోచిత్రణ ద్వారాగాని, మనోభావనలో కాని అనుభూతి చెందండి.

2. ప్రార్థించండి: "పరమేశ్వరా, నీవు సర్వవ్యాపివి, నీవు నీ పిల్లలందరిలోనూ

---

* మెదడు క్రిందుగా (వెనుబాములో) ఉన్న మజ్జాముఖం (మెడుల్లా) ద్వారా విశ్వశక్తి ప్రధానంగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందని యోగశాస్త్ర గ్రంథాలు వివరిస్తాయి. మజ్జాముఖం (మెడుల్లా) "దేవుని నోరు"గాను, వైశ్విక ప్రకంపనాశక్తిని "మాట" (శబ్దం) లేక ఓంకారంగాను పవిత్ర గ్రంథాల్లో పేర్కొన్నారు. ఏసుక్రీస్తు ఇలా ప్రకటించాడు: "మనిషి కేవలం రొట్టె [శక్తికి మూలాధారాలు అయిన ఆహారము, నీరు, ఆక్సిజను] వల్ల కాక, దేవుని నోటి ద్వారా వెలువడే ప్రతి మాట వల్ల జీవిస్తాడు" (మత్తయి 4:4).

[మానవ] శరీరాన్ని ఒక కారు బ్యాటరీతో పోల్చి పరమహంస యోగానందగారు పై సూత్రాన్ని సోదాహరణంగా వివరించారు. బ్యాటరీ జీవితం (పనిచేసే కాల వ్యవధి] దానిలోకి బయట నించి సరఫరా చేసే రసాయనాలు మరియు స్వేదన జలం (డిస్టిల్డ్ వాటర్) మీద పాక్షికంగా మాత్రమే ఆధారపడుతుంది. బ్యాటరీని శక్తిపూరణం చెయ్యడానికి మరియు ఆ రసాయనాల నుండి మరింత శక్తిని ఉత్పత్తి చెయ్యడానికి, కారు జనరేటరు నుండి ప్రకంపిస్తూ వచ్చే విద్యుత్ప్రవాహం కూడా దానికి కావాలి. కారు బ్యాటరీ పూర్తిగా పనిచేయడం ఆగిపోయినప్పుడు, దానిని తిరిగి రసాయనాలతో నింపడం వల్ల పునరుజ్జీవితం చెయ్యలేము; దాన్ని తిరిగి పని చేయించడానికి ఒక విద్యుదావేశం దానికి పంపాలి. అదే విధంగా, ఒక శవం పొట్టలోకి ఆహారం నింపడం వల్లా, శ్వాసకోశాలలోకి గాలి పూరించడం వల్లా దానిని మరలా జీవింప చెయ్యలేము. ఆ రసాయనాల్ని శక్తి కింద మార్చడానికి శరీరానికి ప్రకంపనాత్మక ప్రాణశక్తి ("మాట, శబ్దం") కావాలి; అది మెడుల్లా ఆబ్లాంగేటా ("దేవుని నోరు") ద్వారా శరీర భాగాల్లోకి "ప్రవహిస్తుంది." చుట్టూ పరివ్యాప్తమైన విశ్వశక్తి నుండి సంకల్పశక్తి ద్వారా ఈ ప్రాణశక్తి మెడుల్లాలోకి తీసుకోబడుతుంది.

ఉన్నావు. స్వస్థత చేకూర్చే నీ సాన్నిధ్యాన్ని వారి మనసులలో వ్యక్తం చేయి." మీ రెండు చేతులను, మీ ముందువైపుగా, ఒకదాని చుట్టూ మరొకటి తిరిగేలా వేగంగా తిప్పండి. శీఘ్రంగా మీ చేతులు విశ్వశక్తితో నిండుతాయి. మెడుల్లాలోకి ప్రవేశించి మీ చేతులలోకి ప్రవహించే విశ్వశక్తి మీద మీ ధ్యాసను ఏకాగ్రం చెయ్యండి. పది నించి ఇరవై సెకండ్ల పాటు చేతులను తిప్పడం కొనసాగించండి. తరువాత, రెండు చేతులను సుమారు మీ నుదుటి ఎత్తు వరకు పైకెత్తి, ముందుకు చాపి ఓంకారం ఉచ్చరించండి; ఓంకారాన్ని ఉచ్చరిస్తున్న సమయంలోనే నెమ్మదిగా మీ చేతులను చివరికి అవి ప్రక్కలకు చేరేవరకు మీ ముందు వైపుగా క్రిందికి దింపండి. అలా దింపుతున్నంత సేపు ఎవరి కోసం మీరు ప్రార్థన చేస్తున్నారో వారిలోకి స్వస్థత ప్రకంపన మీ చేతుల నుండి ప్రవహిస్తున్నట్టు మానసిక చిత్రణ చెయ్యండి.

3. ప్రార్థించండి: "పరమేశ్వరా, నీవు సర్వవ్యాపివి, నీవు నీ పిల్లలందరిలోనూ ఉన్నావు. స్వస్థత చేకూర్చే నీ సాన్నిధ్యాన్ని వారి ఆత్మలలో వ్యక్తం చేయి." (పైన 1 వ అంశములో వివరించినట్టు అరచేతులు కలిపి రుద్దడం, ఓంకారం ఉచ్చరించడమనే ప్రక్రియను మరలా ఒకసారి చెయ్యండి.)

4. చేతులు పైకి ఎత్తి ఉంచి ప్రపంచమంతటికీ శాంతి, సామరస్యాల స్వస్థత ప్రకంపనలు ప్రసారం చేస్తూ, మరొకసారి ఓంకారనాదం ఉచ్చరించండి.

ఇంటివద్దనే స్వస్థత ప్రార్థనలు నిర్వహించడం

ప్రార్థనా వలయపు ఏదైనా సమూహం (మండలి/కేంద్రం) లో ఏ కారణము చేతనైనా పాల్గొనలేకపోయిన వారు తమ ఇంటివద్దనే, పైన ఇచ్చిన విధానాన్ని అనుసరించి తమ వ్యక్తిగత లేక కుటుంబ స్వస్థత ప్రార్థన కార్యక్రమం నిర్వహించుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే దీన్ని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం చేసే ధ్యాన కార్యక్రమంలో ఒక భాగం చేసుకోవచ్చు.* కుటుంబ సభ్యులందరూ ఒకచోట చేరి, కుదిరితే స్నేహితుల్ని, చుట్టు ప్రక్కల వారిని కూడా కలుపుకుని—ఇతరుల కోసం, ప్రపంచ శాంతి కోసం ప్రార్థన చేయడం వల్ల కుటుంబంలోనూ, విస్తృత సమాజంలోనూ ప్రేమ సామరస్యాల సుహృద్భావ వాతావరణం సునాయాసంగా నెలకొల్పబడుతుందని అనేక కుటుంబాల వారు అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించారు.

---

* అవకాశం ఉంటే, ఒక గదిలోగాని, గదిలో ఒక భాగంలోగాని, ఈ ఉద్దేశ్యం కోసమే అలవాటుగా చేసే ప్రదేశంలో, ఈ స్వస్థత ప్రార్థనలు ఒకేచోట చెయ్యడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది; ఎందుకంటే, అలా చెయ్యడం వల్ల మన ఏకాగ్రత మరియు ప్రేమతో కూడిన శ్రద్ధ దేవుడి మీద పెట్టడం సులభమౌతుంది.

ప్రార్థనా మండలికి వచ్చిన ఉత్తరాలలో కొన్నింటి నుంచి

"మా మేనల్లుడు రెండున్నర సంవత్సరాలుగా విపరీతమైన కడుపునొప్పితో బాధపడేవాడు. 14 సంవత్సరాల పసివయస్సులో వాడలా బాధ పడుతూండడం చూస్తే చాలా బాధగా ఉండేది. అలోపతి, హోమియో మరియు ఆయుర్వేద మందులు ద్వారా నయం చేద్దామని చేసిన ఎన్నో ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయానికి రాసి స్వస్థత ప్రార్థనల కోసం అడగవచ్చని ఒక యోగదా స్వామిజీ ద్వారా తెలుసుకుని, వెంటనే మా వాడి స్వస్థత కోసం ప్రార్థన అభ్యర్థన పంపించాను. తరువాత కొద్దిరోజులకే వాడి కడుపు నొప్పి మాయమయింది; మా వాడికి పూర్తి స్వస్థత చేకూరింది. అలా అద్భుతరీతిలో వాడికి స్వస్థత చేకూరిన తర్వాత, ఇప్పటివరకు, ఈ ఏణ్ణర్థంలో మళ్ళీ నొప్పి తిరిగి రాలేదు. అందరూ ఎంతో ఆశ్చర్యపోయారు. కేవలం భగవంతుని దయ మరియు గురుదేవుల కరుణ వల్లనే ఈ రోగ చికిత్స సాధ్యపడింది. మా మేనల్లుడు ఇప్పుడు చక్కగా ధ్యానం చేసుకోగలుగుతున్నాడు. మామేనల్లుడి కోసం ప్రార్థనలు చేసిన వై.ఎస్.ఎస్. ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం సభ్యులందరికీ శతకోటి వందనాలు."

—వి.కె., కడలూరు, తమిళనాడు

ఒక సంవత్సరం క్రితం, లుకేమియా (రక్త కేన్సరు), మరియు హెపటైటిస్ (కాలేయ వ్యాధి) తో తీవ్రంగా బాధ పడుతున్న ఒక చిన్న పిల్ల కోసం మీ సహాయం అర్థించాను. ఇప్పుడా పాపకు పూర్తిగా స్వస్థత చేకూరింది. శరీరంలో ఎక్కడా కేన్సరు కణాలు లేవు. ఈ అస్తవ్యస్త ప్రపంచంలో మనిషి ఒంటరి వాడు కాదని ఈ అసాధారణ రోగనివారణ తిరుగులేని రీతిలో ఋజువు చేసింది."

— ఇ.ఎన్., నేపోలి, ఇటలీ

"ఇతరుల కోసం ప్రార్థించడం అనే దాని ప్రభావం గురించి నేను చాలా సంవత్సరాలు సందేహించాను—అది వాస్తవంగా పని చేసిన ఋజువు లేవీ నాకు కనపడ లేదు. కానీ, నేను ఇప్పుడు అనుభూతి చెందే ఆత్మోన్నతి—నిస్సందేహంగా నా తరపున ప్రార్థనా మండలి వారు చేసిన గాఢమైన ప్రార్థనల ఫలితం—ప్రార్థన తప్పక పని చేస్తుందన్న దానికి నాకు తిరుగులేని ఋజువు చూపించింది. గట్టెక్కడం కష్టంగా కనిపించిన అసాధారణ అవరోధాలు క్రమంగా తొలగిపోతున్నాయి."

— బి.ఆర్., ఆమ్ హెరెస్ట్, యు.ఎస్.ఎ.

ప్రార్థనా సాఫల్యానికి కీలకాంశాలు

ఒక్కోసారి కొందరు అడుగుతారు "ఇతరుల కోసం ప్రార్థించడానికి అత్యుత్తమ పద్ధతి ఏది?" శ్రీ దయామాతగారు ఇలా చెప్పారు:

"ఇతరుల కోసం ప్రార్థించడం సరైన పని, ఎంతోమంచిపని... ముఖ్యంగా వాళ్ళు భగవంతుణ్ణి, (ఆయన సహాయాన్ని) స్వీకరించేలా సంసిద్ధులుగా ఉండాలని, ఆవిధంగా ఆ దివ్యవైద్యుడి వద్ద నించి సూటిగా భౌతిక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక సహాయం అందుకోవాలని ప్రార్థించడం ఉత్తమం. సర్వ ప్రార్థనలకు ఆధారం ఇదే. దేవుని ఆశీస్సు ఎప్పుడూ ఉంటుంది. స్వీకరించే సంసిద్ధతే తరచుగా లోపిస్తూ ఉంటుంది. ప్రార్థన ఆ స్వీకరణ శక్తిని పెంచుతుంది....

"మీరు ఇతరుల కోసం గాని, మీ కోసం గాని స్వస్థతను దివ్యసంకల్పంతో ఆవాహన చేస్తున్నప్పుడు, ఆ పరమేశ్వరుడి అద్భుత గొప్ప స్వస్థతపరిచే శక్తిని ఒక స్వచ్ఛ ధవళ కాంతిగా—మీ చుట్టూ గాని, ఎవరి కోసం ప్రార్థిస్తున్నారో వారి చుట్టూ గాని—పరివ్యాప్తమైనట్టు మనోచిత్రణ చేసుకోండి. అది ఆ రుగ్మతనూ, ఆ లోపాన్నంతటినీ పూర్తిగా కరిగించి వేస్తున్నట్టు అనుభూతి చెందండి. మనం చేసే ఉదాత్తమైన ప్రతి ఆలోచన, మనం ఉచ్చరించే ప్రతి ప్రార్థన, మనం ఆచరించే ప్రతి సత్కర్మ దైవశక్తి సమన్వితమై ఉంటుంది. మన విశ్వాసం బలపడే కొద్దీ దైవం పట్ల మన ప్రేమ గాఢతరమయ్యేకొద్దీ మనము ఈ దైవశక్తిని గొప్ప గొప్ప విధానాలలో వ్యక్తపరచగలుగుతాము."

అంతర్యామియైన పరమేశ్వరుని ఉనికిని శాస్త్రీయమైన ఏకాగ్రత మరియు ధ్యాన పద్ధతుల ద్వారా సాక్షాత్కరింపచేసుకునేందుకు క్రమానుగతమైన సోపానాలను పరమహంస యోగానందగారు యోగదా సత్సంగ బోధనలలో ఇచ్చారు. అలాంటి పద్ధతులను అభ్యాసం చేస్తున్నవారు అందరిలోనూ ఉన్న ఆ దైవసన్నిధిని తమ విస్తృతమౌతున్న ఎరుక ద్వారా—వసుధైక కుటుంబ భావనను నిజంగా సాక్షాత్కరించుకోవడం ద్వారా—ఇతరులకు సేవ చేయగా చూడాలని ఆయన ప్రగాఢ వాంఛ.

ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయం యొక్క ప్రభావశీలత ఎంత ఎక్కువ మంది సానుభూతిపరులు పూర్ణ హృదయంతో ప్రార్థిస్తున్నారన్న దాని మీదే కాక, ఈ ప్రార్థనా వలయంలోని సభ్యులు వ్యక్తిగతంగా ఎంత గాఢమైన దైవానుసంధానం సాధించారన్న దాని మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రార్థనలకి భగవంతుడి సమాధానం పొందాలంటే, అసలు ఎలా ప్రార్థించాలో తెలిసి ఉండాలి. ప్రార్థన యొక్క సాఫల్యతకు జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన కీలకాంశాలు ఇక్కడ సంక్షిప్తంగా పొందుపరచబడ్డాయి.

ఏకాగ్రత

ప్రార్థన యొక్క సాఫల్యత చాలా వరకు ఏకాగ్రతా శక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది — విక్షేపాల నుండి మనస్సును వేరు చేసి మనం కోరుకున్న దేని మీద నైనా తదేకంగా దృష్టి నిలపగలగడం. చెదిరిన సూర్యకిరణాలను ఒక భూతద్దం సహాయంతో ఒక బిందువు వద్దకు కేంద్రీకరించి తీవ్రమైన దాహక శక్తిని పుట్టించగలిగినట్లే, ఆలోచనలు, అనుభూతులు మరియు ఉచ్చరించే శబ్దాలలో నిహితమైనటువంటి సూక్ష్మమైన, అయినప్పటికీ అతి ప్రభావవంతమైన శక్తిని ఒక సునిశ్చితమైన ఏకాగ్రతా విధానం ద్వారా ఒక సర్వశక్తివంతమైన ప్రార్థనలోనికి సమీకరించవచ్చు. ఏకాగ్రత ద్వారా విశాల మానసిక శక్తి భాండాగారాలను వినియోగంలోకి తెచ్చుకోవచ్చు — ఆ శక్తిని బాహ్యమైన ఏ పెద్దపనిలోనైనా వాడుకోవచ్చు, లేదా ఆంతరికంగా భగవంతునితో మన శాశ్వత బాంధవ్యపు అనుభవాన్ని పొందడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ధ్యానం యొక్క ప్రాముఖ్యత

దైవాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగించే ఏకాగ్రతను ధ్యానం అంటారు. ప్రార్థన చేసేముందు — మనం "భగవంతుని ప్రతిరూపంగా" తయారు చెయ్యబడ్డవాళ్ళం అన్న ఎరుకను పొందడానికి ధ్యానం చెయ్యడం మంచిదని పరమహంస యోగానందగారు బోధించారు. *యోగదా సత్సంగ పాఠాలలో* బోధించేటటువంటి ఏకాగ్రత మరియు ధ్యాన ప్రక్రియలు, ఆంతర్యంలోని పరమాత్మను దర్శింపచేసి, మనస్సును అంతర్ముఖం చేస్తాయి. లోపలనున్న ఆ పవిత్ర సన్నిధి మీద ఏకాగ్రత ఉంచడం శాశ్వతంగా పరమాత్మునితో ఏకమైయున్న మన నిజ వ్యక్తిత్వం, లేక ఆత్మ యొక్క ప్రత్యక్ష జ్ఞానాన్ని మనకు ఇస్తుంది.

"మనం బిచ్చగాళ్లలాగ, మనకు కావలసిన దాని కోసం ముఖస్తుతి చేసి మెప్పించి యాచించాలని భగవంతుడు కోరుకోడు," అని అన్నారు పరమహంసగారు. "ప్రేమించే ప్రతి తండ్రివలెనే, మన యోగ్యమైన కోరికలను తీర్చడంలో ఆయన ఆనందిస్తాడు. కాబట్టి, మొదట ధ్యానం ద్వారా ఆయనతో నున్న మీ ఏకత్వాన్ని స్థాపించుకోండి. అప్పుడు, ఒక శిశువు ప్రేమతో ఆశించే విధంగా, మీ కోరిక తప్పక నెరవేరుతుందన్న నమ్మకంతో మీకు అవసరమైన దానికోసం మీ తండ్రిని ప్రార్థించవచ్చు."

సంకల్పం యొక్క శక్తి

సంకల్పశక్తి ప్రార్థనలో ఒక ముఖ్యాంశం. "నిరంతరంగా, ప్రశాంతంగా, బలంగా సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించడం సృష్టిలోని శక్తులను ఒక కుదుపు కుదిపి భగవంతుని సమాధానాన్ని తీసుకువస్తుంది," అన్నారు పరమహంసగారు. "అపజయాన్ని

అంగీకరించకుండా, మీరు పట్టుదలతో కొనసాగించినప్పుడు, మీరు సంకల్పించినది జరిగి తీరాలి. మీ భావనలు మరియు చర్యల ద్వారా మీ యొక్క ఆ సంకల్పాన్ని నెరవేర్చే కృషిని మీరు నిరంతరంగా చేస్తూ ఉంటే, మీరు దేనిని ఆశిస్తున్నారో అది జరిగి తీరాలి. మీ కోరికకు అనువైనది ఏదీ ఒక వేళ ఈ ప్రపంచంలో లేకపోయినా సరే, మీ సంకల్పం ఇంకా బలంగా కొనసాగితే, ఏదో విధంగా కోరిన ఫలితం ప్రకటమవుతుంది. ఆ రకమైన సంకల్పంలోనే భగవంతుడి సమాధానం దాగి ఉంటుంది; సంకల్పశక్తి దైవం నుండి వస్తుంది — అవిచ్ఛిన్నమైన సంకల్పమే దైవ సంకల్పం."

ప్రార్థన విషయంలో అంతా దేవుడే చూసుకుంటాడులే అనే ఉదాసీన వైఖరికీ, పూర్తిగా స్వంత ప్రయత్నాల మీద ఆధార పడడమనే మరో అతి విరుద్ధ వైఖరికీ మధ్య తేడా గుర్తించాలి. పరమహంస యోగానందగారు ఇలా వివరించారు: "పూర్తిగా దేవుడు మీదే ఆధార పడడమనే మధ్య యుగాల ఆలోచనకూ, అహంకారం మీదే పూర్తిగా ఆధారపడడమనే ఆధునిక విధానానికి మధ్య సమతుల్యత సాధించాలి."

శిలువ వెయ్యబడడం అనే పరీక్షను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు ఏసు క్రీస్తు "నీ సంకల్పమే నెరవేరనీ," అని ప్రార్థించాడంటే, తన సంకల్పాన్ని ఆయన తిరస్కరించినట్టు కాదు. తన జీవితానికి సంబంధించిన భగవంతుని దివ్య ప్రణాళికకు అనుగుణంగా తనని తాను సమర్పించుకోవడానికి తన ఇచ్ఛా శక్తి మీద సంపూర్ణ ఆధిపత్యం సాధించాడన్న మాట. అంత గొప్పగా తమ సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి పరచుకున్న వారు అతి కొద్దిమందే. తన దివ్య సంతానంగా మనం తానిచ్చిన బహుమతులైన తర్కం, సంకల్పం, అనుభూతి అనే వాటిని ప్రతి ప్రయత్నంలోనూ మన శక్తి మేరకు వినియోగంలోకి తేవాలని భగవంతుడు మన నుండి ఆశిస్తాడు. సఫలత సాధించడానికి అందుబాటులో ఉన్న అన్ని సాధనాలని ఉపయోగిస్తూ, అదే సమయంలో మన అంతరంగంలోని దైవ సన్నిధి నుండి దిశా నిర్దేశం కోసం అర్థించాలి. ఈ సమతుల్యమైన ధోరణి మనకు స్థిమితాన్ని, అవగాహనను, మనలోని మానవీయ మరియు దైవీయ శక్తుల సామరస్యతను, మరియు మన మానవ సంకల్పానికి దైవ సంకల్పంతో అనుసంధానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

భక్తి, దైవం పట్ల ప్రేమ

భక్తి సమన్వితమైన ప్రార్థనే అతి శక్తివంతమైన ప్రార్థన. భక్తి అంటే భగవంతుడి పట్ల ప్రేమ, మన హృదయం యొక్క అయస్కాంతం వంటి ఆకర్షణ శక్తి; దాన్ని భగవంతుడు కూడా కాదనలేడు. పరమహంస యోగానందగారు ఇలా అన్నారు: "ఆ హృదయాన్వేషి (భగవంతుడు) కోరేది మీ నిష్కపటమైన ప్రేమను మాత్రమే. ఆయన ఒక పసిబాలుని వంటివాడు: ఒకడు తన సంపాదనంతా ఇచ్చేస్తానని అనవచ్చు; అది

ఆయనకు అక్కరలేదు; 'నా ప్రియతమ ప్రభూ, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని మరొకరు మనస్ఫూర్తిగా ఆక్రోశించవచ్చు; ఆ భక్తుని హృదయంలోకి ఆయన పరుగెత్తుకుని వస్తాడు."

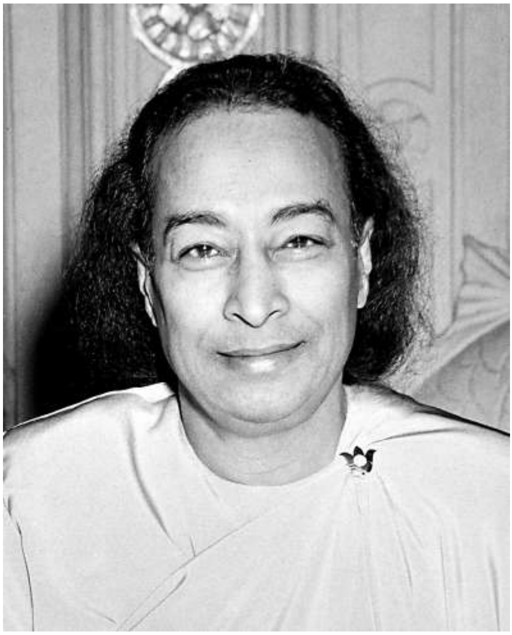
మనం అడగకముందే* అన్నీ తెలిసిన ఆ పరమాత్ముడు గంభీరమైన పదాల కూర్పుతో చేసే పెద్ద పెద్ద ప్రార్థనలకంటె మన ప్రేమలోనే ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతాడు. జాన్ బున్యాన్ అనే సాధువు ఇలా అన్నాడు: "ప్రార్థన చేసేటప్పుడు హృదయం లేని మాటల కంటే మాటలు లేని హృదయం ఉండడం మంచిది." ఏకాగ్రత, అనుభూతి లేని యాంత్రికమైన ప్రార్థన, దేవుడి ముందు పరధ్యానంగా వాడిన పువ్వులు పెట్టడం లాంటిది—అటువంటి సమర్పణకు జవాబు వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువ! కాని భక్తి, ఏకాగ్రత మరియు సంకల్ప శక్తులతో మనం మళ్ళీ మళ్ళీ భగవంతుణ్ణి పిలిచినట్లయితే—ఎవరి శక్తి మరియు మనపట్ల ఎవరి వాత్సల్యం సంపూర్ణము, అపరిమితమో—ఆ పరమేశ్వరునికి మన ప్రార్థనలు వినబడ్డాయని, ఆయన జవాబిచ్చాడని మనకి సందేహానికి తావు లేని విధంగా తెలుస్తుంది.

* * *

ఇతరుల కోసం ప్రార్థించేవారు ధన్యులు; అలా ప్రార్థించడంలో, సమస్త జీవనం యొక్క ఏకత్వం వారి ఎరుకలోకి వస్తుంది. కఠోర కష్టాల దుష్ట శక్తులకు వ్యతిరేకంగా ఒంటరి పోరాటం చేస్తున్న వేరువేరు వ్యక్తులం కాదు మనం. మన సంతోషం అందరి సంతోషంతో ముడిపడి ఉంది; అందరి సౌభాగ్యంలోనే మన అత్యున్నత సఫలత ఇమిడి ఉంది. ఈ సత్యాన్ని గుర్తించి, ఈ ప్రపంచ వ్యాప్త ప్రార్థనా వలయంలో పాల్గొనటం ద్వారా మీ సమయాన్ని, సానుభూతిని ఇతరులకు ఇస్తున్న మీ అందరికీ మా ప్రగాఢమైన అభినందనలు. మానవజాతికి చేసే అటువంటి నిస్వార్థమైన సేవ ద్వారా లభించే భగవంతుని నిరంతర రక్షణ మరియు సర్వాభీష్టదాయక ప్రేమను మీరు అనుభవించెదరు గాక.

— యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా /
సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్

* "మీరు ఆయనను అడగకముందే, మీకు అవసరమైనదేదో మీ తండ్రికి తెలుసు" (మత్తయి 6:8).



“ఒక ఆత్మల సముదాయం కోసం, ఒక ‘ఐక్య ప్రపంచం’ కోసం మనం ప్రార్థిద్దాం. జాతి, మతం, వర్ణం, వర్గం మరియు రాజకీయ అపార్థాల వల్ల మనం విడిపోయినట్లు కనిపిస్తున్నా, ఏకైక పరమేశ్వరుని సంతానంగా మనం మన ఆత్మలలో సౌభ్రాతృత్వాన్నీ, ప్రపంచ ఐక్యతనూ అనుభూతి చెందగలుగుతున్నాము. మానవుని జ్ఞానవంతమైన అంతరాత్మ ద్వారా భగవంతునిచే నడిపించబడే — ప్రతీ దేశం తనవంతు ప్రయోజనాన్ని అందించగల — ఐక్య ప్రపంచం సృష్టించడానికి మనమంతా కృషిచేద్దాం.

“మనమందరం మన హృదయాల్లో ద్వేషం, స్వార్థం లేకుండా ఉండగలగడం నేర్చుకోగలం. ఒక సుందర నూతన నాగరికతా ద్వారం గుండా సమస్త జాతులు చెయ్యి చెయ్యి కలిపి నడిచేలా దేశాల మధ్య సామరస్యత కోసం మనం ప్రార్థన చేద్దాం.”

— శ్రీ శ్రీ పరమహంస యోగానంద

యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా

యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (వై.ఎస్.ఎస్.) 1917 వ సంవత్సరంలో పరమహంస యోగానందగారు స్థాపించిన ఒక అధ్యాత్మిక మరియు ధార్మిక మానవ సేవాకార్యక్రమాల సంస్థ. యోగశాస్త్రం మరియు యోగ వేదాంతం మీద, మరియు ఎంతో కాలంగా మన్నించబడుతున్న యోగ ధ్యాన పద్ధతుల మీద యోగానందగారి బోధనలను భారత దేశంలోనూ, భారత ఉపఖండంలోనూ ఈ సంస్థ ప్రచారం చేస్తుంది. ఆయన 1925 లో లాస్ ఏంజిలిస్ లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సత్యాన్వేషకులకు సేవలందించేందుకు సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ (ఎస్.ఆర్.ఎఫ్.) ను స్థాపించారు. ఈ సంస్థ యొక్క ఆశయాలు, ఆదర్శాలలో ప్రముఖమైనవి: అన్ని మతాల మధ్య అవగాహన, సహకారం, మరియు వాటికి ఆధారభూతమైన ఏకత్వ స్పృహను పెంపొందించడం మరియు దేవునితో వైయక్తికమైన ప్రత్యక్షానుభూతి సాధించడానికి తోడ్పడే నిర్దిష్ట శాస్త్రీయ ప్రక్రియల పరిజ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చెయ్యడం.

పరమహంస యోగానందగారు (1893-1952) మన కాలంలోని అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తులలో ఒకరుగా బహుళ ప్రఖ్యాతి గాంచారు. ఉత్తర భారతదేశంలో జన్మించిన ఈయన 1920 లో అమెరికా వెళ్ళారు; భారతదేశపు ప్రాచీన యోగ శాస్త్రం (ధ్యాన శాస్త్రం) మరియు సంతులిత ఆధ్యాత్మిక జీవనాన్ని గురించి ముప్పై సంవత్సరాలకు పైగా ఆయన అక్కడ బోధించారు. ప్రసిద్ధిగాంచిన తన జీవితకథ *ఒక యోగి ఆత్మకథ* ద్వారాను, అసంఖ్యాకమైన తన ఇతర గ్రంథాల ద్వారానూ పరమహంస యోగానందగారు లక్షలాది మంది పాఠకులను శాశ్వతమైన ప్రాచ్యవిజ్ఞానానికి పరిచయం చేశారు.

పరమహంస యోగానందగారు ప్రారంభించిన ఆధ్యాత్మిక మరియు మానవసేవా కార్యక్రమాలు నేడు యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా/సెల్ఫ్-రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్షులు శ్రీ శ్రీ స్వామి చిదానందగిరి గారి నేతృత్వంలో కొనసాగుతున్నాయి. పరమహంస యోగానందగారి పుస్తకాలను మరియు రికార్డు చేసిన ప్రసంగాలను ప్రచురించడంతో బాటు యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా భారత ఉపఖండంలోని ఆశ్రమాలను, సాధనాలయాలను (రిట్రీట్స్), ధ్యాన కేంద్రాలను, మండలులను మరియు వై.ఎస్.ఎస్. సన్యాసుల మఠాలను పర్యవేక్షణ చేస్తుంది; ప్రపంచవ్యాప్త ప్రార్థనా వలయాన్ని కూడా సమన్వయపరుస్తుంది.

పరమహంస యోగానందగారి బోధనల గురించి మీరు ఇంకా వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే, మా వెబ్ సైట్ www.yssofindia.org లో తెలుసుకోవచ్చు. మా పరిచయ సాహిత్యం మరియు మా పుస్తకాలు, ఫొటోలు, రికార్డు చేసిన ప్రసంగాలు, సంగీతం కొరకు — మా వెబ్ సైట్ లో గాని, ఫోన్ లేక మెయిల్ ద్వారా గాని — మమ్మల్ని సంప్రదించడానికి మిమ్మల్ని స్వాగతిస్తున్నాము.

యోగదా సత్సంగ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా

పరమహంస యోగానంద పథ్

రాంచీ 834001, ఝార్ఖండ్, ఇండియా

(0651) 6655 555

www.yssofindia.org

Yogoda Satsanga Society of India

Sri Sri Paramahansa Yogananda, Gurudeva and Founder

Swami Chidananda Giri, President

Paramahansa Yogananda Path
Ranchi - Jharkhand 834 001
Tel +91 (651) 6655 555
www.yssofindia.org

Worldwide Prayer Circle
(Telugu)