

ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ
ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಯೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್

ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನುಕುಲವನ್ನು
ಉದ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಡಲಾಗಿದೆ



Yogoda Satsanga Society of India

FOUNDED 1917 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ
(1893-1952)



ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ
ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ
ಮೂಲಕ ಮನುಕುಲವನ್ನು
ಉದ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿಡಲಾಗಿದೆ

ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ /
ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಯೆಡ್‌ಯುಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ, ಗುರುದೇವ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು
ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ಚಿದಾನಂದ ಗಿರಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

Copyright © 2025 Self-Realization Fellowship. ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನೂ ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಯೆಡ್‌ಯುಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್)
ದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿತರಿಸಲಾಗಿದೆ.

The trade dress of this booklet is a trade mark of Self-Realization Fellowship.



ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೇ,

ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟಿರೋಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಬಗ್ಗೆಯ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ನೀವು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಭಾಗಿಯಾಗಿರೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಯಾವುದೋ ಹೊಸ ವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ದುರ್ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ — ಅಥವಾ ಜಗತ್ತನ್ನು ಯುದ್ಧದ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಷಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ — ಓದಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು, ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ತೀವ್ರವಾದ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಎಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, “ನಾನು ಈ ಭೂಮಿಯ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ನನಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಮನುಕುಲಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಈ ಅಪಾಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ನಾನು ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?” ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ — ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳಗಳನ್ನು ಕಲಕುವಂತಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಜನರು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸಾಮರಸ್ಯಗಳಿಂದ ನರಳುವುದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ — ಮತ್ತು ದೇಶಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಿಕ್ಕಾಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರೆ — ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು, ಪ್ರಾಯಶಃ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಾವು ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಮ್ಮದಿಲ್ಲದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ದಿವ್ಯ ಮೂಲದೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದೇ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್

ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟೈರೋಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಗು — ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಗಳ — ತಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿಯ — ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಳಗಿರುವ ಭಗವಂತನ ಅಸೀಮ ಶಕ್ತಿ — ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶ್ರಮಗಳು, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಜಗತ್ತಿನ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಮಹತ್ತರವು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ತರಲು ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿರುವ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಮಹಾನ್ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಎಲ್ಲ ಜನರ ನಡುವೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ನೀವು ಈ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ದಿವ್ಯ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ

Daya Mata

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ದಯಾ ಮಾತಾ

ಮೂರನೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ /

ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟೈರೋಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್

ಪ್ರಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ
ಭಗವಂತನ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ....ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ
ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿಯ
ನಿಮ್ಮ ಅನಿಶ್ಚಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನೆರವೇರಿಕೆಯಾಗಿ
ಬದಲಾಗಬಹುದು.



ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಘಟನೆಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು
ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ
ಯಾವ ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ
ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲ ತಾಯಿಯರ ತಾಯಿ, ಎಲ್ಲ ತಂದೆಯರ ತಂದೆ, ಎಲ್ಲ
ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಿಂದಿರುವ ಏಕಮೇವ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನೀವು ಸದಾ
ಅವನನ್ನು ಸಮೀಪದವರಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪನಾದವನು ಎಂದು
ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ

ಭಗವಂತನು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರೇಮವೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ— ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಜೀವನದ ಸಾಗರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಆ ನಿತ್ಯಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಾಗಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಶಕ್ತಿ

ಸಂದೇಹವಾದಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಆಶಾಭ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿನ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಫಲಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಪತ್ಕಾರಕ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದದ್ದು— ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಖಚಿತವಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ— ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭೌತ ಶರೀರಗಳು ಮತ್ತು ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭೌತ ಪ್ರಪಂಚವು ಚೈತನ್ಯದ ಅಗೋಚರ ಸ್ವರೂಪಗಳ ಘನೀಕರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆ ಚೈತನ್ಯವು ಚಿಂತನೆಯ— ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಂಪನ— ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೀಲಿ ನಕ್ಷೆಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಭೌತ ದ್ರವ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭಗವಂತನು ಮೊದಲು ಕಲ್ಪನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಂದ ನಂತರ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಆ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಇಚ್ಛಿಸಿತು, ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಭೌತ ದ್ರವ್ಯದ ಸ್ಥೂಲತರ ಕಂಪನಗಳೊಳಗೆ.

ಮಾನವ ಜೀವಿಗಳಾಗಿ ನಾವು ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿರೂಪಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೇವೆ: ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಇದೇ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಬುಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುವ

ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ: ಇದು ಭಗವಂತನ ಚಿಂತನಾ ಸ್ವರೂಪಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೊಡನೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡುತ್ತದೆ—ನಂತರ ಆ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಆವಿರ್ಭವಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸಲು ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಭಗವಂತನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯೊಡನೆ ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಒಂದು ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದಿಗೂ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಆತ್ಮಕಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದುತ್ತೇವೆ:

“ದೇವರು ಎಲ್ಲರ ಕರೆಗೂ ಓಗೊಡುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ದೇವರು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಂಬುದನ್ನು ಜನ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಪಕ್ಷಪಾತಿಯಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನವಿಯನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮೀ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾದ ದಯಾರ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಸದಾ ಹೊಂದಿರಬೇಕಷ್ಟೆ.”

ಭಗವಂತನ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅವನ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಾವು ಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿಸಬಹುದು — ನಮಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರರಿಗೂ ಸಹ.

ಇತರರಿಗೆ ಉಪಶಮನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಬೇರೆಯವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು? ಅವು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ: ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೈವೀ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣಶೀಲತೆಯ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಮೂಲಕ. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:

“ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ‘ಸ್ಥಾಯಿ’ಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು, ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ರೇಡಿಯೋ ಯಾಂತ್ರಿಕ ರಚನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ— ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ. ರೇಡಿಯೋ ಪ್ರಸಾರ ಕೇಂದ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು, ಅದು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವಂತೆ, ಮಾನವ ರೇಡಿಯೋ ಯಂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.”

ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶ್ರುತಿಗೊಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಸಂತ^{*} ಮನಸ್ಸುಗಳು, ಇತರರಿಗೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ದೈವೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಲ್ಲರು. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಬರವಣಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಉಪಶಮನಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅವು ಪವಾಡಗಳಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಈ ದೈವಿಕ ಉಪಶಮನಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದುದರ ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿವೆ. ದೇವರ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಲ್ಪನಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಇತರರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವಷ್ಟು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆದ ಈ ಅನುಭಾವಿಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಯಾವ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತೋ ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಆಕೆಯ ಅಥವಾ ಆತನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬ ಗುರು ವರ್ಗಾಯಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಸ್ಪಂದನಗಳು, ಆಶಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲು ನೆರವಾಗುವಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ / ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟಿಝೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದರು.

* ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಪ್ರಭುತ್ವದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಂಥವರು.

ಮಾನವಕೋಟಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸೇವೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಾದ ಜನರು ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯುದ್ಧ, ಬಡತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿರುವ ಈ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸೋದರರು ಮತ್ತು ಸೋದರಿಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಕಳವಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು “ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?” ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಉತ್ತರ ನಿಸ್ಸಂದಿಗ್ಧವಾಗಿತ್ತು: “ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ — ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವು — ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದಿಲ್ಲದೇ ಶಾಂತಿಗೆ ಎಡೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ. ವೃಥಾ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತರುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.”

ಆಂತರ್ಯದೊಳಗೆ ಭಗವಂತನ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ — ಹೊರಗೆ ಪಸರಿಸಿ. ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಉತ್ತರ ಎಂದು ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಹಾನ್ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಮಹಾನ್ ಪುರುಷರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಚಲನಶೀಲ ಬಾಂಧವ್ಯವಿದೆ. ಜನರು “ರಾಜಕೀಯ,” “ಸಾಮಾಜಿಕ” ಅಥವಾ “ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ” ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಹೇಳಿದರು:

“ವ್ಯಾಪಕ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಸಮೂಹ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಹಠಾತ್ ವಿಪ್ಲವಗಳು ‘ಭಗವಂತನ ಕ್ರಿಯೆ’ಗಳಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸ್ವಂದನಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳ

ಮನುಷ್ಯ, ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ದೋಷಪೂರಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ತಿರುಗಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲೇಬೇಕು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ. ನಾವು ಸರಳವಾಗಿ, ಉತ್ಕಟ ಭಾವದಿಂದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ವೃದ್ಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಭಗವಂತನ ಚೈತನ್ಯವು ವಿಶ್ವದ ನಾಯಕರುಗಳ ಹೃದಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಳಿಯಲಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶಾಂತಿಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲು ಭಗವಂತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಬೇಕು.

ನಾವು ಚರ್ಚೆ ನಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ರೈಲಿನಲ್ಲಿ, ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು — ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಮರಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯ ಸುವರ್ಣ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ, ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರ ಪ್ರೇಮದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಅದು ಮಾನವನಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನ ನೆರವನ್ನು ಕೋರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನಾಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

— ಡ್ಯಾಗ್ ಹ್ಯಾಮರ್‌ಜೋಲ್ಡ್

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ

ಧ್ಯಾನದ ಕೋಣೆಯ ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ

ಸ್ವಂದನಾತ್ಮಕ ಸಂತುಲನೆಯು ಪಲ್ಲಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನೀವು ವಿನಾಶವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ....

“ಯುದ್ಧಗಳು ಭಗವಂತನ ಮಾರಕ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಐಹಿಕ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆಯಿಂದಾಗಿ....ಯಾವಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕತೆ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ; ಅವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆದಾಗ ಭೂಕಂಪಗಳು, ಪ್ರವಾಹಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.”

ಭಗವತ್-ಸಂಪರ್ಕವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಪಶಮನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ

ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಶ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ತರುವ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆ, ಅತಿಯಾಸೆ ಮತ್ತು ಹಗತನದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಂದನಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಮಹಂಸಜಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಾಳ್ವೆ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯತೆಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಅಸಾಮರಸ್ಯ ಬಾಳ್ವೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಫಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ನಾವು ನೀಡಬಹುದಾದಂತಹ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸೇವೆಯಲ್ಲೊಂದೆಂದರೆ, ನಾವು ಭಗವಂತನ ಉಪಶಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುವ ಒಂದು ಕಾಲುವೆಯಾಗಿ, ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು. ವಸ್ತುಗಳ ದಾನ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯಗಳು, ಇತರರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೌಲಿಕವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು, ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ವಿಶ್ವದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಮಾನವಕೋಟಿಯ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೀತಿಸಾತ್ರರಿಗೆ ನಿತ್ಯ

ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪಶಮನವನ್ನು ನೀಡಲು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.



ಸೆಲ್ಫ-ರಿಯಲ್ಟೇಷನ್ ಫಲೋಷಿಪ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರ, ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳ ಭಾರತದ ರಾಯಭಾರಿ ಡಾ. ಬಿನಯ್ ರಂಜನ್ ಸೇನ್, ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದಜಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ, 1952 ರಲ್ಲಿ. ಆನಂತರ ರಾಯಭಾರಿಗಳು ಹೇಳಿದರು:

“ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಇಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಪಂಚ ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.”

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಜಾಗತಿಕ ಸಮೂಹ

ಜಾಗತಿಕ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಲೇಶಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೋರಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಕೋರಿ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಂತ್ರದ (ಪುಟ 19ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ) ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಿನ ಕಳೆದ ಹಾಗೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ

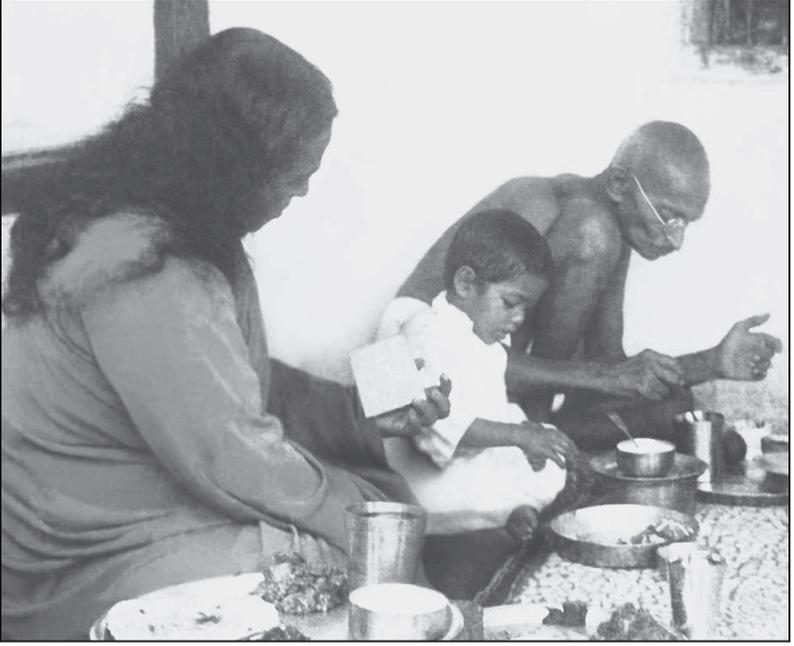
ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಪರಮಹಂಸಜಿ, ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಹಾಗೂ ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯರು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮೊಡನೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಹೀಗೆ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಿತಿಯ ಉಗಮವಾಯಿತು.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಮುಂದಾಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಿತಿಯು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಸಮಿತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಬೋಧಿಸಿದ ಈ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮದ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಿತಿಯು ಭಗವಂತನ ಅಸೀಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ತಮಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಸಹಾಯ ಕೋರಿ, ಅದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದವರಿಂದ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ಗೆ ಬಂದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಗಳು ಇದನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ವರ್ಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಹೃದಯಗಳ ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮೂಹವನ್ನು—ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹವನ್ನು—ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ, ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಭಾಗಿಯಾದವರು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಜಗತ್ತನ್ನು ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಆವರಿಸುತ್ತ, ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ಅಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ / ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ ಆಶ್ರಮಗಳು, ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು

ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನೀವು ಇನ್ನೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೋಧನೆಯ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ವಾರ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. (ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪುಟ 22ರಲ್ಲಿ ನೋಡಿ). ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಕಿರು ಪುಸ್ತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಹಾಗೂ ಉಪಶಮನದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.



**ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ
ವಾರ್ಧಾ, ಭಾರತ, 1935**

ಶ್ರೀ ಯೋಗಾನಂದಜಿ, ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಆಗ ತಾನೇ ಬರೆದಿದ್ದ ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ (ಅಂದು ಸೋಮವಾರವಾಗಿತ್ತು, ಮಹಾತ್ಮಾಜೀಯವರ ಮೌನಾಚರಣೆಯ ದಿನ). ಮಾರನೆಯ ದಿನ, ಯೋಗಾನಂದಜಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಗದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.



ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟೈಮೆಂಟ್ ಫಲೋಷಿಪ್, ಲೇಕ್ ಶ್ರೈನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿ ಸ್ಮಾರಕ ಇಬ್ಬರು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಗಾಢವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪತ್ರಕರ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಭಾರತದಿಂದ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರಿಗೆ ಕಳಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ಚಿತ್ರಾಭಿಮಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟೈಮೆಂಟ್ ಫಲೋಷಿಪ್, ಲೇಕ್ ಶ್ರೈನ್, ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಪ್ಯಾಲಿಸೇಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಅಣುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಗೋಳವು ರಚಿತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಜೋಡಣೆಯ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಭೂಮಿಯು ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಂತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು ಪ್ರೇಮ. ಇದನ್ನು ನಾವು ತಂದೆ-ಮಗ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿ, ಸ್ನೇಹಿತ-ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯೂ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆಯ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಅಡಗಿದೆ.”

“ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವು ಪೂರ್ಣವಲ್ಲ — ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹ ಅದರ ಹಿಂದಿದೆ ಎಂಬ ಖಚಿತ ಪರಿಗಣನೆ ಇಲ್ಲದ ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನವ ಕಾರ್ಯವು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.”

— ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಂತಿಗಳು

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್, ದೂರವಾಣಿ, ಅಥವಾ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ತಮಗಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಾಗಿಯಾಗಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ವಿನಂತಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿನಂತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಗುಣಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿನಂತಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಂತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅದು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದ ಹೊರತು. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಉಪಶಮನ ಬಯಸುವವರ ಹೆಸರು ಮಾತ್ರ. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿವರಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ವಿವರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾನಸಿಕ ನಂಟುಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಬಲವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲು, ಸಮೂಹದ ಸದಸ್ಯರು ಭಗವಂತನ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಸಂಗತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆ

(ಅವಧಿ: 15 - 20 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆಯನ್ನು ಜಗದಾದ್ಯಂತದ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್ಟೈರೋಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ಆಶ್ರಮಗಳು, ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ: ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ. ಮೊದಲಿಗೆ, ದೇವರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಗೊಡುವಿಕೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಕಲಿಸಿರುವ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆರವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.
2. ಬಿಚ್ಚಿಕೆ: ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಬರಹಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಓದುವಿಕೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಅವರ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಚಾಂಟ್ಸ್ (ದಿವ್ಯ ಗೀತೆಗಳು) ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಧ್ಯಾನ. ನಿಮಗೆ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ದೇವರ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೊಡಿಸಿ. ನಂತರ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ದೈವೀ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು.

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಬಿಂದುವಿನ^{*} ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಭಗವಂತನ ಸ್ವಂದನಾತ್ಮಕ ಬೆಳಕನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೈವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸ್ವಂದನಗಳ ಆಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಕ್ಷುವಿನ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಕೋರಿಕೊಂಡವರಿಗೆಲ್ಲ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಜುಮ್ಮನಿಸುವ ಅಥವಾ ಎಳೆತದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಯಾರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಬೇಡ.

4. ಬಿಚ್ಚಿಕೆ: ಧ್ಯಾನದ ಅವಧಿಯ ನಂತರ, ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ದೃಢೀಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. (ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಶಮನಕಾರಿ ದೃಢೀಕರಣಗಳು ಪುಸ್ತಕದ 5ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.)
5. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಕಲಿಸಿರುವ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ).
6. ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

* ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೇಂದ್ರ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಇದನ್ನು ಅಂತರೋದ್ಧೆಯ "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಕ್ಷು" ಅಥವಾ "ಏಕ ಚಕ್ಷು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗಿನ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ. ಏಸುವು "ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣು ಒಂದೇ ಆದಾಗ, ನಿನ್ನ ಇಡೀ ಶರೀರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ" (ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ 6:22) ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಕ್ಷುವಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಕಲಿಸಿರುವ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ತಂತ್ರ

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಘನವಸ್ತುಗಳು, ದ್ರವಗಳು, ಅನಿಲಗಳು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ನಡುವಿನ ತೋರಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಅವುಗಳ ಕಂಪನ ದರಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಪ್ರಪಂಚದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧರ್ಮಗಳು, ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಓಂ* ಅಥವಾ ಆಮೆನ್, ಅಂದರೆ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಹೋಲಿ ಫೋಸ್ಟ್‌ನ (ಪವಿತ್ರಾತ್ಮ) ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ಸ್ವಂದನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. “ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಿತ್ತು, ಶಬ್ದವು ದೇವರೊಂದಿಗಿತ್ತು, ಶಬ್ದವೇ ದೇವರಾಗಿತ್ತು...ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಂದ (ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಓಂನಿಂದ) ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವು; ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಯಾವುದೂ ಅವನಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ.” (ಜಾನ್ 1:1, 3).

“ಇದು ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವಾದ, ನಿಷ್ಕಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ನೈಜ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಆಮೆನ್‌ನ ಸಂದೇಶ” (ರಿವಿಲೇಶನ್ 3:14). ಚಲಿಸುವ ಮೋಟಾರಿನ ಕಂಪನದಿಂದ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಓಂ ಶಬ್ದವು “ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮೋಟಾರ್”ನ ಚಲನೆಗೆ ನೈಜ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವನ್ನೂ ಸ್ವಂದನದ ಬಲದಿಂದ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಹುದು; ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬೆರಳ ತುದಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಂಟೆನಾ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಆಗ ಅದು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ—ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ. ಮಹಾನ್ ಓಂ ಸ್ವಂದನದ ಮೂಲಕ, ನಾವು ಭಗವಂತನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು—ಅಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ

* ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲ ಪದ ಅಥವಾ ಬೀಜಾಕ್ಷರ, ದೇವತತ್ವದ ಯಾವ ಅಂಶವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೋ ಅದನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ಸ್ವಂದನ. ವೇದಗಳ ‘ಓಂ’ ಟಿಬೆಟನ್‌ನ ಪವಿತ್ರ ಶಬ್ದ ‘ಹುಮ್’ ಆಯಿತು; ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಆಮೆನ್; ಹಾಗೂ ಈಜಿಪ್ಟಿನವರು, ಗ್ರೀಕರು, ರೋಮನ್ನರು, ಯಹೂದಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೈಸ್ತಮತದವರ ಆಮೆನ್. ಯೋಗದ ಸತ್ಯಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಓಂ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಗೋಚರವಾದ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ (“ಸಾಂತ್ವನಕಾರ, ಅಂದರೆ ಹೋಲಿ ಫೋಸ್ಟ್”—ಜಾನ್ 14:26) ಉಂಟಾಗುವ ಆ ಆನಂದ ಭರಿತ ಸಂಪರ್ಕವೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಿಜವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ವಿನಂತಿ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಕಳುಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಸಂಪರ್ಕವಿರುತ್ತದೆ.

(ಮಾಡುವಾಗ ನಿಂತಿರಿ)

1. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ:

“ಭಗವಂತನೇ, ನೀನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ನೀನು ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇರುವೆ. ನಿನ್ನ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸು.” ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು 10-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ (ಅಂಗೈಗಳು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರಲಿ). (ಈ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪ್ಯಾರಾದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಚಲನೆಯು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಭಾವಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ). ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯು ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾದ* ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿದು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ

* ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾದ ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾವನ್ನು “ಭಗವಂತನ ಬಾಯಿ” ಎಂದೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಕಂಪನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು “ಶಬ್ದ” ಅಥವಾ ಓಂ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. “ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಆಹಾರದಿಂದ (ಬ್ರೆಡ್) [ಶಕ್ತಿಯ ಭೌತಿಕ ಮೂಲಗಳು — ಆಹಾರ, ನೀರು, ಮತ್ತು ಗಾಳಿ (ಆಮ್ಲಜನಕ)] ಮಾತ್ರ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಬ್ದದಿಂದ” (ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ 4:4), ಎಂದು ಏಸುವು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ಆಟೋಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾ ವಿವರಿಸಿದರು. ಬ್ಯಾಟರಿಯ ಜೀವವು ಬಾಹ್ಯದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರೀಕೃತ (ಡಿಸ್ಚಿಲ್ಡ್) ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ಭಾಗಶಃ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಪುನರಾವೇಶಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ವಾಹನದ ಉತ್ಸಾದಕ (ಜನರೇಟರ್)ದಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕಂಪನಾತ್ಮಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ (ಡೆಡ್) ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಪುನರಾವೇಶಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ವಿದ್ಯುದಾವೇಶ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಆಹಾರ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಪುನರಾವೇಶಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು, ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾದಿಂದ (“ಭಗವಂತನ ಬಾಯಿ”) ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ “ಹರಿಯುವ” ಸ್ವದನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವು (ಶಬ್ದ) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಸುತ್ತಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೆಡುಲ್ಲಾದೊಳಗೆ ಸೇೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದರ ಮೇಲೆ ಆಳವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಆ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ. ಎಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡ ಬೇಡ; ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ದೇಹವು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಹಣೆಯ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಓಂ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿ. ಓಂ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರಿನಿಂದ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುವಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸ್ಪಂದನಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹರಿದು ಉಪಶಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ.

2. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ: “ಭಗವಂತನೇ, ನೀನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ; ನೀನು ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇರುವೆ. ನಿನ್ನ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸು.” ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು (ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ) ಒಂದರ ಸುತ್ತ ಒಂದನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯು ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಅಬ್ಲಾಂಗೇಟಾ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಿ. 10-20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಹಣೆಯ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಓಂ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿ. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸ್ಪಂದನವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೆಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ: “ಭಗವಂತನೇ, ನೀನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ನೀನು ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇರುವೆ. ನಿನ್ನ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವನ್ನು ಅವರ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸು.” (ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವ ಮತ್ತು ಓಂ ಅನ್ನು ಪಠಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.)
4. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಉಪಶಮನಕಾರಕ ಸ್ಪಂದನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತ ಎತ್ತಿದ ಕೈಗಳಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಓಂ ಅನ್ನು ಪಠಿಸಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಅಥವಾ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬರ ನಿಯತವಾದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.* ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ—ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರನ್ನೂ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದರಿಂದ—ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ.

* ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಮಾಹಿತಿ

“ಕಳೆದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ. 14 ವರ್ಷದ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲು ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವಿಫಲವಾದವು. ವೈಎಸ್‌ಎಸ್ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳೊಬ್ಬರಿಂದ, ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗನ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ವೈಎಸ್‌ಎಸ್ / ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಫ್ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಈ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಹೊಂದಿದ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ, ಈ ಅದ್ಭುತ ಉಪಶಮನವಾದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದಲೂ, ನೋವು ಎಂದೂ ಮರುಕಳಿಸಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಪಶಮನ ಕೇವಲ ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಮತ್ತು ಗುರುದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಆಗಬಲ್ಲದು. ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗ ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಎಸ್‌ಎಸ್ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಅನಂತಾನಂತ ವಂದನೆಗಳು.”

— ವಿ.ಕೆ. ಕಡಲೂರ್, ತಮಿಳು ನಾಡು

“ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ) ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಊತ (ಹೆಪಟೈಟಿಸ್) ದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಕೋರಿದೆ. ಈಗ ಅವಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಯಾವುದೇ ಕುರುಹಿಲ್ಲ. ಈ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಏಕಾಂಗಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಅಸಾಧಾರಣ ಉಪಶಮನವು ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಿದರ್ಶನ.”

— ಇ.ಎನ್, ನೆಪೋಲಿ, ಇಟಲಿ

“ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ — ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಯಾವ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೇತನದ ಉನ್ನತೀಕರಣ, ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನನಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಇದು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಕೆಲವು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಜೀವಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಾಟಲಾಗದು ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೇಲಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರವುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.”

— ಬಿ.ಆರ್, ಆಮ್ಸ್ಟರ್ಡ್ಯಾಂ ಅಮೆರಿಕ

ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮಹತ್ವವಾದ ಅಂಶಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು, “ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ದಯಾ ಮಾತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

“ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದುದು... ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಅವರು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಗ್ರಹಣಶೀಲರಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ವೈದ್ಯನಿಂದ (ಭಗವಂತನಿಂದ) ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲ. ಭಗವಂತನ ಆಶೀರ್ವಾದವು ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಹಣಶೀಲತೆಯಲ್ಲೇ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಈ ಗ್ರಹಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ....

“ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಗುಣಕಾರಿ ನುಡಿಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಭಗವಂತನ ಗುಣಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಚೇತನವು ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲಾ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿ. ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಉತ್ತಮ ಯೋಚನೆ, ನಾವು ಹೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಯೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠವಾದಾಗ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದಾಗ ನಾವು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು.”

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ಆಂತರಿಕ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಂತ-ಹಂತದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ತಮ್ಮ ವಿಸ್ವತ ಅರಿವಿನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅವರ ದೊಡ್ಡ ಬಯಕೆಯಾಗಿತ್ತು — ವಸುದೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ ಎಂಬ ನೈಜ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮಗಳ, ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸದಸ್ಯರು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಸರ್ಗದ ಆಳದ ಮೇಲೂ ನಿರ್ಭರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತರಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು.

ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ — ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸಿದ ಯಾವುದರ ಮೇಲಾದರೂ ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಇರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಚದುರಿದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಭೂತಗನ್ನಡಿಯಿಂದ ಒಮ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿ ತೀವ್ರ ದಹನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದರೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ಶಕ್ತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪಾರ ನಿಧಿಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು — ಅದು, ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದಲಾಗದ ಸಂಬಂಧದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಧ್ಯಾನವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೂ ಮುನ್ನ, ನಾವು “ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿರೂಪದಲ್ಲಿ” ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಕಲಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಸತ್ಯಂಗ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವಂತಹ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ತಂತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸಿ, ಅಂತಸ್ಥವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯ ಚೇತನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಆಂತರಿಕ ಪವಿತ್ರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯು, ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವದಾ ಒಂದಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ನೈಜ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

“ನಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪುಸಲಾಯಿಸುತ್ತ, ಭಿಕ್ಷುಕರಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದನ್ನು ಅವನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಂದೆಯಂತೆ, ಅವನು ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ಅವನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮಗುವಿನಂತಹ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯಿಂದ (ಭಗವಂತನಿಂದ), ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.” ಎಂದು ಪರಮಹಂಸಜಿ ಹೇಳಿದರು.

ಇಚ್ಛೆಯ ಶಕ್ತಿ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. “ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ನಿರಂತರ, ಶಾಂತ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಬಳಕೆಯು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಅನಂತದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ,” ಎಂದು ಪರಮಹಂಸಜಿ ಹೇಳಿದರು. “ನೀವು ಪಟ್ಟು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಘ್ರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ವಸ್ತು ನಿಮಗೆ ದಕ್ಕಲೇಬೇಕು ನೀವು ಸತತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಇಚ್ಛಿಸಿದುದು ನಿಮ್ಮದಾಗಲೇಬೇಕು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾದದ್ದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೋ ನೀವು ಬಯಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಉತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಸತತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ದೈವೇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ.”

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಿಷ್ಠೆಯ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ, ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು, ಇವುಗಳ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. “ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನದ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು,” ಎಂದು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಶಿಲುಬೆಗೇರಿಸುವ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮೊದಲು, “ನಿನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತಾಗಲಿ” ಎಂದು ಯೇಸು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ, ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ದಿವ್ಯ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭುತ್ವ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೇ ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನು, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಾದ ನಾವು ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಾಣಿಕೆಗಳಾದ ವಿವೇಚನೆ, ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ದಿವ್ಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಮತೋಲಿತ ಮನೋಭಾವವು ಸಮಚಿತ್ತತೆಗೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನುಷ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ

ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಭಗವದಿಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮಾನುಷ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ತಿ, ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ

ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯು, ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯು, ಹೃದಯದ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನು ಸೋಲದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಹೇಳಿದರು: “ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವವನು (ಭಗವಂತ) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನಂತೆ: ಯಾರಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಇಡೀ ಸಂಪತ್ತನ್ನೇ ನೀಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವನಿಗಾಗಿ ಮೊರೆಯಿಡಬಹುದು, ‘ಹೇ, ಪ್ರಭೂ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ!’ ಆಗ ಅವನು ಆ ಭಕ್ತನ ಹೃದಯದೊಳಕ್ಕೆ ಓಡೋಡಿ ಬರುತ್ತಾನೆ.”

ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಾವು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ,* ಅವನಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಜಾನ್ ಬನ್ಯನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, “ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ, ಹೃದಯವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳಿಗಿಂತ, ಪದಗಳಿಲ್ಲದ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.” ಗಮನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಯಿಲ್ಲದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಾಡಿದ ಹೂಗಳನ್ನು ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆಯಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿದಂತೆ—ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ನಾವು ಭಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕರೆದರೆ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಮಗಾಗಿ ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಾಳಜಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಪಾರ.

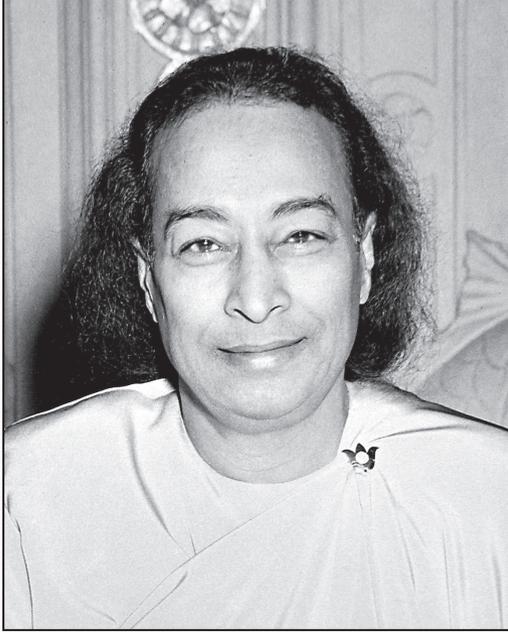


ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವವರು ಧನ್ಯರು, ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಏಕತೆಯು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿಗಳ

* “...ನೀವು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ” (ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ 6:8).

ವಿರುದ್ಧ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಒಂಟಿ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವು ಎಲ್ಲರ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ; ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಫಲ್ಯವಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಳವಾದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ನಿಸ್ಪಾರ್ಥ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ, ಭಗವಂತನ ನಿರಂತರ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಪ್ರೀತಿಯ ಅರಿವು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಉಂಟಾಗಲಿ.

— ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ /
ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲೈಸೇಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್



“ಆತ್ಮಗಳ ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಯುಕ್ತ ವಿಶ್ವಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ. ಜನಾಂಗ, ಧರ್ಮ, ವರ್ಣ, ವರ್ಗ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಒಬ್ಬನೇ ಭಗವಂತನ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಾತೃತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಭಾವಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೊಂದಿದ ಮಾನವನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಮೂಲಕ, ಭಗವಂತನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗವಾಗಿರುವಂತಹ ಸಂಯುಕ್ತ ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ.

“ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಸುಂದರವಾದ ಹೊಸ ನಾಗರಿಕತೆಯ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಕೈ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಸಾಗುವಂತಾಗಲು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ.”

— ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದ

ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

1917ರಲ್ಲಿ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ವೈಎಸ್‌ಎಸ್) ಒಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಲೋಕೋಪಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಉಪಖಂಡದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಧ್ಯಾನದ ಕಾಲ-ಮಾನಿತ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯ ಅವರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 1925ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಜಗದಾದ್ಯಂತದ ಸತ್ಯದ-ಅನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್‌ರೈಷನ್ ಫೆಲೋಷಿಪ್‌ನ (ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಫ್) ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರಕಾರ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಲಾಸ್ ಎಂಜಲೀಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಸಂಸ್ಥೆಯ ಧ್ಯೇಯಗಳು ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳಲ್ಲಿ: ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ ಅಂತರ್ನಿಹಿತ ಏಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ನೇರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಚಿತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರಗಳ ತಿಳಿವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದು.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರನ್ನು (1893-1952) ನಮ್ಮ ಕಾಲದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಎಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಅವರು, 1920 ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕೆಗೆ ಹೋದರು, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಮೂವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭಾರತದ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನ ಕಲೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಅವರ ಜೀವನ ಕಥಾನಕ, *ಯೋಗಿಯ ಆತ್ಮಕಥೆ* ಹಾಗೂ ಅವರ ಇನ್ನಿತರ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಓದುಗರನ್ನು ಪೂರ್ವದ ಚಿರಂತನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು.

ಇಂದು ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರು ಆರಂಭಿಸಿದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಲೋಕೋಪಕಾರಿ ಕೆಲಸವು ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ/ಸೆಲ್ಫ್-ರಿಯಲ್‌ರೈಷನ್‌ನ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಚಿದಾನಂದ ಗಿರಿಯವರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ಬರಹಗಳು ಹಾಗೂ ಔಪಚಾರಿಕ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ — *ಗೃಹಾಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗದಾ ಸತ್ಸಂಗದ ಪಾಠಗಳ* ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಸರಣಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ — ವೈಎಸ್‌ಎಸ್/ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಫ್ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಯೋಗಾನಂದಜಿಯವರ ಬೋಧನೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತದೆ;

ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಆಶ್ರಮಗಳ, ಮಂದಿರಗಳ, ಏಕಾಂತ ವಾಸಗಳ, ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ಸನ್ಯಾಸಿ ಸಮುದಾಯಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮೂಹವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮಹಂಸ ಯೋಗಾನಂದರ ಬೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಬಯಸುವವರು ಪರಿಚಯ ಪುಸ್ತಿಕೆ, ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಕಾಣದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು (Undreamed-of Possibilities) ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Yogoda Satsanga Society of India
Paramahansa Yogananda Path
Ranchi 834001, Jharkhand, India
(0651) 6655 555
www.ysssofindia.org



Yogoda Satsanga Society of India

Sri Sri Paramahansa Yogananda, Gurudeva and Founder

Sri Sri Swami Chidananda Giri, President

Paramahansa Yogananda Path

Ranchi - Jharkhand 834 001

Tel +91 (651) 6655 555

www.ysofindia.org

Worldwide Prayer Circle
(Kannada)