யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா
செல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்

உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழு

பிரார்த்தனை மூலமாக மனித இனத்தை
மேம்படுத்துவதற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டது

Yogoda Satsanga Society of India
FOUNDED 1917 BY PARAMAHANSA YOGANANDA

ஸ்ரீ ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ யோகானந்தர்
(1893 – 1952)

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா

உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழு

பிரார்த்தனை மூலமாக மனித இனத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டது

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/

ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்

ஸ்ரீ ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ யோகானந்தர், குருதேவர் மற்றும் ஸ்தாபகர்

ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்வாமி சிதானந்த கிரி, தலைவர்

Copyright © 2022 Self-Realization Fellowship. அனைத்து உரிமைகளும் பிரத்யேகமானவை.

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா (ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்) – னால் இந்தியாவில் பிரசுரிக்கப்பட்டு வினியோகிக்கப்படுகிறது

அன்புக்குரியவரே,

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழு பற்றிய இச்சிறு புத்தகத்தின் வாயிலாக, ஆற்றல்வாய்ந்த பிரார்த்தனை சக்தி மூலம் மற்றவர்களுக்கு சேவை புரிவதில் எங்களுடன் இணைய நான் உங்களை வரவேற்க விரும்புறேன்.

நாள்தோறும் ஏதேனும் புதிய நோயைப் பற்றி அல்லது பேரிடரைப் பற்றி—அல்லது உலகைப் போருக்கு அருகாமையில் கொண்டுவரும் மற்றொரு சர்வதேச நெருக்கடியைப் பற்றி—பத்திரிக்கைகளில் படித்தவாறு, எத்தனையோ பேர் தமது மற்றும் தமது அன்பிற்குரியவர்களின் வாழ்க்கைகளைப் பற்றிய ஓர் ஆழ்ந்த பாதுகாப்பின்மையை உணர்கின்றனர். “இவ்வுலகில் நான் நம்பிக்கை வைக்கும்படியான ஏதேனும் இருக்கிறதா? நான் எனக்காகவும் மனிதகுலம் முழுவதற்காகவும் விரும்பும் அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் குலைக்கும் இந்த ஆபத்துகளுக்கு எதிரிடையாகச் செய்ய என்னால் ஆற்றக்கூடிய ஏதேனும் இருக்கிறதா?” என்று பலரும் வியக்கும் ஒரு நிலைக்கு நாம் வந்திருக்கிறோம்.

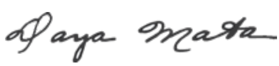
நாம் எல்லோரும் அத்தகைய கேள்விகளுக்கு ஆழமாக மறுமொழியளிக்கி றோம்—மற்றும் நமது இதயங்களை மிகவும் தொல்லைப்படுத்தும் இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு ஒரு தீர்வு உள்ளது. ஏன் தனிமனிதர்கள் உடல்ரீதியான மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான இணக்கமின்மைகளால் துன்புறுகின்றனர்—ஏன் நாடுகள், சமூக மற்றும் சர்வதேச சச்சரவுகளை எதிர்கொள்கின்றன—என்பதற் கான ஒரு காரணம், அவர்கள் தமது சொந்தத் தவறான எண்ணங்களாலும் செயல்களாலும் தெய்வீக சக்தி மற்றும் அருளாசியின் ஆதாரத்திலிருந்து தம்மை துண்டித்து கொண்டுள்ளனர் என்பதாகும்.

இன்று, ஒருவேளை முன்பு எப்போதையும்விட அந்த எதிர்மறை நிலையை எதிர்த்துச் செயல் புரிவது தவிர்க்க முடியாததாகிறது. இந்தப் பூமியில் ஒரு நிம்மதியற்ற வாழ்க்கையைவிட மேலான ஒன்றினை நாம் விரும்பினால், நாம் தெய்வீப் பேராதாரத்துடனான நமது இணைப்பைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன்

ஃபெலோஷிப்-ன் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவின் நோக்கம் ஆகும். இதனால்தான் இச்சிறு நூலின் செய்தியை ஆழ்ந்து பரிசீலிக்குமாறு நான் உங்களை வலியுறுத்துகிறேன். இது, எவ்வாறு அனைத்து இனங்கள் மற்றும் மதங்களைச் சார்ந்த ஒவ்வொரு ஆண், பெண் மற்றும் குழந்தை ஆகியோரால் பயன்தரும் வகையில் தங்களது மற்றும் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களது குணமடைதல் மற்றும் பாதுகாப்பிற்குப் பணிபுரிய முடியும் என்பதை விவரிக்கிறது. பிரார்த்தனையின் சக்தி மீது—நம் ஒவ்வொருவரின் அகத்தேயும் உள்ள இறைவனின் எல்லையற்ற சக்தியின் மீது—கவனத்தைச் செலுத்துவதில் உங்களது தனிப்பட்ட முயற்சிகள்—உலகில் இன்னலுறும் நாடுகளிடையே மகத்தான நல்லிணக்கத்தைக் கொணரப் பெருமளவில் உதவ முடியும்.

நீங்கள் இந்தப் பிரார்த்தனைக் குழுவில் இணைவீர்கள் என நம்புகிறோம், அதனால் எங்குமுள்ள ஆடவர், மகளிர் அனைவரும் அகத்தே உள்ள தெய்வீக சக்தியின் மகத்தான விழிப்புணர்வைப் பெற்று, அது புறத்தே அனைத்து மக்களிடையே அமைதி மற்றும் தோழமையாக வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

தெய்வீகத் தோழமையில்



ஸ்ரீ தயா மாதா
மூன்றாவது தலைவி
யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/
ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்

வலிமையான மற்றும் ஆழமான ஒரு பிரார்த்தனை நிச்சயம் இறைவனின் பதிலைப் பெறும்....மதத்தில் விஞ்ஞானத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், உங்கள் ஆன்மீகசாத்தியங்களில்நிச்சயமற்றநம்பிக்கையானது, அவற்றின் மிக உயர்ந்த நிறைவேற்றத்தைப் பற்றிய உண்மையாக மாற முடியும்.

✣ ✣ ✣

பெரும்பாலானோர் நிகழ்ச்சிகளின் போக்கை, இயல்பானதாகவும், தவிர்க்க முடியாததாகவும் கருதுகிறார்கள். அவர்கள் பிரார்த்தனையின் மூலம் எத்தகைய அடிப்படை மாற்றங்கள் சாத்தியம் என்பதை அரிதாகவே அறிவார்கள்.

✣ ✣ ✣

இறைவன்தான் எல்லா அன்னையரிலும் பேரன்னை, எல்லாத் தந்தையரிலும் பெருந் தந்தை, எல்லா நண்பர்களுக்கும் பின்னாலுள்ள ஒரே பெரும் நண்பன். நீங்கள் அவனை நெருக்கமானவர்களில் மிகவும் நெருக்கமானவன் என எப்போதும் நினைத்தால், நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் அனேக அற்புதங்ளைக் காண்பீர்கள்.

—ஸ்ரீ ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ யோகானந்தர்

இறைவன்—படைப்பு முழுவதும் ஊடுருவியுள்ள உயிர் மற்றும் சக்திக் கடல். பிரார்த்தனையின் விஞ்ஞான பூர்வமான வழிமுறைகள் மூலம், நாம் அந்த எல்லையற்ற மகா சக்தியோடு நம்மை உணர்வுபூர்வமாக இசைவித்துக் கொண்டு, தேக, மன மற்றும் ஆன்மீகக் குணமாக்குதலைக் கொணர முடியும். இச் சிறு புத்தகத்தில் விவரிக்கப் பட்டுள்ள வழிமுறைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளை எவரும், சமயச் சார்பைப் பொருட்படுத்தாமல் பயன்படுத்தலாம். ஏனெனில் அவை சமயக் கோட்பாடு அல்லது நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அல்லாமல் பிரபஞ்ச விதிமுறைகளின் செயல்பாட்டின் மீது அமையப் பெற்றுள்ளன.

பிரார்த்தனையின் சக்தி

சந்தேகம் உடையவர்கள், பிரார்த்தனையை, வெறும் ஆசை எண்ணத்துடன் செய்யப்படும் ஒரு தெளிவற்ற மற்றும் பயனற்ற செயலாகக் கருதுகின்றனர். பெரும்பாலும் மனிதர்கள் மிகுந்த துன்பம் ஏற்படும் சமயத்திலும் பிற எல்லா மாற்று வழிகளும் பயனளிக்காத போது மட்டுமே பிரார்த்தனையை நாடுகிறார்கள். ஆனால் பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் உண்மையான பிரார்த்தனை விஞ்ஞானபூர்வமானது—எல்லாப் படைப்பையும் நிர்வகிக்கும் துல்லியமான விதிமுறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது—மேலும் அது இணக்கமான வாழ்விற்கு ஒரு தினசரித் தேவையுமாகும் எனப் போதித்தார். நமது பரு உடல்களும் நாம் வாழும் வெளியுலகமும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத சக்தி வடிவங்களின் உறைவே என்று விளக்கினார். அந்த சக்தியானது, தன் முறைக்கு, நுட்பமான படிவங்களாக வெளிப்படும் எண்ணமே. இந்த அதிநுட்ப அதிர்வானது, சக்தி மற்றும் சடப்பொருளின் எல்லா உருவெளிப்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த முழுப் படைப்பும் இறைவனால் முதலில் எண்ணத்தில் அல்லது எண்ண வடிவில் உருக்கொடுக்கப்பட்டது. பிறகு தெய்வீக உணர்வுநிலை, அந்த எண்ணப் படிவங்கள் ஒளி மற்றும் சக்தியாக உறையவும் மற்றும் இறுதியில் இவை ஸ்தூல பருப்பொருள் அதிர்வுகளாக உறையவும் விரும்பியது.

மனிதர்கள் என்ற முறையில், இறைவனின் பிரதிபிம்பமாகப் படைக்கப்பட்டுள்ள நாம், படைப்பின் கீழ்நிலை வடிவங்களிலிருந்து வேறுபட்டு இருக்கிறோம்: *எண்ணம் மற்றும் சக்தியின் இறைவனின் அதே ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தும் சுதந்திரத்தை நாம் பெற்றுள்ளோம். நாம் வழக்கமாக எண்ணுகின்ற மற்றும் செயல்படுத்துகின்ற எண்ணங்கள் மூலம் நம் வாழ்க்கை மலர்ச்சியுறுகின்ற சூழ்நிலைகளை நாம் உருவாக்குகிறோம்.* விஞ்ஞானபூர்வமான பிரார்த்தனையானது,

இவ்வுண்மையினைப் புரிந்துகொள்வதின் அடிப்படையிலும், படைப்பின் பிரபஞ்ச சக்திகளை உபயோகித்தலிலும் அடங்கியுள்ளது: அது இறைவனுடைய எண்ண-அமைப்புகளான ஆரோக்கியம், இணக்கம், பரிபூரணம் ஆகியவற்றுடன் இசைந்துள்ளது—பிறகு அந்த எண்ண-அமைப்புகளை மெய்யாக்க உதவும் சக்தியை இயக்கும் வண்ணம் இச்சா சக்தியைப் பயன்படுத்துகிறது.

பிரார்த்தனை என்பது மனித மனம் மற்றும் சித்தத்தை இறைவனது உணர்வுநிலை மற்றும் சித்தத்துடன் நாம் இசைவிக்க வழிவகுக்கும் விஞ்ஞானமாகும். பிரார்த்தனை மூலம், நாம் ஓர் அன்பு நிறைந்த, தனிப்பட்ட உறவினை இறைவனுடன் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். மேலும் இறைவனது மறுமொழி நிச்சயம். நாம் பரமஹம்ஸ யோகானந்தருடைய சுயசரிதத்தில் படிக்கிறோம்:

> "கடவுள் எல்லோருக்கும் பதிலளிக்கிறார். எல்லோருக்காகவும் வேலை செய்கிறார். எவ்வளவு தடவை கடவுள் அவர்களது பிரார்த்தனைகளுக்குச் செவிசாய்க்கிறார் என்பதை மனிதர்கள் புரிந்துகொள்வது அரிது. அவர் ஒரு சிலருக்கு மட்டும் பாரபட்சமாக இல்லாமல், நம்பிக்கையுடன் அவரை அணுகும் எவரது பிரார்த்தனைக்கும் செவிசாய்க்கிறார். அவருடைய குழந்தைகள் எங்கும் நிறைந்த தங்கள் தந்தையின் அன்பான கருணையின் மேல் முழுமையான நம்பிக்கை வைத்திருக்க வேண்டும்."

இறைவனின் அளவற்ற ஆற்றலைப் பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அவனுடைய அன்பு மற்றும் உதவியுடன் நாம் விரும்பும் எந்தச் சூழ்நிலையையும் நம்மால் உருவாக்க முடியும், அத்துடன் இன்னல்களையும் நோயையும் தீர்க்க முடியும்—நமக்காக மட்டுமல்லாமல், பிறருக்காகவும் கூட.

குணமாக்கும் சக்தியை பிறருக்கு அனுப்புதல்

நமது பிரார்த்தனைகள் எவ்வாறு மற்றவர்கள் தமது வாழ்க்கையினை மாற்றியமைக்க உதவ முடியும்? நமது சொந்த வாழ்வினை உயர்த்தும் அதே வழி மூலம்: அதாவது, உணர்வுநிலையில் ஆரோக்கியம், வெற்றி, தெய்வீக உதவியை ஏற்கும்திறன் ஆகியவற்றின் ஆக்கப் பூர்வமான எண்ண அமைப்புகளை நன்கு பதிய வைப்பதன் மூலம். பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் எழுதினார்:

> “தொந்தரவுகளிலிருந்து அல்லது அமைதியின்மையின் இரைச்சலிலிருந்து விடுபட்ட மனித மனம், சிக்கலான வானொலி இயந்திர நுட்பத்தின் எல்லா வேலைகளையும் செய்வதற்கு—எண்ணங்களை அனுப்புவதற்கும், பெறுவதற்கும், வேண்டாத எண்ணங்

> களை தவிர்ப்பதற்குமான திறன் கொண்டதாகிறது. எவ்வாறு ஒரு வானொலி நிலையத்தின் திறன் அதில் உபயோகிக்கக்கூடிய மின்னோட்ட அளவைப் பொறுத்துள்ளதோ, அதுபோலவே ஒரு மனித வானொலியின் ஒலிபரப்புத் திறனும் ஒவ்வொரு மனிதனின் இச்சா சக்தியின் அளவைப் பொறுத்தே இருக்கும்.”

தமது சித்தத்தை இறைவனது சித்தத்துடன் பரிபூரணமாக இசைவித்துள்ள இறையொளி பெற்ற ஞானிகளின்* மனங்கள், உடனடியான தேக, மன மற்றும் ஆன்ம குணமாக்குதலைக் கொணருமாறு இறைச் சக்தியைச் செலுத்த முடியும். பரமஹம்ஸ யோகானந்தரின் நூல்களிலும் சொற்பொழிவுகளிலும் இத்தகைய குணமாக்குதலைப் பற்றிய எடுத்துக்காட்டுகள் ஏராளமாக உள்ளன. அவை அற்புதங்கள் போல் தோன்றினாலும் தெய்வீக குணமாக்குதல் என்பது படைப்பின் பிரபஞ்ச விதிமுறைகளை விஞ்ஞானரீதியாக நிறைவேற்றுதலால் வரும் இயற்கையான விளைவுகளே என்று அவர் விளக்கியுள்ளார். போதுமான அளவு மனஉறுதி மற்றும் சக்தியுடன் இறைவனது பரிபூரணத்தின் எண்ண-அமைப்புகளை மற்றவர்களின் மனங்களுக்கும் தேகங்களுக்கும் அனுப்பி அவற்றை அங்கு வெளிப்படச் செய்வதன் மூலம் இந்த இறையொளி பெற்ற மகான்கள் பிரபஞ்சத்தில் எந்தச் செயல்முறையினால் அனைத்தும் உருவாக்கப்பட்டதோ அந்த முறையையே பின்பற்றுகின்றனர்.

இத்தகைய கோட்பாடுகளின்படி பிரார்த்தனை செய்கின்ற எந்த மனிதரும், தமது பிரார்த்தனைகள் கூட ஒரு கண்கூடான தாக்கத்தை விளைவிப்பதைக் காண்பர். நமது தனிப்பட்ட சக்தி, ஒரு குரு அனுப்பக்கூடிய சக்தியைவிடக் குறைவானது என்பது வெளிப்படை ஆனாலும், ஆயிரக்கணக்கானோரின் பிரார்த்தனைகள் ஒன்றுசேரும் பொழுது உருவாக்கப்படுகின்ற அமைதி மற்றும் தெய்வீகக் குணமாக்குதலின் சக்தி வாய்ந்த அதிர்வுகள், விரும்பிய விளைவுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு உதவுவதில் விலைமதிப்பற்றவை. இந்த நோக்கத்திற்காகவே பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் பிரார்த்தனை சபை மற்றும் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவைத் தோற்றுவித்தார்.

* தன்னையே வென்றதனால், சர்வ வியாபக பரம்பொருளுடன் தமது ஒன்றிய தன்மையை உணர்ந்தவர்கள்.

வரலாற்றில், மனிதன் தன் தவறான சிந்தனையின் விளைவுகளைத் தவிர்க்க இறைவனை நோக்கித் திரும்ப வேண்டிய ஒரு நெருக்கடியான நிலையை அடைந்துள்ளான், நம்மில் ஒரு சிலர் மட்டுமல்ல, மாறாக நாம் அனைவருமே பிரார்த்திக்க வேண்டும். நாம் எளிமையாக, தீவிரமாக, சிரத்தையுடன், மற்றும் நமது நம்பிக்கை வளர வளர அதிகரிக்கும் ஆற்றலுடன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும்.

நாம் உலகத் தலைவர்களை, இறை உணர்வு அவர்களது இதயங்களிலும், மனங்களிலும் இறங்கி வருமாறு பிரார்த்தனை செய்வதன் மூலம், நெறிப்படுத்த வேண்டும். அமைதி சாத்தியமாவதற்கு, நமது வாழ்க்கையில் இறைவனின் உதவியை நாடுவதன் மூலம் நாம் நம்மை, நம் ஒவ்வொருவரையும் நெறிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் தேவாலயத்தில், வீட்டில், இரயில் வண்டியில், வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்கையில் பணியிடத்தில் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது, நாம் ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவர். இறை உதவியை வேண்டுவதற்கான ஒவ்வொரு தனி மனிதரின் வல்லமையும், இணக்கம் மற்றும் அமைதி எனும் பொற்சங்கிலியில் ஒரு தேவையான இணைப்பாகும்.

பிரார்த்தனை என்பது, வேண்டுபவருடைய-மனிதனுக்காக இறை உதவியைக் கோரும்-அன்பின் ஒரு சக்தி வாய்ந்த வெளிப்பாடு. உங்கள் பிரார்த்தனைகளாலும் மற்றும் பிரார்த்தனை நிறைந்த செயலாலும் நீங்கள் உலகத்தை மாற்ற உதவி புரிய முடியும்.

— டேக் ஹாமர்ஷோல்ட்
ஐக்கிய நாடுகள் தலைமையகத்தில்
தியான அறையின் அர்ப்பணிப்பின் போது

மனிதகுலத்திற்கான மிக உயரிய சேவை

ஆன்மீக உணர்வுள்ள மனிதர்கள், மற்றவர்களது துன்பத்தை தமது சொந்தத் துன்பமாக உணர்கின்றனர். போர், ஏழ்மை, நோய், கவலை, வாழ்க்கையில் நோக்கமின்மை ஆகியவற்றால் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் அழிவடையும் நமது தொல்லைமிக்க உலகில், இரக்கமுள்ள ஆடவரும் மகளிரும் இயல்பாகவே தமது சர்வதேச சகோதர, சகோதரிகளின் நல்வாழ்விற்கான ஒரு பெருங்கவலையை உணர்கின்றனர். இத்தகைய மனிதர்கள் பெரும்பாலும் "உலகப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நான் எப்படி உதவ முடியும்?" என வியக்கிறார்கள்.

பரமஹம்ஸரது மறுமொழி ஐயத்திற்கு இடம் தராதது: "ஆன்மீக உணர்வு நிலை மட்டுமே—தன்னுள்ளும், மற்ற ஒவ்வொரு உயிரினத்தினுள்ளும் இறைவன் உள்ளான் என்ற ஞானம்—உலகத்தைக் காப்பாற்ற முடியும். அமைதிக்கு அதைத் தவிர வேறு வழியில்லை எனக் காண்கிறேன். உங்களிடமிருந்தே தொடங்குங்கள். வீணாக்குவதற்கு நேரமில்லை. மண்ணுலகில் இறைவனது சாம்ராஜ்ஜியத்தைக் கொணர்வதற்கு உங்களுடைய பங்கை ஆற்றுவது உங்கள் கடமை."

இறைவனது இருப்பு மற்றும் அன்பை அகத்தே உணர்ந்து அதை புறத்தே பரவச் செய்யுங்கள். வரலாறு முழுவதும் உயர் மகான்களும் குருமார்களும் இதுதான் மனித இனத்தின் இன்னல்களுக்கான ஒரே நடைமுறைத் தீர்வு என்று போதித்துள்ளனர். ஏனெனில் நமது உணர்வுநிலைக்கும் உலகச் சூழ்நிலைகளுக்கும் இடையில் ஓர் ஆற்றல் வாய்ந்த தொடர்பு உள்ளது. மக்கள் "அரசியல்," "சமூக," அல்லது "சர்வதேச" பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசும் பொழுது, அவர்கள் இந்தச் சூழ்நிலைகள் லட்சக்கணக்கான *மனிதர்களின்* ஒன்றுதிரட்டப்பட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை என்பதைப் பெரும்பாலும் உணர்வதில்லை. மேலும் உலகச் சூழ்நிலைகளை மாற்றுவதற்கான ஒரே வழி நம்மையே மாற்றிக் கொள்வதுதான். பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் கூறினார்:

"பெருத்த சேதம் மற்றும் மொத்தமாகக் கெடுதியை ஏற்படுத்தும் இயற்கையில் நிகழும் திடீர் பிரளயங்கள் "இறைவனின் செயல்கள் அல்ல." இத்தகைய பேரழிவுகள், மனிதனின் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களிலிருந்து விளைகின்றன. உலகின் நன்மை மற்றும் தீமையின் அதிர்வுச் சமநிலை, மனிதனின் தவறான சிந்தனை மற்றும் செயல்பாட்டினுடைய கெடுதிமிகு அதிர்வலைகளின் திரட்சியினால் நிலைகுலைவிக்கப்படும் இடங்களிலெல்லாம், நீங்கள் பேரழிவைக் காண்பீர்கள்....

"விதிவசத்தாலான தெய்வச் செயலினால் போர்கள் நிகழ்த்தப் படுவதில்லை, மாறாக எங்கும் பரவியுள்ள லோகாயத சுயநலத் தினால்தான்....மனிதனின் உணர்வுநிலையில் லோகாயதம் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போது, சூட்சுமமான எதிர்மறைக் கதிர்கள் வெளிப் படுகின்றன; அவற்றின் ஒன்றுதிரட்டப்பட்ட சக்தி இயற்கையின் மின்-சமநிலையை நிலைகுலையச் செய்கிறது. அச் சமயத்தில்தான் நிலநடுக்கங்கள், வெள்ளங்கள் மற்றும் பிற பேரிடர்கள் நிகழ்கின்றன."

அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளுக்கான இந்தியத் தூதுவர் டாக்டர் பினய் ரஞ்ஜன் சென், பரமஹம்ஸ யோகானந்தருடன் லாஸ் ஏஞ்ஜலீஸ்-ல் உள்ள ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் சர்வதேச தலைமையகத்தில், 1952. தூதுவர் சென் பின்னாளில் கூறினார்:

"நாம் ஐக்கிய நாடுகளில் இன்று பரமஹம்ஸ யோகானந்தரைப் போன்ற ஒரு மனிதரைப் பெற்றிருந்தால், அனேகமாக இந்த உலகம், இப்போது இருப்பதைக் காட்டிலும் மேன்மையான இடமாக இருக்கும்."

இறை-தொடர்பு, தனிமனித மற்றும் சர்வதேச குணமாக்குதலைக் கொணர்கிறது

ஆனால் பரமஹம்ஸர், தனி மனிதர்களுக்கு நோய் மற்றும் துக்கத்தையும், நாடுகளுக்கு போர் மற்றும் இயற்கைப் பேரிடர்களையும் கொணரும் சுயநலம், பேராசை மற்றும் வெறுப்பு போன்றவற்றின் எதிர்மறை அதிர்வுகள்—போதுமான எண்ணிக்கையில் ஆண்களும் பெண்களும் தியானம் மற்றும் பிரார்த்தனையில் இறைவனிடம் திரும்பும் போது, வெல்லப்பட முடியும் என்று வலியுறுத்தினார். ஆன்மீக வாழ்க்கை மற்றும் இறைத் தொடர்பு மூலம் *நம்மை* மாற்றிக் கொள்வதின் வாயிலாக நாம் தாமாகவே இணக்கமற்ற வாழ்க்கையின் எதிர்மறை விளைவுகளை எதிர்த்துத் தடை செய்யும் அமைதி மற்றும் இணக்கத்தின் அதிர்வலைகளைப் பரவச்செய்கிறோம்.

இவ்வாறு, இறைவனின் குணமாக்கும் சக்தி பாய்வதற்கான ஒரு வழித்தடமாக, மற்றவர்களுக்காக நாம் செய்யும் பிரார்த்தனையானது, நாம் அளிக்கக்கூடிய மிக உயர்ந்த சேவைகளில் ஒன்றாகும். பொருள்ரீதியான தொண்டு, சமூக சேவை மற்றும் இதரவித நிவாரணங்கள் மதிப்பு மிக்கவை, அத்துடன் பிறருடைய துன்பத்தைத் தற்காலிகமாகக் களைவதற்கு அவசியமானவை; ஆனால் விஞ்ஞானபூர்வமான பிரார்த்தனை உலகத் துன்பத்தின் மூல காரணமான மனித இனத்தின் தவறான எண்ண-வடிவமைப்புகளைத் தாக்குகிறது.

உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவில் பங்குபெறுவதின் மூலம், நாம் ஒவ்வொருவரும் முடிந்த அளவில் மிகப் பயனுள்ள வழியில் உலகிற்கும் மற்றும் உதவித் தேவைப்படும் நம் அன்புக்குரியவர்களில் எவருக்கும் நீடித்த அமைதியையும் குணமாக்குதலையும் கொணர உதவ முடியும்.

உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழு

உலக அமைதிக்காகவும் பிறருடைய உடல், மன, ஆன்மீகத் துன்பங்களை குணமாக்குவதற்காகவும் தன் பிரார்த்தனைகள் மூலம் பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் ஒரு மாபெரும் சேவையை மனித குலத்திற்கு ஆற்றியுள்ளார். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் ஆழ்ந்த தியானத்தில் உதவியை வேண்டிய அனைவருக்காவும் இறைவனின் அருளாசிகளை வேண்டி அவர்களுக்குக் குணமளிக்கும் சக்தியை, ஓர் எளிதான ஆனால் மிகவும் பயன்மிக்க ஓர் உத்தியின் (பக்கம் 18–ல் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது) மூலம் அனுப்பினார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல

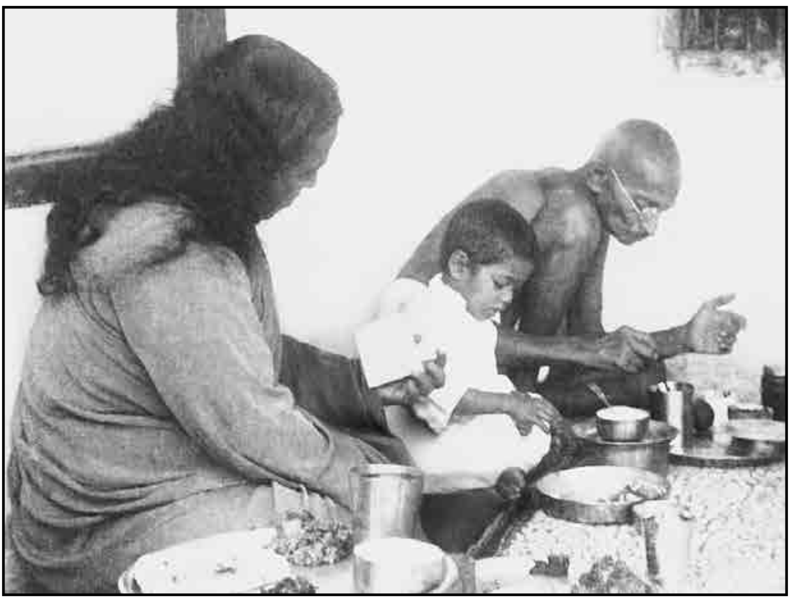
பரமஹம்ஸர் யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-ன் ஆசிரமங்களிலுள்ள எல்லா சன்னியாசிகளையும் பிரார்த்தனை வாயிலாக உலகிற்கு சேவை செய்யும் இந்த முயற்சியில் தம்முடன் இணைந்து செயலாற்றுமாறு கேட்டுக் கொண்டார். இவ்வாறாகத்தான் தோன்றியது யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் பிரார்த்தனைக் குழு.

பரமஹம்ஸ யோகானந்தரின் ஆன்மீக வாரிசுகளால் வழிநடத்தப்பட்டு, பல வருடங்களினூடாக இப் பிரார்த்தனைக் குழுவின் பணி, தடங்கல் இல்லாமல் தொடர்ந்து வந்துள்ளது. இந்தக் குழு தினந்தோறும் காலை, மாலை வேளைகளில் பிறருக்காக ஆழ்ந்து தியானித்தும் பிரார்த்தனை செய்தும், பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் பயிற்சி செய்யப்பட்டு மற்றும் போதிக்கப்பட்ட குணமளிக்கும் உத்தியைச் செயற்படுத்துகின்றது. உதவி வேண்டி, அதைப் பெற்றவர்களிடமிருந்து யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-பிற்கு வரும் எண்ணற்ற கடிதங்கள், இப் பிரார்த்தனைக் குழுவினால் உடல், மன, ஆன்மக் குணமாக்குதலுக்காக மற்றவர்களுக்குப் பயனுள்ள வகையில் அனுப்பப்படும் இறைவனின் எல்லையற்ற சக்திக்கு சாட்சியாகத் திகழ்கின்றன.

பரமஹம்ஸ யோகானந்தர், பிரார்த்தனை சபையின் குணமாக்கும் பணியானது ஒவ்வொரு தேசத்திலும் உள்ள யோகதா சத்சங்க சொஸைடிஆஃப்இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன்ஃபெலோஷிப்-ன் உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் பிரார்த்தனைகளால் விரிவாக்கப்பட்டு, இரக்கமுள்ள இதயங்களின் ஓர் ஆன்மீக ஐக்கியம் —அதாவது, ஓர் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவை உருவாக்க வேண்டும் என்ற விருப்பத்தை அடிக்கடி வெளிப்படுத்தினார். உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழு நிறுவப்பட்டதிலிருந்து, உலகம் முழுவதுமிருந்து இதில் பங்குபெறுவோரால் அளிக்கப்பட்ட பிரார்த்தனைகள், தெய்வீக சக்தியின் பெருகிவரும் ஓர் அலையை உருவாக்கி அதன் மூலம் இவ்வுலகை இணக்கம், நல்லெண்ணம் மற்றும் அமைதியால் சூழச் செய்கின்றன.

இந்த குணமளிக்கும் அலையை உங்களது பிரார்த்தனைகளின் ஆன்ம-சக்தியுடன் வலிமையூட்ட நீங்கள் உதவுவீர்கள் என நாங்கள் நம்புகிறோம். பிரார்த்தனை-சேவைகள் யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-ன் ஆசிரமங்கள், கேந்திரங்கள் மற்றும் மண்டலிகளில் நடத்தப்படுகின்றன.

உங்களால் இந்த சேவையில் கலந்துகொள்ள முடியவில்லையானால் அல்லது நீங்கள் வேறொரு ஆன்மீகப் போதனையைப் பின்பற்றுபவராக இருந்தால், நீங்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் உங்களது சொந்த இல்லத்திலேயே (பக்கம் — ல் உள்ள குறிப்புகளைப் பார்க்கவும்) ஒரு தனிப்பட்ட சேவையை நடத்த நீங்கள் முன்வரலாம். ஏற்கனவே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, இச்சிறு புத்தகத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனை மற்றும் குணமாக்குதலின் அடிப்படைக் கொள்கைகள், எவராலும், மதச் சார்பைப் பொருட்படுத்தாமல் பின்பற்றக் கூடியவையாகும்.



பரமஹம்ஸ யோகானந்தரும் மகாத்மா காந்தியும்
வார்தா, இந்தியா, 1935

ஸ்ரீ யோகானந்தர், காந்தியடிகள் எழுதியிருந்த ஒரு குறிப்பை (அது ஒரு திங்கட்கிழமை, மகாத்மா மௌனம் அனுசரிக்கும் தினம்) படித்துக் கொண்டிருக்கிறார். மறுநாள் காந்திஜியின் வேண்டுகோளின் பேரில், யோகானந்தர் அவருக்கு கிரியா யோக விஞ்ஞானத்தில் தீட்சை அளித்தார்.

ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் லேக் ஷ்ரைன்-ல் காந்தி உலக சமாதான நினைவாலயம்

கலிஃபோர்னியா, பசிஃபிக் பாலிசேட்ஸ்-ல் உள்ள ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப் லேக் ஷ்ரைன்-ல் (ஏரிக் கோவில்) மகாத்மா காந்தியின் அஸ்தியின் ஒரு பகுதி புனிதமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது, இந்த இரு மகான்களுக்கிடையேயான ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் பிணைப்பைப் பற்றி அறிந்திருந்த ஒரு புகழ்பெற்ற பத்திரிகையாளரும் பிரசுரதாரருமான ஒருவரால் இந்தியாவிலிருந்து பரமஹம்ஸ யோகானந்தருக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது.

“விஞ்ஞானிகள், நமது உலகின் ஆக்கக் கூறுகளாகிய அணுக்களிடையே பிணைக்கும் விசை இல்லையெனில், உலகம் துகள்களாக நொறுங்கி நாமும் மறைந்துவிடுவோம் என்று நமக்குக் கூறுகின்றனர். உணர்வற்ற சடப்பொருளினுள்கூட பிணைக்கும் விசை இருப்பது போல், உயிருள்ள அனைத்துப் பொருட்களிலும் ஒரு சக்தி இருக்க வேண்டும், அந்த சக்தியின் பெயர் அன்பு. அதை நாம் தந்தை-மகனிடையே, சகோதர-சகோதரியிடையே, நண்பன்-நண்பனுக்கிடையே காண்கிறோம். ஆனால் நாம் அந்த சக்தியை உயிர் வாழும் அனைத்தினிடமும் பயன்படுத்தக் கற்க வேண்டும். மேலும் அந்தப் பயன்பாட்டில்தான் இறைவனைப் பற்றிய நமது ஞானம் அடங்கியுள்ளது.”

❊ ❊ ❊

“பிரார்த்தனையின்றி எந்த முயற்சியும் முழுமையடையாது— திட்டவட்டமான அங்கீகாரம் இல்லாமல், அதாவது மிக சிறந்த மனித முயற்சியும், அது இறைவனின் ஆசியைப் பெற்றிருக்கவில்லையெனில் எவ்விதப் பயனையும் அளிக்கவல்லதல்ல.”

— மகாத்மா காந்தி

பிரார்த்தனைகளுக்கான வேண்டுகோள்கள்

உங்களுக்காகவோ அல்லது மற்றவர்களுக்காகவோ எங்கள் வலைதளத்திலோ அல்லது தபால், தொலைபேசி அல்லது தொலைநகல் (fax) மூலமாகவோ பெயர்களைத் தெரிவித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுமாறு விண்ணப்பித்துக் கொள்ள உங்களை வரவேற்கிறோம். அனைத்து விண்ணப்பங்களுக்கும் பிரார்த்தனைக் குழுவின் உறுப்பினர்களால் உடனடியாக அன்பான கவனம் அளிக்கப்படுகிறது. பெயர்கள் சமர்ப்பித்துள்ளவர்கள் மூன்று மாதங்களுக்கு காலையிலும் மாலையிலும் நடத்தப்படும் விசேஷ குணமளிக்கும் பிரார்த்தனைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள். குணமளிக்கும் சக்தியால் பயன்பெற அவர்கள் பிரார்த்தனை சேவையில் கலந்துகொள்ள தேவையில்லை.

பிரார்த்தனை விண்ணப்பங்கள் மிகவும் இரகசியமாக வைக்கப் படுகின்றன. நீங்கள் பிரச்சனையைப் பற்றிய விவரத்தை, இவ்வாறு நீங்கள் தெரிவிக்க விரும்பினாலன்றி, சேர்க்கத் தேவையில்லை. பிரார்த்தனைக் குழு மற்றும் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவிற்கு வேண்டியதெல்லாம் குணமடைதல் தேவைப்படும் மனிதரின் பெயர் மட்டுமே. ஒரு பிரார்த்தனைக் குழுவில் உள்ளவர்களுக்கு பிரச்சனையைப் பற்றிய விவரங்கள் தெரிந்திருந்தாலும் அத்தகைய விவரங்கள் விவாதிக்கப்படக் கூடாது. இல்லையெனில், எதிர்மறை மனரீதியான தொடர்புகள் பிரார்த்தனையின் சக்தியை பலவீனப்படுத்தலாம். மாறாக, குழு அங்கத்தினர்கள், இறைவனின் குணமளிக்கும் சக்தி மற்றும் எந்தவொரு இணக்கமற்ற நிலையையும் மாற்றுவதற்கான ஒரு பரிபூரண நிலை மீது மட்டுமே ஒருமுகப்படுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

பிரார்த்தனை வழிபாடு

(கால அளவு 15–20 நிமிடங்கள்)

பின்வரும் பக்கங்களில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனை சேவை உலககெங்குமுள்ள யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-ன் ஆசிரமங்கள், கேந்திரங்கள் மற்றும் மண்டலிகளால் நடத்தப்படுகிறது. அது விஞ்ஞானபூர்வமான பிரார்த்தனையின் இரண்டு அடிப்படை அம்சங்களைப் பயன்படுத்துகிறது: எண்ணம் மற்றும் சக்தி. முதலாவதாக பரிபூரணம் மற்றும் இறைவனது உதவியோடு இசைந்திருத்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய எண்ணங்கள் உதவி தேவைப்படும்

அனைவருக்கும் ஒலிபரப்பப்படுகின்றன. பிறகு, பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் கற்பிக்கப்பட்ட உத்தியைப் பயிற்சிசெய்வதன் வாயிலாக உதவி தேவைப்படுவோருக்கு குணமளிக்கும் சக்தி அனுப்பப்படுகிறது.

1. தொடக்கப் பிரார்த்தனை

2. *விருப்பத்திற்குரியது:* பரமஹம்ஸ யோகானந்தரின் நூல்களிலிருந்து ஓர் எழுச்சியூட்டும் சுருக்கமான வாசிப்பு மற்றும்/அல்லது அவரது பிரபஞ்ச கீதங்களிலிருந்து ஒரு கீதம்

3. குறுகிய நேரத் தியானம். யோகதா சத்சங்கப் பாடங்களில் (உங்களுக்கு அவை தெரிந்திருந்தால்) போதிக்கப்பட்டுள்ள தியான உத்தியைப் பயிற்சி செய்து உங்கள் எண்ணங்களை இறைவனது குணமளிக்கும் இருப்பினுடன் ஒன்றுபடுத்துங்கள். பிறகு பிரார்த்தனை சபையின் உதவியை வேண்டிக் கொண்ட அனைவருக்காகவும் மனத்தளவில் ஆழ்ந்து பிரார்த்தனை செய்யுங் கள். அத்துடன் குறிப்பாக உங்கள் அன்புக்குரியர்களுக்காகவோ அல்லது உங்கள் சொந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க தெய்வீக உதவிக்காகவோ பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளலாம்.

> புருவமத்தியில்* கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, அதிர்வுறும் இறை ஒளியைக் கற்பனை செய்யுங்கள். சர்வ-சக்திவாய்ந்த தெய்வீக உணர்வுநிலைதான் உங்களது ஆன்மீகக் கண் மூலம், செறிவூட்டப்பட்ட அந்த குணமளிக்கும் அதிர்வலைகளின் கதிர்களை, பிரார்த்தனையை வேண்டிக் கொண்ட அனைவருக்கும் அனுப்புகிறது என்பதை உணருங்கள். நீங்கள் ஓர் அமைதி உணர்வு மற்றும் சிலிர்ப்புணர்வு அல்லது இழுக்கும் உணர்வைப் புருவ மத்தியில் உணரலாம். எது எவ்வாறாயினும், இறைவனின் குணமாக்கும் சக்தி நீங்கள் எவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டிருக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கு அருளாசியளிக்கிறது என்பதை ஐயத்திற்கிடமின்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

4. *விருப்பத்திற்குரியது:* விரும்பினால் தியான வேளையைத் தொடர்ந்து, ஒரு சிறு சங்கல்பத்தைப் பயிற்சிசெய்யலாம். (பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் அருளிய Scientific Healing Affirmations என்ற

* உடலில், ஒருமுகப்பாடு மற்றும் இச்சா சக்தியின் மையமானது, உள்ளுணர்வின் “ஆன்மீகக் கண்” அல்லது “ஒற்றைக் கண்” என்று பெரும்பாலும் அழைக்கப்படுகிறது; உணர்வுநிலையின் உயர்நிலைகளுக்கான நுழைவாயில். ஆன்மீகக் கண் மூலமாகப் பார்க்கப்படும் தெய்வீக ஒளியைப் பற்றித்தான் இயேசு பின்வருமாறு குறிப்பிட்டார்: “உன் கண் ஒற்றையாயிருந்தால் உன் சரீரம் முழுவதும் வெளிச்சமாயிருக்கும்” (மத்தேயு 6:22).

புத்தகத்தின் ஐந்தாவது அத்தியாயத்தில் இதற்கான அறிவுரைகளைக் காணலாம்.)

5. பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் போதிக்கப்பட்ட குணமளிக்கும் உத்தியைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் (பின்வரும் பக்கங்களில் எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளன).

6. உலக அமைதிக்காக இறுதிப் பிரார்த்தனை.

பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் போதிக்கப்பட்ட குணமளிக்கும் உத்தி

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் சக்தியினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன என்று நவீன விஞ்ஞானம் காண்பித்துள்ளது. மேலும் திடப்பொருள், திரவப் பொருள், வாயுக்கள், ஒலி, ஒளி ஆகியவற்றிற்கிடையே வெளிப்படையாகத் தெரியும் வேறுபாடு, அவற்றின் அலையதிர்வு விகிதங்களில் உள்ள வெறும் ஒரு வித்தியாசமே. அது போலவே, உலகின் சிறந்த மதங்கள், படைக்கப்பட்ட பொருட்களெல்லாம் பிரபஞ்ச அதிர்வுறும் சக்தியாகிய ஓம்*-லிருந்து அல்லது ஆமென், வார்த்தை அல்லது பரிசுத்த ஆவியிலிருந்து தோன்றின எனக் கூறுகின்றன. “ஆதியிலே வார்த்தை இருந்தது. அந்த வார்த்தை இறைவனிடமிருந்தது, அந்த வார்த்தை இறைவனாயிருந்தது.... அனைத்தும் அவர் மூலமாய் உண்டாயிற்று; உண்டானதொன்றும் அவராலேயல்லாமல் உண்டாகவில்லை” (யோவான் 1:1, 3).

“உண்மையும் சத்தியமும் உள்ள சாட்சியும், இறைவனின் படைப்பிற்கு ஆதியுமாயிருக்கிற ஆமென் என்பவர் சொல்லுகிறதாவது” (திருவெளிப்பாடு 3:14). இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் இயந்திரத்தின் அதிர்வுகளால் ஒலி உண்டாக்கப்படுவது போல், சர்வவியாபக ஓம்-ன் ஒலி, அனைத்து உயிர்களையும் மற்றும் படைப்பின் ஒவ்வொரு துகளையும் அதிர்வுறும் சக்தியால் தாங்கி நிற்கும். “பிரபஞ்ச இயந்திரத்தின்” இயக்க ஓட்டத்திற்கு ஓர் உண்மையான சாட்சியாக விளங்குகிறது.

மனஒருமைப்பாடு மற்றும் இச்சா சக்தியின் மூலம் நாம்

* அனைத்துப் பொருட்களையும் படைத்துப் பராமரிக்கும் இறைத் தத்துவத்தின் தன்மையைக் குறிக்கும் சமஸ்கிருத மூலச் சொல் அல்லது பீஜ ஒலி; பிரபஞ்ச அலைஅதிர்வு. வேதங்களின் ஓங்காரம், திபெத்தியர்களின் ஹூம் என்ற புனிதச் சொல்லாகவும்; முஸ்லிம்களின் ஆமின்; எகிப்தியர், கிரேக்கர், ரோமானியர், யூதர் மற்றும் கிறிஸ்துவர்களின் ஆமென் என்ற புனிதச் சொல்லாகவும் ஆயிற்று. யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா-வின் தியான உத்திகளின் பயிற்சியின் வாயிலாக ஓம்-ஐத் தொடர்பு கொள்ளலாம். கண்ணுக்குப் புலனாகாத தெய்வீக சக்தியுடனான (“புனித ஆவி எனும் ஆறுதலளிப்பவர்”—யோவான் 14:26) பேரின்பமிக்க தொடர்புதான் பிரார்த்தனையின் உண்மையான விஞ்ஞான அடிப்படை.

உணர்வுபூர்வமாக உடலுக்கு அளிக்கப்படும் பிரபஞ்ச சக்தியை அதிகரிக்க முடியும். அந்த சக்தி உடலின் எந்த பாகத்திற்கும் அனுப்பப்பட முடியும்; அல்லது அது மீண்டும் பர வெளிக்கே விரல்நுனிகளாகிய உணர்ச்சித்திறம் வாய்ந்த உணர் கொம்புகள் (antenna) மூலம் உதவி தேவையானவர்களுக்கு குணமளிக்கும் சக்தியாகப் பாய்வதற்கு—அவர்கள் ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்தாலும்கூட—விடுவிக்கப்படலாம். மகத்தான ஓம் அதிர்வு மூலம் நாம் இறைவனின் சர்வ வியாபக உணர்வுநிலையை—காலம், இடம் என்ற மாயக் கருத்துகள் இல்லாத நிலை—நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இவ்வாறாக, தேவை யுள்ளவரின் மனமார்ந்த வேண்டுகோளுக்கும், பின்வரும் செய்முறையில் பிரார்த்தனை செய்பவர்களால் பிறருக்கு அனுப்பப்படும் ஒருமுகமான சக்திக்கும் இடையே உடனடித் தொடர்பு ஏற்படுகிறது.

(பயிற்சி செய்யும் பொழுது எழுந்து நிற்கவும்)

1. கண்களை மூடிய நிலையில் பின்வருமாறு பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்:

"தெய்வத் தந்தையே, நீ எங்கும் நிறைந்துள்ளாய்; நீ உன் எல்லாக் குழந்தைகளிலும் உள்ளாய்; உன் நலம் தரும் இருப்பை அவர்களது உடல்களில் வெளிப்படுத்துவாயாக." கண்களை மூடி, பத்திலிருந்து இருபது நொடிகள் வரை, கைகளை ஒன்றுசேர்த்து (உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்த வண்ணம் வைத்து) சுறுசுறுப்பாக உராயுங்கள். (இந்த இயக்கமும், பின்வரும் பத்தியில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கும் இயக்கமும் கைகளில் சக்தியைச் சேர்ப்பதற்கும் மற்றும் உணர்வதற்கும் உதவுவதில் குறிப்பாகப் பயனுள்ளதாக உள்ளன.) அதே நேரத்தில் முகுளத்தின்* வாயிலாக உங்கள் உடலில் பாய்ந்து உங்களுடைய

* யோக ஆய்வு நூல்கள், பிரபஞ்ச சக்தியானது முக்கியமாக உடலினுள் மூளையின் அடியிலுள்ள முகுளம் வாயிலாக நுழைகிறது என்று விளக்குகின்றன. மறைநூல்களில் முகுளம் "இறைவனின் வாய்" என்றும், பிரபஞ்ச அதிர்வுறும் சக்தி "வார்த்தை அல்லது ஓம் என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இயேசு அறிவித்தார்: "மனிதன் அன்னத்தினால் மாத்திரமல்ல, சக்தியின் சடப்பொருள் ஆதாரங்கள்—உணவு, நீர் மற்றும் பிராணவாயு], இறைவனுடைய வாயிலிருந்து புறப்படுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும் வாழ்வான்" (மத்தேயு 4 : 4).

பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் இந்தக் கோட்பாட்டை, ஒரு மோட்டார் வாகன மின்கலத்துடன் தேகத்தை ஒப்பிடுவதின் மூலம் விளக்கினார். மின்கலத்தின் ஆயுளானது பகுதியளவில்தான் வெளியிலிருந்து வழங்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள் மற்றும் ஆவி வடிநீரைச் சார்ந்துள்ளது; அதற்கு மோட்டார் வாகன மின்னாக்கியிலிருந்து (generator) வரும் துடிப்புள்ள மின்சாரம், அதைச் செறிவூட்டுவதற்கும், இரசாயனப் பொருட்களிலிருந்து கூடுதலான சக்தியை உருவாக்க அது வல்லமை பெறுவதற்கும் தேவைப்படுகிறது. ஒரு பழுதடைந்த மின்கலன், புதிய இரசாயனப் பொருட்களால் நிரப்பப்பட்டாலும், செறிவூட்டப்படாது; அதற்குப் புத்துயிரளிக்க ஒரு மின்னோட்டம் தேவைப்படுகிறது. அது போலவே ஓர் இறந்துவிட்ட உடலை, அதன் வயிற்றில் உணவையும் அதன் நுரையீரல்களில் காற்றையும் நிரப்பி உயிர்த்தெழச் செய்ய முடியாது. அந்த இரசாயனப் பொருட்களை சக்தியாக மாற்ற, தேகத்திற்கு முகுளத்திலிருந்து ("இறைவனின்

கரங்களுக்குள்ளும், கைகளுக்குள்ளும் செல்லும் பிரபஞ்ச சக்தியின்மேல் ஆழ்ந்து ஒருமுகப்படுங்கள். கரங்களிலும் கைகளிலும் குணமளிக்கும் சக்தி சேரும்போது நீங்கள் அங்கே வெதுவெதுப்பையும் சிலிர்ப்பு உணர்வையும் உணர்வீர்கள். தேகத்தை இறுக்காமல், எல்லா நேரங்களிலும் தளர்த்தி வைத்திருங்கள். இப்பொழுது, உங்களது கைகளை உங்கள் முன் வெளிநீட்டி நெற்றியளவு உயரத்திற்கு உயர்த்தி ஓம்-ஐ உச்சரியுங்கள். ஓம்-ஐ உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் அதே நேரத்தில் மெதுவாக உங்கள் கைகளை அவை உங்கள் பக்கங்களில் தொங்கும் வரை உங்கள் முன் தாழ்த்துங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் செய்யும் போது, குணமளிக்கும் சக்தி கைகளிலிருந்து வெளியே, குணமாக்குதல் தேவைப்படுவோருக்குப் பாய்வதாக உருவகம் செய்யுங்கள்.

2. பிராத்தியுங்கள்: "தெய்வத் தந்தையே, நீ எங்கும் நிறைந்துள்ளாய்; நீ உன் எல்லாக் குழந்தைகளிலும் உள்ளாய்; உன் உன் நலம்தரும் இருப்பை அவர்களது மனங்களில் வெளிப்படுத்துவாயாக." உங்கள் கைகளை ஒன்றைச் சுற்றி ஒன்றாக (ஒரு முன்னோக்கிய இயக்கத்தில்) வேகமாகச் சுழற்றுங்கள். உங்கள் கைகள் விரைவில் பிரபஞ்ச சக்தியால் நிரப்பப்படும். முகுளம் வழியாக நுழைந்து உங்கள் கைகளுக்குள் பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் பிரபஞ்ச சக்தியின் மேல் ஒருமுகப்படுங்கள். பத்திலிருந்து இருபது நொடிகள் வரை கைகளைத் தொடர்ந்து சுற்றிக் கொண்டேயிருங்கள். இப்பொழுது, கைகளை உங்கள் முன் வெளிநீட்டி நெற்றியளவு உயரத்திற்கு உயர்த்தி, ஓம்-ஐ உச்சரியுங்கள். மெதுவாக வெளிநீட்டப்பட்ட கைகளைத் தாழ்த்துங்கள், அதே சமயம் நீங்கள் எவருக்காகப் பிரார்த்திக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கு உங்கள் கைகளிலிருந்து குணமளிக்கும் அதிர்வலை பாய்வதாக உருவகம் செய்யுங்கள்.

3. பிரார்த்தியுங்கள்: "தெய்வத் தந்தையே, நீ எங்கும் நிறைந்துள்ளாய்; நீ உன் எல்லாக் குழந்தைகளிலும்உள்ளாய்; உன் நலம்தரும்இருப்பைஅவர்களதுஆன்மங்களில்வெளிப்படுத்துவாயாக." (முதலாவது குறிப்பில் விவரித்தவாறு ஓம்-ஐ உச்சரித்துக் கொண்டு கைகளை ஒன்றுசேர்த்து உராயும் உத்தியை மீண்டும் செய்க.)

4. உயரே தூக்கப்பட்ட கைகளுடன், அமைதி மற்றும் இணக்கத்தின் குணமளிக்கும் அதிர்வுகளை முழு உலகத்திற்கும் அனுப்பிக் கொண்டு ஓம்-ஐ மற்றொரு முறை உச்சரியுங்கள்.

வாய்") "தொடங்கி" தேகப் பகுதிகளுக்குள் பாயும் துடிப்புள்ள உயிரோட்டம் ("வார்த்தை") தேவைப்படுகிறது. இந்த உயிர்ச் சக்தி, இச்சா சக்தியின் மூலம் உடலைச் சூழ்ந்துள்ள பிரபஞ்ச சக்தியிலிருந்து முகுளத்தினுள் ஈர்க்கப்படுகிறது.

பிரார்த்தனைக் குழுவிற்கு வந்துள்ள கடிதங்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவை

“இரண்டரை வருடங்களாக என் சகோதரியின் மகன் கடுமையான வயிற்றுவலியால் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்தான். அவன் 14 வயது இளம் பருவத்தில் துன்பப்படுவது மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. இந்த நோயை ஆங்கில, ஹோமியோபதி மற்றும் ஆயுர்வேத மருந்துகளால் குணப்படுத்த எடுத்த அனேக முயற்சிகள் பலன் தரவில்லை. ஒய் எஸ் எஸ் சன்னியாசிகளில் ஒருவரிடமிருந்து என் மருமகனைக் குணப்படுத்துவதற்காக, பிரார்த்தனை வேண்டுகோளை ஒய் எஸ் எஸ்/எஸ் ஆர் எஃப் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவிற்கு சமர்ப்பிக்கலாம் என்று அறியவந்த போது, நான் உடனடியாக அவன் குணம் பெறுவதற்காக ஒரு பிரார்த்தனை வேண்டுகோளை அனுப்பினேன். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, அவனது வயிற்றுவலி மறைந்து அவன் முழுவதுமாக குணமடைந்துவிட்டான். இவ்வாறு அதிசயமாக குணமடைந்த பின் இதுவரை ஒன்றரை வருடங்களுக்கு மேலாகியும் வலி மீண்டும் திரும்பவில்லை. அனைவரும் வியப்படைந்தனர். இந்தக் குணமடைதல் இறைவனின் அருள் மற்றும் குருதேவரின் கருணையால் மட்டுமே நிகழ்ந்திருக்க முடியும். எனது மருமகனால் இப்பொழுது நன்றாகத் தியானம் செய்ய முடிகிறது. எனது மருமனுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்ததற்கு ஒய் எஸ் எஸ்-ன் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவிற்கு கோடானுகோடி நன்றிகள் உரித்தாகுக.”

—வி.கே., கடலூர், தமிழ்நாடு.

“ஒரு வருடத்திற்கு முன் இரத்தப் புற்றுநோய் மற்றும் கல்லீரல் அழற்சியினால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த ஓர் இளம் சிறுமிக்காக தங்கள் உதவியைக் கோரினேன். இப்பொழுது அவள் முற்றிலும் குணமடைந்துள்ளாள். அவளது உடலில் புற்றுநோய் உயிரணுக்களின் அறிகுறிகளே இல்லை. இந்த அபூர்வமான குணமடைதல், குழப்பமிக்க இந்த உலகில் மனிதன் தனியாக இல்லை என்பதற்கான ஒரு விலைமதிப்பற்ற எடுத்துக்காட்டாகும்.”

—இ.என்., நபோலி, இத்தாலி.

“பல வருடங்களாக மற்றவர்களுக்காகச் செய்யும் பிரார்த்தனையின் பலனைச் சந்தேகித்தேன்—அது உண்மையில் பயனளிக்கிறது என்பதற்கான எந்த நிரூபணத்தையும் நான் காணவில்லை. என் சார்பில் நடத்தப்பட்ட பிரார்த்தனை சபையின் சிரத்தை மிகுந்த பிரார்த்தனைகளின் நிச்சயமான பலனாகத் தற்பொழுது நான் உணரும் ஆன்மாவின் எழுச்சி, பிரார்த்தனை பலனளிக்கிறது என்பதன் உயிர்த்துடிப்புள்ள சாட்சியத்தை எனக்களிக்கிறது. வெல்ல முடியாத தடைகள் எனத் தோன்றியவை மெதுவாக விலகுகின்றன.”

—பி. ஆர்., ஆம்ஹர்ஸ்ட், அமெரிக்கா.

பிரார்த்தனை சேவையை இல்லத்தில் நடத்துதல்

கூட்டுப் பிரார்த்தனைக் குழுவில் கலந்துகொள்ள முடியாதவர்கள் இல்லத்தில் ஒரு தனிப்பட்ட குடும்பப் பிரார்த்தனையை மேலே சுருக்கமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள செயல்முறையைப் பின்பற்றி நடத்தலாம். விரும்பினால்,* அதை ஒருவரது வழக்கமான காலை அல்லது மாலை தியானத்தின் ஒரு பகுதியாகச் செய்துகொள்ளலாம். எல்லோரும் ஒன்றாகக் கூடுவது, அத்துடன் சமுதாயத்திலுள்ள நண்பர்கள் மற்றும் உறுப்பினர்களை, மற்றவர்களுக்காகவும் உலக அமைதிக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்ய வரவேற்பதானது, இல்லத்திலும் பரந்த சமுதாயத்திலும், அன்பு மற்றும் இரக்க உணர்விற்குப் பெருமளவில் உதவுகிறது என்பதை அனேகக் குடும்பங்கள் கண்டுள்ளன.

வெற்றிகரமான பிரார்த்தனைக்கு வழிகாட்டும் குறிப்புகள்

சில சமயம், “மற்றவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்வதற்கான சிறந்த வழி எது?” என்று மக்கள் கேட்கின்றனர். ஸ்ரீ ஸ்ரீ தயா மாதா கூறியுள்ளார்:

“பிறருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்வது மிகச் சரியானதும், நல்லதும் ஆகும்....அனைத்திற்கும் மேலாக, அவர்கள் இறையருளை ஏற்கும் திறனுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்றும், அதன் மூலம் உடல், மன அல்லது ஆன்மீக உதவியை தெய்வீக மருத்துவரிடமிருந்து அவர்கள் நேரடியாகப் பெறவேண்டும் என்றும் வேண்டுவதாகும். இதுதான் எல்லாப் பிரார்த்தனைகளுக்கும் அடிப்படை. இறைவனின் அருளாசி என்றும் உள்ளது; ஏற்புத்திறன் தான் பெரும்பாலும் குறைவாக இருக்கிறது. பிரார்த்தனை, ஏற்புத்திறனை உயர்த்துகிறது....

"நீங்கள் குணமளிக்கும் சங்கல்பத்தை பிறருக்காகவோ அல்லது உங்களுக்காகவோ பயிற்சி செய்யும் பொழுது இறைவனின் குணமளிக்கும் சக்தியின் பேராற்றல் வாய்ந்த சக்தியை ஒரு வெண்ணிற ஒளியாக நீங்கள் எவருக்காகப் பிரார்த்தனை செய்கிறீர்களோ அவரைச் சூழ்ந்திருப்பது போல் உருவகம் செய்யுங்கள். அது எல்லா நோய் மற்றும் குறைபாடுகளையும் கரைத்து விடுவதாக உணருங்கள். நாம் எண்ணும்

* முடிந்தால் பிரார்த்தனை சேவைகளை, இந்த நோக்கத்திற்காகவே வழக்கமாகப் பயன்படுத் தப்படும் ஓர் அறை அல்லது அறையின் ஒரு பகுதியில் நடத்துவது உதவிகரமாக இருக்கும். ஏனெனில் இது இறைவன் மீது ஒருவரின் ஒருமுகப்பாட்டையும் அன்பான கவனத்தையும் குவிப்பதை எளிதாக்கும்.

ஒவ்வொரு மேம்படுத்தும் எண்ணமும், நாம் உச்சரிக்கும் ஒவ்வொரு பிரார்த்தனையும், நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு நல்ல செயலும் இறை சக்தியால் நிரப்பப்பட்டுள்ளது. நமது நம்பிக்கை அதிகம் வலுவடைந்து, இறைவனுக்கான நமது அன்பு ஆழமாகும் பொழுது நாம் இந்த இறை சக்தியினை மேன்மேலும் உயர்ந்த வழிகளில் வெளிப்படுத்த முடியும்."

யோகதா சத்சங்கப் போதனைகளில் பரமஹம்ஸ யோகானந்தர், நம்முள் உறையும் இறைவனின் இருப்பை விஞ்ஞானபூர்வமான மனஒருமைப்பாடு மற்றும் தியான வழிமுறைகளில் உணர்வதற்கு, படிப்படியான போதனைகளை அளித்துள்ளார். மேலும் அவர் இவ்வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்பவர்கள், அனைவரிடத்திலும் உள்ள இறை இருப்பினைப் பற்றிய தங்களது விரிந்த வண்ணம் உள்ள சொந்த உணர்வின் வாயிலாக—உலகத்தை ஒரே குடும்பமாக உணரும் மெய்யான அனுபூதியின் வாயிலாக—பிறருக்கு சேவை புரிவதைக் காண்பதே அவருடைய பெரு விருப்பமாக இருந்தது.

உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவின் பயன்திறன் பல இரக்க சிந்தனையுள்ளவர்களின் மனப்பூர்வமான பங்கேற்றலை மட்டுமே சார்ந்துள்ளதல்ல; பிரார்த்தனைக் குழுவில் உள்ள தனிப்பட்ட உறுப்பினர்கள் அடையும் இறைத் தொடர்பின் ஆழத்தையும் கூடச் சார்ந்துள்ளது. பிரார்த்தனை, இறைவனின் மறுமொழியைக் கொணர்வதற்கு, எப்படிப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்திருப்பது அவசியம். பலனளிக்கும் பிரார்த்தனைக்கு நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியக் குறிப்புகள் பின்வரும் பக்கங்களில் சுருக்கமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஒருமுகப்படுதல்

வெற்றிகரமான பிரார்த்தனை, பெருமளவில் ஒருமுகப்படும் திறனை—மனத்தை கவனச் சிதறல்களிலிருந்து விடுவித்து நாம் விழையும் எந்த விஷயத்தின் மீதும் அதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறனைச் சார்ந்துள்ளது. பரவியுள்ள சூரியக்கதிர்களை எவ்வாறு ஒரு பூதக் கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தி தீவிர எரிசக்தியை உண்டாக்குவதற்காகக் குவிக்க முடியுமோ, அதைப் போல் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், பேசப்படும் வார்த்தைகள் ஆகியவற்றில் உள்ளார்ந்திருக்கும் சூட்சுமமான, ஆனாலும் சக்திவாய்ந்த ஆற்றலை மனஒருமுகப்பாட்டின் ஒரு திட்டவட்டமான வழிமுறை மூலமாக சர்வ-சக்தி படைத்த பிரார்த்தனையாக மாற்ற முடியும். மனஒருமைப்பாடு மூலம் மனோசக்தியின் பரந்த சேமிப்புக் களஞ்சியத்திலிருந்து சக்தி பெறப்படலாம். அச்சக்தியை எந்த வெளிப்புற முயற்சிக்கோ

அல்லது இறைவனுடனான நமது மாற்ற முடியாத உறவின் உட்புற அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கோ பயன்படுத்த முடியும்.

தியானத்தின் முக்கியத்துவம்

தியானம் என்பது இறைவனை அறிய மேற்கொள்ளும் ஒருமுகப்படுதல் ஆகும். பரமஹம்ஸ யோகானந்தர், நாம் “இறைவனின் பிரதிபிம்பத்தில்" படைக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வைப் பெறுவதற்கு, பிரார்த்தனை செய்வதற்கு முன்பு தியானம் செய்வது நல்லது என்று போதித்தார். யோகதா சத்சங்கப் பாடங்களில் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் மனஒருமைப்பாடு மற்றும் தியான உத்திகள் போன்றவை மனத்தை உள்முகப்படுத்தி, அகத்தே உறையும் தெய்வீகப் பரம்பொருளை வெளிப்படுத்துகின்றன. அந்த அகப் புனிதப் பேரிருப்பின் மீது ஒருமுகப்படுதலானது, என்றும் இறைவனுடன் ஒன்றி யிருக்கும் நமது உண்மையான பரமாத்மா அல்லது ஆன்மாவை நேரடியாக உணர்ந்தறிதலுக்கு இட்டுச்செல்கிறது.

“நாம் விரும்புவதை நமக்கு அளிப்பதற்காக பிச்சைக்காரர்களைப் போல் முகத்துதி செய்து கொண்டு அவனிடம் பிரார்த்தனை செய்வதை இறைவன் விரும்புவது இல்லை,” என்று பரமஹம்ஸர் கூறினார், “வேறு எந்த அன்பான தகப்பனையும் போலவே, அவன் நம்முடைய நியாயமான விருப்பங்களை நிறைவேற்றுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறான். ஆகையால், முதலில் தியானத்தின் மூலம் அவனுடனான உங்களுடைய ஐக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துங்கள். பின்னர் உங்கள் தெய்வத் தந்தையிடம் உங்க ளுக்கு வேண்டியதை ஒரு குழந்தையின் அன்பான எதிர்பார்ப்போடு, உங்கள் விருப்பம் நிறைவேற்றப்படும் என்று தெரிந்து கொண்டு நீங்கள் கேட்கலாம்.”

இச்சா சக்தியின் ஆற்றல்

இச்சா சக்தி பிரார்த்தனையின் ஓர் இன்றியமையாத பாகம் ஆகும். “இடைவிடாத அமைதியான, சக்திவாய்ந்த இச்சா சக்தியின் பயன்பாடானது, படைப்பின் சக்திகளை உலுக்கிப் பரம்பொருளிடமிருந்து ஒரு மறுமொழியைக் கொணர்கிறது.” பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் கூறினார். “நீங்கள் தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்து விடாப்பிடியாக இருந்தால், இச்சா சக்தியின் நோக்கம் மெய்யாகியே தீர வேண்டும். நீங்கள் தொடர்ந்து அந்த இச்சா சக்தியை உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்கள் மூலம் செயல்படுத்தினால், நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ அது நிறைவேறியே ஆக வேண்டும். உங்களுடைய விருப்பத்துடன்

இந்த உலகில் எதுவும் இணங்காவிட்டாலும், உங்களது இச்சா சக்தி விடாப்பிடியுடன் இருக்கும் பொழுது, விரும்பிய முடிவு எப்படியாவது வெளிப்படும். அம்மாதிரியான இச்சா சக்தியில்தான் இறைவனது விடை அடங்கியுள்ளது: ஏனெனில் இச்சா சக்தி இறைவனிடமிருந்து வருகிறது. மேலும் இடைவிடாத இச்சா சக்தி, இறைச் சித்தம் ஆகிறது."

பிரார்த்தனையில், இறைவன் எல்லாவற்றையும் செய்வான் என்ற ஒரு செயலற்ற மனப்போக்கிற்கும், நமது சொந்த முயற்சிகளை மட்டுமே சார்ந்திருத்தல் எனும் மற்றொரு உச்ச நிலைக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை கண்டறிதல் அவசியம். "இறைவன் மீது முழுவதுமாக சார்ந்திருப்பது என்ற இடைக்காலத்திய கருத்திற்கும், அகந்தை மீது மட்டுமே முழுமையாக சார்ந்திருத்தல் என்ற நவீன வழிக்கும் இடையே ஒரு சமநிலை எட்டப்பட வேண்டும்," என பரமஹம்ஸர் விளக்கினார்.

இயேசு கிறிஸ்து சிலுவையில் அறையப்படும் சோதனைக்கு உட்படுவதற்கு முன்னர், "உமது சித்தமே நிறைவேற்றப்படும்," என்று பிரார்த்தித்த பொழுது, தனது சொந்த இச்சா சக்தியை அவர் மறுக்கவில்லை. தனது வாழ்விற்கான இறைவனது தெய்வீக திட்டத்திற்கு சரணடைவதற்கு அவரது இச்சா சக்தியை முழுவதுமாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டி இருந்தது. சிலர் மட்டுமே தமது இச்சா சக்தியை அந்த அளவிற்கு வளர்த்துக் கொண்டுள்ளனர். ஆனால் நமது ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் அவனது குழந்தைகள் என்ற முறையில் நாம் அவனது கொடைகளான பகுத்தறிவு, இச்சா சக்தி, உணர்ச்சி ஆகியவற்றை நம்மால் முடிந்த அளவு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று இறைவன் நம்மிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறான். வெற்றி பெறுவதற்கு நம்மிடத்திலுள்ள எல்லா ஆற்றல்களையும் பயன்படுத்துகின்ற அதே சமயம், நாம் அகத்தே உள்ள தெய்வீகப் பேரிருப்பின் வழிகாட்டுதலையும் நாட வேண்டும். இந்தச் சமநிலையான மனப்போக்கானது நிதானம், புரிந்துகொள்ளும் திறன், நமது மனித மற்றும் தெய்வீகத் திறன்களை இணக்கமாக்குதல், நமது மனிதச் சித்தத்தை தெய்வீகச் சித்தத்துடன் இசைவித்தல் ஆகியவற்றிற்கு வழிகோலுகிறது.

பக்தி, இறைவனுக்கான அன்பு

பக்தியுடன் தோய்ந்த பிரார்த்தனையே மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த பிரார்த்தனை ஆகும். பக்தி, இறைவனுக்கான அன்பு, இறைவனால் எதிர்க்க முடியாத இதயத்தின் காந்தக் கவர்ச்சியாகும். பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் கூறினார்: "இதயங்களைத் தேடுபவன் உங்களுடைய உண்மையான அன்பை மட்டுமே விரும்புகிறான். அவன் ஒரு சிறு குழந்தையைப் போன்றவன்: ஒருவர் தனது எல்லாச் செல்வங்களையும் இறைவனுக்குத் தரலாம், ஆனால் அதை அவன் விரும்புவதில்லை: மற்றொருவர், 'ஓ இறைவா, நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்!' என்று அவனிடம் கதறுகிறார். அப் பக்தனுடைய இதயத்திற்குள் இறைவன் ஓடோடி வருகிறான்."

நாம் கேட்பதற்கு முன்பே எல்லாவற்றையும் அறியும் இறைவன்* நீண்ட-சுற்றி வளைத்த பிரார்த்தனைகளை விட நமது அன்பில்தான் அதிக ஆர்வம் கொண்டிருக்கிறான். ஜான் பன்யன் கூறினார், "பிரார்த்தனையில் இதயமற்ற வார்த்தைகளை விட, வார்த்தைகளற்ற ஓர் இதயத்தைப் பெற்றிருப்பதே மேலானது." கவனம் மற்றும் உணர்ச்சியற்ற இயந்திரத்தனமான பிரார்த்தனை, கவனக் குறைவாக வாடிய மலர்களை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிப்பது போலாகும்—அத்தகைய அர்ப்பணிப்பிற்கு மறுமொழி கிடைப்பது அரிது! ஆனால் நாம் இறைவனை பக்தி, மனஒருமைப்பாடு மற்றும் இச்சா சக்தியுடன் மீண்டும் மீண்டும் அழைத்தால், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, அந்த தெய்வம் நமது பிரார்த்தனைகளைக் கேட்டு மறுமொழி அளிக்கிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வோம். ஏனெனில் நம் மேல் அவனது சக்தி மற்றும் அன்பான அக்கறை முழுமையானது மற்றும் எல்லையற்றது.

❊ ❊ ❊

மற்றவர்களுக்காகப் பிரார்த்திப்பவர்கள் அருளாசி பெற்றவர்கள், ஏனெனில் அவ்வாறு செய்யும்பொழுது எல்லா உயிர்களின் ஒற்று மையை அவர்கள் அறிகிறார்கள். நாம் துன்பம் தரும் சக்திகளுக் கெதிராகப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஆதரவற்ற உயிர்களல்ல. நமது மகிழ்ச்சி அனைவரது மகிழ்ச்சியுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது; நமது மிக உயரிய நிறைவு அனைவரது நலனில் அடங்கியுள்ளது. இந்த உண்மையை உணர்ந்து உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவில் பங்கு கொள்வதற்கு உங்கள் நேரத்தையும் பரிவையும் அளிக்கும்

* "...உங்கள் பிதாவை நோக்கி நீங்கள் வேண்டிக் கொள்வதற்கு முன்னமே உங்களுக்கு இன்னது தேவை என்று அவர் அறிந்திருக்கிறார்" (மத்தேயு 6:8).

உங்கள் அனைவருக்கும் எங்களது ஆழ்ந்த பாராட்டுதலை நாங்கள் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். மனித இனத்திற்கான இத்தகைய சுயநலமற்ற சேவை மூலம் இறைவனது இடைவிடாத பாதுகாப்பு மற்றும் அனைத் தையும் திருப்திப்படுத்தும் அன்பினை நீங்கள் என்றும் உணர்வீர்களாக.

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/
ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்

“நமது இதயங்களில் ஆன்மாக்களின் ஒரு குழுவிற்காகவும் ஓர் ஐக்கிய உலகத்திற்காகவும் பிரார்த்தனை செய்வோம். நாம் இனம், மதம், நிறம், வகுப்பு, அரசியல் பாரபட்சங்கள் ஆகியவற்றால் பிரிக்கப்பட்டவர்கள் போலத் தோன்றினாலும், ஒரே இறைவனின் குழந்தைகள் என்ற முறையில் நம்மால் நமது ஆன்மாக்களில் சகோதரத்துவத்தையும் உலக ஒற்றுமையையும் உணர முடிகிறது. ஒவ்வொரு நாடும் ஒரு பயனுள்ள பகுதியாக விளங்கும் ஓர் ஐக்கிய உலகத்தின் உருவாக்கத்திற்கு இறைவனால் வழிகாட்டப்படும் மனிதனின் ஞான ஒளியூட்டப்பட்ட மனச்சாட்சியின் மூலம் நாம் செயலாற்றுவோம்.

“நமது இதயங்களில் நாம் அனைவரும் வெறுப்பு மற்றும் சுயநலத்தினின்று விடுபடக் கற்கமுடியும். அனைத்து நாடுகளும் ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்த வண்ணம் ஒரு நேர்மையான புது நாகரீகத்தின் வாயில் வழியே முன்னேறிச் செல்வதற்காக நாடுகளிடையே நல்லிணக்கத்திற்காக நாம் பிரார்த்தனை செய்வோம்.”

– ஸ்ரீ ஸ்ரீ பரமஹம்ஸ யோகானந்தர்

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா (ஒய் எஸ் எஸ்) பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் 1917-ல் நிறுவப்பட்ட ஓர் ஆன்மீக மற்றும் அறநெறி அமைப்பு ஆகும். இந்த சொஸைடி, புராதன யோக விஞ்ஞானம் மற்றும் தத்துவம், அதன் காலத்தால்-மதிக்கப்பட்ட தியான வழிமுறைகள் ஆகியவை பற்றிய அவரது போதனைகளை இந்தியாவிலும் உப கண்டத்திலும் பரப்புகிறது. 1925-ல் அவர், உலகெங்குமுள்ள மெய்ப்பொருளைத் தேடும் சாதகர்களுக்கு சேவை புரிய லாஸ் ஏஞ்ஜலீஸ்-ல் ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-ன் (எஸ் ஆர் எஃப்) சர்வதேசத் தலைமையகத்தை நிறுவினார். சொஸைடியின் குறிக்கோள்கள் மற்றும் இலட்சியங்களில் சில: அனைத்து மதங்களுக்கிடையே புரிதல், ஒத்துழைப்பு, அவற்றின் அடிப்படை ஒற்றுமையைப் பற்றிய ஒரு மேம்பட்ட விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை வளர்த்தல்; இறை அனுபவத்தை நேரடியாகத் தனிப்பட்ட முறையில் அடைய உதவும் நிச்சயமான விஞ்ஞான உத்திகளைப் பற்றிய அறிவை உலக நாடுகளிடையே பரப்புதல்.

பரமஹம்ஸ யோகானந்தர் (1893-1952), பரவலாக நமது காலத்திய ஒப்புயர்வற்ற ஆன்மீகத் தலைவர்களில் ஒருவராகக் கருதப்படுகிறார். வட இந்தியாவில் பிறந்து, 1920-ல் அமெரிக்கா சென்றார். அங்கு அவர் இந்தியாவின் புராதனத் தியான விஞ்ஞானம் மற்றும் சரிசமநிலையன ஆன்மீக வாழ்க்கைக் கலையை 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் போதித்தார். புகழ்பெற்ற அவரது வாழ்க்கைக் கதை, *ஒரு யோகியின் சுயசரிதம்* மற்றும் எண்ணற்ற பிற நூல்கள் வாயிலாக இலட்சக்கணக்கான வாசகர்களுக்கு அவர் கீழை நாட்டின் வற்றாத ஞானத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்.

இன்று பரமஹம்ஸ யோகானந்தரால் தொடங்கப்பட்ட ஆன்மீக மற்றும் மனிதநேயப் பணி, யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா/ஸெல்ஃப்-ரியலைசேஷன் ஃபெலோஷிப்-ன் தற்போதைய தலைவரான ஸ்ரீ ஸ்ரீ சிதானந்த கிரி-யின் வழிகாட்டுதலில் தொடர்கிறது. பரமஹம்ஸ யோகானந்தரது புத்தகங்கள், சொற்பொழிவுகள், கட்டுரைகள் மற்றும் தனிமுறையான உரையாடல்கள்—வீட்டுக் கல்விக்கான யோகதா சத்சங்கப் பாடங்களின் மிக விரிவான தொடரையும் உள்ளடக்கி—ஆகியவற்றை வெளியிடுவதோடு கூட, ஒய் எஸ் எஸ்/எஸ் ஆர் எஃப் உறுப்பினர்களை ஸ்ரீ யோகானந்தரது போதனைகள் தொடர்பான அவர்களது பயிற்சியில் வழிகாட்டுகிறது; உலகெங்கிலுமுள்ள ஒய் எஸ் எஸ் ஆசிரமங்கள், ஆலயங்கள், ஏகாந்த சாதனாலயங்கள், கேந்திரங்கள், தியான மையங்கள், சன்னியாசிகள்

வாழும் மடங்கள் ஆகியவற்றை மேற்பார்வையிடுகின்றது; அத்துடன் உலகளாவிய பிரார்த்தனைக் குழுவையும் ஒருங்கிணைக்கிறது.

பரமஹம்ஸ யோகானந்தரது போதனைகள் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வமுள்ளவர்கள், கற்பனைக்கு எட்டாத சாத்தியங்கள் எனும் அறிமுகச் சிறுநூல் மற்றும் புத்தகங்களும் ஒலிப்பதிவுகளும் அடங்கிய பட்டியலை அனுப்பக் கோரி எழுத வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

யோகதா சத்சங்க சொஸைடி ஆஃப் இந்தியா

YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA
Paramahansa Yogananda Path
Ranchi 834001. Jharkhand, India
Tel : (0651) 6655 5555
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
(Tamil)