

Self-Realization Fellowship

SVJETSKI MOLITVENI KRUG

*Posvećeno uzdizanju
čovječanstva putem
molitve*



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



PARAMAHANSA YOGĀNANDA
(1893. – 1952.)



Self-Realization Fellowship

SVJETSKI MOLITVENI KRUG

*Posvećeno
uzdizanju čovječanstva
putem molitve*

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

*Paramahansa Yogānanda, utemeljitelj
brat Chidananda, predsjednik*

Copyright © 2026 Self-Realization Fellowship
Sva prava pridržana



Dragi pojedinče,

ovom knjižicom o Svjetskom molitvenom krugu Self-Realization Fellowshipa željela bih te pozvati da nam se pridružiš u služenju drugima djelatnom snagom molitve.

Čitajući svakodnevno u novinama o kakvoj novoj bolesti ili katastrofi i/ili još jednoj međunarodnoj krizi koja svijet dovodi na rub rata – mnogi osjećaju duboku nesigurnost za svoj život i živote svojih najdražih. Došli smo do točke gdje se mnogi pitaju postoji li išta na ovome svijetu na što se mogu osloniti? Postoji li išta što mogu učiniti kako bi se suprotstavili tim prijetnjama miru i sigurnosti koji su toliko potrebni svakom osobno i cijelom čovječanstvu?

Sve nas duboko zaokupljaju takva pitanja – i doista, postoji odgovor na te probleme koji tište naša srca. Razlog zbog kojeg pojedinci pate od fizičkog i emotivnog nesklada – i zašto narodi doživljavaju društvene i međunarodne napetosti i sukobe – leži u tome što su se odvojili od izvora božanske moći i blagoslova svojim pogrešnim mislima i djelima.

Danas je, možda više nego ikad prije, prijeko potrebno suprotstaviti se toj negativnosti. Ako težimo tomu da nam život ne protječe samo u nesigurnosti i brizi, tada moramo obnoviti svoju vezu s božanskim Izvorom. To je upravo namjena Svjetskog molitvenog kruga Self-Realization Fellowshipa. Stoga te požurujem da duboko razmotriš poruku ove knjižice. Ona opisuje kako svaki muškarac, žena i dijete

- svake rase ili vjere - mogu učinkovito raditi na iscjeljenju i sigurnosti za sebe i svoje najdraže. I tvoji osobni naponi da usmjeriš snagu molitve - neograničene snage Boga koja leži u svakome od nas - mogu umnogome pridonijeti većem skladu među napaćenim narodima svijeta.

Nadamo se da ćeš nam se pridružiti u ovom svjetskom molitvenom krugu kako bi muškarci i žene diljem planeta mogli u sebi probuditi dublju spoznaju božanske snage unutar njih samih i kako bi je izrazili izvana u smislu mira i zajedništva među svim ljudima.

U božanskom prijateljstvu

A handwritten signature in cursive script, reading "Daya Mata". The letters are fluid and connected, with a prominent 'D' and 'M'.

Šri Daya Mata

treća predsjednica Self-Realization Fellowshipa

*Snažna i duboka molitva privući će jasan Božji odgovor...
Primjenom znanstvenog pristupa religiji tvoja nesigurna
vjera u duhovne mogućnosti može postati ostvarenje njihova
najuzvišenijeg ispunjenja.*



*Većina ljudi tijekom događaja smatra prirodnim i neizbježnim.
Nimalo ne slute kakve su sve temeljne promjene moguće
putem molitve.*



*Gospod je Majka svih majki, Otac svih očeva, jedini Prijatelj
iza svih prijatelja. Ako uvijek o Njemu razmišljaš kao o
najbližem od najbližih, bit ćeš svjedokom mnogih čuda u
svojem životu.*

Paramahansa Yogānanda

Bog je ljubav koja podupire svemir – ocean života i snaga koja prožima cjelokupnu kreaciju. S pomoću znanstvenih metoda molitve možemo se svjesno uskladiti s tom Beskonačnom Snagom i izliječiti tijelo, um i duh. Metodama i načelima opisanim u ovoj knjižici može se koristiti svatko, bez obzira na vjeroispovijest, jer se one ne temelje na dogmama ili vjerovanjima, nego na primjeni univerzalnih zakona.

Snaga molitve

Oni koji sumnjaju gledaju na molitvu kao na nedjelotvorno nastojanje ostvarenja naših želja. Obična osoba pribjegava molitvi samo kada je u strašnoj nevolji i kada su se sve druge mogućnosti izjalovile. Ali Paramahansa Yogānanda naučavao je da je istinska molitva utemeljena na preciznim zakonima koji upravljaju cjelokupnom kreacijom i kao takva čini svakodnevnu potrebu za ostvarenje skladnog života. On je objasnio da su naša fizička tijela i materijalni svijet u kojem živimo zgusnuta manifestacija nevidljivih struktura energije. Bog je cjelokupnu kreaciju stvorio najprije kao misaoni ili idejni oblik. Zatim je Božanska Svijest te misaone uzorke zgusnula u svjetlost i energiju te napokon u grublje vibracije materije.

Kao ljudska bića stvorena na sliku Božju, razlikujemo se od nižih oblika kreacije: Mi imamo slobodu koristiti se tim istim snagama misli i energije. *S onim mislima kojima se po navici služimo i prema kojima djelujemo, stvaramo okolnosti u kojima se naš život odvija.* Znanstvena molitva temelji se na razumijevaju ove istine i na primjeni univerzalnih sila stvaranja kako bi došlo do usklađivanja s Božjim misaonim obrascima zdravlja, sklada i savršenstva – a zatim se koristi snagom volje da usmjeri energiju kako bi pomogla materijalizirati te obrasce.

Molitva je znanost usklađivanja ljudskog uma i volje s Božjom svjesnošću i voljom. Molitvom stvaramo osobnu vezu punu ljubavi s Bogom, a Njegov odgovor je nepogrešiv. U autobiografiji Paramahanse Yogānande stoji:

„Gospod odgovara svima i radi za sve. Ljudi rijetko shvaćaju kako često Bog vodi računa o njihovim molitvama. On nije sklon samo nekoliko njih, nego sluša svakoga tko Mu priđe s povjerenjem. Njegova bi djeca trebala uvijek imati bezuvjetnu vjeru u ljubav i dobrotu svojeg Sveprisutnog Oca.“

Strpljivom i ustrajnom primjenom Božje neograničene snage, uz Njegovu ljubav i pomoć možemo stvoriti okolnosti kakve god želimo te odagnati teškoće i izliječiti bolesti - ne samo za sebe nego i za druge.

Usmjeravanje iscjeljujuće energije prema drugima

Kako naše molitve mogu utjecati na živote drugih? Jednako kao što utječu i na naš. Usađivanjem u svijest pozitivnih obrazaca zdravlja, uspjeha i otvorenosti za božansku pomoć. Paramahansa Yogānanda je napisao:

„Ljudski um moguće je usporediti s radioprijamnikom. Kada iz uma uklonimo 'statičke smetnje' nemira, on postaje poput dobro ugođenog radiouređaja – može odašiljati i primati misli a da pritom odbacuje negativne misli ispravnim izborom frekvencije. Poput radiopostaje čija snaga ovisi o količini električne energije koju može iskoristiti, tako i djelotvornost ljudskog radiouređaja ovisi o stupnju snage volje koju svaka osoba posjeduje.“

Na taj način umovi prosvijetljenih učitelja*, koji su savršeno uskladili svoju s Božjom voljom, mogu prenositi božansku snagu u svrhu trenutačnog iscjeljenja tijela i duha. Pisana djela i predavanja Paramahanse Yogānande obiluju

* Oni koji su ovladali sobom te postigli duhovno savršenstvo spoznajom svoje istovjetnosti sa sveprisutnim Duhom.

primjerima ovakvih izlječenja. On je objašnjavao da iako izgledaju nadnaravnima, božanska su izlječenja prirodan rezultat znanstvenog ispunjenja univerzalnih zakona kreacije. Prenoseći iznimno snažnom voljom i energijom Božje obrasce savršenstva kako bi se ostvarili u umovima i tijelima drugih, ti prosvijetljeni pojedinci slijede jednak proces po kojem je sve u svemiru stvoreno.

Svatko tko moli u skladu s tim načelom uvidjet će da njegove ili njezine molitve imaju jednako tako primjetan utjecaj. Naša pojedinačna moć očito je manja od one koju prosvijetljeni učitelji mogu poslati, pa ipak kad se ujedine molitve tisuća ljudi, snažne vibracije mira i božanskog iscjeljenja koje pritom nastaju od neprocjenjive su vrijednosti kako bi se ostvarili željeni rezultati. Paramahansa Yogānanda osnovao je, imajući na umu taj cilj, Molitveno vijeće Self-Realization Fellowshipa i Svjetski molitveni krug.

Najuzvišenije služenje čovječanstvu

Duhovno osjetljive osobe osjećaju patnju drugih kao vlastitu patnju. U našem problematičnom svijetu, gdje su bezbrojne tisuće ljudi upropaštene ratom, siromaštvom, bolestima, brigama i nedostatkom svrhe života, suosjećajni muškarci i žene prirodno osjećaju brigu za sreću svoje braće i sestara svih naroda. Takve se osobe često pitaju: „Što mogu učiniti kako bi se ublažili problemi u svijetu?“

Odgovor Paramahanse Yogānande bio je jasan: „Jedino duhovna svijest – spoznaja Božje prisutnosti u sebi samome i u svakom drugom živom biću – može spasiti svijet. Ne vidim nikakve šanse za mir bez toga. Započni sa samim sobom. Nema vremena za gubljenje. Tvoja je dužnost da učiniš svoj dio kako bi se Božje kraljevstvo spustilo na Zemlju.“

Čovjek je stigao do kritične točke u povijesti kada se mora okrenuti Bogu kako bi izbjegao posljedice vlastita pogrešnog mišljenja. Moramo se moliti, ne samo šaćica nas, nego svi mi. Moramo se moliti jednostavno, zdušno, iskreno, i snagom koja raste istodobno s našom vjerom.

Moramo djelovati na vođe svijeta tako što ćemo zamoliti Duh Božji da siđe u njihovo srce i um. Moramo oblikovati sebe, svakog od nas osobno, tako da zatražimo Božju pomoć u našem življenju kako bi mir postao moguć.

Moramo se moliti u crkvi, kod kuće, u vlaku, dok se vozimo na posao – i moramo se toga držati. Sada je svatko od nas važan. Sposobnost svakog pojedinca da traži božansku pomoć nužna je karika u zlatnom lancu sklada i mira.

Molitva je dinamično očitovanje ljubavi onog tko moli, tražeći Božju pomoć za čovjeka. Možete pomoći promijeniti svijet svojom molitvom i svojim djelovanjem utemeljenim na molitvi.

– Dag Hammarskjöld
na posvećenju Sobe za meditaciju
u sjedištu Ujedinjenih naroda

Spoznaj unutarnju prisutnost i ljubav Božju – isijavaj je izvana. Veliki sveci i duhovni učitelji tijekom povijesti naučavali su da je to jedini praktični odgovor na probleme čovječanstva jer postoji dinamička veza naše svijesti i prilika u svijetu. Kad ljudi govore o „političkim“, „socijalnim“ ili „međunarodnim“ problemima, često ne shvaćaju da te prilike nisu ništa drugo negoli nakupina misli i djela milijuna pojedinaca. I jedini način da se promjene okolnosti u svijetu jest da promijenimo sami sebe. Paramahansa Yogānanda je rekao:

„Iznenadne kataklizme koje se događaju u prirodi, stvarajući masovnu štetu i pustoš, nisu 'Božja djela'. Takve nesreće nastaju kao posljedica čovjekovih misli i djela. Gdje god je u svijetu narušena vibracijska ravnoteža dobra i zla nagomilavanjem štetnih vibracija kao posljedica čovjekova pogrešnog mišljenja i pogrešnog djelovanja, ondje ćete vidjeti pustošenje ...“

„Ratovi nisu uzrokovani zlokočnim božanskim djelovanjem, nego široko rasprostranjenom materijalnom sebičnošću... Kad u čovjekovoj svijesti prevladava materijalnost, pojavljuje se emitiranje suptilnih negativnih zraka; njihova nakupljena snaga ometa električnu ravnotežu prirode, i tada nastaju potresi, poplave i druge katastrofe.“

Kontakt s Bogom donosi iscjeljenje pojedincima i narodima

Paramahansaji je naglasio da se negativne vibracije sebičnosti, pohlepe i mržnje – koje donose bolesti i nesreće pojedincima, a ratove i prirodne katastrofe narodima – mogu prevladati ako se dovoljan broj muškaraca i žena obrati Bogu u svojim meditacijama i molitvama. Mijenjanjem samih sebe – uz pomoć duhovnog življenja i zajedništva s božanskim – automatski zračimo vibracijama mira i sklada koje imaju velik udio u neutraliziranju negativnih posljedica neskladnog življenja.

Tako je, kao kanal za Božju iscjeljujuću moć, molitva za druge jedno od najuzvišenijih oblika služenja koji možemo ponuditi. Materijalno milosrđe, socijalna skrb i drugi oblici pomoći vrijedni su i nužni za privremeno ublažavanje patnji drugih, ali znanstvena molitva iskorjenjuje glavni uzrok svjetske patnje – pogrešne misaone obrasce čovječanstva.

Sudjelovanjem u Svjetskom molitvenom krugu svatko od nas može pomoći na najdjelotvorniji mogući način, kako bi se postigao trajni mir i izlječenje svijeta te svakog našeg voljenog koji treba pomoć.



Indijski veleposlanik u Sjedinjenim Državama, dr. Binay Ranjan Sen, u društvu Paramahansa Yogānande u Međunarodnom sjedištu Self-Realization Fellowshipa, Los Angeles, 1952. Veleposlanik Sen poslije je izjavio:

„Kada bismo danas u Ujedinjenim narodima imali čovjeka poput Paramahanse Yogānande, svijet bi bio mnogo bolje mjesto nego što je sada.“

Svjetski molitveni krug

Paramahansa Yogānanda uvelike je pridonio čovječanstvu svojim molitvama za svjetski mir i izlječenje fizičkih, mentalnih i duhovnih patnji ljudi. Svakog jutra tijekom duboke meditacije prizivao bi Božje blagoslove za sve koji su tražili pomoć i slao im iscjeljujuću energiju izvođenjem jednostavnih ali veoma djelotvornih tehnika (opisanih na stranici 18). Kako je vrijeme prolazilo, Paramahansaji je zamolio sve redovnike i redovnice iz reda Self- Realization Fellowshipa da mu se pridruže u tom nastojanju da služi svijetu putem molitve. Tako je nastalo Molitveno vijeće Self-Realization Fellowshipa.

Pod vodstvom duhovnih nasljednika Paramahanse Yogānande, rad Molitvenog vijeća nastavlja se iz godine u godinu. Svakog jutra i večeri Vijeće duboko moli i meditira, te izvodi tehniku za iscjeljivanje koju je podučavao i prakticirao Paramahansa Yogānanda. Bezbrojna pisma koja su Self-Realization Fellowshipu poslali oni koji su tražili i primili pomoć svjedoče o neograničenoj Božjoj snazi koju Molitveno vijeće djelotvorno usmjerava na druge za iscjeljenje tijela, uma i duha.

Paramahansa Yogānanda često je izražavao želju da se djelatnost iscjeljivanja koju obavlja Molitveno vijeće osnaži molitvama članova i prijatelja Self-Realization Fellowshipa iz svih zemalja, stvarajući tako duhovni savez suosjećajnih srca – svjetskog molitvenog kruga. Od osnutka Svjetskog molitvenog kruga, sudionici iz cijelog svijeta svojom su molitvom pomogli stvoriti sve veći dotok božanske snage, okružujući planet skladom, dobrohotnošću i mirom.

Nadamo se da ćete duhovnom snagom svojih molitava

pomoći osnaživanju ove iscjeljujuće energije. Tjedne molitve održavaju se u hramovima, crkvama, centrima i grupama za meditaciju Self-Realization Fellowshipa. Ako ne možete prisustvovati tim službama ili ste sljedbenik nekog drugog učenja, možda ćete željeti održavati privatnu službu u svojem domu svakog tjedna, (vidite upute na stranici 20). Kako je već spomenuto, osnovna načela molitve i iscjeljivanja opisana u ovom tekstu primjenjiva su za svakoga, bez obzira na njegovu vjersku pripadnost. Ako želite sudjelovati u Svjetskom molitvenom krugu Self-Realization Fellowshipa, molimo vas pogledajte prijavnicu na poledini ove knjižice.



**Paramahansa Yogānanda i Mahatma Gandhi,
Wardha, Indija, 1935.**

Sri Yogānanda čita poruku koju je napisao Gandhi (bio je ponedjeljak, dan kada je Mahatma provodio zavjet šutnje). Sljedećeg dana, na Gandhijev zahtjev, Yoganandaji ga je uputio u znanost krija joge.



Gandhijev World Peace Memorial, Self-Realization Fellowship Lake Shrine

Unutar kompleksa Lake Shrine Self-Realization Fellowshipa, u mjestu Pacific Palisades, u Kaliforniji, pohranjen je dio pepela Mahatme Gandhija, koji je Paramahansi Yogānandi iz Indije poslao poznati novinar i izdavač, znajući za duboku duhovnu vezu te dvojice velikana.

Znanstvenici nam govore kako bi se bez privlačne sile među atomima koji tvore naš svijet sam svijet urušio i mi bismo prestali postojati. Budući da postoji vezivna sila u neživoj tvari, mora postojati slična sila u živoj prirodi, a ime te sile je Ljubav. Uočavamo da ona postoji između oca i sina, između brata i sestre, dvoje prijatelja. Ali mi moramo naučiti koristiti se tom silom među svim živim bićima, i tako očitavati našu spoznaju Boga.



Nijedan napor nije potpun bez molitve – bez očitog prepoznavanja kako ni najbolji ljudski pothvat nema učinka ako iza njega ne stoji Božji blagoslov.

– Mahatma Gandhi

Zahtjevi za molitve

Svatko od vas uvijek je dobrodošao da za sebe ili za druge zatraži zahtjev za molitve tako što će imena osoba poslati na našu internetsku stranicu ili poštom, telefonom ili faksom. Sve zahtjeve za molitve odmah s mnogo pozornosti i ljubavi zaprimaju članovi Molitvenog vijeća. Oni čija su imena poslana u sklopu zahtjeva uključeni su u jutarnje i večernje molitve iscjeljivanja tijekom tri mjeseca. Nije potrebno prisustvovati molitvama kako bi postigli dobrobiti od iscjeljujuće energije.

Zahtjevi za molitve drže se strogo povjerljivima. Nije potrebno da sadržavaju opis problema osim ako ga zahtjevatelj želi objasniti. Sve što je potrebno za rad Molitvenog vijeća i Svjetskog molitvenog kruga jest ime osobe za koju se želi iscjeljenje. Ako su detalji problema poznati pojedincima Molitvenog kruga, o njima se ne bi trebalo raspravljati. U protivnom bi negativne mentalne asocijacije mogle oslabiti snagu molitve. Umjesto toga, članove grupe potiče se da se koncentriraju samo na Božju iscjeljujuću snagu i na stanje savršenstva kako bi se uklonilo bilo koje nezdravo stanje.

Molitvena služba

(trajanje: 15 – 20 minuta)

Molitvena služba opisana na sljedećim stranicama provodi se u redovničkim zajednicama, hramovima, crkvama, grupama za meditaciju Self-Realization Fellowshipa diljem svijeta. Primjenjuju se dva osnovna smjera znanstvene molitve: misao i energija. Najprije se misli o savršenstvu i usklađivanju s Božjom pomoći šalju svima kojima je potrebno. Zatim se izvođenjem tehnike koju je podučavao Paramahansa Yogānanda šalje iscjeljujuća energija onima koji trebaju pomoć.

1. Počinje se s uvodnom molitvom.
2. Čita se kratko inspirativno štivo iz djela Paramahanse Yogānande i/ili iz izbora njegove zbirke pjesama *Cosmic Chants*. (Nije obavezno)
3. Kratka meditacija. Uskladite misli s iscjeljujućom Božjom prisutnošću prakticirajući tehnike meditacije iz *Lekcija Self-Realization Followshipa* (ako su vam poznate). Zatim se duboko, misaono pomolite za sve one koji su zatražili pomoć od Molitvenog vijeća. Dodatno možete moliti za svoje voljene ili za božansku pomoć u prevladavanju vlastitih poteškoća.
Usmjeravajući pozornost u točku između obrva*, vizualizirajte božansku svjetlost, treperavo iskričavo svjetlo. Osjetite kako svemoćna Božanska Svijest šalje te zrake usmjerenih iscjeljujućih vibracija kroz vaše duhovno oko prema svima koji su zatražili molitvu. Pritom vas može ispuniti osjećaj mira i bockajući osjet u točki između obrva. U svakom slučaju, znajte bez sumnje da Božja iscjeljujuća moć blagoslivlja one za koje molite.
4. Nakon razdoblja meditacije, ako se to želi, prema izboru mogu se primjenjivati kratke afirmacije. (Upute o tome možete naći u petom poglavlju knjige *Afirmacije za znanstveno izlječenje* Paramahanse Yogānande) (Nije obavezno)
5. Prakticirajte tehniku za iscjeljivanje koju je podučavao Paramahansa Yogānanda (opisanu u daljnjem tekstu).
6. Završna molitva za svjetski mir.

* Središte koncentracije i volje u tijelu, koje se često naziva „duhovno oko“ ili „jedno oko“ intuicije; ulaz prema višim stanjima svijesti. Isus je mislio na božansko svjetlo koje se prima kroz duhovno oko kada je rekao: „Zato, bude li ti oko zdravo, cijelo će ti tijelo biti u svjetlu.“ (Mt 6:22)

Tehnika za iscjeljivanje Paramahanse Yogānande

Suvremena znanost pokazuje da je sve u svemiru sastavljeno od energije te kako je prividna razlika između krutih tvari, tekućina, plinova, zvuka i svjetlosti samo razlika u njihovu broju titraja. Slično tomu, najveće svjetske religije navode da sve stvorene stvari proizlaze iz kozmičke vibracije energije koja se naziva *Aum** ili Amen, Riječ ili Duh Sveti: „U početku bijaše Riječ i Riječ bijaše kod Boga, i Riječ bijaše Bog... Sve je po njoj postalo i ništa što je postalo nije bez nje postalo.“ (Iv, 1:1,3)

„Ovo govori Amen, vjerni i istinski svjedok, početak Božjeg stvaranja.“ (Otk, 3:14). Kao što se zvuk stvara vibracijama motora u pogonu, tako i sveprisutna vibracija zvuka *Aum* svjedoči o radu „Kozmičkog Motora“ koji podupire sav život i svaku česticu kreacije vibratornom energijom.

Koncentracijom i snagom volje možemo svjesno povećati dotok kozmičke energije u tijelo. Ta se energija može usmjeriti u bilo koji dio tijela ili ponovno otpustiti u svemir osjetljivom antenom vrhova prstiju kako bi tekla kao iscjeljujuća sila prema onima kojima je potrebna – čak i ako su tisućama kilometara udaljeni. Uzvišenom vibracijom *Aum* možemo izravno kontaktirati s Božjom sveprisutnom svijesću – gdje ne postoje iluzorna shvaćanja vremena i prostora. Tako nastaje i traje neposredni kontakt usrdnog zahtjeva onog koji je u nevolji i sažete energije koju šalju oni koji mole za druge s pomoću sljedeće metode.

* Sanskrska korijenska riječ ili korijenski zvuk koji označuje onaj aspekt božanskog koji stvara i održava svu kreaciju; kozmička vibracija. *Aum* iz Veda, postao je *Hum*, sveta riječ Tibetanaca; Amin kod muslimana; te Amen u Egipćana, Grka, Židova i kršćana. U doticaj s *Aumom* može se doći vježbanjem tehnika meditacije Self-Realization Fellowshipa. Ta blažena komunikacija s nevidljivom Božanskom Snagom („Branitelj-Duh Sveti“-Iv 14:26) jest stvarna znanstvena osnova molitve.

(Izvodi se stojeći)

1. Zatvorenih očiju, molite ovako:

„Nebeski Oče, Ti si sveprisutan; Ti si prisutan u svojoj Tvojjoj djeci; pokaži Svoju ozdravljujuću prisutnost u njihovim *tijelima*.“ Zatvorenih očiju, intenzivno protrljajte dlanove deset do dvadeset sekundi. (Tom radnjom kao i radnjom opisanom u sljedećem odlomku brzo i djelotvorno ćete prikupiti i osjetiti energiju u rukama.) Istodobno, duboko se koncentrirajte na kozmičku energiju koja ulazi u vaše tijelo kroz *medullu oblongatu** i odlazi u vaše ruke i dlanove. Pritom ćete osjetiti toplinu i peckanje u rukama i dlanovima kao posljedicu pritjecanja iscjeljujuće energije. Ne napinjite se. Neka vam je tijelo stalno opušteno. Sada podignite ispružene ruke ravno ispred sebe do otprilike visine čela i izgovorite *Aum*. Istodobno dok izgovarate *Aum*, postupno spuštajte ruke ispred sebe sve dok ih ne položite na bokove. Dok to radite vizualizirajte ili misaono osjetite kako iscjeljujuća energija teče iz vaših ruku do onih kojim je potrebno ozdravljenje.

* Spisi o jogi objašnjavaju kako kozmička energija ulazi u tijelo ponajprije kroz *medullu oblongatu* u bazi mozga. U svetim spisima *medulla* se naziva „Božja usta“, a kozmička vibracijska energija „Riječ“ ili *Aum*. Isus je rekao: „Ne živi čovjek samo o kruhu [materijalnim izvorima energije – hrani, vodi i kisiku], nego o svakoj riječi što izlazi iz Božjih usta.“ (Mt 4:4).

Paramahansa Yogānanda prikazao je ovo načelo tako što je usporedio tijelo s akumulatorom u automobilu. Životni vijek akumulatora ovisi samo dijelom o kemikalijama i destiliranoj vodi koju se ulijeva izvana. Akumulator također treba vibrirajuću električnu struju iz automobilske generatora kojom se ponovno puni i što mu omogućuje da proizvede još energije iz kemikalija. Istrošeni akumulator ne može se ponovno napuniti ako u njega ulijemo svježe kemikalije. Njemu je potrebna električna energija da ga ponovno oživi. Slično tomu mrtvo tijelo ne može oživjeti tako da želudac napunimo hranom i pluća zrakom. Da se ove kemikalije pretvore u energiju tijelu je potrebna vibrirajuća životna struja („riječ“), koja „izlazi“ iz *medulle oblongate* („Božjih usta“) u sve dijelove tijela. Ova životna sila crpi se snagom volje u *medullu* iz okolne kozmičke energije.

2. Molite: „Nebeski Oče, Ti si sveprisutan; Ti si prisutan u svoj Tvojjoj djeci; pokaži Svoju ozdravljujuću prisutnost u njihovim *mislima*. Vrtite rukama (u smjeru prema naprijed) brzo jednu oko druge. Vaše ruke će se ubrzo napuniti kozmičkom energijom. Koncentrirajte se na kozmičku energiju koja ulazi u *medullu oblongatu* i teče do ruku. Nastavite vrtjeti ruke deset do dvadeset sekundi. Sada podignite ispružene ruke ispred sebe do visine čela i izgovarajte *Aum*. Polagano spuštajte ispružene ruke, sve vrijeme vizualizirajući iscjeljujuću vibraciju koja teče iz vaših ruku do onih za koje se molite.
3. Molite: „Nebeski Oče, Ti si sveprisutan; Ti si prisutan u svoj Tvojjoj djeci; pokaži Svoju ozdravljujuću prisutnost u njihovim *dušama*.“ (Ponovite tehniku trljanja ruku i izgovaranja *Aum*, kako je opisano u točki 1 iznad.)
4. Uzdignutih ruku, izgovorite *Aum* još jednom, šaljući ozdravljujuće vibracije mira i sklada cijelom svijetu.

Izvođenje molitvene službe kod kuće

Oni koji se ne mogu pridružiti grupnom molitvenom krugu mogu izvoditi privatnu ili obiteljsku molitvenu službu kod kuće, slijedeći upravo opisani postupak. Ovo može biti dio nečije redovite jutarnje ili večernje meditacije ako vam odgovara*. Mnoge obitelji uvidjele su kako je zajedničko okupljanje – čak i pozivanje prijatelja i drugih članova zajednice – kako bi se molili za druge i za mir u svijetu, vrlo korisno za postizanje duha ljubavi i sklada u kući i široj zajednici.

* Ako je moguće, korisno je molitvenu službu izvoditi uvijek u sobi ili dijelu sobe, koji su i inače namijenjeni toj svrsi jer će to olakšati usmjeravanje pozornosti na Boga i predanost.

Ključ za uspješnu molitvu

Katkad ljudi pitaju: „Koji je najbolji način molitve za druge?“ Sri Daya Mata je odgovorila:

„Moliti za druge je ispravno i dobro... tražeći, prije svega, da budu otvoreni Bogu i da tako prime fizičku, mentalnu ili duhovnu pomoć izravno od Božjeg liječnika. To je osnova svake molitve. Božji blagoslov uvijek je prisutan; prihvatanje često nedostaje. Molitva osnažuje prihvatanje...

„Kad izvodiš afirmaciju za iscjeljenje drugih ili za sebe, vizualiziraj golemu energiju Božje iscjeljujuće snage kao bijelu svjetlost koja okružuje tebe ili osobu za koju se moliš. Osjeti kako ona otapa svu bolest i nesavršenost. Svaka uzdižuća misao koju imamo, svaka molitva koju izgovaramo, svako dobro djelo koje činimo prožeto je Božjom snagom. Ovu snagu možemo pokazivati sve više i sve bolje kako naša vjera postaje jača, a naša ljubav prema Bogu dublja.“

Paramahansa Yogānanda u sklopu učenja Self-Realization Fellowshipa različitim znanstvenim metodama koncentracije i meditacije dao je korak-po-korak upute za spoznaju Božje unutarnje prisutnosti. Njegova je velika želja bila vidjeti one koji prakticiraju te metode kako služe drugima potaknuti vlastitom uzdignutom svijesti o Božanskoj Prisutnosti u svima – stvarnoj spoznaji o svijetu kao jednoj obitelji.

Djelotvornost Svjetskog molitvenog kruga ne ovisi samo o iskrenom sudjelovanju što više suosjećajnih duša nego i o dubini zajedništva koje postižu pojedini članovi Molitvenog kruga. Da bi molitva urodila Božjim odgovorom, važno je znati *kako* moliti. Ključne točke koje se trebaju upamtiti za uspješnost molitve navedene su u nastavku.

Koncentracija

Uspješna molitva uvelike ovisi o sposobnosti koncentracije – sposobnosti da se um oslobodi nemira i usmjeri isključivo

Izbor iz pisama Molitvenom savjetu

„Vaše molitve pune ljubavi pomogle su da se dogode čuda... Moje ozdravljenje bilo je brzo, a moja se vjera neizmjerljivo probudila, jer sam *osjetio* kako me okružuje Božja ozdravljajuća prisutnost puna ljubavi.“

– D.B., *Topanga, Kalifornija*

„Želim vam reći koliko sam duboko dirnut i koliko sam zahvalan Molitvenom savjetu. Kod svake osobe za koju sam znao da se vi za nju molite, uočio sam promjenu nabolje u njezinu životu. Isprva sam bio jednostavno začuđen time; sada su moja vjera u Boga i moja molitva postali mnogo dublji. Jednostavno *znam* da Bog pomaže svima koji Mu se duboko i iskreno mole.“

– R.H., *Pittsburgh, Pensilvanija*

„Otac našeg ovdašnjeg poklonika SRF-a nedavno je ozbiljno obolio, i ja sam bio jedan od liječnika koji ga je liječio. Tek nakon što smo izveli tehniku iscjeljivanja njegovo se stanje čudesno popravilo. Ovo me se duboko dojmilo jer sam uočio kako je snažna i učinkovita ova tehnika koja djeluje kroz nas i proizvodi dobre učinke koji nadilaze naše uobičajene mogućnosti.“

– Dr. G.R., *Santa Fe, Argentina*

„Mnogo godina sumnjao sam u učinkovitost molitve za druge jer nisam imao nikakva dokaza da ona donosi rezultate. Ali duhovno uzdignuće koje osjećam sada, a što je zasigurno posljedica iskrenih molitvi Molitvenog savjeta upućenih meni, daju mi živi dokaz da molitva zaista pomaže. Zapreke koje su se činile nepremostivima, sada se polako uklanjaju.“

– B.R., *Amherst, Massachusetts*

„Prije godinu dana zatražio sam vašu pomoć za djevojčicu koja je teško oboljela od leukemije i hepatitisa. Ona je sada savršeno dobro. U njezinu organizmu nema traga stanicama raka. Ovo iznimno ozdravljenje neprocjenjiva je demonstracija kako čovjek nije sam u ovom kaotičnom svijetu.“

– E.N., *Napulj, Italija*

na ono što želimo. Baš kao što se raspršene Sunčeve zrake mogu usmjeriti upotrebom povećala u žarište i pojačati svoju snagu, tako se i suptilna, ali snažna energija koja je latentna u mislima, osjećajima i izgovorenim riječima može sažeti u svemoćnu molitvu određenim načinom koncentracije. Slavina golemih spremnika misaone snage može se otvoriti putem koncentracije – snage kojom se može koristiti za bilo koje vanjsko ili unutarnje djelovanje – za stjecanje iskustava o našem nepromjenjivom srodstvu s Bogom.

Važnost meditacije

Meditacija je koncentracija koja se koristi kako bi putem nje spoznali Boga. Paramahansa Yogānanda podučavao je da je prije molitve dobro meditirati, kako bi osvijestili da smo stvoreni „na sliku Božju“. Tehnike koncentracije i meditacije, koje se uče u *Lekcijama Self-Realization Fellowshipa*, umiruju um, usredotočujući ga na otkrivanje božanskog Duha unutar nas. Koncentracija na tu unutarnju svetu Prisutnost vodi do izravnog opažanja našeg pravog Jastva ili duše, koja je uvijek jedno s Bogom.

Paramahansa Yogānanda je rekao: „Bog ne želi da molimo kao prosjaci, ulagujući Mu se kako bi nam dao ono što želimo. Poput svakog drugog Oca punog ljubavi, On uživa u ispunjavanju naših časnih želja. Zato, najprije izgradi svoje poistovjećivanje s Njim putem meditacije. Tada, možeš zatražiti od svojeg Oca ono što ti je potrebno, s iščekivanjem punim ljubavi – kao dijete, znajući da će tvoj zahtjev biti ispunjen.“

Snaga volje

Snaga volje nužan je element molitve. „Uzastopno, smireno korištenje volje uzdrmava sile stvaranja i donosi odgovor od Boga“, rekao je Paramahansa Yogānanda. „Ako

ustraješ, odbijajući prihvatiti neuspjeh, objekt volje mora se materijalizirati. Ako neprestano djeluješ na volju svojim mislima i aktivnošću, ono što želiš mora se ostvariti. Čak i ako nema ničeg na svijetu što bi se prilagodilo tvojoj želji, ako tvoja volja ustraje, željeni će se rezultat već nekako ostvariti. U takvoj vrsti volje leži Božji odgovor, jer volja dolazi od Boga, a nezaustavljiva volja Božanska je volja.“

U molitvi je prijeko potrebno razlikovati pasivno stajalište da će Bog sve učiniti od druge krajnosti odnosno oslanjanja na samo vlastite napore. „Treba se uspostaviti ravnoteža između srednjovjekovne ideje o potpunom oslanjanju na Boga i modernog pristupa koji se zasniva isključivo na egu.“, objasnio je Paramahansa Yogānanda.

Kad je Isus molio: „Neka bude volja Tvoja“ prije iskušenja raspeća, nije poricao svoju volju. Bilo je potrebno potpuno ovladavanje voljom da bi svoj život prepustio Božjem planu. Malo je ljudi razvilo svoju volju do tog stupnja. Bog očekuje od nas kao od svoje djece da izvežbamo Njegov dar razuma, volje i osjećaja do naših najvećih sposobnosti svakim nastojanjem. Koristeći se svim načinima koji su nam na raspolaganju da postignemo uspjeh, istodobno bismo trebali tražiti vodstvo od unutarnje Božanske Prisutnosti. Takvo umjereno stajalište vodi do sklada i razumijevanja, do ravnoteže naših ljudskih i Božanskih sposobnosti, i usklađivanja naše ljudske volje s Božjom voljom.

Predanost, ljubav prema Bogu

Molitva prožeta predanošću najdjelotvornija je molitva. Predanost i ljubav prema Bogu, magnetska je privlačna snaga srca kojoj Bog ne može odoljeti. Paramahansa Yogānanda je rekao: „Tragalac za Srcima želi jedino tvoju iskrenu ljubav. On

je poput malenog djeteta – netko Mu može ponuditi sve svoje bogatstvo, a On ga ne želi; dok Ga drugi doziva: „O, Gospode, volim Te!“ – i u srce tog poklonika Bog dolazi trčeći.“

Bogu je poznato sve i prije nego što tražimo*, Njega više zanima naša ljubav nego opsežne molitve. John Bunyan je rekao: „U molitvi je bolje imati srce bez riječi nego riječi bez srca.“ Molitva izvedena mehanički bez pažnje i osjećaja, to je kao da u stanju odsutna uma nudiš uvelo cvijeće Gospodu – ponuda koja zasigurno neće naići na odgovor! Ali, ako neprestano zazivamo Boga, puni predanosti, s koncentracijom i snažnom voljom, bez sumnje ćemo saznati da je taj Jedan Božanski, čija je snažna briga puna ljubavi za nas apsolutna i neograničena, čuo i odgovorio na naše molitve.



Blagoslovljeni su oni koji mole za druge jer čineći to postaju svjesni jedinstva cjelokupnog života. Mi nismo odvojena bića koja se sama bore protiv sila nesreća. Naša je sreća povezana sa srećom svih; naše najveće ispunjenje leži u sreći drugih. Svima vama koji uviđaju ovu istinu i posvećuju svoje vrijeme i suosjećajnost sudjelovanjem u Svjetskom molitvenom krugu, duboko zahvaljujemo. Želimo vam da takvim nesebičnim služenjem čovječanstvu uvijek budete svjesni neprestane zaštite i sve-zadovoljavajuće Božje ljubavi.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

* „Nemojte ih, dakle, oponašati, jer i prije nego što Ga zamolite, zna Otac vaš što vam je potrebno.“ (Mt 6:8)



„Molimo se u našem srcu za Ligu Duša i Ujedinjeni Svijet. Iako se čini da nas dijele rasa, vjera, boja kože, klasna pripadnost i političke predrasude, mi smo ipak kao djeca jednog Boga sposobni u našim srcima osjetiti bratstvo i jedinstvo svijeta. Radimo na stvaranju Ujedinjenog Svijeta u kojem će svaki narod biti koristan dio, vođen Bogom putem ljudske prosvjetljene svijesti.“

„U našim srcima svi možemo naučiti kako se osloboditi mržnje i sebičnosti. Molimo se za sklad među narodima kako bi oni stupali ruku pod ruku kroz vrata svijetle nove civilizacije.“

—*Paramahansa Yogananda*

Pozivamo vas da nam se pridružite u služenju svjetskoj obitelji putem molitve...

Ako želite sudjelovati u Svjetskom molitvenom krugu Self-Realization Fellowshipa pozivamo vas da se prijavite na našoj internetskoj stranici ili nam pošaljite ovaj obrazac poštom ili faksom (vidite ispod).

Ispuniti tiskanim slovima

Datum: _____
Date

Ime: _____
Name (Mr.) Gdin. (Mrs.) Gđa (Miss) Gđica

Adresa: _____
Address

Poštanski broj: _____ Grad, država: _____
Zip or Postal code City/State

Zemlja: _____
Country

Telefon (proizvoljno): _____
Telephone (optional)

Elektronska pošta: _____
E-mail

Članski broj (za SRF studente): _____
Reference Number (if SRF student)

- ☐ Planiram izvoditi osobne ili obiteljske službe molitve kod kuće
I plan to conduct private or family prayer services in my home.
- ☐ Pohađam molitvene službe koje se održavaju u hramu ili Centru za meditaciju Self-Realization Fellowshipa u mojoj okolini
I am attending prayer services held at the Self-Realization Fellowship temple or meditation center in my area.
- ☐ Student sam *Lekcija Self-Realization Fellowshipa* i želio bih informacije o hramu ili centru za meditaciju Self-Realization Fellowshipa u mojoj blizini
I am a student of the Self-Realization Fellowship Lessons and would like information about the Self-Realization Fellowship temple or meditation center nearest me.
- ☐ Nisam student *Lekcija Self-Realization Fellowshipa* i želio bih primiti više informacija o učenjima Paramahanse Yogānande
I am not a student of the Self-Realization Fellowship Lessons and would like to receive more information about the teachings of Paramahansa Yogananda.

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle

3880 San rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219

Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088

www.yogananda.org

Self-Realization Fellowship

Self-Realization Fellowship međunarodna je neprofitna vjerska organizacija koju je 1920. osnovao Paramahansa Yogānanda kako bi upoznao ljude svih rasa, kultura i vjera s drevnom znanošću i filozofijom joge te njezinim od pamtivyjeka cijenjenim metodama meditacije. Ciljevi i ideali te udruge među ostalim su: njegovanje razumijevanja i suradnje među svim religijama te isticanje činjenice da sve one imaju zajednički temelj; prenošenje znanja o određenim znanstvenim tehnikama za postizanje izravnog osobnog iskustva Boga.

Diljem svijeta cijenjen kao jedna od iznimnih duhovnih osoba našeg vremena Paramahansa Yogānanda rođen je u sjevernoj Indiji 1893. Nakon što je 1920. bio pozvan da kao predstavnik Indije sudjeluje na međunarodnom kongresu vjerskih vođa u Bostonu, ostao je u Sjedinjenim Državama više od trideset godina, sve do svoje smrti 1952. Kroz svoj život i predavanja pridonio je na dalekosežan način da se na Zapadu počne cijeniti duhovna mudrost Istoka. Njegova knjiga *Autobiografija jednog jogija* smatra se modernim klasikom duhovne literature.

U povodu izdavanja posebne poštanske marke u čast Paramahansa Yogānande, pod pokroviteljstvom vlade Republike Indije napisano je među ostalim: „Ideal ljubavi prema Bogu i služenja čovječanstvu našao je svoj puni izražaj u životu Paramahansa Yogānande... Iako je veći dio života proveo izvan Indije, on i dalje ima mjesto među našim velikim svecima. Njegovo djelo nastavlja rasti i sjati još sjajnije, privlačeći ljude na put hodočašća prema Duhu.“

Danas se duhovni i humanitarni rad Paramahansa Yogānande nastavlja pod vodstvom brata Chidanande, predsjednika Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society of India. Self-Realization Fellowship objavljuje knjige i zabilježene govore Paramahanse Yogānande, vodi brigu o hramovima, utočištima i centrima za meditaciju diljem svijeta te o svojim redovničkim zajednicama i Svjetskom molitvenom krugu.

Ako želite saznati više o učenjima Paramahanse Yogānande, informacije su dostupne na našoj internetskoj stranici: www.yogananda.org. Također vas pozivamo da, ako ste zainteresirani, zatražite - putem naše internetske stranice, telefona, telefaksa ili pošte - uvodnu literaturu i katalog s popisom svih naših izdanja: knjiga, fotografija, snimljenih razgovora i glazbe.

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219 - USA
Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088
www.yogananda.org

SVJETSKI
MOLITVENI
KRUG



Self-Realization Fellowship

Paramahansa Yogānanda, utemeljitelj
brat Chidananda, predsjednik

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219 - USA
Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088
www.yoganada.org

Worldwide Prayer Circle (*Croatian*)
11329-J9496
2026 Printing