

Self-Realization Fellowship

การสวดอธิษฐาน
ของสมาชิกทั่วโลก

แต่ การยกระดับมนุษยชาติ
ผ่านทาง การสวดอธิษฐาน



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



ปรมหังสา โยคานันตะ
(ค.ศ. 1893 – 1952)



Self-Realization Fellowship

การสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก

แต่ การยกระดับมนุษยชาติ
ผ่านทาง การสวดอธิษฐาน

เชลฟี รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ SRF
ปรหมังสา โยคานันทะ, ผู้ก่อตั้ง
ภราดาจิตานันทะ, ประธาน

Copyright © 2022 Self-Realization Fellowship. สงวนลิขสิทธิ์
Worldwide Prayer Circle (Thai)
11326-J6966



ท่านที่รักทั้งหลาย

ด้วยหนังสือเล่มเล็กๆ เกี่ยวกับ การสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก โดย เซลฟี รือะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ เล่มนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอเชิญชวนท่านมาร่วมกับเรา เพื่อรับใช้ผู้อื่นด้วยพลวัตพลังแห่งการสวดอธิษฐาน

ทุกวัน เมื่ออ่านหนังสือพิมพ์ที่เสนอข่าวเกี่ยวกับโรคร้าย หรือ หายนภัยใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น—หรือวิกฤตการณ์ระหว่างประเทศที่นำโลกเข้าใกล้สภาวะสงครามมากขึ้น ผู้คนจำนวนมากรู้สึกอย่างลึกซึ้งถึงความไม่ปลอดภัยในชีวิตของตนและของคนที่คุณรัก เราได้มาถึงจุดที่ ผู้คนไม่น้อยนึกสงสัยว่า “ในโลกนี้มีอะไรที่จะให้ฉันพึ่งพาได้บ้าง? ฉันจะทำอะไรได้บ้างที่จะยับยั้งภัยคุกคามสันติภาพและความมั่นคงปลอดภัย ทั้งที่จะเกิดแก่ตัวฉันเอง และแก่มวลมนุษยชาติ?”

เราล้วนต้องตอบคำถามเหล่านี้้อย่างหนักหน่วง—และมีคำตอบเดียวต่อปัญหาที่แสนจะรบกวนจิตใจของเราเหล่านี้ สาเหตุเดียวที่ทำให้เราจึงต้องทุกข์ทรมานจากการไม่ประสานกลมกลืนกันระหว่างร่างกายกับอารมณ์—และทำไมชาติต่างๆ จึงต้องขัดแย้งปะทะกันทั้งทางด้านสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ—คำตอบก็คือ พวกเราได้ตัดขาดจากแหล่งพลังทิพย์และพรแห่งพระเจ้า ด้วยการคิดและกระทำอย่างผิดๆ ของเราเอง

ทุกวันนี้ เรายิ่งจำเป็นต้องต้านทานพลังฝ่ายลบยิ่งกว่าในยุคสมัยใดๆ ที่ผ่านมา ถ้าเราปรารถนาจะไปกว่าแค่มีชีวิตอย่างอึดอัดขัดใจอยู่บนโลกนี้ เราต้องฟื้นฟูความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับแหล่งทิพย์กำเนิด นั่นคือเป้าหมายของ การสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกของเซลฟี รือะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ และนี่คือเหตุผลที่ข้าพเจ้าเชิญชวนท่านให้พิจารณาข้อความ

ในหนังสือเล่มนี้อย่างละเอียดถี่ถ้วน หนังสือเล่มเล็กๆนี้บรรยายให้เห็นว่า ชาย หญิง และเด็กทุกคน ทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา สามารถบำบัดรักษา และให้ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งแก่ตนเองและคนที่ตนรักได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อแต่ละคนมุ่งความสนใจไปที่พลังของการอธิษฐาน—พลังอันไม่มีที่สิ้นสุดแห่งพระเจ้าในตัวเราแต่ละคน—สามารถนำความสมานฉันท์กลมกลืนอันยิ่งใหญ่กว่ามาสู่ประชาชาติทั่วโลกที่กำลังเดือดร้อนกันอยู่นี้

เราหวังว่าท่านจะร่วมการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกนี้ เพื่อชายและหญิงในทุกแห่งหนจะได้ตื่นรู้ ตระหนักถึงทิพยอำนาจในตน และสำแดงสู่ภายนอกด้วยสันติภาพและมิตรไมตรีในมวลหมู่มนุษย์

ด้วยไมตรีจิตแห่งพระเจ้า



ศรัทธาเมตา

ประธานคนที่สามของ Self-Realization Fellowship

การสวดอธิษฐานอย่างลึกซึ้งจริงจัง จะได้รับคำตอบจากพระเจ้าอย่าง
แน่นอน....ด้วยการนำวิถีธรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์มาใช้ ความ
ไม่เชื่อมั่นในความเป็นไปได้ด้านจิตและวิญญาณ จะกลายเป็นการ
ตระหนักรู้ถึงความสำเร็จสูงสุดของวิญญาณในตัวท่านเอง



ผู้คนส่วนใหญ่ยอมรับเหตุการณ์ทั้งหลาย ว่าเป็นไปตามธรรมชาติอย่าง
ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ พวกเขาแทบไม่รู้เลยว่า การสวดอธิษฐานสามารถ
เปลี่ยนทุกอย่างได้ถึงรากฐาน



พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นมารดาเหนือมารดาทั้งปวง ทรงเป็นบิดาเหนือ
บิดาทั้งปวง ทรงเป็นมิตรคนเดียวผู้อยู่เบื้องหลังมิตรทั้งหลาย ถ้าท่าน
ระลึกเสมอว่า พระองค์ทรงอยู่ใกล้ยิ่งกว่าความใกล้ชิดใดๆ ท่านจะได้
ประจักษ์ถึงความมหัศจรรย์มากมายในชีวิต

—ปรมหังสา โยคานันตะ

พระเจ้า คือ ความรักที่ผดุงจักรวาลไว้—เป็นมหาสมุทรแห่งชีวิตและพลังที่ซึมช่านอยู่ในสิ่งสร้างทั้งปวง ด้วยการสวดอธิษฐานอย่างเป็นทางการ เราสามารถปรับจิตเข้ากับพระอนันตพลัง เพื่อบำบัดรักษา ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ วิธีการและหลักการอธิบายในหนังสือเล่มนี้ ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด เพราะวิธีการและหลักการเหล่านี้เป็นกฎสากลของจักรวาล มิได้ตั้งอยู่บนฐานทฤษฎีหรือความเชื่อ

พลังของการสวดอธิษฐาน

คนที่ช่างสงสัย มักมองการสวดอธิษฐาน ว่าเป็นกิจกรรมที่เลื่อนลอย ไม่อาจทำให้สิ่งที่คิดหวังเป็นจริงได้ คนทั่วไปหันมาสวดอธิษฐานก็ต่อเมื่อประสบปัญหาที่เลวร้าย และหมดหวังกับทางเลือกอื่น แต่ท่านปรมทั้งสา โยคานันทะสอนว่า การสวดอธิษฐานที่แท้จริงนั้นเป็นวิทยาศาสตร์—บนรากฐานของกฎที่ควบคุมสรรพสิ่งไว้อย่างแน่นชัด—และเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีชีวิตที่ประสานกลมกลืน ท่านอธิบายว่า ร่างกายของเรากับโลกวัตถุที่เราใช้ชีวิตอยู่นี้ เป็นการผนึกแนบแน่นระหว่างแบบแผนพลังงานมากมายที่มองไม่เห็น และพลังดังกล่าว นั่นคือพิมพ์เขียวของความคิดอันประณีต—พลังสันสะเทือนละเอียดที่สุด—ซึ่งควบคุมการสำแดงของพลังงานและสสารทั้งปวง สิ่งสร้างทั้งปวง ล้วนเกิดจากพระดำริแห่งพระเจ้า หรือรูปแบบของความคิด จากนั้นจิตสำนึกแห่งพระเจ้า ส่งเจตจำนงให้รูปแบบความคิดทั้งหลายควบแน่นเป็นแสงและพลังงาน สุกทำยกลายเป็นพลังสันสะเทือนหยาบของสสาร

ในเมื่อมนุษย์ถูกสร้างตามฉายาแห่งพระเจ้า มนุษย์จึงแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำอื่นๆ กล่าวคือ มนุษย์มีอิสระที่จะใช้อำนาจความคิด และพลังงานเช่นเดียวกับพระเจ้า เมื่อเรากระทำการไปตามความคิดที่เคยชิน เราได้สร้างสภาพการณ์อย่างมีชีวิตจะเป็นไป การสวดอธิษฐาน

อย่างเป็นวิทยาศาสตร์เกิดจากฐานการเข้าใจความจริงนี้ ด้วยการใช้พลังรังสรรค์จักรวาลดังที่กล่าวมา การสวดอธิษฐานจะปรับเข้ากับคลื่นพระดำริ ในรูปแบบของด้านสุขภาพ ความกลมกลืน และความสมบูรณ์ จากนั้นจึงใช้พลังเจตจำนงเชื่อมโยงพลังงานมาทำให้รูปแบบความคิดเหล่านั้นเป็นจริงขึ้นมา

การสวดอธิษฐานเป็นศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ซึ่งเราสามารถปรับคลื่นความคิดและปรับเจตจำนงให้เข้ากับจิตสำนึกและเจตจำนงของพระเจ้า ด้วยการสวดอธิษฐาน เราได้สร้างความสัมพันธ์อันเปี่ยมด้วยความรักและความเป็นส่วนเดียวกับพระองค์ และพระองค์ก็จะทรงตอบรับคำอธิษฐานนั้นอย่างแน่นอน ดังที่ท่านปรมหังสาโยคานันทะ ได้เขียนไว้ในหนังสือ *อัตชีวประวัติของโยคี* ของท่านว่า:

“พระผู้เป็นเจ้าทรงตอบสนองต่อทุกคนและทำงานให้กับทุกคน น้อยครั้งที่มนุษย์จะตระหนักรู้ว่าพระเจ้าทรงใส่ใจในคำสวดอธิษฐานของพวกเขาบ่อยแค่ไหน พระองค์มิได้ทรงลำเอียงเข้าข้างแค่บางคน แต่ทรงรับฟังทุกคนที่เข้าหาพระองค์ด้วยความหวังใจมั่น ลูกๆของพระองค์ควรจะมีศรัทธาอย่างไรข้อกังขา ต่อความรักความเมตตาของพระบิดาผู้ทรงดำรงอยู่ทุกหนแห่งของพวกเขาเสมอ”

การประยุกต์ใช้พระอำนาจอันไร้ขีดจำกัดของพระเจ้า ด้วยความอดทนอดกลั้น และด้วย ความรัก ความช่วยเหลือ จากพระองค์ เราจะสามารถสร้างสรรค์สถานการณ์ใดๆได้ตามที่เราต้องการ อันจะช่วยคลี่คลายความยากลำบากและโรคร้าย—ไม่เฉพาะแต่ช่วยตนเองเท่านั้น แต่ยังช่วยผู้อื่นได้ด้วย

การส่งพลังบำบัดรักษาให้แก่ผู้อื่น

การสวดอธิษฐานของเรา จะส่งผลแก่ชีวิตของผู้อื่นได้อย่างไร? ก็เช่นเดียวกับที่การสวดอธิษฐานช่วยเปลี่ยนชีวิตเราให้ดีขึ้น: ด้วยการปลุกฝังแบบแผนเชิงบวกแห่ง สุขภาวะ ความสำเร็จ และการเปิดใจ ยอมรับความช่วยเหลือจากพระเจ้า เข้าไว้ในจิตสำนึกของเรา ท่านปรมหังสา โยคานันทะ เขียนไว้ว่า:

“จิตของมนุษย์ ที่เป็นอิสระจากสิ่งรบกวน หรือ ‘คลื่นสั้น สะเทือน’ ในความวุ่นวายไม่สงบนั้น มีพลังอำนาจกระทำการทุกอย่างที่กลไกอันซับซ้อนของวิद्यุกระทำได้ นั่นคือ ส่งและรับความคิด และกลั่นกรองความคิดที่ไม่พึงประสงค์ออกไป เช่นเดียวกับที่พลังของสถานีวิทยุ ทำงานตามปริมาณกระแสไฟฟ้าที่มันใช้ได้ ประสิทธิภาพของเครื่องวิทยุมนุษย์ ก็ขึ้นอยู่กับปริมาณเจตจำนงที่แต่ละคนมีด้วยเช่นกัน”

จิตของครูผู้ตื่นรู้ ผู้ปรับคลื่นเจตจำนงของตนให้สอดคล้องกับเจตจำนงกับพระเจ้าได้อย่างสมบูรณ์นั้น สามารถส่งพลังของพระเจ้าไปบำบัดรักษาร่างกาย จิตใจ และวิญญาณได้ทันที งานประพันธ์และบทบรรยายของท่านปรมหังสา โยคานันทะ เต็มไปด้วยตัวอย่างการบำบัดรักษาเช่นนี้ ท่านอธิบายไว้ว่า แม้อูเหมือนเป็นเรื่องปาฏิหาริย์ แต่การบำบัดรักษาอันศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวนี้ คือผลเปี่ยมล้นตามธรรมชาติของกฎการรังสรรค์จักรวาลอันเป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่ง ครูผู้ตื่นรู้เหล่านี้ สื่อพระดำริอันสมบูรณ์แก่พระเจ้า ตามกระบวนการรังสรรค์จักรวาล ด้วยพลังเจตจำนงและพลังงานมากพอที่จะทำให้แบบแผนความคิดนั้นปรากฏในจิตใจและร่างกายของผู้อื่น

* บุคคลผู้บรรลุการเป็นนายของตนเองได้แล้ว และได้ตระหนักรู้ว่า ตนเป็นหนึ่งในเดียวกับพระเจ้าผู้ทรงสถิตทั่ว

ผู้ที่สวดอธิษฐานตามหลักการนี้ จะพบว่า คำสวดอธิษฐานของตน มีผลเป็นรูปธรรม และแม้เป็นที่แน่ชัดว่า พลังอำนาจของปัจเจกแต่ละคน ย่อมน้อยกว่าพลังอำนาจที่ครุฑท่านหนึ่งจะส่งให้ได้ แต่เมื่อคำสวดอธิษฐาน ของผู้คนจำนวนนับพันรวมกันเข้า คลื่นพลังสันตะเทือนแห่งสันติภาพ และการเยียวยาอันศักดิ์สิทธิ์ก็จะบังเกิดขึ้น ดังนั้น ผลลัพธ์อันพึงปรารถนาที่ไม่อาจประเมินค่าก็จะบรรลุผลได้ ท่านปรมหังสา โยคานันตะ ได้ริเริ่ม สภาการสวดอธิษฐานเซลฟี รือเอไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ และการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกขึ้นก็เพื่อการนี้ (Self-Realization Fellowship Prayer Circle and the Worldwide Prayer Circle)

การรับใช้มนุษย์อย่างสูงสุด

ผู้ที่จิตและวิญญาณละเอียดอ่อน จะรู้สึกว่าคุณค่าของผู้อื่นคือ ความทุกข์ของตน ในโลกที่เต็มไปด้วยปัญหาและความทุกข์ยากของเรา ซึ่งผู้คนนับไม่ถ้วนเป็นพันๆคนต้องประสบกับภัยสงคราม ความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ ความวิตกกังวล และไร้เป้าหมายในชีวิต จึงเป็นธรรมดา อยู่เอง ที่หญิงชายผู้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะรู้สึกห่วงใย อยากให้พี่น้องชายหญิงในประเทศทั้งหลายทั่วโลก มีสุขภาวะที่ดี คนเหล่านี้มักจะสงสัยว่า “ฉันจะทำได้บ้างเพื่อที่จะช่วยบรรเทาปัญหาของโลก?”

คำตอบของท่านปรมหังสา โยคานันตะนั้นชัดเจน ว่า “สิ่งเดียวที่จะช่วยโลกได้ คือจิตสำนึกแห่งวิญญาณ—การตระหนักรู้ว่าพระเจ้าทรงอยู่ในตัวเราและในทุกชีวิต ข้าพเจ้าไม่เห็นโอกาสที่จะเกิดสันติภาพได้เลยหากไร้ซึ่งสิ่งนี้ ขอให้ท่านเริ่มที่ตนเอง เราไม่มีเวลาให้เสียไปอีกแล้ว เป็นหน้าที่ของท่านต้องทำสิ่งที่ท่านทำได้ เพื่อนำอาณาจักรพระเจ้ามาสู่โลก”

เราต้องหยั่งเห็นพระเจ้าและความรักของพระองค์ในตัวเรา และเผยแผ่สู่ภายนอก ตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา บรรดานักบุญและครุ

มนุษย์ได้มาถึงจุดวิกฤตในประวัติศาสตร์ ที่ต้องหัน
เข้าหาพระเจ้า เพื่อหลีกเลี่ยงผลจากความคิดที่ผิดพลาด
ของตน เรา และใช้แต่พวกเราไม่กี่คน แต่เราทุกคน ต้องสวด
อธิษฐาน อย่างเรียบง่าย ด้วยอารมณ์แรงกล้า และจริงจัง
สวดอย่างมีพลังยิ่งขึ้น ตามศรัทธาที่เติบโตของเรา

เราต้องเตรียมบรรดาผู้นำในโลกให้พร้อมรับ ด้วยการ
สวดอธิษฐานขอให้บรมวิญญานแห่งพระเจ้า มาประทับใน
จิตและหัวใจของพวกเขา เราต้องเตรียมตัวเราเอง พวกเรา
ทุกคนให้พร้อมรับ ด้วยการขอให้พระเจ้าทรงช่วยในการ
ดำเนินชีวิต เพื่อที่ศานติจะบังเกิดได้

เราต้องสวดอธิษฐานในโบสถ์ ที่บ้าน บนรถไฟ ขณะขับ
รถ ขณะทำงาน—และทำต่อไปไม่หยุดยั้ง ยามนี้เราทุกคนมี
ความสำคัญ ความสามารถที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจาก
พระเจ้าของแต่ละคน คือตัวเชื่อมที่จำเป็นในการเชื่อมร้อย
โซ่ทองของความกลมกลืนและสันติสุข

การสวดอธิษฐาน คือการสำแดงความรักอย่างเป็น
พลวัต ด้วยการเพียรหาความช่วยเหลือจากพระเจ้า
ด้วยความหวังใฝ่เพื่อนมนุษย์ ท่านสามารถช่วยให้โลก
เปลี่ยนแปลงได้ด้วยการสวดอธิษฐาน และกระทำกรอย่าง
เปี่ยมด้วยพลังอธิษฐาน

—ดัก ฮัมมาร์สคัจจอลด์

ในโอกาสอุทิศห้องปฏิบัติสมาธิ
ณ สำนักงานใหญ่ สหประชาชาติ

ผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายได้สอนว่า นี่คือคำตอบเดียวที่ปฏิบัติได้ เพื่อแก้ไข ปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อนของมนุษย์ เพราะจิตสำนึกของเรา กับ สภาวะของโลกต่างสัมพันธ์กันอย่างมีพลวัต เมื่อผู้คนพูดถึง ปัญหา “การเมือง” “สังคม” หรือ “ระหว่างประเทศ” พวกเขามักไม่ตระหนักว่า สภาวะการณ์เหล่านี้ มีอะไรอื่น หากแต่เป็นความคิดและการกระทำของ *ปัจเจกบุคคล* นับล้านๆ ที่สั่งสมกันมา และวิธีเดียวที่จะเปลี่ยนสภาวะการณ์ ของโลกได้ คือการเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง ท่านปรมทั้งสา โยคานันทะ กล่าวไว้ว่า:

“ภัยพิบัติที่เกิดแก่ธรรมชาติอย่างฉับพลัน และทำให้เกิดความเสียหาย การบาดเจ็บล้มตายของผู้คนจำนวนมากนั้น มิใช่ ‘การกระทำของพระเจ้า’ ภัยพิบัติเช่นนั้น เป็นผลมาจากความคิดและการกระทำของมนุษย์เราเอง ที่ใดที่คลื่นสั่นสะเทือน แห่งดุลยภาพดี-ชั่วของโลกถูกรบกวน จากพลังร้ายที่สั่งสม จากความคิดและการกระทำที่ผิดๆของมนุษย์ ท่านก็จะได้เห็นหายนะ...

“สงครามมิได้เกิดจากการลิขิตของพระเจ้า แต่เกิดจากความเห็นแก่วัตถุที่แผ่ขยายไปทั่ว... เมื่อใดที่วัตถุนิยมเข้ามามีอำนาจเหนือจิตสำนึกของมนุษย์ เมื่อนั้น รั้งสีละเอียดอ่อนฝ่ายลบ จะแผ่กระจาย พลังที่สั่งสมนี้จะรบกวนประจุกความสมดุลของ ธรรมชาติ และเมื่อนั้น แผ่นดินไหว น้ำท่วม และหายนภัย อื่นๆจะตามมา”

การสัมผัสพระเจ้าเยียวยาได้ทั้งปัจเจกบุคคล และประเทศชาติทั้งหลาย

อย่างไรก็ตาม ท่านปรมหังสา โยคานันทะ ได้ย้ำว่า พลังสัน
สะเทือนที่เป็นลบของความเห็นแก่ตัว ความโลภ และความเกลียด
ชัง—เหตุแห่งโรคร้ายและความทุกข์ของบุคคล ตลอดจนสงครามและ
หายนภัยในชาติทั้งหลายนั้น สามารถที่จะเอาชนะได้ หากผู้คนที่หญิง
ชายจำนวนมากพอหันเข้าหาพระเจ้า ด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา
การเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการดำรงชีพอยู่ในคุณธรรมและสนทน
ากับพระเจ้า เมื่อนั้นแล้ว พลังสันสะเทือนแห่งศานติและความกลมกลืน
จะแผ่จากตัวเราอย่างอัตโนมัติ ขจัดผลด้านลบจากการใช้ชีวิตอย่างขาด
ความกลมกลืนได้อย่างมากมายทีเดียว

ดังนั้น การเป็นสื่อสวดอธิษฐานขอพลังบำบัดรักษาแห่งพระเจ้า
มาช่วยเยียวยาผู้อื่น จึงเป็นการรับใช้อย่างสูงสุดที่เราจะมอบให้แก่ผู้อื่น
ได้ การบริจาทานด้วยวัตถุ การทำงานเพื่อสวัสดิการสังคม และการ
บรรเทาทุกข์ในรูปแบบอื่นๆ มีคุณค่าและจำเป็นในการขจัดทุกข์ของผู้อื่น
ได้เป็นชั่วคราว แต่การสวดอธิษฐานอย่างเป็นวิทยาศาสตร์นั้น จะทำห้
ต้นเหตุแห่งความทุกข์ในโลก ซึ่งก็คือ แบบแผนความคิดผิดๆของมนุษย์
นั่นเอง

ด้วยการมีส่วนร่วมในการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก
เราแต่ละคนจะสามารถนำการเยียวยา และสันติภาพที่ยั่งยืนมา
สู่โลก และผู้ที่เรารัก และผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่จะทำได้



เอกอัครราชทูตอินเดียประจำสหรัฐอเมริกา ฯพณฯ ดร. พินัย รันชนัน เสน กับท่าน
ปรมหังสา โยคานันตะ ที่สำนักงานใหญ่นานาชาติเซลฟ์ รืออะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ
นครลอสแอนเจลิส ค.ศ. 1952 ท่านทูตเสกกล่าวในเวลาต่อมาว่า:

“ถ้าเรามีคนอย่างท่านปรมหังสา โยคานันตะ ในสหประชาชาติวันนี้ โลกนี้คงจะน่าอยู่
และดีเกินที่เป็น”

การสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก

ท่านปรมหังสา โยคานันตะ ได้ช่วยเหลือมวลมนุษยชาติอย่าง
ใหญ่หลวง ผ่านทางการสวดอธิษฐานของท่าน เพื่อให้สันติภาพบังเกิด
ในโลก และเพื่อบำบัดรักษาความทุกข์ให้ผู้คนที่ด้านกายภาพ ทาง
จิตใจและทางวิญญาณ ทุกเช้า ในสมาธิอันลึกล้ำ ท่านเรียกร้องขอ
พระเจ้าให้ทรงประทานพรแก่ทุกคนที่ต้องการความช่วยเหลือ และส่ง
พลังการเยียวยาไปสู่พวกเขาเหล่านั้น ผ่านวิธีปฏิบัติที่เรียบง่าย แต่ทรง
ประสิทธิภาพอย่างยิ่ง (ดังที่อธิบายไว้ที่หน้า 20) เมื่อเวลาผ่านไป ท่าน
โยคานันตะ ได้ขอให้นักบวชในสำนักของ เซลฟ์ รืออะไลเซชั่น ร่วมกับ
ท่านในการพยายามรับใช้โลกด้วยการสวดอธิษฐานดังกล่าว สภาการ
สวดอธิษฐานเซลฟ์ รืออะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ จึงได้เกิดขึ้น

ด้วยการนำของท่าน ศรีทยมาตา ผู้สืบทอดสายธรรมของท่าน
ปรมทั้งสา โยคานันทะ งานของสภาการสวดอธิษฐานดังกล่าว ได้ดำเนิน
สืบต่อมาอย่างไม่ขาดตอนตลอดหลายปีที่ผ่านมา สภาฯ นี้ร่วมกันทำ
สมาธิ และสวดอธิษฐานเพื่อผู้อื่นทุกเช้า-เย็น ตามวิธีปฏิบัติเพื่อการ
เยียวยาที่ท่านปรมทั้งสา โยคานันทะ ได้ปฏิบัติเองและสอนไว้ จดหมาย
จำนวนนับไม่ถ้วน ที่ เซลฟ์ รืออะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ได้รับจากผู้ที่เคย
ขอความช่วยเหลือ และได้รับการช่วยเหลือ ยืนยันพลาคุณภาพเอนกอนันต์
ของพระผู้เป็นเจ้าของ ที่สภาการสวดอธิษฐานได้สื่อไปถึงผู้คนอย่างมี
ประสิทธิภาพ เพื่อเยียวยาร่างกาย จิตใจ และวิญญาณของพวกเขา

ท่านปรมทั้งสา โยคานันทะ ได้แสดงความปรารถนาของท่าน
บ่อยครั้ง ให้การทำงานเยียวยารักษาของสภาการสวดอธิษฐานนี้ ขยาย
เพิ่มพูนด้วยการที่สมาชิกเซลฟ์ รืออะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ และมีตรสหาย
ในทุกดินแดน หลอมรวมวิญญาณและดวงใจที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ให้เป็นหนึ่งเดียวกันในการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก นับแต่การก่อ
ตั้งสภาสวดอธิษฐานนี้เป็นต้นมา การสวดอธิษฐานโดยผู้เข้าร่วมทั่วโลก
ได้ช่วยสร้างสายธารแห่งพลาคุณภาพของพระเจ้าแผ่ไพศาลขึ้นเรื่อยๆ ราย
ล้อมโลกไว้ด้วยความผสมกลมกลืน ความปรารถนาดี และสันติภาพ

เราหวังว่าท่านจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้แก่สายธาร
การเยียวยา นี้ ด้วยการสวดอธิษฐานอย่างเปี่ยมด้วยพลังแห่งวิญญาณ
ของท่าน การสวดอธิษฐานมีเป็นประจำทุกสัปดาห์ ตามอาราม ศูนย์
และกลุ่มปฏิบัติสมาธิของ เซลฟ์ รืออะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ หากท่านไม่
สามารถเข้าร่วมได้ตามสถานที่เหล่านี้ หรือท่านปฏิบัติตามคำสอนของ
สายธรรมอื่น ท่านสามารถที่จะปฏิบัติเป็นการส่วนตัวทุกสัปดาห์ที่บ้าน
ของท่าน (อ่านวิธีทำหน้า 23) ดังที่กล่าวในตอนต้น ว่าหลักการพื้นฐาน
ของการสวดอธิษฐานและการบำบัดรักษาดังที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้นั้น
สามารถนำมาใช้ได้กับทุกคน ไม่ว่านับถือศาสนาใด หากท่านปรารถนาจะ

มีส่วนร่วมกับการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกของเซลฟ์ รีอะไลเซชัน
เฟลโลว์ชิพ โปรดดูไบสมัคร้ายหนังสือเล่มนี้



ท่านปรมทั้งสา โยคานันทะ กับ ท่านมหาตมา คานธี
วราธา, อินเดีย, ค.ศ. 1935

ท่านโยคานันทะกำลังอ่านข้อความซึ่งท่านคานธีเพิ่งเขียน (วันนั้นเป็นวันจันทร์ ซึ่งเป็น
วันถือวัตรเจียบของท่านมหาตมา) ในวันต่อมาท่านโยคานันทะ ได้สอนกริยาโยคศาสตร์
ให้แก่ท่านมหาตมา ตามที่ท่านร้องขอ



อนุสรณ์สถานสันติโลกคานธี ตั้งอยู่ที่ เซลฟี ริอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ

เลคซาโรน

อิฐส่วนหนึ่งของท่านมหาตมา คานธี ถูกนำมาบรรจุไว้ ณ แท่นบูชาของ เซลฟี ริอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ เลคซาโรน เมืองแปซิฟิก พาลิเซดส์ แคลิฟอร์เนีย อิฐนี้นักหนังสือพิมพ์และเจ้าของสำนักพิมพ์ผู้มีชื่อเสียงจากอินเดียคนหนึ่ง ส่งมาถวายแก่ท่าน ประมทังสา โยคานันตะ เพราะเขาทราบถึงความผูกพันทางธรรมอันล้ำลึก ระหว่างบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ทั้งสอง

“นักวิทยาศาสตร์บอกเราว่า หากไม่มีพลังเชื่อมโยงระหว่าง อะตอมทั้งหลายที่ประกอบเป็นโลกใบนี้ โลกจะพังทลายเป็นเสี่ยงๆ และ เราก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ ในเมื่อสสารแม้ที่ไร้ความรู้สึกก็ยังมีพลังยึดโยงไว้ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายก็ต้องมีพลังนั้น พลังที่เรียกว่า ความรัก ซึ่งเราสังเกตได้ ระหว่างพ่อกับลูก ระหว่างพี่ชายกับน้องสาว เพื่อนกับเพื่อน แต่เราต้อง เรียนรู้ที่จะใช้พลังนั้นกับทุกชีวิต ในการใช้พลังความรัก ประกอบด้วย การรับรู้พระเจ้าของเรา”



“ไม่มีความพยายามใดๆสำเร็จได้ ถ้าปราศจากการสวดอธิษฐาน
—ถ้าไม่ยอมรับอย่างแน่แท้ว่า ความอุตสาหะของมนุษย์แม้จะเลิศเลอ
เพียงใด ก็ไม่อาจบังเกิดผลได้ หากไร้พระพรของพระเจ้าอยู่เบื้องหลัง”

—มหาตมา คานธี

การร้องขอให้สวดอธิษฐาน

เราเชิญชวนท่านให้ร้องขอการสวดอธิษฐาน ให้แก่ตัวท่านเอง หรือให้แก่บุคคลอื่นๆ เพียงแค่แจ้งชื่อบุคคลที่ต้องการให้อธิษฐานให้ บนเว็บไซต์ของเรา หรือส่งทางไปรษณีย์ ทางโทรศัพท์ หรือแฟกซ์ ทุกคำร้องขอจะได้รับการดูแลด้วยความรักและเอาใจใส่จากสมาชิกใน สภาการสวดอธิษฐานทันที บุคคลผู้มีชื่อตามที่แจ้งมา จะได้รับการสวด อธิษฐานให้ ในระหว่างการสวดเพื่อบำบัดรักษาทุกเช้าและเย็นเป็นพิเศษ นานสามเดือน บุคคลเหล่านั้น ไม่จำเป็นต้องปรากฏตัวในพิธีสวด อธิษฐานเพื่อการเยียวยาดังกล่าวนั้น

คำร้องขอการสวดอธิษฐานจะได้รับการเก็บเป็นความลับอย่าง เกร่งครัด ท่านไม่จำเป็นต้องแจ้งรายละเอียดของปัญหา เว้นแต่ต้องการจะ ทำเช่นนั้น สิ่งที่เป็นในการปฏิบัติภารกิจของสภาการสวดอธิษฐาน และ การสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก มีเพียงชื่อของบุคคลที่ต้องการการ เยียวยาเท่านั้น หากมีใครในการสวดอธิษฐานรู้รายละเอียดปัญหาของ บุคคลใด ก็ไม่ควรสนทนากันเกี่ยวกับรายละเอียดดังกล่าว มิฉะนั้นแล้ว สภาพจิตใจเชิงลบอาจทำให้พลังการสวดลดน้อยถอยลงไปได้ สิ่ง ที่สมาชิกในกลุ่มควรปฏิบัติ คือรวมจิตทั้งหมดไปที่พลังบำบัดรักษาของ พระเจ้าเท่านั้น ขอให้ความสมบูรณ์ได้มาแทนที่สภาวะการฉ้อฉลความ กลมกลืน

การสวดอธิษฐาน

(ใช้เวลา 15-20 นาที)

การสวดอธิษฐานที่อธิบายไว้ในส่วนต่อไปนี้เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันในอาศรมของนักบวชของเซลท์ รีอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ ในอาราม และในสมาธิกลุ่มทั่วโลก โดยใช้พื้นฐานหลักสองอย่างของการสวดอธิษฐานอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ คือ ความคิดและพลังงาน เริ่มแรก คือ ความคิดในความสมบูรณ์และการปรับจิตเข้ากับความช่วยเหลือของพระเจ้า แล้วส่งกระจายไปสู่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทั้งหมด จากนั้นด้วยวิธีปฏิบัติตามที่ท่านปรมาหังสา โยคานันทะสอนไว้ พลังการบำบัดรักษาจะไปถึงผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือทุกคน

1. สวดเริ่มกิจกรรม
2. *ข้อนี้จะทำหรือไม่ทำก็ได้:* อ่านข้อเขียนสั้นๆ ที่ให้แรงบันดาลใจของท่านปรมาหังสา โยคานันทะ และ/หรือจะเลือกอ่านเพลงสวดบางบทของท่านก็ได้
3. การทำสมาธิช่วงสั้นๆ ปรับความคิดของท่านเข้ากับพลังเขียวยาของพระเจ้า ทำสมาธิตามวิธีปฏิบัติที่สอนไว้ใน*บทเรียนเซลท์ รีอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ* (ถ้าท่านรู้วิธีเหล่านั้น) จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานให้แก่ผู้ที่ขอความช่วยเหลือมายังสภาการสวดอธิษฐาน นอกจากนี้ ท่านอาจอธิษฐานให้แก่บุคคลอันเป็นที่รัก หรือขอความช่วยเหลือจากพระเจ้า ให้ท่านเอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ท่านได้ด้วย

จดจ่อจิตไปที่จุดกลางระหว่างคิ้วทั้งสอง* จินตนาการถึงแสง

* ศูนย์กลางของการจดจ่อจิตและเจตจำนงในกาย มักเรียกกันว่า “ตาธรรม” หรือ “ตาที่สาม” ของญาณหยั่งรู้ เป็นประตูลูกแก้วที่พุ่งขึ้นไป พระเยซูตรัสถึงแสงแห่งพระเจ้า ที่รับรู้ด้วยตาธรรมว่า “เมื่อใดที่ดวงตาของท่านเป็นหนึ่ง กายของท่านจะสว่างไปด้วยแสง” (มัทธิว 6:22)

ทิพย์อันสิ้นสะท้อนของพระเจ้า รู้สึกว่า แสงนั้นคือทิพย์จิตอันทรงพลังแห่งพระเจ้า ที่ส่งแสงที่เข้มข้นด้วยพลังสิ้นสะท้อนแห่งการบำบัดรักษาผ่านธรรมชาติของท่าน ไปเยียวยาผู้ที่ขอให้ท่านสวดอธิษฐานช่วยเหลือทั้งหลาย ท่านอาจสัมผัสได้ถึงความสะดวกและซาบซ่าน หรือรู้สึกมีแรงดึงดูดตรงหว่างคิ้วนั้น ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร ขอให้ท่านตระหนักอย่างไม่ต้องสงสัยเลยว่า พลังการเยียวยาของพระเจ้ากำลังส่งพระพรไปสู่ผู้คนที่ท่านสวดอธิษฐานให้

4. *ข้อนี้จะทำหรือไม่ทำก็ได้:* หลังจากทำสมาธิ อาจมีการกล่าวคำขำเตือนบทสั้นๆ หากต้องการเช่นนั้น (วิธีปฏิบัติ มีแสดงไว้ที่บทที่ 5 ของหนังสือ *ศาสตร์การปฏิบัติเพื่อการบำบัดรักษา* ของท่านปรมหังสา โยคานันตะ)
5. ปฏิบัติวิธีการบำบัดรักษาตามคำสอนของท่านปรมหังสา โยคานันตะ (ตั้งที่อธิบายไว้ในส่วนต่อไป)
6. สวดมนต์ปิดกิจกรรม เพื่อสันติภาพของโลก

วิธีบำบัดรักษา ตามคำสอนของ ท่านปรมหังสา โยคานันตะ

วิทยาศาสตร์สมัยใหม่แสดงให้เห็นแล้วว่า ทุกสิ่งในจักรวาลล้วนประกอบด้วยพลังงาน ความแตกต่างที่เห็นในของแข็ง ของเหลว ก๊าซ เสียง และแสง นั้นเป็นเพียงความแตกต่างของแรงสิ้นสะท้อนที่มีความแตกต่างกันในสิ่งเหล่านั้น ศาสนาหลักๆของโลกได้ระบุไว้ในทำนองเดียวกัน ว่าสิ่งสร้างทั้งหลาย ล้วนเกิดจากพลังจักรวาลอันสิ้นสะท้อนของ *โอม** หรือ อาเมน อันเป็นพระวณะ หรือ พระจิต “ในตอนแรก

* รากคำภาษาสันสกฤต หรือรากเสียงอันแสดงถึงคุณลักษณะแห่งพระเจ้า ที่รังสรรค์และจรรโลงสิ่งสร้างทั้งหลายไว้ แรงสิ้นสะท้อนแห่งจักรวาล *โอม* ในพระเวท กลายเป็นคำ *หุ้ม* อันศักดิ์สิทธิ์ในภาษาทิเบต *อามีน* ของมุสลิม และ *อาเมน* ของชาวอียิปต์ กรีก

เริ่มนั้นมีพระวณะ และพระวณะนั้นอยู่กับพระเจ้า และพระวณะนั้นคือพระเจ้า....สรรพสิ่งล้วนรังสรรค์ขึ้นโดยพระองค์ และหากปราศจากพระองค์จะไม่มีสิ่งใดปรากฏดังเช่นที่ได้สร้างมาแล้ว” (จอห์น 1:1, 3)

“ทุกสิ่งเหล่านี้ ล้วนเปล่งเสียง อาเมน ประจักษ์พยานที่ศรัทธามั่นและจริงแท้ต่อการเริ่มต้นรังสรรค์สรรพสิ่งของพระเจ้า” (วิวรณ์ 3:14) เช่นเดียวกับเสียงที่เกิดจากแรงสั่นสะเทือนของเครื่องยนต์ขณะกำลังทำงาน เสียง โอม อันสถิตทั่วย่อมยืนยันได้อย่างมั่นใจถึง “เครื่องยนต์จักรวาล” ที่ขับเคลื่อนผดุงสรรพชีวิต สรรพสิ่งที่พระองค์ทรงสร้าง ด้วยพลังการสั่นสะเทือน

ด้วยการจดจ่อจิตและเจตจำนง เราสามารถใช้จิตสำนึกเพิ่มพูนพลังจักรวาลในกาย สามารถส่งพลังนั้นไปยังส่วนใดของร่างกายได้ หรือปล่อยพลังผ่านปลายนิ้วไปในห้วงอากาศ ให้เคลื่อนไหลตั้งพลังบำบัดไปสู่ผู้ที่ต้องการ—ต่อให้เขาอยู่ไกลออกไปนับพันไมล์ ด้วยมหาพลังอันสั่นสะเทือนแห่งโอม เราสามารถสัมผัสพระจิตอันสถิตทั่วแห่งพระเจ้าโดยตรง ณ แดนไร้ซึ่งมโนทัศน์เกี่ยวกับกาลและเทศอันเป็นมายา การร้องขออย่างจริงจังของผู้ต้องการความช่วยเหลือ กับพลังการจดจ่อจิตที่ผู้สวดอธิษฐานส่งไป จะเชื่อมต่อสัมพันธ์กันทันที เมื่อปฏิบัติตามวิธีการต่อไปนี้

(ยื่นขึ้นขณะกระทำกิจกรรม)

1. กลับตาและสวดอธิษฐานดังต่อไปนี้:

“ข้าแต่พระบิดาเจ้า พระองค์ทรงสถิตทั่ว ทรงประทับอยู่ในบุตร ทั้งหลายของพระองค์ โปรดทรงแสดงพลังบำบัดรักษาของพระองค์

โรมัน ยิว และชาวคริสต์ เราสัมผัสโอมได้ ด้วยการวิปฏิบัติสมาธิของ เซลฟี รืออะโลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ความเกษมสุขจากการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับทิพยอำนาจที่ไม่อาจเห็นแห่งพระเป็นเจ้า (“ผู้ปลอบโยน” ซึ่งได้แก่ “พระจิต” (จอห์น 14:26) เป็นรากฐานการสวดอธิษฐานที่เป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่ง

ใน ร่างกาย ของพวกเขา” ขณะที่ยังหลับตาอยู่ หันฝ่ามือเข้าหากัน และถูมือทั้งสองข้าง ทำประมาณ 10-20 วินาที (การเคลื่อนไหวนี้ และอีกอันที่จะพูดถึงในย่อหน้าต่อไป เป็นวิธีอันทรงประสิทธิภาพ ในการรวมพลังและรับรู้ถึงพลังในฝ่ามือ) พร้อมๆกันนั้น จดจ่อจิต อย่างลึกซึ้งถึงพลังจักรวาลที่กำลังไหลเข้ามาในตัวท่านผ่านสมอง ส่วนท้าย* แล้วไหลต่อไปยังแขนและมือของท่าน ท่านจะรู้สึกอุ่น และซาบซ่านที่แขนและมือ ขณะที่พลังการบำบัดรวมกันที่ตรงนั้น อย่าเกร็ง ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลายตลอดเวลา จากนั้น ยกมือ ทั้งสองเหยียดตรงออกไปเบื้องหน้าในระดับความสูงประมาณหน้า ผากของท่าน แล้วเปล่งเสียงสวด โอม พร้อมๆกับที่เปล่งเสียงสวด โอม ค่อยๆลดมือเบื้องหน้าลง จนแขนทั้งสองข้างห้อยอยู่ข้างลำตัว ขณะทำเช่นนั้น จินตนาการหรือรู้สึกด้วยใจ ว่า พลังบำบัดรักษา กำลังไหลผ่านมือของท่าน ไปสู่ผู้ที่ต้องการการเยียวยา

2. “ข้าแต่พระบิดาเจ้า พระองค์ทรงสถิตทั่ว ทรงประทับอยู่ในบุตร ทั้งหลายของพระองค์ โปรดทรงแสดงพลังบำบัดรักษาของพระองค์

* คัมภีร์โยคะ อธิบายว่า พลังจักรวาลที่เข้ามาในร่างกาย โดยหลักๆแล้ว ผ่านสมองส่วนท้าย ในพระคัมภีร์สมองส่วนท้ายได้รับการกล่าวถึง ว่าเป็น “พระโอรสของพระเจ้า” และพลังงาน จักรวาล เรียกว่า “พระวณะ” หรือ โอม พระเยซูทรงประกาศว่า “มนุษย์จะดำรงชีวิตด้วยอาหาร [พลังจากแหล่งวัตถุ—อาหาร น้ำ และออกซิเจน] เพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องดำรงชีวิต ด้วยพระวณะทุกคำ ซึ่งออกมาจากพระโอรสของพระเจ้า” (มัทธิว 4:4)

ท่านปรหมทั้งสา โยคานันทะ อธิบายหลักการนี้โดยเปรียบเทียบร่างกายกับแบตเตอรี่ รถยนต์ อายุของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับสารเคมีและน้ำกลั่นที่ใส่จากภายนอกเพียงบางส่วน แต่อีกส่วนหนึ่งนั้นต้องอาศัยกระแสไฟฟ้าจากเครื่องปั่นไฟในรถเพื่อที่จะชาร์จมันไว้ และ ทำให้มันสามารถสร้างพลังงานได้มากขึ้นจากสารเคมีเหล่านั้น แบตเตอรี่รถยนต์ที่หมดอายุ ไม่สามารถนำมาชาร์จได้ด้วยการเติมสารเคมีใหม่เข้าไป แต่จำเป็นต้องชาร์จกระแสไฟฟ้า เข้าไปเพื่อทำให้มันกลับมีชีวิตอีกครั้ง ในท่านองเดียวกัน ร่างกายที่ตายแล้ว ไม่สามารถ ทำให้ฟื้นได้ด้วยการเอาอาหารใส่ให้เต็มกระเพาะและเติมอากาศให้เต็มปอด การจะเปลี่ยน สารเคมีเหล่านั้นให้เป็นพลังงาน ร่างกายต้องการแรงสั่นสะเทือนของพลังชีพ (พระวณะ) “ออกมาจาก” สมองส่วนท้าย (“พระโอรสของพระเจ้า”) ไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย เจตจำนงคือสิ่งที่ดึงพลังชีพจากพลังจักรวาลที่รายรอบเข้ามาทางสมองส่วนท้าย

ใน จิตใจ ของพวกเขา” ขณะที่ยังหลับตาอยู่ ยกมือทั้งสองขึ้น มาแบมือให้ปลายนิ้วหันสวนทางกัน นิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น ให้ฝ่ามือ หนึ่งอยู่ด้านหลังอีกมือ แล้วหมุนมือทั้งสองข้างวนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ไม่ข้ามมือของท่านจะเต็มไปด้วยพลังจักรวาล จดจ่อจิตถึง พลังจากจักรวาลที่กำลังไหลเข้ามาในตัวท่านผ่านสมองส่วนท้าย ไปที่มือทั้งสอง หมุนมือต่อไปอีกประมาณ 10-20 วินาที จากนั้น ยกมือทั้งสองเหยียดตรงออกไปเบื้องหน้าในระดับความสูงประมาณ หน้าผากของท่าน แล้วเปล่งเสียงสวด โอม พร้อมกับที่เปล่งเสียง สวด โอม ค่อยๆลดมือเบื้องหน้าลง จนแขนทั้งสองข้างห้อยอยู่ข้าง ลำตัว ขณะทำเช่นนั้น จินตนาการหรือรู้สึกด้วยใจ ว่า พลังบำบัด รักษา กำลังไหลผ่านมือของท่าน ไปสู่ผู้ที่ท่านสวดอธิษฐานให้

3. “ข้าแต่พระบิดาเจ้า พระองค์ทรงสถิตทั่ว ทรงประทับอยู่ในบุตรทั้งหลายของพระองค์ โปรดทรงแสดงพลังบำบัดรักษาของพระองค์ใน *วิญญาณ* ของพวกเขา” (ปฏิบัติวิธีการถูฝ่ามือและเปล่งเสียง *โอม* ซ้ำอีกครั้ง ดังที่อธิบายไว้ในข้อ 1 ก่อนหน้านี้)
4. ยกมือทั้งสองข้างเหยียดตรงไปเบื้องหน้า เปล่งเสียง *โอม* อีกครั้ง พร้อมกับส่งคลื่นพลังเยียวยาสันติภาพและความกลมกลืนไปทั่วโลกทุกแห่งหน

การสวดภาวนาที่บ้าน

ผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมการสวดอธิษฐานเป็นกลุ่มได้ อาจจัดให้มีการสวดอธิษฐานเป็นส่วนตัวหรือกับครอบครัวที่บ้าน โดยใช้รูปแบบเช่นที่อธิบายไว้ข้างต้น การสวดอธิษฐานเช่นนี้ อาจทำเป็นส่วนหนึ่งของการทำสมาธิเช้าหรือเย็นเป็นประจำก็ได้หากต้องการเช่นนั้น* หลายครอบครัว

* หากเป็นไปได้ จะดีมากถ้าปฏิบัติการสวดอธิษฐานเช่นนี้ ในห้องๆหนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของห้องเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยใช้พื้นที่นี้เพื่อการนี้โดยเฉพาะ เพราะการ

บางส่วนของจดหมายถึงสภาการสวดอธิษฐาน

“การสวดอธิษฐานของท่านได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์... การเยียวยาของฉันเป็นไปอย่างรวดเร็ว และความศรัทธาของฉันก็ลึกซึ้งขึ้นอย่างประมาทมมิได้ เพราะว่าฉันได้ *สัมผัส* ถึงความรักและการเยียวยาของพระเจ้าที่รายรอบตัวฉัน”

—ดี. บี. โทฟังก์า, แคลิฟอร์เนีย

“ฉันอยากจะบอกคุณว่า ฉันซาบซึ้งใจ และสำนึกบุญคุณสภาการสวดอธิษฐานมากเพียงใด ทุกครั้งที่ฉันรู้จักคนที่พวกคุณอธิษฐานให้ ฉันได้สังเกตเห็นว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่ดียิ่งในชีวิตของเขาคนนั้น ตอนแรก ฉันแค่รู้สึกทึ่ง แต่ตอนนี้ ความศรัทธาพระเจ้า และการสวดอธิษฐานของฉัน ได้ลึกลับมากยิ่งขึ้น ฉันรู้ว่าพระเจ้าทรงช่วยเหลือผู้ที่สวดอธิษฐานต่อพระองค์อย่างลึกซึ้งและจริงใจ”

— อาร์. เอช., ฟิตสเบิร์ก, เพนซิลเวเนีย

“เมื่อเร็วๆนี้ พ่อของสมาชิก SRF คนหนึ่งในชุมชนของเราป่วยหนัก และฉันเป็นแพทย์คนเดียวที่รักษาเขา หลังจากที่เราใช้วิธีการเยียวยารักษาเขา สุขภาพของเขาดูดีขึ้นอย่างน่ามหัศจรรย์ ฉันรู้สึกประทับใจยิ่ง เพราะฉันสังเกตเห็นว่า พลังที่แข็งแกร่งของวิธีปฏิบัตินี้ทำงานผ่านเราโดยก่อให้เกิดผลดีเกินกว่าวิธี และเครื่องมือทางการแพทย์ใดๆที่เราใช้รักษากันในปัจจุบัน

—ดร. จี. อาร์., ซานตา เฟ, อาร์เจนตินา

“หลายปีมานี้ ฉันเคยสงสัยประสิทธิผลของการสวดอธิษฐานให้แก่ผู้อื่น ฉันไม่เห็นข้อพิสูจน์ใดๆเลยว่ามันได้ผลจริงๆ แต่ตอนนี้ ความรู้สึกที่ว่าวิญญาณของฉันได้รับการยกระดับขึ้น เป็นผลแน่ชัดจากการสวดอธิษฐานของสภาฯ ที่ทำเพื่อฉัน ทำให้ฉันเห็นข้อพิสูจน์ในชีวิตจริง ว่าการสวดอธิษฐานนั้นใช้ได้ผล สิ่งที่ดีขวางที่เสมือนว่าไม่อาจข้ามพ้นได้ค่อยๆถูกขจัดให้หมดไป”

—บี. อาร์., แอมเฮิร์สต์, แมสซาชูเซตส์

“เมื่อปีที่แล้ว ฉันได้ขอความช่วยเหลือจากคุณให้สวดอธิษฐานช่วยเด็กหญิงเล็กๆคนหนึ่ง ซึ่งป่วยหนักด้วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวและโรคตับอักเสบ ตอนนี้ เธอหายเป็นปกติแล้ว ไม่มีร่องรอยของเซลล์มะเร็งในระบบร่างกายของเธออีกเลย การเยียวยาที่พิเศษยี่งนี้ เป็นตัวอย่างที่ไม่อาจประเมินค่าว่ามนุษย์ไม่ได้อยู่เพียงลำพังในโลกอันยุ่งเหยิงไร้ระเบียบใบนี้”

—อี. เอ็น., นาโปลี, อิตาลี

พบว่าการมารวมตัวกัน โดยอาจเชิญเพื่อนๆ หรือสมาชิกคนอื่นๆ ในชุมชนมาด้วย เพื่อสวดอธิษฐานให้แก่ผู้อื่นและเพื่อสันติภาพโลกนั้น ได้มีส่วนช่วยเสริมสร้างจิตใจแห่งความรักและความกลมกลืนในครอบครัวและในชุมชนวงกว้างเป็นอย่างมาก

หัวใจสู่ความสำเร็จในการสวดภาวนา

บางครั้งมีผู้ถามว่า “วิธีใดเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการสวดอธิษฐานให้ผู้อื่น” ศรีททยมาตา ได้ตอบว่า:

“การสวดอธิษฐานให้กับผู้อื่น เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม...เหนืออื่นใด เราสวดอธิษฐานให้เขาเหล่านั้นเปิดรับพระเจ้า ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเปิดรับการช่วยเหลือ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ที่ แพทย์ผู้ศักดิ์สิทธิ์ ทรงส่งตรงมาให้ นี่เป็นหลักพื้นฐานของการสวดอธิษฐานทุกครั้ง พระพรของพระเจ้าอยู่กับเราทุกคนเสมอ แต่สิ่งที่ขาดหายไป คือ การเปิดรับพระองค์ การสวดอธิษฐานช่วยเพิ่มความสามารถในการเปิดรับดังกล่าวนี้....

“เวลาที่ท่านกล่าวคำขำเตือนซ้ำๆ เพื่อเยียวยาผู้อื่น หรือเยียวยาตนเอง ขอให้จินตนาการถึงพลังบำบัดอย่างมหัศจรรย์ของพระเจ้า เสมือนว่าแสงสีเขารายล้อมตัวท่าน หรือบุคคลที่ท่านกำลังสวดอธิษฐานให้ จงรู้สึกว่แสงนั้น กำลังสลายโรคร้ายไข้เจ็บและความผิดพลาดไม่สมบูรณ์ใดๆ ให้หมดสิ้นไป ทุกความคิดใดๆที่เราคิด ทุกคำสวดอธิษฐานที่เราเปล่งออกมา สิ่งดีๆที่เรากระทำ ล้วนเปี่ยมล้นด้วยพระพลาณภาพแห่งพระเป็นเจ้า เราสามารถแสดงพลังนั้นให้ไพศาลยิ่งขึ้น

ใช้พื้นที่เต็มเช่นนี้ จะทำให้ง่ายขึ้น ในการกำหนดจิตใจให้มีความตั้งมั่นและถวายเป็นความรักพระเจ้าด้วยใจ

ตามแรงศรัทธาที่ทวีขึ้นอย่างมั่นคง และตามความรักที่เรามี
ต่อพระองค์อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น”

ในคำสอนของเซลฟ์ ริอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ ท่านปรมหังสา
โยคานันทะ ได้ให้แนวทางการปฏิบัติแต่ละขั้นตอน เพื่อให้เราตระหนัก
ถึงการดำรงของพระเจ้าในตน ด้วยการใช้วิธีวิทยาศาสตร์ในการจัดจ่อ
จิตและทำสมาธิ ท่านปรมหังสา โยคานันทะ บรรณาอย่างแรงกล้า
ที่จะเห็นผู้ที่ฝึกวิธีการเหล่านี้รับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยความตระหนัก
ถึงว่าพระเจ้ามีอยู่ในทุกสิ่ง—ด้วยการหยั่งรู้อย่างแท้จริงว่า ว่าโลกคือ
ครอบครัวเดียวกัน

ประสิทธิภาพของการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก ไม่ได้อยู่ที่
ที่การมีส่วนร่วมจากใจที่เปี่ยมด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเท่านั้น แต่ยัง
ขึ้นอยู่กับความลึกซึ้งในการรวมกับพระเจ้า ที่สมาชิกแต่ละคนของการ
สวดอธิษฐานสามารถบรรลุด้วย จึงจำเป็นที่เราต้องรู้ วิธี สวดอธิษฐาน
จากนี้ไปจะเป็นคำอธิบายสั้นๆเกี่ยวกับหัวใจสำคัญที่เราพึงระลึก เพื่อให้
ให้การสวดอธิษฐานมีประสิทธิภาพ

การจดจ่อจิต

การสวดอธิษฐานที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถ
ในการจดจ่อจิต ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการทำจิตให้หลุดพ้นจาก
ความวอกวอก จดจ่อความสนใจไว้ที่สิ่งซึ่งประสงค์เพียงอย่างเดียว เช่น
เดียวกับแสงอาทิตย์ที่กระจายทั่ว ถ้ารวมลำแสงไว้ที่จุดเดียวผ่านแว่นขยาย
จะเกิดพลังแรงกล้าลุกเป็นไฟได้ ความคิด ความรู้สึกและคำพูดที่เปล่ง
ออกมาก็เช่นกัน แม้ละเอียดอ่อน ทว่ามีพลังแฝงอยู่ในตัว เมื่อรวมกัน
ในการสวดอธิษฐานอันทรงพลังภาพ ด้วยวิธีการเฉพาะในการจดจ่อจิต
ก็จะสามารถนำอานุภาพนั้นมาใช้ในความพยายามทั้งภายนอกและภายใน
เพื่อเข้าถึงประสบการณ์ความผูกพันอันไม่แปรผันกับองค์พระเป็นเจ้า

ความสำคัญของการทำสมาธิ

การทำสมาธิคือการจดจ่อจิตเพื่อการรู้จักพระเจ้า ท่านปรมหังสา โยคานันทะสอนว่า จะดีมากหากทำสมาธิก่อนการสวดอธิษฐาน จะได้เกิดการตระหนักรู้ว่าเรานั้นถูกสร้าง “ตามฉายาของพระเจ้า” วิธีปฏิบัติ การจดจ่อจิตและการทำสมาธิตามที่สอนไว้ใน *บทเรียนเซลฟ์ ริอะไลเซชัน เฟลโลว์ชิพ* นำจิตของเราเข้าสู่ภายใน เผยให้เราเห็นบรมวิญญาณในตน การจดจ่อจิตไว้กับพระองค์ผู้ทรงสถิตอยู่ในตัวเรา จะช่วยให้เราเห็น ได้โดยตรง ว่าอาตมันแท้จริง หรือวิญญาณในตัวเราเป็นหนึ่งเดียวกับ พระเจ้าตลอดกาลนาน

ท่านปรมหังสา โยคานันทะ กล่าวว่า “พระเจ้ามิได้ทรงต้องการ ให้เราสวดอ้อนวอนราวกับเป็นขอทาน ออดอ้อนให้พระองค์ประทานสิ่งที่ เราต้องการ พระเจ้าก็เช่นเดียวกับพ่อที่รักลูกทุกคน ทรงยินดีที่จะสนอง ความปรารถนาที่ดีงามของเรา ดังนั้น สิ่งแรกที่เราต้องทำ คือ สร้าง ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ในสมาธิ เมื่อนั้นแล้ว เราจึงค่อยขอสิ่งที่ ต้องการจากพระบิดา ด้วยความคาดหวังอย่างที่ลูกๆ พึงคาดหวัง เพราะรู้ อยู่เต็มอกกว่าพระองค์จะทรงประทานให้ตามคำขอ”

พลังของเจตจำนง

เจตจำนงเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นยิ่งในการสวดอธิษฐาน ท่าน ปรมหังสา โยคานันทะกล่าวว่า “เจตจำนงที่มีความสงบ ทรงพลังอย่างต่อ เนื่อง สามารถทำให้พลังอำนาจของสิ่งสร้างหวั่นไหว บันดาลให้พระองค์ ผู้ทรงไว้ที่สิ้นสุด ทรงตอบรับ เมื่อเรายืนยันมั่นคง ไม่ยอมรับความล้ม เหลว ความมุงมวดปรารถนาของเราก็จะเป็นจริง เมื่อเราใช้เจตจำนง นั้นอย่างต่อเนื่องทั้งในความคิดและการกระทำ ความปรารถนาของเราก็คือสัมฤทธิ์ผล ต่อให้สิ่งทั้งหลายในโลกไม่เอื้ออำนวย แต่เมื่อเรายืนยัน มั่นใจ สิ่งที่เราหวังก็จะบังเกิด เจตจำนงเช่นนี้มีคำตอบของพระเจ้าแฝงอยู่

เพราะเจตจำนงมาจากพระเจ้า และเจตจำนงที่มุ่งมั่นแน่วแน่ นั่นแหละ คือทิพยจำนง”

ในการสวดอธิษฐาน จำเป็นต้องแยกให้ได้ระหว่าง ทศนคติเชิงรุก ที่ว่า พระเจ้าจะทรงทำทุกอย่างให้เรา กับทศนคติสุดโต่งอีกด้านที่เชื่อแต่ ความพยายามของเราเอง เกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านปรมทัตสา โยคานันทะ อธิบายว่า “ต้องมีดุลยภาพระหว่าง ความคิดที่ฟังพระเจ้าทุกอย่างของ ยุคกลาง กับ วิถีสสมัยใหม่ ที่ฟังแต่อดีตตน”

เมื่อพระเยซูทรงสวดอธิษฐานต่อพระเจ้าก่อนจะสิ้นพระชนม์บนไม้กางเขน ว่า “พระประสงค์ของพระองค์สำเร็จแล้ว” พระเยซูมิได้ละพระประสงค์ของพระองค์เอง แต่ทรงถวายพระประสงค์และพระชนม์ชีพ แต่แผนการแห่งพระเจ้าเป็นเจ้า น้อยคนนักจักสามารถพัฒนาเจตจำนงได้ถึงขั้นนั้น พระเจ้าทรงคาดหวังให้บุตรทั้งหลายของพระองค์ใช้สิ่งที่ทรงประทาน ทั้งเหตุผล เจตจำนง และความรู้สึก อย่างเต็มความสามารถ ในทุกความพยายาม ขณะที่เราใช้ทุกวิถีทางเพื่อสร้างความสำเร็จนั้น เราควรแสวงหาการนำทางจากพระเจ้าในตัวเราด้วย ทศนคติที่มีดุลยภาพ เช่นนี้ทำให้เกิดความสงบสุขุม ความเข้าใจ ความประสานกลมกลืนระหว่างทิพยปัญญากับปัญญามนุษย์ และการเชื่อมถึงกันระหว่างเจตจำนงของมนุษย์กับเจตจำนงแห่งพระเจ้า

ภักดี ความรักต่อพระเจ้า

การสวดอธิษฐานอย่างเปี่ยมด้วยความภักดีมีประสิทธิภาพสูงยิ่ง ความรักภักดีต่อพระเจ้า มีพลังดึงดูดราวแม่เหล็ก โนม่น้าวพระทัยของพระองค์อย่างไม่อาจฝืน ท่านปรมทัตสา โยคานันทะกล่าวว่า: “สิ่งเดียวที่พระองค์ผู้ทรงเสาะค้นหัวใจทรงประสงค์ คือความรักอย่างจริงใจของเรา พระองค์ก็เช่นเดียวกับทารกน้อย ต่อให้ใครถวายทรัพย์ศฤงคารแด่พระองค์จนหมดสิ้น พระองค์ก็มีทรงประสงค์ แต่เมื่ออีกคนหนึ่งทูล

พระองค์ว่า ‘ข้าแต่พระบิดาเจ้า ลูกรักพระองค์!’ พระองค์จะทรงหลังไหลอยู่ในหัวใจของผู้รักดีคนนั้น”

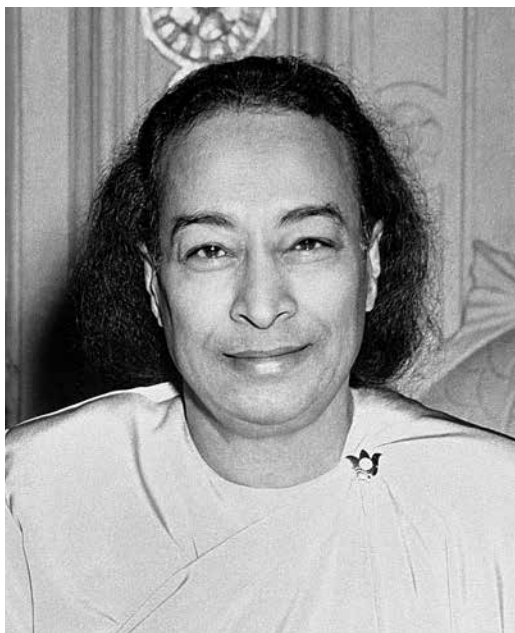
พระเจ้าทรงรู้ก่อนที่เราจะทูลขอจากพระองค์* พระองค์ทรงต้องการความรักของเรามากกว่าการสวดอธิษฐานยืดยาว ดังที่จอห์น บันยัน ได้กล่าวว่า “สวดอธิษฐานด้วยหัวใจโดยไม่พูดอะไร ดีกว่าคำพร่ำที่ไร้หัวใจ” การสวดอธิษฐานอย่างกลไก ไร้หัวใจ ไร้ความรู้สึก ก็ไม่ต่างกับการถวายเป็นดอกไม้ให้ยวทูซาพระเจ้าอย่างจิตใจเลื่อนลอย การถวายเป็นเช่นนี้ไม่น่าจะได้รับการตอบรับ! แต่ถ้าเราเรียกหาพระเจ้าซ้ำแล้วซ้ำเล่า ด้วยความรักภักดี ด้วยจิตจดจ่อ และด้วยพลังเจตจำนง เราย่อมรู้ได้อย่างสิ้นสงสัย ว่าพระบิดาเจ้าผู้ทรงอำนาจและรักห่วงใยเราอย่างบริบูรณ์ ไร้ขีดจำกัด ทรงได้ยินคำสวดอธิษฐานของเรา และทรงสนองตอบต่อเราอย่างแน่แท้



ทุกท่านที่สวดอธิษฐานให้แก่ผู้อื่นโปรดได้รับพร เพราะการกระทำนี้ ทำให้เขาได้รู้ถึงเอกภาพของสรรพชีวิต เราไม่ใช่ชีวิตที่ต้องดิ้นรนทนทุกข์อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง ความสุขของเราเชื่อมโยงกับความสุขของทุกชีวิต ความสำเร็จของเราอิงอาศัยสวัสดิภาพของทุกสิ่ง เราขอขอบคุณจากใจ แต่ท่านทั้งหลายที่ได้ตระหนักถึงความจริงนี้ และได้สละเวลาให้ความเมตตาเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ด้วยการเข้าร่วมการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลก ขอท่านทั้งหลายโปรดรู้ว่า การรับใช้มนุษยชาติอย่างไม่คำนึงถึงตัวตนเช่นนี้ จะได้รับความรัก ความสมหวัง และการปกป้องคุ้มครองจากพระเจ้าตลอดไป

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

* “...พระบิดาของท่าน ทรงทราบก่อนที่ท่านจะทูลขอต่อพระองค์” (มัทธิว 6:8)



“ขอให้เราสวดอธิษฐานกันด้วยหัวใจ เพื่อพันธมิตรแห่งวิญญาน เพื่อโลกที่เป็นหนึ่งเดียวกัน แม้เสมือนว่าเราถูกแบ่งกันด้วยเชื้อชาติ สีผิว ชนชั้น ความเชื่อ และอคติทางการเมือง แต่ในฐานะลูกของพระเจ้าพระองค์เดียวกัน วิญญานของเราจึงสามารถสัมผัส และรู้ได้ถึงภราดรภาพและเอกภาพแห่งโลก ขอให้เราทำงานเพื่อสร้างสรรค์โลกที่เป็นหนึ่งเดียว ที่ทุกชาติร่วมกันทำประโยชน์ ด้วยจิตสำนึกที่รู้แจ้ง ตามที่พระเจ้าทรงนำทาง

“เราทุกคนสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นอิสระจากความเกลียดชังและความเห็นแก่ตัวได้ด้วยหัวใจของเรา ขอให้เราสวดอธิษฐานเพื่อความสมานฉันท์ระหว่างชาติทั้งหลาย ให้เขาเหล่านั้นจับมือเดินเข้าสู่ประตูอารยธรรมใหม่ที่งดงามไปด้วยกัน”

—ปรมหังสา โยคานันตะ

เราขอเชิญท่านมาร่วมกับเราในการรับใช้ครอบครัวแห่งโลก ผ่านการ สวดอธิษฐาน...

หากท่านปรารถนาจะร่วมกับการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกกับเซล์ฟี รือะไลเซชั่น
เฟลโลว์ชิพ เชิญท่านลงทะเบียนบนเว็บไซต์ของเรา หรือส่งแบบฟอร์มนี้ไปที่เราทาง
ไปรษณีย์หรือทางแฟกซ์ (โปรดดูข้างล่าง)

โปรดเขียนตัวใหญ่

วันที่ _____

ชื่อ _____
นาย นาง นางสาว

ที่อยู่ _____

เมือง จังหวัด _____

รหัสไปรษณีย์ _____ ประเทศ _____

โทรศัพท์ (ไม่กรอกก็ได้) _____

Email _____

หมายเลขอ้างอิง (ถ้าเป็นนักเรียนเอสอาร์เอฟ “SRF”) _____

- ข้าพเจ้าวางแผนจะทำการสวดอธิษฐานส่วนตัว หรือ กับครอบครัวที่บ้าน
- ข้าพเจ้าเข้าร่วมการสวดอธิษฐานจัดโดยอาราม หรือ ศูนย์ปฏิบัติสมาธิของ เซล์ฟี รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ในบริเวณของข้าพเจ้า
- ข้าพเจ้าเป็นนักเรียน *บทเรียนเซลล์ฟี รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ* ต้องการข้อมูล อาราม หรือศูนย์ของเซลล์ฟี รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ในบริเวณของข้าพเจ้า
- ข้าพเจ้าไม่ใช่ นักเรียน *เรียนบทเรียนของเซลล์ฟี รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ* ข้าพเจ้าประสงค์จะขอรับข้อมูลเกี่ยวกับคำสอนของท่านปรมาตมทั้งสา โยคานันตะ

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle
3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219, USA
Tel +1-323- 225-2471 • Fax +1-323- 225-5088

www.yogananda.org

Self-Realization Fellowship

เซลฟ์ รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ (SRF) เป็นองค์กรศาสนานานาชาติ ไม่แสวงหากำไร ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1920 โดย ท่านปรมหังสา โยคานันตะ เพื่อแนะนำให้ผู้คนทุกเชื้อชาติ ทุกวัฒนธรรม และความเชื่อ ได้รู้จักศาสตร์และปรัชญาโยคะอันเก่าแก่ และวิธีปฏิบัติสมาธิอันเลิศล้ำข้ามกาลเวลา เป้าหมายและอุดมคติขององค์กรนี้ คือ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมือกันระหว่างศาสนา ส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงเอกภาพอันเป็นรากฐานของศาสนาทั้งหลาย รวมทั้งเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับวิถีปฏิบัติอันเป็นวิทยาศาสตร์เฉพาะ เพื่อการมีประสบการณ์ตรงกับพระเจ้าด้วยตนเอง

ท่านปรมหังสา โยคานันตะเกิดทางตอนเหนือของอินเดีย เมื่อปี ค.ศ. 1893 ท่านเป็นที่เคารพในฐานะหนึ่งในบุคคลแห่งธรรมที่โดดเด่นในยุคของเรา ปี 1920 ท่านได้รับเชิญให้เป็นตัวแทนของอินเดียไปร่วมประชุมผู้นำศาสนานานาชาติ ที่นครบอสตัน จากนั้น ท่านได้พำนักต่อไปในสหรัฐอเมริกาเกินกว่า 30 ปี จนท่านละสังขารไปเมื่อปี 1952 ท่านช่วยให้ชาวตะวันตกได้ซาบซึ้งและเข้าถึงปัญญาทางจิตวิญญาณของโลกตะวันออกอย่างทะลุปรุโปร่ง ด้วยชีวิตอันทรงคุณค่าและคำสอนของท่าน หนังสือ *อัตชีวประวัติของโยคี* ที่ท่านเขียน ได้รับยกย่องเป็นหนังสือวรรณกรรมด้านจิตวิญญาณที่มีคุณูปการสูงยิ่งต่อโลกยุคใหม่

ข้างล่างนี้ คือ คำสวดดี ที่รัฐบาลอินเดียยกย่อง ท่านศรีโยคานันตะ ในโอกาสที่รัฐบาลอินเดียได้จัดทำแสดมภ์พิเศษ เป็นเกียรติและเป็นที่ระลึกถึงท่าน “ประวัติชีวิตของท่านปรมหังสา โยคานันตะ แสดงอย่างแจ่มชัดถึงอุดมคติ การรักพระเจ้า และการรับใช้มนุษยชาติ...แม้ท่านใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่นอกประเทศอินเดีย แต่ท่านดำรงอยู่ในฐานะมหาบุรุษท่านหนึ่งของเรา ผลงานของท่านยังเติบโตและส่องไสวยิ่งขึ้นไป ชักนำผู้คนทุกสารทิศ เข้ามามีชีวิตวิถีสูบรมิปัญญา”

ปัจจุบัน งานด้านธรรมะและด้านมนุษยธรรมของท่านปรมหังสา โยคานันตะ ยังคงดำเนินภายใต้การบริหารงานของ ภราดาจิตานันตะ ประธานของเซลฟ์ รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ/โยโคทะสัตสังคะ แห่งอินเดีย นอกเหนือจากการจัดพิมพ์งานเขียนและคำบรรยายที่บันทึกเสียงไว้ของ ศรีโยคานันตะแล้ว เซลฟ์ รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ยังดูแลอาราม สถานปฏิบัติธรรม ศูนย์ปฏิบัติสมาธิทั่วโลก และ สัมมนักบวชของเซลฟ์ รือะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ รวมทั้งดำเนินการสวดอธิษฐานของสมาชิกทั่วโลกอีกด้วย

หากท่านสนใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับคำสอนของท่านปรมหังสา โยคานันตะ ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของเรา www.yogananda.org ท่านสามารถขอหนังสือแนะนำ รายการหนังสือ รูปภาพ ซีดีการบรรยายที่บันทึกเสียงไว้ และ ดนตรี ผ่านทางเว็บไซต์ของเรา หรือทางโทรศัพท์ แฟกซ์ หรืออีเมลล์

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

3880 San Rafael Avenue

Los Angeles, CA 90065-3219

Tel +1-323- 225-2471 • Fax +1-323- 225-5088, USA

www.yogananda.org

การสวดอธิษฐาน
ของสมาชิกทั่วโลก



Self-Realization Fellowship

ปรมทั้งสา โยคานันตะ, ผู้ก่อตั้ง
ภราดาจิตานันตะ, ประธาน

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219, USA

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

www.yogananda.org

Copyright © 2022 Self-Realization Fellowship. สงวนลิขสิทธิ์

Worldwide Prayer Circle (Thai)

J6966