योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया
सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप

विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल

प्रार्थना द्वारा मानव के उत्थान के प्रति समर्पित

Yogoda Satsanga Society of India
FOUNDED 1917 BY PARAMAHANSA YOGANANDA

श्री श्री परमहंस योगानन्द

(सन् 1893 – सन् 1952)

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया

विश्वयापी प्रार्थना मण्डल

प्रार्थना द्वारा
मानव के उत्थान
के प्रति समर्पित

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया
सेल्फ़ – रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप
श्री श्री परमहंस योगानन्द, गुरुदेव एवं संस्थापक
श्री श्री स्वामी चिदानन्द गिरि, अध्यक्ष

Copyright © 2006 Self-Realization Fellowship. सर्वाधिकार सुरक्षित

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया (सेल्फ़ – रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप) द्वारा
भारत में प्रकाशित एवं वितरित

प्रिय आत्मन्,

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल के विषय में इस लघु पुस्तिका द्वारा मैं आपको प्रार्थना की परिवर्तनात्मक शक्ति के माध्यम से दूसरों की सेवा करने में हमारा साथ देने के लिए आमन्त्रित करना चाहूँगी।

समाचार पत्रों में प्रतिदिन किसी नए रोग अथवा घोर विपदा या संसार को युद्ध के और निकट लाने वाले किसी अन्य अन्तर्राष्ट्रीय संकट को पढ़कर — बहुत से लोग अपने और अपने प्रियजनों के जीवन के विषय में गहरी असुरक्षा का अनुभव करते हैं। हम ऐसी स्थिति में आ गए हैं जब बहुत से लोग जानना चाहते हैं, "क्या इस संसार में कोई ऐसी वस्तु है, जिस पर मैं निर्भर कर सकता हूँ? जिस शान्ति और सुरक्षा को मैं अपने लिए एवं समस्त मानव जाति के लिए चाहता हूँ उस पर इन चेतावनियों का विरोध करने के लिए क्या मैं कुछ कर सकता हूँ?

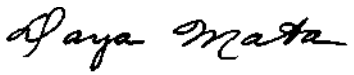
हम सभी ऐसे प्रश्नों पर गहरी प्रतिक्रिया दिखाते हैं और हमारे हृदयों को ऐसा कष्ट देने वाली इन समस्याओं का समाधान भी है। भौतिक एवं भावनात्मक असंगतियों से व्यक्ति क्लेश क्यों पाते हैं — और राष्ट्र सामाजिक एवं अन्तर्राष्ट्रीय कलह का अनुभव क्यों करते हैं — इनका एक कारण है, कि उन्होंने अपने ग़लत विचारों एवं कार्यों से स्वयं को, दिव्य शक्ति एवं आशीर्वाद के स्रोत से अलग कर रखा है।

आज, सम्भवत: पहले से कहीं अधिक, यह अनिवार्य है कि हम उस नकारात्मकता का विरोध करें। यदि हम इस धरती पर एक अशान्त अस्तित्व से अधिक की अभिलाषा रखते हैं, तो हमें दिव्य स्रोत के साथ अपने सम्बन्ध को पुन: स्थापित करना आवश्यक है। योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल का यही उद्देश्य है। और इसीलिए मैं आपसे आग्रह करती हूँ कि इस पुस्तिका के सन्देश पर गहराई से विचार

करें। यह बताती है कि किस प्रकार सभी जातियों एवं धर्मों का प्रत्येक पुरुष, स्त्री, और बच्चा, अपने एवं अपने प्रियजनों के रोग-निवारण और सुरक्षा के लिए प्रभावी रूप से कार्य कर सकता है। और प्रार्थना की शक्ति — जो हममें से प्रत्येक के भीतर ईश्वर की असीम शक्ति है — को केन्द्रित करने हेतु आपके व्यक्तिगत प्रयास संसार के दु:खी राष्ट्रों में अधिकतर सामंजस्य लाने में बहुत काम कर सकते हैं।

हम आशा करते हैं आप प्रार्थना के इस विश्वव्यापी मण्डल में सम्मिलित होंगे, ताकि सब जगह नर-नारी अपने अन्दर की दिव्य शक्ति के महानतर बोध के प्रति जागरुक हो सकें और बाह्य रूप से यह सभी लोगों में शान्ति एवं साहचर्य के रूप में व्यक्त हो सके।

दिव्य मैत्री में



श्री श्री दया माता
तृतीय अध्यक्ष,
योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/
सेल्फ़ – रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप

वह प्रार्थना जो सशक्त एवं गहन हो, निश्चित रूप से ईश्वर का उत्तर प्राप्त करेगी।...धर्म में विज्ञान के उपयोग द्वारा, आपका आध्यात्मिक सम्भावनाओं के प्रति अनिश्चित विश्वास, उनकी सर्वोच्च पूर्ति की अनुभूति बन सकता है।

✣ ✣ ✣

अधिकांश लोग घटनाओं के क्रम को स्वाभाविक एवं अवश्यम्भावी मानते हैं। वे प्रार्थना से होनेवाले मूलभूत परिवर्तनों की सम्भावना को नहीं जानते।

✣ ✣ ✣

प्रभु सभी माताओं की माता हैं, सभी पिताओं के पिता हैं, सभी मित्रों के पीछे एक मित्र हैं। यदि आप उन्हें सदा निकट से भी निकटतम समझें, तो आप अपने जीवन में अनेक चमत्कार देखेंगे।

— श्री श्री परमहंस योगानन्द

ईश्वर वह प्रेम है, जो विश्व को चलाए रखता है — जीवन एवं शक्ति का वह सागर, जो सकल सृष्टि में व्याप्त है। प्रार्थना की वैज्ञानिक विधियों से हम सचेत रूप से उस असीम शक्ति के साथ अन्तर्सम्पर्क बना सकते हैं और शरीर, मन एवं आत्मा को रोग मुक्त बना सकते हैं। इस पुस्तिका में वर्णित विधियाँ एवं सिद्धान्त किसी भी व्यक्ति द्वारा, चाहे उसकी धार्मिक समबद्धता कोई भी हो, प्रयुक्त किए जा सकते हैं क्योंकि वे किसी मत अथवा विश्वास पर नहीं, अपितु विश्वजनीन नियमों के प्रयोग पर आधारित हैं।

प्रार्थना की शक्ति

शंका करने वाले व्यक्ति प्रार्थना को इच्छाजनित चिन्तन का एक अस्पष्ट एवं प्रभावशून्य अभ्यास समझते हैं। प्राय: लोग केवल घोर कष्ट में ही, जब सभी अन्य विकल्प असफल हो जाते हैं, प्रार्थना का आश्रय लेते हैं। परन्तु परमहंस योगानन्दजी ने सिखाया था कि सच्ची प्रार्थना वैज्ञानिक है — क्योंकि वह सकल सृष्टि को शासित करने वाले सुनिश्चित नियमों पर आधारित होती है और शान्तिमय जीवनयापन हेतु एक दैनिक आवश्यकता है। उन्होंने स्पष्ट किया कि हमारे भौतिक शरीर एवं भौतिक संसार जिसमें हम रहते हैं, ऊर्जा के अदृश्य प्रारूपों का घनीभूत रूप हैं। वह ऊर्जा क्रमश: विचार की सूक्ष्मतर रूपरेखाओं सूक्ष्मतम स्पन्दन की अभिव्यक्ति है, जो ऊर्जा एवं पदार्थ की सभी अभिव्यक्तियों को शासित करती है। ईश्वर के द्वारा सकल सृष्टि को सर्वप्रथम विचार में अथवा विचार रूप में अस्तित्व में लाया गया था। फिर दिव्य चेतना की इच्छाशक्ति से वे विचार-प्रारूप, प्रकाश एवं ऊर्जा में और अन्तत: स्थूलतर पदार्थ स्पन्दनों में घनीभूत हो गए।

ईश्वर के प्रतिबिम्ब में बने, मानव होने के नाते, हम सृष्टि की निम्नतर योनियों से भिन्न हैं : हमें विचारों एवं ऊर्जा की उन्हीं शक्तियों का प्रयोग करने की स्वतन्त्रता है। हम जिन विचारों को आदतवश बनाए रखते हैं और उनके अनुसार कार्य करते हैं, उनके द्वारा हम ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न करते हैं, जिनसे हमारा जीवन बनता है। वैज्ञानिक प्रार्थना इस सत्य के ज्ञान पर एवं सृष्टि की विश्वजनीन शक्तियों के उपयोग पर आधारित है : यह स्वास्थ्य, सामंजस्य एवं पूर्णता वाले ईश्वरीय विचार-प्रारूपों के साथ अन्तर्सम्पर्क कर देती है — और फिर उन प्रारूपों को साकार करने में सहायता देने हेतु ऊर्जा को भेजने के लिए इच्छाशक्ति का प्रयोग करती है।

प्रार्थना वह विज्ञान है जिसके द्वारा हम मानवीय मन एवं इच्छा का ईश्वर की चेतना और इच्छा से अन्तर्सम्पर्क कर सकते हैं। प्रार्थना द्वारा, हम ईश्वर के साथ एक प्रेममय, व्यक्तिगत सम्बन्ध बना लेते हैं, और तब उनका उत्तर अचूक होता है। हम परमहंस योगानन्दजी की आत्मकथा में पढ़ते है :

"प्रभु सबको उत्तर देते हैं और सब के लिए कार्य करते हैं। मनुष्य बहुत कम समझते हैं कि कितनी ही बार ईश्वर उनकी प्रार्थनाओं को सुनते हैं। वे कुछ व्यक्तियों के प्रति पक्षपाती नहीं हैं, अपितु प्रत्येक व्यक्ति को जो विश्वासपूर्वक उनके पास जाता है, सुनते हैं। ईश्वर के बच्चों को अपने सर्वव्यापी परमपिता की प्रेममयी कृपा में सदा अन्तर्निहित विश्वास रखना चाहिए।"

ईश्वर की अनन्त शक्ति के धैर्ययुक्त एवं लगातार उपयोग द्वारा, हम उनके प्रेम एवं सहायता से जैसी भी परिस्थितियाँ चाहें, वैसी बना सकते हैं और कठिनाइयों और रोग को नष्ट कर सकते हैं — न केवल अपने लिए, अपितु दूसरों के लिए भी।

आरोग्यकर ऊर्जा को दूसरों की ओर निर्देशित करना

हमारी प्रार्थनाएँ दूसरों के जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर सकती हैं? उसी प्रकार जैसे वे हमारे अपने जीवन को उन्नत करती हैं: चेतना में स्वास्थ्य, सफलता और ईश्वरीय सहायता की ग्रहणशीलता के सकारात्मक आदर्शों के आरोपण द्वारा। परमहंस योगानन्दजी ने लिखा है:

"अशान्ति अथवा चंचलता रूपी गतिहीनता से मुक्त हुआ मानव मन, जटिल रेडियो प्रक्रियाओं के सभी कार्य सम्पन्न करने के लिए सशक्त हो जाता है — अर्थात् वह विचारों को प्रेषित एवं ग्रहण कर सकता है और अवांछनीय विचारों को बाहर निकाल सकता है। जिस प्रकार रेडियो-प्रसारण केन्द्र की शक्ति उसके द्वारा प्रयुक्त विद्युत प्रवाह की मात्रा द्वारा नियन्त्रित होती है, उसी प्रकार मानव रेडियो की सफलता प्रत्येक व्यक्ति की इच्छाशक्ति की मात्रा पर निर्भर करती है।"

प्रबुद्ध* महापुरुषों के मन, जिन्होंने अपनी इच्छाशक्ति का पूर्णतया ईश्वरीय इच्छाशक्ति से अन्तर्सम्पर्क कर लिया है, शरीर, मन एवं आत्मा में तात्कालिक

* जिन्होंने स्वयं पर प्रभुत्व पाने के लिए, ब्रह्म के साथ अपनी अभिन्नता को जान लिया है।

आरोग्यता लाने के लिए दिव्य शक्ति का प्रसारण कर सकते हैं। परमहंस योगानन्दजी के लेख एवं प्रवचन इस प्रकार दी गई आरोग्यता के उदाहरणों से भरे पड़े हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि चाहे वे चामत्कारिक प्रतीत होते हैं, दिव्य उपचार वैज्ञानिक तौर पर सृष्टि के विश्वजनीन नियमों के पालन करने का स्वाभाविक परिणाम हैं। पर्याप्त इच्छाशक्ति और ऊर्जा के साथ, ईश्वर के परिपूर्णता के विचार-प्रारूपों को दूसरों के मनों एवं शरीरों में अभिव्यक्त करने हेतु प्रसारित करके, ये प्रबुद्ध महापुरुष उसी प्रक्रिया का अनुकरण करते हैं जिसके द्वारा सृष्टि की प्रत्येक वस्तु का निर्माण हुआ था।

जो कोई व्यक्ति इन सिद्धान्तों के अनुसार प्रार्थना करता है, वह पाएगा कि उसकी प्रार्थनाएँ भी सुनिश्चित प्रभाव रखती हैं। और यद्यपि हमारी व्यक्तिगत शक्ति किसी प्रबुद्ध गुरु द्वारा प्रेषित की जाने वाली शक्ति से स्पष्टत: कम होती है, तथापि जब सहस्रों व्यक्तियों की प्रार्थनाएँ एकत्रित होती हैं, तो उनसे उत्पन्न होने वाले शान्ति एवं दिव्य रोग-निवारण के शक्तिशाली स्पन्दन, वाछंनीय परिणामों की अभिव्यक्ति में अपार महत्त्व रखते हैं। इसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु, परमहंस योगानन्दजी ने योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप प्रार्थना परिषद् और विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल को प्रारम्भ किया।

मानवजाति की सर्वोच्च सेवा

आध्यात्मिक रूप से संवेदनशील व्यक्ति दूसरों के दु:ख को अपना दु:ख समझते हैं। हमारे दु:खमय संसार में, जहाँ असंख्य सहस्रों व्यक्ति युद्ध, निर्धनता, रोग, चिन्ता, और जीवन में उद्देश्यहीनता द्वारा क्षति-ग्रस्त हैं, सहानुभूतिशील पुरुष एवं स्त्रियाँ स्वाभाविक रूप से सभी राष्ट्रों में अपने भाई-बहनों के कल्याण-हेतु बहुत चिन्ता अनुभव करते हैं। ऐसे व्यक्ति प्राय: जानना चाहते हैं, "मैं संसार की समस्याओं को कम करने के लिए किस प्रकार सहायता कर सकता हूँ?"

परमहंस योगानन्दजी का उत्तर सुस्पष्ट था: "केवल आध्यात्मिक चेतना — स्वयं में और प्रत्येक अन्य जीवित प्राणी में ईश्वर की उपस्थिति का बोध — संसार को बचा सकती है। इसके बिना मैं शान्ति की कोई सम्भावना नहीं देखता। स्वयं अपने से आरम्भ करें। नष्ट करने के लिए कोई समय नहीं है। यह आप का कर्त्तव्य है कि

मानव इतिहास में ऐसे संकटपूर्ण बिन्दु पर पुहुँच गया है, जहाँ उसे अपनी दोषपूर्ण विचारधारा के परिणामों से बचने के लिए ईश्वर की ओर अवश्य मुड़ना चाहिए। हममें से कुछ एक को नहीं, अपितु हम सभी को प्रार्थना अवश्य करनी चहिए। हमें सरलतापूर्वक, उत्साहपूर्वक, निष्कपटभाव से, और जैसे-जैसे हमारा विश्वास बढ़ता जाए, और बढ़ती हुई शक्ति के साथ, प्रार्थना करनी चाहिए।

हमें ईश्वर की चेतना को संसार के नेताओं के मनों एवं हृदयों में अवतरण करने की प्रार्थना करते हुए उन्हें अनुकूलित करना चाहिए। हमें अपने आपको, प्रत्येक व्यक्ति को, अपने रहन-सहन में ईश्वरीय सहायता की प्रार्थना द्वारा सुधारना चाहिए ताकि शान्ति सम्भव हो सके।

हमें मन्दिर में, घर में, रेलगाड़ी में, वाहन चलाते समय, कार्य-करते समय प्रार्थना करनी चाहिए—और इसमें लगे रहना चाहिए। इस समय हममें से प्रत्येक व्यक्ति महत्त्वपूर्ण है। सामंजस्य एवं शान्ति की स्वर्णमयी श्रृंखला में, दिव्य सहायता प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक व्यक्ति की योग्यता एक आवश्यक कड़ी है।

मानव के लिए ईश्वरीय सहायता माँगने के लिए, प्रार्थना, सम्बन्धित व्यक्ति के प्रेम की सक्रिय अभिव्यक्ति है। आप अपनी प्रार्थनाओं और अपने प्रार्थना-युक्त कार्यों द्वारा संसार को बदलने में सहायता कर सकते हैं।

—डैग हैमर्शोल्ड
संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय
में ध्यान-कक्ष के समर्पण पर

ईश्वर का साम्राज्य धरती पर लाने के लिए आप अपनी भूमिका निभाएँ।"

अपने अन्तर में ईश्वर की उपस्थिति और प्रेम की अनुभूति करें और इसको बाहर प्रसारित करें। सारे इतिहास में महान् सन्तों एवं गुरुओं ने शिक्षा दी है कि मानवता के दु:खों का केवल यही व्यावहारिक उत्तर है, क्योंकि हमारी चेतना और सांसारिक परिस्थितियों में एक सक्रिय सम्बन्ध है। जब लोग 'राजनैतिक', 'सामाजिक' अथवा 'अन्तर्राष्ट्रीय' समस्याओं के विषय में वार्तालाप करते हैं वे प्राय: नहीं जान पाते कि ये परिस्थितियाँ करोड़ों व्यक्तियों के संचित विचारों और कार्यों से अधिक और कुछ नहीं हैं। और सांसारिक परिस्थितियों को परिवर्तित करने का केवल एक ही मार्ग है — स्वयं को बदलना। परमहंस योगानन्दजी ने कहा:

> "प्रकृति में घटित अचानक तबाही, जो सामूहिक क्षति और विध्वंस उत्पन्न करती है, 'ईश्वर के कार्य नहीं हैं'। ऐसी विपत्तियाँ, मनुष्य के विचारों और कार्यों का परिणाम हैं।" जहाँ कहीं भी संसार का अच्छाई एवं बुराई का स्पन्दनीय सन्तुलन, हानिकारक स्पन्दनों के संचय से, जो कि मानव की दोषपूर्ण विचार-धारा और दोषपूर्ण कार्यों का परिणाम है, बिगड़ जाता है, वहाँ आप सर्वनाश देखेंगे....
>
> "युद्ध भाग्यनिर्दिष्ट दैवी कार्यों से नहीं बल्कि व्यापकता से फैले भौतिक स्वार्थ के कारण जन्म लेते हैं।...जब मनुष्य की चेतना में भौतिकता की प्रधानता होती है, तो सूक्ष्म नकारात्मक किरणों का उत्सर्जन होता है; उनकी एकत्रित शक्ति, प्रकृति के विद्युतीय सन्तुलन को बिगाड़ देती है, और तभी भूकम्प, बाढ़ और अन्य विपत्तियाँ घटित होती हैं।"

ईश्वर-सम्पर्क व्यक्तिगत एवं अन्तर्राष्ट्रीय रोग-निवारण करता है

परन्तु, परमहंसजी ने बलपूर्वक कहा कि स्वार्थ, लोभ और घृणा के नकारात्मक स्पन्दन — जो व्यक्तियों के लिए रोग और दु:ख, एवं राष्ट्रों के लिए युद्ध और प्राकृतिक विपदाएँ लाते हैं — नियन्त्रित किए जा सकते हैं, यदि पर्याप्त संख्या में पुरुष और स्त्रियाँ, ध्यान एवं प्रार्थना द्वारा ईश्वर की ओर मुड़ जाएँ। आध्यात्मिक जीवन और दिव्य सम्पर्क के द्वारा; स्वयं को परिवर्तित करके, हम स्वत: शान्ति और भाईचारे के स्पन्दनों को प्रसारित करते हैं, जो असंगत जीवन के नकारात्मक प्रभावों का प्रतिकार करने में बहुत कार्य करते हैं।

इस प्रकार, ईश्वर की रोग-निवारक शक्ति के माध्यम के रूप में, दूसरों के निमित्त प्रार्थना, सबसे बड़ी सेवाओं में से एक है, जो हम दे सकते हैं। भौतिक दान, सामाजिक कल्याण के कार्य, और सहायता के अन्य रूप दूसरों के कष्ट को अस्थाई रूप से कम करने हेतु महत्त्वपूर्ण एवं आवश्यक हैं, किन्तु वैज्ञानिक प्रार्थना प्रहार करती है संसार की विपदाओं के मूल-कारण: मानव जाति के दोषपूर्ण विचारों के ढाँचे पर।

हममें से प्रत्येक व्यक्ति विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल में भाग लेकर, संसार और सहायता चाहने वाले हमारे प्रियजनों में से किसी व्यक्ति के लिए, स्थाई शान्ति एवं रोग-निवारण लाने के सर्वाधिक प्रभावकारी सम्भव उपाय में सहायता दे सकता है।

सन् 1952 में, सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय, लॉस एंजिलिस में संयुक्त राज्य अमेरिका में भारत के राजदूत डा. बिनय रंजन सेन, परमहंस योगानन्दजी के साथ। राजदूत श्री सेन ने बाद में कहा:
"यदि संयुक्त राष्ट्र संघ में आज परमहंस योगानन्दजी जैसा कोई व्यक्ति होता, तो सम्भवत: विश्व जैसा है उससे कहीं अच्छा स्थान होता।"

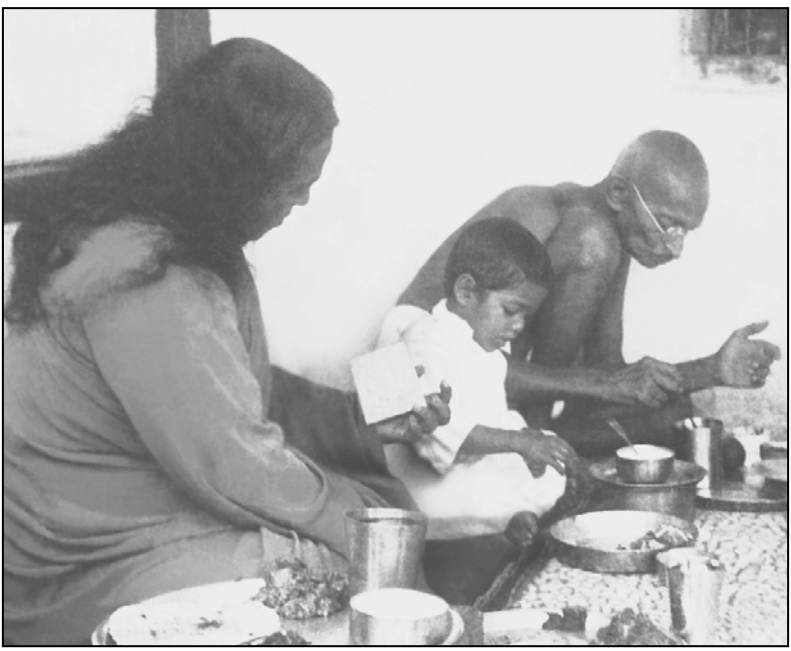
प्रार्थना का विश्वव्यापी मण्डल

परमहंस योगानन्दजी ने अपनी प्रार्थनाओं के माध्यम से विश्व की शान्ति और दूसरों के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रोगों के उपचार हेतु मानव-जाति की बहुत सेवा की। प्रतिदिन प्रात: वे गहन ध्यान में, उन सबके लिए ईश्वर के आशीर्वाद का आह्वान करते थे जिन्होंने सहायता के लिए प्रार्थना की होती थी, और उन्हें एक साधारण परन्तु अत्यधिक प्रभावशाली प्रविधि (18वें पषूठ पर वर्णित) के सम्पादन द्वारा रोग-निवारक ऊर्जा भेजते थे। जैसे-जैसे समय व्यतीत होता गया, परमहंसजी ने योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के आश्रमों के सभी सन्न्यासियों को प्रार्थना द्वारा विश्व की सेवा करने हेतु इस प्रयास में उनके साथ सम्मिलित होने के लिए कहा। इस प्रकार योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप प्रार्थना परिषद् का जन्म हुआ।

परमहंस योगानन्दजी के आध्यात्मिक उत्तराधिकारियों के नेतृत्व में इस प्रार्थना परिषद् का कार्य वर्षों से अनवरत रूप से चल रहा है। प्रत्येक प्रात: एवं सायंकाल परिषद् गहनता से ध्यान करती है, और दूसरों के लिए प्रार्थना करती है और परमहंस योगानन्दजी द्वारा प्रयोग की गई एवं सिखाई गई रोग-निवारक प्रविधि को करती है। सहायता माँगने और प्राप्त करने वालों द्वारा योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप को सम्बोधित किए गए असंख्य पत्र ईश्वर की उस असीम शक्ति को प्रमाणित करते हैं, जो शरीर, मन, एवं आत्मा के रोग-निवारण हेतु प्रार्थना परिषद् द्वारा दूसरों के लिए प्रभावशाली रूप से निर्देशित की जाती है।

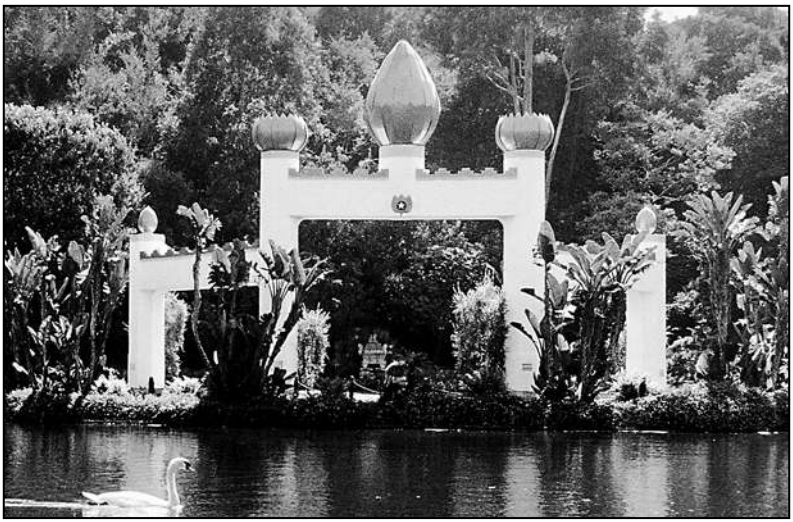
परमहंस योगानन्दजी प्राय: यह इच्छा व्यक्त किया करते थे कि प्रार्थना परिषद् के आरोग्यकारी कार्य को योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के सदस्यों एवं मित्रों की प्रार्थनाओं द्वारा प्रत्येक देश में बढ़ाया जाना चाहिए, जिससे सहानुभूतिशील हृदयों के आध्यात्मिक संघ की उत्पत्ति हो—एक विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल। विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल की स्थापना से लेकर सारे संसार में भाग लेने वाले व्यक्तियों द्वारा समर्पित की गई प्रार्थनाओं ने, प्रगतिशील दिव्य शक्ति के बढ़ते ज्वार को उत्पन्न करने में सहायता प्रदान की है, जिसने भू-मण्डल को, भाईचारे, सद्भावना और शान्ति द्वारा घेर लिया है।

हम आशा करते हैं कि आप अपनी प्रार्थनाओं के आत्म-बल द्वारा इस आरोग्यकारी ज्वार को सशक्त बनाने में सहायता करेंगे। प्रार्थना-सेवाएँ योगदा सत्संग/सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के आश्रमों, केन्द्रों एवं मण्डलियों में सम्पन्न की जाती हैं। यदि आप इन सेवाओं में उपस्थित नहीं हो सकते, अथवा आप किसी अन्य आध्यात्मिक शिक्षा के अनुयायी हैं, तो आप स्वयं अपने निवास स्थान पर प्रत्येक सप्ताह निजी सेवा सम्पन्न करने की इच्छा कर सकते हैं (पृष्ठ 20 पर अनुदेश देखें)। जैसा कि पहले वर्णन किया जा चुका है, प्रार्थना एवं रोग-निवारण के मौलिक सिद्धान्त, जो इस पुस्तिका में बताए गए हैं, किसी के द्वारा भी प्रयोग किए जा सकते हैं, चाहे वह किसी भी धर्म से सम्बन्ध रखता हो।



परमहंस योगानन्दजी और महात्मा गाँधी जी
वर्धा, भारत, सन् 1935

श्री श्री योगानन्दजी गाँधीजी द्वारा लिखित पर्चा पढ़ रहे हैं (यह महात्मा गाँधीजी का मौन दिवस, सोमवार था) अगले दिन, गाँधीजी की प्रार्थना पर, योगानन्दजी ने उनको क्रियायोग के विज्ञान में दीक्षित किया।



सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप, लेक श्राइन में
गाँधी विा शान्ति स्मारक

सेल्फ़ रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप लेक श्राइन पैसिफ़िक पैलिसेड्स, केलिफ़ोर्निया में महात्मा गाँधी की अस्थियों का एक भाग प्रतिष्ठापित है, जो परमहंस योगानन्दजी को भारत से एक सुविख्यात पत्रकार एवं प्रकाशक द्वारा भेजा गया था, जो इन दो महान् व्यक्तियों में गहन आध्यात्मिक सम्बन्ध से परिचित था।

"वैज्ञानिक हमें बताते हैं कि हमारे भूमण्डल को बनाने वाले अणुओं के बीच संयोजक शक्ति की उपस्थिति के बिना, यह खण्डों में बिखर जाएगा और हमारा अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। और क्योंकि जड़ पदार्थों में भी संयोजक शक्ति है, तो यह सभी प्राणियों में भी होगी और उस शक्ति का नाम है, प्रेम। हम इसे पिता-पुत्र में, भाई-बहन में, मित्र-मित्र में देखते हैं। परन्तु हमें सभी जीवित प्राणियों में इस शक्ति को प्रयोग करना सीखना है, और इसके प्रयोग में ही हमारा ईश्वर का ज्ञान निहित है।"

* * *

"प्रार्थना के बिना कोई प्रयास पूर्ण नहीं होता—बिना निश्चित मान्यता के, कि मानव का सर्वोच्च प्रयास कोई प्रभाव नहीं रखता, यदि उसके पीछे ईश्वर का आशीर्वाद न हो।"

—महात्मा गाँधी

प्रार्थनाओं के लिए निवेदन

आपके अपने लिए या दूसरों के लिए प्रार्थनाओं के लिए निवेदनों का सदैव स्वागत है, इन्हें आप वेबसाइट पर नाम दर्ज करके, या डाक से टेलीफ़ोन अथवा फ़ैक्स द्वारा भेज सकते है। प्रार्थना परिषद् के सदस्यों द्वारा उन सभी पर तुरन्त स्नेहमय ध्यान दिया जाता है। जिन लोगों के नामों का निवेदन किया जाता है, वे प्रात: एवं सायंकाल की विशेष आरोग्यकारी सेवा में तीन मास के लिए सम्मिलित किए जाते हैं। इसकी आरोग्यकारी शक्ति से लाभान्वित होने के लिए उनका प्रार्थना सेवा में उपस्थित होना आवश्यक नहीं है।

प्रार्थनाओं के लिए निवेदन कड़ाई से गोपनीय रखे जाते हैं। आपके लिए समस्या का विवरण निवेदन में सम्मिलित करना आवश्यक नहीं है, जब तक कि आप स्वयं उसका वर्णन न करना चाहे। प्रार्थना परिषद् और विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल के कार्य के लिए उस व्यक्ति का केवल नाम चाहिए, जिसके लिए रोग-उपचार की आवश्यकता है। यदि प्रार्थना मण्डल में व्यक्तियों को समस्या का विवरण ज्ञात हो, तो ऐसे विवरणों की चर्चा नहीं की जानी चाहिए। अन्यथा नकारात्मक मानसिक सम्बन्ध प्रार्थना की शक्ति को निर्बल कर सकते हैं। इसके स्थान पर, समूह के सदस्यों को किसी असंगत स्थिति को बदलने के लिए केवल ईश्वर की आरोग्यकर शक्ति और परिपूर्णता की अवस्था पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

प्रार्थना सेवा

(अवधि :15-20 मिनट)

प्रार्थना सेवा, जिसकी रूपरेखा आगामी पृष्ठों में दी गई है, योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के विश्वव्यापी आश्रमों, केन्द्रों एवं मण्डलियों में संचालित की जाती है। इसमें वैज्ञानिक प्रार्थना के दो मौलिक पक्षों का प्रयोग किया जाता है: विचार एवं ऊर्जा। प्रथम, सभी ज़रूरतमन्द लोगों के लिए, परिपूर्णता और ईश्वरीय सहायता के साथ समन्वित विचारों को प्रसारित किया जाता है। फिर परमहंस योगानन्दजी द्वारा सिखाई गई प्रविधि को करके, आरोग्यकारी ऊर्जा उन्हें भेजी जाती है जिन्हें सहायता की आवश्यकता हो।

1. प्रारम्भिक प्रार्थना।
2. वैकल्पिक (optional): परमहंस योगानन्दजी के लेखों एवं/अथवा उनके कॉस्मिक चैण्ट्स (*Cosmic Chants*) में से चयन किया कोई संक्षिप्त प्रेरणादायक पाठन।
3. संक्षिप्त ध्यान। योगदा सत्संग पाठों में सिखाई गयी ध्यान-प्रविधियों (यदि आप उन्हें जानते हैं तो) के अभ्यास द्वारा, अपने विचारों का ईश्वर की आरोग्यकर विद्यमानता के साथ अन्तर्सम्पर्क करें। फिर मानसिक रूप से उन सभी के लिए गहनता से प्रार्थना करें, जिन्होंने प्रार्थना परिषद् की सहायता के लिए निवेदन किया है। इसके अतिरिक्त आप विशेष रूप से अपने प्रियजनों के लिए अथवा अपनी स्वयं की कठिनाइयों पर विजय पाने हेतु दिव्य सहायता के लिए प्रार्थना कर सकते हैं।

   भ्रूमध्य* पर ध्यान केन्द्रित करते हुए ईश्वर के स्पन्दनशील प्रकाश का मानसदर्शन करें। अनुभव करें कि यह सर्वशक्तिमान दिव्य चेतना ही आपके आध्यात्मिक नेत्र के माध्यम से, संकेन्द्रित रोग-निवारक स्पन्दनों की किरणों को उनके लिए प्रेषित कर रही है, जिन्होंने प्रार्थना के लिए आवदेन दिया है। आप भृकुटि-मध्य बिन्दु पर शान्ति की अनुभूति और रोमांचक अथवा आकर्षक संवेदन की अनुभूति कर सकते हैं। किसी भी अवस्था में, बिना शंका के जान लें कि ईश्वर की आरोग्यकर शक्ति उन्हें आशीर्वाद दे रही है जिनके लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं।
4. वैकल्पिक: ध्यान की अवधि के पश्चात्, यदि चाहें तो किसी संक्षिप्त प्रतिज्ञापन का उपयोग करें (श्री श्री परमहंस योगानन्द की पुस्तक वैज्ञानिक आरोग्यकारी प्रतिज्ञापन—*Scientific Healing Affirmation* के अध्याय-5 में निर्देश मिल सकते हैं)।
5. परमहंस योगानन्दजी द्वारा सिखाई गई आरोग्यकर प्रविधि का अभ्यास करें (आगामी पृष्ठों पर रूपरेखा दी गई है)।
6. विश्व की शान्ति के लिए समापन-प्रार्थना।

* शरीर में ध्यान एवं इच्छाशक्ति का केन्द्र, जिसे प्राय: अन्तर्ज्ञान का आध्यात्मिक नेत्र अथवा एकल नेत्र कहा जाता है—जो चेतना की उच्चतर अवस्थाओं में जाने का प्रवेश-द्वार है। जीसस ने आध्यात्मिक नेत्र द्वारा आभासित दिव्य प्रकाश का सन्दर्भ, तब दिया जब उन्होंने कहा था, "इसलिए यदि आपका नेत्र एक हो जाए, तो आपका पूरा शरीर प्रकाश से भर जाएगा' (मत्ती 6:22 बाइबल)।

परमहंस योगानन्दजी द्वारा सिखाई गई आरोग्यकारी प्रविधि

आधुनिक विज्ञान ने दर्शाया है कि विश्व में प्रत्येक वस्तु ऊर्जा की बनी हुई है, और ठोस, तरल, गैस, ध्वनि एवं प्रकाश में प्रतीयमान अन्तर केवल उनके स्पन्दनीय दरों के अन्तर में है। इसी प्रकार, विश्व के महान् धर्म बताते हैं कि सभी रचित वस्तुएँ 'ओम्'* अथवा 'आमेन' शब्द अथवा पवित्र आत्मा की ब्रह्माण्डीय स्पन्दनशील ऊर्जा से उत्पन्न होती हैं। "प्रारम्भ में शब्द था, और शब्द ईश्वर के साथ था और शब्द ईश्वर था—सभी वस्तुएँ उसके द्वारा बनाई गई थीं और जो कुछ बना था कुछ भी उसके बिना नहीं बनाया गया था (यूहन्ना 1:1,3 बाइबल)।

"आमेन, विश्वासनीय एवं सच्चा साक्षी जो ईश्वर की सृष्टि का प्रारम्भ है, ने ये बातें कहीं"(उत्पत्ति 3:14)। जैसे चलती मोटर के स्पन्दन द्वारा ध्वनि उत्पन्न होती है, वैसे ही ओम् की सर्वव्यापी ध्वनि, निश्चयात्मक रूप से 'ब्रह्माण्डीय मोटर' के चलने की घोषणा करती है, जो स्पन्दनीय ऊर्जा द्वारा सकल जीवन एवं सृष्टि के हर कण को बनाए रखती है।

एकाग्रता एवं इच्छाशक्ति के द्वारा, हम सचेत रूप से शरीर की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की आपूर्ति में वृद्धि कर सकते हैं। वह ऊर्जा शरीर के किसी भी भाग में निर्देशित की जा सकती है; अथवा अँगुलियों के अग्रभाग की संवेदनशील श्रृंगिका (antenna) द्वारा उसे पुन: अन्तरिक्ष में मुक्त किया जा सकता है, ताकि जिन्हें आवश्यकता है, चाहे वे सहस्रों मील दूर हों, उनके लिए वह रोग-उपचारक शक्ति के रूप में प्रवाहित हो सके। महान् ओम्-स्पन्दन द्वारा, हम ईश्वर की सर्वव्यापी चेतना से सीधा सम्पर्क कर सकते हैं—जहाँ समय एवं स्थान की भ्रामक धारणाएँ अनुपस्थित हैं। इस प्रकार, ज़रूरतमन्द व्यक्ति के गम्भीर निवेदन में और आगे बताई गई प्रविधि अनुसार प्रार्थना करने वालों द्वारा प्रेषित संकेन्द्रित ऊर्जा में तात्कालिक सम्पर्क हो जाता है।

* संस्कृत का मूल शब्द, अथवा मूल-ध्वनि, जो ईश्वरत्व के उस पक्ष को बताती है, जो सकल सृष्टिकी रचना एवं उसका पोषण करता है; ब्रह्माण्डीय स्पन्दन। वेदों का ओम् ही तिब्बतियों का पवित्र शब्द 'हुम्'; मुसलमानों का 'आमीन' : मिश्र, रोमन, यहूदी और ईसाइयों का 'आमेन' बन गया। योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डियाकी ध्यान-प्रविधियों के अभ्यास द्वारा, ओम् से सम्पर्क किया जा सकता है। अदृश्य दिव्य शक्ति ("सुखप्रद अथवा पवित्र आत्मा"—यूहन्ना 14:26 बाइबल) के साथ वह आनन्ददायक सम्पर्क ही प्रार्थना का वास्तविक वैज्ञानिक आधार है।

(अभ्यास करते समय खड़े हो जाएँ)

1. नेत्र बन्द रखते हुए, इस प्रकार प्रार्थना करें:

"परमपिता, आप सर्वव्यापी हैं; आप अपने सभी बच्चों में हैं; अपनी आरोग्यकारी विद्यमानता उनके शरीरों में प्रकट करें।" नेत्र बन्द रखते हुए, शीघ्रतापूर्वक अपने हाथों को आपस में (हथेलियाँ परस्पर सन्मुख हों), दस से बीस सैकण्ड तक रगड़ें। (यह क्रिया और आगामी अनुच्छेद में वर्णित क्रिया, हाथों में ऊर्जा एकत्रित एवं अनुभव करने के लिए विशेषत: प्रभावशाली साधन हैं।) उसी समय, मेरुशीर्ष* द्वारा शरीर में प्रवाहित होती और आपकी भुजाओं और हाथों में जाती हुई ब्रह्माण्डीय ऊर्जा पर गहनता से ध्यान केन्द्रित करें। जब वह आरोग्यकारी ऊर्जा वहाँ एकत्रित होगी, आप अपनी भुजाओं एवं हाथों में उष्णता एवं सनसनी का आभास करेंगे। तनाव न रखें; हर समय शरीर को तनाव-मुक्त रखें। अब, अपने हाथों को अपने सामने लगभग मस्तक की ऊँचाई तक उठाते हुए बाहर फैलाएँ, और ओम् का उच्चारण करें। ओम् के उच्चारण के साथ-साथ अपने हाथों को अपने सामने धीरे-धीरे नीचे करें जब तक कि वे आपके पहलुओं में न टिक जाएँ। ऐसा करते समय, मानसदर्शन करें या मानसिक रूप से आभास करें कि आरोग्यकारी ऊर्जा आपके हाथों में से उन व्यक्तियों तक प्रवाहित हो रही है जिन्हें इसकी आवश्यकता है।

* योग की पुस्तकें स्पष्ट करती हैं कि ब्रह्माण्डीय ऊर्जा, मुख्य रूप से, मस्तिष्क के मूल में मेरुशीर्ष (medulla oblongata) के माध्यम से शरीर में प्रवेश करती है। धर्मग्रन्थों में, मेरुशीर्ष को 'ईश्वर का मुख' और ब्रह्माण्डीय स्पन्दनशील ऊर्जा को 'शब्द' अथवा 'ओम्' नाम से वर्णित किया गया है। जीसस ने घोषणा की थी, "मनुष्य केवल रोटी (ऊर्जा के भौतिक स्रोत—भोजन, जल एवं ऑक्सीज़न) द्वारा नहीं, अपितु, ईश्वर के मुख से निकले प्रत्येक शब्द द्वारा जीवित रहेगा" (मत्ती 4:4 बाइबल)।

परमहंस योगानन्दजी ने इस सिद्धान्त की व्याख्या शरीर की एक मोटरकार की बैटरी से तुलना करके दी। बैटरी का जीवन, बाहर से रसायन और शुद्ध जल की आपूर्ति पर केवल आंशिक रूप से निर्भर है। इसे कार के जनरेटर से स्पन्दनशील विद्युतीय प्रवाह की भी आवश्यकता होती है, ताकि उसे पुन: सशक्त करके इस योग्य बनाया जा सके कि यह रसायनों से और अधिक ऊर्जा उत्पन्न कर सके। एक मृत कार बैटरी को नए रसायनों की पूर्ति द्वारा पुन: सशक्त नहीं किया जा सकता; उसे पुनर्जीवित करने के लिए, विद्युतीय आवेश की आवश्यकता है। इसी प्रकार, मृत शरीर को उदर में भोजन और उसके फ़ेफ़ड़ों में वायु भर कर पुनर्जीवित नहीं किया जा सकता। उन रसायनों को ऊर्जा में परिवर्तित करने के लिए, शरीर को स्पन्दन-शील प्राणशक्ति प्रवाह (शब्द) की आवश्यकता है, जो मेरुशीर्ष ('ईश्वर के मुख') से शरीर के भागों में जाती है। यह प्राणशक्ति, इच्छाशक्ति द्वारा आस-पास की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से मेरुशीर्ष में आकर्षित की जाती है।

2. प्रार्थना करें : "परमपिता, आप सर्वव्यापी हैं; आप अपने सभी बच्चों में हैं; अपनी आरोग्यकारी विद्यमानता उनके मन में प्रकट करें।" अपने हाथों को (आगे की गति में) शीघ्रतापूर्वक एक दूसरे के आस-पास गोलाकार घुमाएँ। आपके हाथ शीघ्र ही ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से भर जाएँगे। मेरुशीर्ष में प्रवेश करती और आपके हाथों में प्रवाहित हो रही ब्रह्माण्डीय ऊर्जा पर ध्यान केन्द्रित करें। हाथों को दस से बीस सैकण्ड तक घुमाना जारी रखें। अब अपने हाथों को अपने सामने लगभग मस्तक की ऊँचाई तक उठाते हुए बाहर फैलाएँ, और ओम् का उच्चारण करें। अपनी बाहर फैली हुई भुजाओं को धीरे-धीरे नीचे की ओर लाएँ, और इस पूरे समय में उन लोगों के लिए अपने हाथों से प्रवाहित हो रहे रोग-उपचारक स्पन्दन का मानस दर्शन करें जिनके लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं।

3. प्रार्थना करें: "परमपिता, आप सर्वव्यापी हैं; आप अपने सभी बच्चों में हैं; अपनी आरोग्यकारी विद्यमानता उनकी आत्माओं में प्रकट करें।" (ऊपर सँख्या 1 में दिए वर्णन के अनुसार हाथों के रगड़ने की प्रविधि और साथ में ओम् के उच्चारण को दोहराएँ।)

4. ऊपर उठे हाथों के साथ, सारे विश्व के लिए शान्ति और भाईचारे के आरोग्यकारी स्पन्दनों को भेजते हुए एक बार और ओम् का उच्चारण करें।

घर पर प्रार्थना सेवा का संचालन

वे लोग जो सामूहिक प्रार्थना मण्डल में सम्मिलित होने में असमर्थ हैं, ऊपर दी गई रूपरेखा के प्रारूप के अनुसार घर पर निजी अथवा पारिवारिक सेवा का संचालन कर सकते हैं। यदि इच्छा हो, तो व्यक्ति इसे अपने प्रात: एवं सांयकाल के ध्यान का अंग बना सकता है।* बहुत से परिवारों ने पाया है कि आपस में एकत्रित होकर—मित्रों एवं समाज के अन्य सदस्यों को भी आमन्त्रित करके—दूसरों के लिए अथवा विश्व की शान्ति के लिए प्रार्थना करना, घर में एवं विशालतर समाज में, प्रेम एवं भाईचारे की भावना के लिए महान् योगदान प्रदान करता है।

* यदि सम्भव हो तो प्रार्थना सेवाएँ सदा किसी कमरे में, या कमरे के किसी उस भाग में करना सहायक होता है, जो आदतवश इसी उद्देश्य के लिए प्रयोग में लाया जाता हो, क्योंकि इससे व्यक्तिगत एकाग्रता और ईश्वर पर प्रेममय ध्यान लगाना सुगमतर हो जाएगा।

प्रार्थना-परिषद् द्वारा प्राप्त पत्रों में से चयन

"मेरी बहन का पुत्र अढ़ाई वर्षों से भयानक पेट दर्द से पीड़ित था। चौदह वर्ष की इस छोटी आयु में उसे तड़पते हुए देखना बहुत कष्टदायक था। इस रोग को एलोपैथी, होम्योपैथी, एवं आयुर्वेदिक औषधियों से ठीक करने के कई प्रयास असफल हो गए। जब मुझे वाई.एस.एस. के एक सन्यासी द्वारा ज्ञात हुआ कि मेरे भानजे के रोग-निवारण हेतु वाई.एस.एस./एस.आर.एफ़ के विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल को प्रार्थना का निवेदन भेजा जा सकता है, मैंने तुरन्त, उसके रोग निवारण के लिए, प्रार्थना का निवेदन लिखा। उसके कुछ दिन पश्चात् उसका पेट दर्द गायब हो गया और वह पूर्णरूप से रोग मुक्त हो गया। इस चामत्कारिक रोग-निवारण से अभी तक डेढ़ वर्ष से अधिक समय में, वह पीड़ा पुन: नहीं हुई। सभी अचम्भित हैं। यह उपचार केवल ईश्वर की अनुकम्पा और गुरुदेव की दया से ही हो सकता था। मेरा भानजा अब अच्छी प्रकार से ध्यान करने के योग्य है। मेरे भानजे के निमित्त प्रार्थना के लिए, वाई. एस.एस.के विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल को लाखों धन्यवाद।"

—वी.के., कड्डलोर, तमिलनाडु

"एक वर्ष पूर्व मैंने एक छोटी बालिका के लिए आपकी सहायता मांगी थी, श्वेत रक्तता (leukemia) और यकृत (hepatitis) रोग द्वारा गम्भीर रूप से रुग्ण थी। अब वह पूर्णतया स्वस्थ है। उसके शारीरिक तन्त्र में कैंसर के कोई चिन्ह् नहीं हैं। यह असाधारण रोग-निवारण एक अमूल्य प्रदर्शन है कि इस अव्यवस्थित संसार में मनुष्य अकेला नहीं है।"

—ई.एन. नापोली, इटली

"बहुत वर्षों तक मैं दूसरों के लिए प्रार्थना की उपयोगिता पर शंका करता रहा—मैंने कोई प्रमाण नहीं देखा कि यह वास्तव में कार्य करती है। परन्तु मैं जो आत्मा का उत्थान अब देखता हूँ, जो मेरे विषय में निश्चित रूप से, प्रार्थना परिषद् की गम्भीर प्रार्थनाओं का परिणाम है, वह मुझे जीवन्त प्रमाण देता है कि प्रार्थना अवश्य कार्य करती है। जो अवरोध, अजेय प्रतीत होते थे, अब धीरे-धीरे हट रहे हैं।"

—बी.आर. एम्हसर्ट, यू.एस.ए

सफल प्रार्थना की कुंजियाँ

कभी-कभी लोग पूछते हैं, "दूसरों के लिए प्रार्थना करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है?" श्री दया माता ने कहा है:

"दूसरों के लिए प्रार्थना करना उचित एवं उत्तम है।... सर्वोपरि यह माँग करना कि वे ईश्वर के प्रति ग्रहणशील हों, और इस प्रकार सीधे दिव्य चिकित्सक से, भौतिक, मानसिक अथवा आध्यात्मिक सहायता प्राप्त करें। सभी प्रार्थनाओं का यही आधार है। ईश्वर का आशीर्वाद सदा विद्यमान है; प्राय: ग्रहणशीलता की कमी होती है। प्रार्थना ग्रहणशीलता को बढ़ाती है।...

"जब आप दूसरों के लिए अथवा अपने लिए रोग-निवारण का प्रतिज्ञापन कर रहे हों, तो ईश्वर की आरोग्यकारी शक्ति का श्वेत प्रकाश के रूप में अन्तर्दर्शन करें, जो आपको अथवा उस व्यक्ति को जिसके लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं, घेरे है। ऐसा महसूस करें कि यह सभी रोगों एवं दोषों को गायब कर रही है। हम जो उन्नत करने वाला प्रत्येक विचार सोचते हैं, प्रत्येक प्रार्थना जो हम करते हैं, प्रत्येक अच्छा कार्य जो हम करते हैं, वह ईश्वर की शक्ति से सराबोर होता है। जैसे-जैसे हमारा विश्वास सुदृढ़ और ईश्वर के प्रति हमारा प्रेम गहनतर होता जाता है, हम इस शक्ति की अभिव्यक्ति महान् और महानतर ढंग से कर सकते हैं।"

योगदा सत्संग की शिक्षाओं में परमहंस योगानन्दजी ने एकाग्रता एवं ध्यान की वैज्ञानिक प्रविधियों द्वारा ईश्वर की आन्तरिक विद्यमानता का बोध करने के लिए क्रमबद्ध रूप में निर्देश दिए हैं। और यह देखने की उनकी तीव्र इच्छा थी कि जो इन प्रविधियों का अभ्यास करते हैं, वे सभी में दिव्य उपस्थिति के विस्तृत हुए अपने बोध से—विश्व का एक परिवार के रूप में वास्तविक बोध करके दूसरों की सेवा करते हैं।

विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल की प्रभावशीलता न केवल यथासम्भव अधिक से अधिक संख्या में सहानुभूति रखने वाली आत्माओं की पूर्णएकनिष्ठ भागीदारी पर ही नहीं, अपितु, प्रार्थना मण्डल के व्यक्तिगत सदस्यों द्वारा सम्पर्क की गहराई पर भी निर्भर करती है। प्रार्थना द्वारा ईश्वर का उत्तर प्राप्त करने के लिए यह जानना आवश्यक है कि प्रार्थना 'कैसे' करें। प्रभावशाली प्रार्थना के लिए स्मरणीय मुख्य बातें आगामी पृष्ठों में संक्षेप में बताई गई हैं।

एकाग्रता

सफल प्रार्थना अधिक मात्रा में एकाग्रता की योग्यता पर निर्भर करती है—मन को विकर्षणों से मुक्त करना और उसे एक-इच्छित-लक्ष्य पर रखने की योग्यता। जैसे तीव्र प्रज्वलन शक्ति पैदा करने के लिए, आवर्धक शीशे (magnifying glass) के प्रयोग द्वारा सूर्य की बिखरी हुई किरणों को एक बिन्दु पर एकत्रित किया जा सकता है, उसी प्रकार, विचारों, भावनाओं और कथित शब्दों में छिपी सूक्ष्म किन्तु शक्तिशाली ऊर्जा को, एकाग्रता की एक निश्चित प्रक्रिया द्वारा पूर्ण-शक्तिशाली प्रार्थना में एकत्रित किया जा सकता है। मानसिक शक्ति के विशाल भण्डार, एकाग्रता द्वारा प्रयोग किए जा सकते हैं—यह वह शक्ति है जिसे किसी बाह्य प्रयास या आन्तरिक रूप से ईश्वर के साथ अपने अपरिवर्तनीय सम्बन्ध की अनुभूति प्राप्त करने के लिए भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

ध्यान का महत्त्व

ध्यान, ईश्वर को जानने के लिए प्रयोग की गई एकाग्रता है। परमहंस योगानन्दजी ने सिखाया है कि प्रार्थना करने से पहले, यह जागरूकता लाने के लिए कि हम 'ईश्वर के प्रतिबिम्ब' में बने हैं, ध्यान करना अच्छा है। एकाग्रता और ध्यान की प्रविधियाँ, जो कि योगदा सत्संग के पाठों में सिखाई जाती हैं, मन को अन्तर्मुखी करके, अन्तर में दिव्य आत्मा को प्रकट करती हैं। उस आन्तरिक पवित्र विद्यमानता पर की गई एकाग्रता हमारे वास्तविक स्वरूप या आत्मा के प्रत्यक्ष बोध की ओर ले जाती है, जो सदा ईश्वर के साथ एक है।

परमहंसजी कहते थे, "ईश्वर नहीं चाहते कि हम भिखारियों की भाँति प्रार्थना करें और अपनी इच्छित वस्तुएँ माँगने के लिए उनकी चापलूसी करें। किसी अन्य प्रेममय पिता की भाँति, उन्हें हमारी समुचित इच्छाओं की पूर्ति करने में प्रसन्नता होती है। अत:, सर्वप्रथम ध्यान द्वारा, उनके साथ अपनी एकता स्थापित करें। तब यह जानते हुए कि आपकी प्रार्थना पूरी की जाएगी एक बच्चे की प्रेम भरी आशा के साथ, आप अपने परमपिता से, जो आपको चाहिए, माँग सकते हैं।"

इच्छाशक्ति का बल

प्रार्थना में इच्छाशक्ति एक आवश्यक तत्त्व है। "इच्छाशक्ति का सतत्, शान्त,

शक्तिशाली उपयोग सृष्टि की शक्तियों को हिला देता है और अनन्त ईश्वर से उत्तर लाता है।" परमहंसजी कहते थे, "जब आप असफलता को ग्रहण न करते हुए डटे रहते हैं, तो इच्छित वस्तु अवश्य प्राप्त हो जाएगी। जब आप सतत् रूप से उस इच्छाशक्ति का प्रयोग अपने विचारों एवं क्रियाओं में करते हैं, तो जो भी इच्छा आप करते हैं वह अवश्य ही पूरी होगी। चाहे इस संसार में आपकी इच्छा को पूरा करने के लिए कुछ भी न हो, जब आपकी इच्छा दृढ़ बनी रहती है, तो इच्छित परिणाम किसी भी प्रकार प्रकट हो जाएगा। इस प्रकार की इच्छा में ही ईश्वर का उत्तर निहित होता है; क्योंकि इच्छा ईश्वर से आती है, और सतत् इच्छा दिव्य इच्छा होती है।"

प्रार्थना में अकर्मण्यता की मनोवृत्ति कि ईश्वर ही सब कुछ करेंगे और दूसरी चरम सीमा, केवल अपने ही प्रयासों पर विश्वास करना, इन दोनों में अन्तर समझना आवश्यक है। परमहंसजी ने स्पष्ट किया है कि, "पूर्ण रूप से ईश्वर पर निर्भर रहने की मध्यकालीन विचारधारा और अहं पर पूर्ण विश्वास करने के आधुनिक ढंग में सन्तुलन करना चाहिए।"

सलीब पर चढ़ाए जाने से पूर्व जब जीसस ने प्रार्थना की कि "आपकी इच्छा पूर्ण हो," तो वह अपनी इच्छाशक्ति को अस्वीकार नहीं कर रहे थे। अपने जीवन के लिए ईश्वर की दिव्य योजना के आगे समर्पित होने के लिए उनका इच्छा पर पूर्ण स्वामित्त्व होना आवश्यक था। कुछ ही लोगों ने अपनी इच्छा को उस सीमा तक विकसित किया है। परन्तु ईश्वर हमसे अपनी सन्तान के रूप में आशा रखते हैं कि हम उनके तर्क, इच्छा और भावना रूपी उपहारों का हर प्रयास में अपनी श्रेष्ठतम् योग्यतानुसार उपयोग करें। सफलता प्राप्ति हेतु उपलब्ध सभी साधनों का उपयोग करते हुए हमें साथ-ही-साथ अपने अन्तर में ईश्वर की विद्यमानता से मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए। यह सन्तुलित मनोवृत्ति हमें शान्ति, विवेक, अपनी मानवीय एवं दिव्य शक्तियों में सामंजस्य और हमारी मानवीय इच्छा को ईश्वर की इच्छा के साथ अन्तर्सम्पर्क की ओर ले जाती है।

भक्ति, ईश्वर के लिए प्रेम

भक्ति से भरपूर प्रार्थना अत्यन्त प्रभावशाली प्रार्थना होती है। भक्ति, ईश्वर के लिए प्रेम, हृदय का ऐसा चुम्बकीय आकर्षण है जिसका ईश्वर विरोध नहीं कर

सकते। परमहंस योगानन्दजी ने कहा, "हृदयों को टटोलने वाला केवल आपका निष्कपट प्रेम चाहता है। वह एक छोटे बच्चे की भाँति है: कोई उन्हें अपनी सारी सम्पत्ति अर्पित कर दे और वे उसे नहीं चाहते; और दूसरा उन्हें पुकारता है, 'हे प्रभो, मैं आपसे प्रेम करता हूँ' और वे उस भक्त के हृदय में भागे चले आते हैं।"

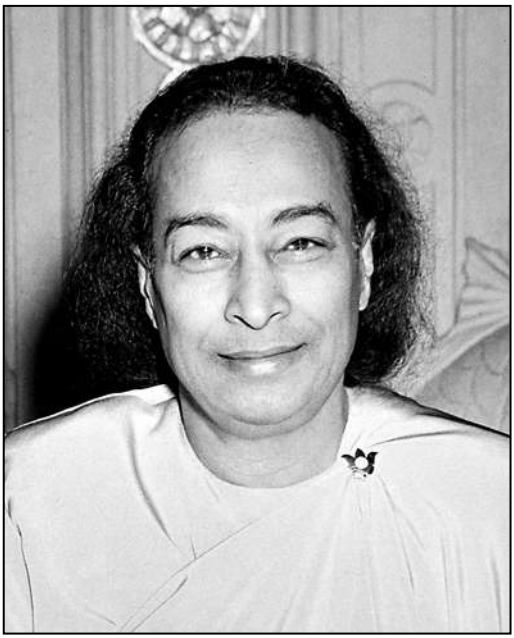
हमारे माँगने के पूर्व ही सब कुछ जानते हुए।* ईश्वर बहुत लम्बी चौड़ी प्रार्थनाओं की अपेक्षा, हमारे प्रेम में अधिक रुचि रखते हैं। जॉन बनयन ने कहा, "प्रार्थना में हृदय-हीन शब्दों की अपेक्षा, शब्द-हीन हृदय रखना अधिक अच्छा होता है।" ध्यान एवं भावना से रहित यन्त्रवत प्रार्थना, प्रभु को अन्यमनस्क भाव से मुरझाए हुए पुष्पों का समर्पण करने सदृश है—एक भेंट जिसमें पर्याप्त उत्तर प्राप्ति की सम्भावना नहीं है! परन्तु यदि हम ईश्वर को बार-बार भक्ति, एकाग्रता एवं इच्छाशक्ति द्वारा पुकारें, तो बिना शंका के हम जान जाएँगे कि हमारी प्रार्थनाएँ उस दिव्य शक्ति द्वारा सुनी जाती हैं और उनका उत्तर दिया जाता है जिनकी शक्ति एवं हमारे लिए प्रेम भरी चिन्ता निरपेक्ष एवं असीम है।

✣ ✣ ✣

वे धन्य हैं जो दूसरों के लिए प्रार्थना करते हैं, क्योंकि ऐसा करने से, वे सभी जीवों में जीवन के एकत्व से परिचित हो जाते हैं। विपरीत शक्तियों के विरुद्ध अकेले संघर्ष करते हुए, हम पृथक किए गए व्यक्ति नहीं हैं। हमारी प्रसन्नता सभी की प्रसन्नता के साथ जुड़ी हुई है; हमारी सबसे बड़ी पूर्णता सभी के कल्याण में निहित है। आप सभी, जो इस सत्य का अनुभव करते हैं, और इस विाव्यापी प्रार्थना मण्डल में सम्मिलित होकर समय एवं सहानुभूति देते हैं, की हम गहरी सराहना करते हैं। मानव जाति की ऐसी नि:स्वार्थ सेवा द्वारा आप ईश्वर की सतत सुरक्षा एवं सर्व-सन्तुष्टिकर प्रेम से सदा अवगत रहें।

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/
सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप

* "....आपके परमपिता को आपके माँगने से पूर्व ही उन वस्तुओं का ज्ञान है, जिनकी आपको आवश्यकता है" (मत्ती 6:8 बाइबल)।



"आइए हम अपने हृदयों में आत्माओं के संघ (League of Souls) एवं संयुक्त विश्व के लिए प्रार्थना करें। यद्यपि हम जाति, धर्म, रंग, वर्ग एवं राजनैतिक पूर्वाग्रहों द्वारा विभाजित प्रतीत होते हैं, फिर भी एक ईश्वर की सन्तान होने के नाते, हम अपनी आत्माओं में भ्रातृभाव एवं सांसारिक एकता का अनुभव करने के योग्य हैं। ईश्वर आशीर्वाद दें कि हम एक संयुक्त संसार की रचना के लिए कार्य करें, जिसमें प्रत्येक राष्ट्र एक उपयोगी अंग होगा, जो मानव के प्रबुद्ध विवेक द्वारा ईश्वर से मार्गदर्शित होगा।

अपने हृदयों में हम सब घृणा एवं स्वार्थ से मुक्त होना सीख सकते हैं। आइए हम राष्ट्रों में सामंजस्य के लिए प्रार्थना करें ताकि वे हाथ में हाथ डाल कर निष्पक्ष नवीन सभ्यता के द्वार से होकर आगे बढ़ें।"

—श्री श्री परमहंस योगानन्द

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया (वाई.एस.एस.) एक आध्यात्मिक एवं धर्मार्थ संस्था है, जिसकी स्थापना परमहंस योगानन्दजी द्वारा सन् 1917 में की गई थी। यह सोसाइटी भारत एवं इस उपमहाद्वीप में योग के पुरातन विज्ञान एवं दर्शन और ध्यान की चिरकाल से प्रतिष्ठित प्रविधियों पर योगानन्दजी की शिक्षाओं का प्रसार करती है। सत्य की खोज करने वालों की विाव्यापी सेवा हेतु सन् 1925 में उन्होंने सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप (एस.आर.एफ़) के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय की लॉस एंजिलिस में स्थापना की। सोसाइटी के उद्देश्यों एवं आदर्शों में हैं: सभी धर्मों में समझ और सहयोग प्रोत्साहित करना: एवं उनकी अन्तर्निहित एकता के प्रति जागरूकता लाना; और ईश्वर की प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभूति हेतु निश्चित वैज्ञानिक प्रविधियों के ज्ञान का प्रचार करना।

परमहंस योगानन्दजी (सन् 1893–सन् 1952), व्यापक रूप से हमारे समय के उत्कृष्ट आध्यात्मिक व्यक्तियों में से एक माने जाते हैं। उत्तरी भारत में जन्मे योगानन्दजी, सन् 1920 में संयुक्त राज्य अमेरिका में गए, जहाँ तीस वर्षों से अधिक समय तक, उन्होंने भारत के ध्यान सम्बन्धी पुरातन विज्ञान और सन्तुलित आध्यात्मिक जीवन की कला की शिक्षा दी। प्रशंसा-प्राप्त, अपनी आत्मकथा *Autobiography of a Yogi (योगी कथामृत)* और अपनी बहुत-सी अन्य पुस्तकों के माध्यम से परमहंस योगानन्दजी ने लाखों पाठकों को पूर्व के चिर-स्थाई ज्ञान से परिचित कराया।

परमहंस योगानन्दजी द्वारा प्रारम्भ किया गया आध्यात्मिक एवं लोकोपकारी कार्य, आज श्री श्री मृणालिनी माता, उनके निकटतम शिष्यों में से एक और योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप की वर्तमान अध्यक्ष, के मार्गदर्शन में सतत् रूप से चल रहा है। परमहंस योगानन्दजी की पुस्तकों, भाषणों, लेखों और अनौपचारिक वार्तालापों—जिनमें घरों में अध्ययन के लिए योगदा सत्संग पाठ्यक्रम की विस्तृत शृंखला भी सम्मिलित है—के प्रकाशन के अतिरिक्त वाई.एस.एस./एस.आर.एफ., सदस्यों को श्री योगानन्दजी की शिक्षाओं के अभ्यास में मार्गदर्शन देता है; सारे संसार में आश्रमों, मन्दिरों,

एकान्तवासों, केन्द्रों और ध्यान केन्द्रों एवं सन्न्यासी समाज; और विश्वव्यापी प्रार्थना मण्डल का संचालन करता है।

परमहंस योगानन्दजी की शिक्षाओं में अधिक जानकारी की रुचि रखने वाले व्यक्तियों द्वारा प्रारम्भिक पुस्तिका, अकल्पनीय सम्भावनाएँ, एवं पुस्तकों और रिकॉर्डिंग की सूची के लिए निवेदन का स्वागत है।

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया
परमहंस योगानन्द पथ
राँची 834001, झारखण्ड
फ़ोन: (0651) 6655 555
www.yssofindia.org

Yogoda Satsanga Society of India
Sri Sri Paramahansa Yogananda, Gurudeva and Founder
Swami Chidananda Giri, President

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

Worldwide Prayer Circle
(Hindi)