

Self-Realization Fellowship

מעגל תפילה עולמי

מוקדש להתעלות
האנושות דרך תפילה



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



פרמאהנסה יוגאנדה
(1893–1952)



Self-Realization Fellowship

מעגל תפילה עולמי

מוקדש להתעלות האנושות דרך
תפילה

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

פרמאהנסה יוגאנדה, מייסד

אח צ'ידאנדה, נשיא

Copyright © 2024 Self-Realization Fellowship

כל הזכויות שמורות



יקיר/ה,

באמצעות ספרון זה על מעגל התפילה העולמי של Self-Realization Fellowship, ברצוני להזמין אותך לחבור אלינו לשרת אחרים דרך הכוח הדינמי של התפילה.

אנו קוראים בחדשות באופן יומי על מחלה או אסון חדשים - או על כל אירוע בינלאומי אחר שמקרב את העולם למלחמה נוספת -ולכן רבים מאתנו חווים תחושה עמוקה של חוסר ביטחון בחיינו ובחיי היקרים לנו. הגענו לנקודה בה רבים מאתנו תוהים, "האם יש משהו שאני יכול לסמוך עליו בעולם הזה? האם יש משהו ביכולתי לעשות כדי לפעול כנגד האיומים על השלום והביטחון שאני מייחל למען עצמי ולאנושות בכלל?"

שאלות אלו פוגשות את כולנו עמוקות - אך ישנה תשובה לבעיות שכה מטרידות את ליבנו. הסיבה שבגללה אנשים סובלים מחוסר הרמוניה פיזית ורגשית - ושבעקבותיה אומות חוות סכסוכים חברתיים ובינלאומיים - היא שהם ניתקו את עצמם ממקור כוח וברכה עליונים על ידי חשיבה ומעשים שגויים.

היום, אולי יותר מתמיד, הכרחי שננטרל את השליליות הזאת. אם אנחנו שואפים ליותר ממציאות אי נוחה בעולם הזה, אנו חייבים לחדש את החיבור שלנו למקור האלוהי. זו המטרה של מעגל התפילה העולמי של Self-Realization Fellowship, וזו הסיבה שאני מעודדת אותך לחשוב עמוקות על המסר בספרון זה. הוא מתאר איך כל גבר, אישה, וילד - מכל הגזעים והדתות - יכולים לפעול ביעילות למען השגת ריפוי וביטחון לעצמם וליקרים להם. וכיצד המאמצים האישיים שלך במיקוד כוח התפילה - הכוח האלוהי האינוסופי הטמון בכל אחד מאתנו - יכולים להשפיע רבות להשגת הרמוניה גדולה

יותר בין אומות העולם המתקשות.

אנו מקווים שתחבור למעגל התפילה העולמי הנ"ל; כך שגברים ונשים מכל עבר יתעוררו להכרה ממשית יותר עם הכוח האלוהי הפנימי, ושזה בתורו יבוא לידי ביטוי כשלום ואחוה באנושות כולה.

בידידות נשגבת,



שרי דאיה מאטה

הנשיאה השלישית, Self-Realization Fellowship¹

1 מילולית "אחוות ההכרה העצמית". פרמאהנסה יוגנאנדה הסביר שהשם מסמל "אחוה עם האל מתוך הכרה עצמית, וחברות עם כל הנשמות המבקשות אמת."

תפילה איתנה ועמוקה תקבל בוודאות מענה מאלוהים... על ידי יישום המדע בדת, אמונתך המטילה ספק באפשרויות רוחניות יכולה להפוך להכרה ממשית בהגשמתם הנעלה ביותר.



רוב האנשים חושבים שאירועי החיים הם טבעיים ובלתי נמנעים. הם אינם מודעים עד כמה אפשריים שינויים רדיקלים באמצעות תפילה.



האל הוא האימא של כל האימהות, האבא של כל האבות, החבר האחד מאחורי כל החברים. אם תמיד תחשוב עליו כקרוב מכל, תזכה לראות פלאים רבים בחיך.

—פרמאהנסה יוגאנדה

אלוהים הוא האהבה שמקיימת את היקום – אוקיינוס החיים והעוצמה שחודר לבריאה כולה. באמצעות שיטות מדעיות של תפילה, אנו יכולים לכוונן עצמנו במודע לכוח אינסופי זה, ולהביא ריפוי לגוף, למוח ולרוח. השיטות והעקרונות המתוארים בספרון זה ניתנים לשימוש על ידי כל אדם באשר הוא, ללא חשיבות להשתייכות הדתית של אותו אדם, מכיוון שהם מושרשים לא על דוגמה או אמונה, אלא על יישום עקרונות אוניברסליים.

כוח התפילה

ספקנים רואים בתפילה ניסיון מעורפל ולא אפקטיבי בהבעת משאלה. לרוב, אנשים מתפללים כאשר הם מוצאים עצמם במצבים נואשים ושאר האפשרויות כשלו. אך פרמאהנסה יוגאנדה לימד שתפילה אמיתית היא מדעית – מבוססת על חוקים מדויקים שמנהלים את הבריאה כולה – ושהיא צורך יומי לחיים הרמוניים. הוא הסביר שהגוף הפיזי שלנו והעולם הגשמי בו אנו חיים הם ריכוז של תבניות אנרגטיות בלתי נראות. האנרגיה הנ"ל היא ביטוי של תכניות מחשבה עדינות – רטטים עדינים ביותר – השולטות בכל הביטויים השונים של אנרגיה וחומר. הבריאה כולה נוצרה על ידי אלוהים ראשית כל דרך מחשבה או מבנה רעיוני. לאחר מכן התודעה האלוהית ציוותה על תבניות-מחשבה אלו להתעבות לאור ואנרגיה, ולבסוף, לרטטים גסים יותר של חומר.

כבני אדם, הברואים בצלם אלוהים, אנו שונים מהאורגניזם הפחות מפותחים: יש בידינו החופש להשתמש באותם כוחות של מחשבה ואנרגיה. דרך המחשבות שאנו משחזרים באופן שגרי ושבקייבותן אנו פועלים, אנו יוצרים את הסיטואציות שמגוללות את סיפור חיינו. תפילה מדעית מבוססת על הבנת אמת זאת ועל יישום כוחות הבריאה האוניברסליים: התפילה חוברת לתבניות-המחשבה של אלוהים של בריאות, הרמוניה ושלמות – ולאחר מכן משתמשת בכוח רצון למטרת כוונן האנרגיה לכדי הגשמת תבניות מחשבה אלו.

תפילה היא המדע שבאמצעותו ניתן לכוונן את המוח והרצון האנושי לתודעה ולרצון האלוהי. דרך תפילה, אנו יוצרים מערכת יחסים אוהבת ואישית עם אלוהים והיענותו ודאית. אנו קוראים באוטוביוגרפיה של פרמאהנסה יוגאנדה:

"האל נענה לכל ופועל למען כולם. אנשים בדרך כלל לא מבחינים עד כמה מרבה האל להיענות לתפילותיהם. הוא אינו נוטה חסד למעטים, אלא מאזין לכל הפונים השמים בו את מבטחם. ילדיו צריכים להאמין תמיד באמונה תמימה בטוב לבו האוהב של אביהם הנוכח בכל."

על ידי יישום הכוח האלוהי הבלתי נלאה בסבלנות ובהתמדה, אנו יכולים, יחד עם אהבתו ועזרתו, לייצר כל סיטואציה שנחפוץ בה, ולהעלים קשיים ומחלות – לא רק עבור עצמנו אלא גם עבור אחרים.

הכוונת אנרגיית ריפוי לאחרים

כיצד יכולות תפילותינו להשפיע על חיים של אחרים? באותה דרך שהן משפרות את חיינו: על ידי נטיעת תבניות חיוביות בהכרה של בריאות, הצלחה והענות לעזרה אלוהית. פרמאהנסה יוגאנדה כתב:

"כשהמוח האנושי משתחרר מהפרעות "הרעש הלבן" של אי-השקט, יש בכוחו לבצע פעולות של מנגנוני רדיו מורכבים – לשדר וגם לקלוט מחשבות ולהתמקד באלו הנחוצות לנו. כשם שעוצמתה של תחנת שידור רדיו נקבעת בהתאם לעוצמת הזרם החשמלי שהיא מפיקה, כך תלויה יעילות הרדיו האנושי במידת כוח הרצון בו ניחן אותו אדם."

המוחות של מאסטרים² מוארים, שכווננו בשלמות את רצונם לרצון האלוהים, יכולים לשדר את הכוח האלוהי להבאת ריפוי מידי לגוף, למוח ולרוח. הכתבים וההרצאות של פרמאהנסה יוגאנדה שופעים בדוגמאות ריפוי זה. הוא הסביר שלמרות שהוא נחוה כנס, ריפוי אלוהי הוא למעשה תוצר טבעי של יישום מדעי של חוקי הבריאה האוניברסליים. על ידי העברת תבניות-רעיוניות אלוהיות של שלמות באמצעות כוח רצון ואנרגיה מספקים להבאתם לביטוי במוחם וגופם של אחרים, המוארים הללו נוהגים על פי אותם תהליכים שדרכם הבריאה כולה נוצרה.

כל אדם המתפלל על בסיס עקרונות אלו יגלה שגם לתפילותיו יש השפעה מוחשית. ולמרות שהכוח האישי שלנו מועט מזה שמאסטר יכול להפגין, כאשר תפילותיהם של אלפים חוברות, הרטט העוצמתי של שלום וריפוי אלוהי שנוצר הוא בעל ערך אדיר למתן עזרה להגשמת התוצאות הנכספות. לשם מטרה זו, פרמאהנסה יוגאנדה ייסד את מועצת התפילה של Self-Realization Fellowship ואת מעגל התפילה העולמי.

השרות הנעלה ביותר לאנושות

אנשים בעלי רגישות רוחנית חשים בסבל של אחרים כסבלם. בעולם חסר השקט שלנו, בו אלפים רבים חיים תחת הרס של מלחמה, עוני, מחלות, חרדות וחוסר תכלית לחיים, גברים ונשים אוהדים מרגישים באופן טבעי דאגה גדולה לרווחת אחיהם ואחיותיהם באומות השונות. הם תוהים לעיתים תכופות, "מה אני יכול לעשות בכדי להקל על צרות העולם?"

התשובה של פרמאהנסה יוגאנדה הייתה חד משמעית: "רק תודעה רוחנית - הכרה בנוכחות האלוהים בתוכנו ובתוך כל יצור חיי אחר - יכולה להציל את העולם. אני לא רואה שום אפשרות לשלום ללא זה. החל עם עצמך. לא נותר זמן לבזבז. מחויבותך לקיים את חלקך להבאת ממלכת אלוהים לכדור הארץ."

2 אלו שבהשגת שליטה עצמית הכירו באחדותם עם ההכרה הנוכחת בכל

האדם הגיע לנקודה קריטית בהיסטוריה, בה הוא חייב לפנות לאלוהים בכדי להימנע מתוצאות מחשבתו המוטעית. אנו חייבים להתפלל, לא מעטים מאתנו, אלא כולנו. אנו חייבים להתפלל בפשטות, בלהט, בכנות ובעוצמה גוברת בעת שאמונתנו מתחזקת.

אנו חייבים להשפיע על מנהיגי העולם בכך שנבקש שרוח אלוהים תרד על לבבותיהם ומוחם. אנו חייבים לשנות עצמנו, כל אחד ואחד מאיתנו, על ידי בקשת עזרה מאלוהים שנוכל לחיות בדרך שתאפשר שלום.

אנו חייבים להתפלל בכנסיה, בבית, ברכבת, בזמן נהיגה, בעבודה - ולהתמיד. כל אחד מאיתנו חשוב כרגע. היכולת של כל יחיד לחפש עזרה אלוהית הינה חוליה הכרחית בשרשרת הזהב של הרמוניה ושלום.

תפילה הינה התגלמות דינמית של אהבה, הושטת יד לעזרת אלוהים למען האדם.

אתם יכולים לעזור לשנות את העולם דרך התפילות שלכם ודרך מעשי התפילה שלכם.

-דאג המרשלד בהקדשה של חדר המדיטציה
במטה האו"ם.

הכר בנוכחות ובאהבת אלוהים בתוכך – הקרן אותם החוצה. קדושים ומאסטרים גדולים לימדו לאורך ההיסטוריה שזו התשובה הפרקטית היחידה לבעיות האנושות, מכיוון שישנה מערכת יחסים דינמית בין התודעה שלנו ומצב העולם. כאשר אנשים מדברים על בעיות "פוליטיות", "חברתיות" או "בינלאומיות", הם לרוב אינם מבינים שבעיות אלו הן לא יותר מאשר תוצר של הצטברות של מיליוני מחשבות ומעשים של יחידים. ושהדרך היחידה לשנות את מצב העולם זה לשנות את עצמנו. פרמאהנסה יוגאנדה אמר:

"קטקליזם פתאומיים שקורים בטבע, שיוצרים הרס ופגיעה המוניים, אינם 'מעשי אלוהים'. אסונות אלו נובעים ממחשבות ומעשי אדם. כל פעם שהאיזון העולמי בין טוב ורע נפגע כתוצאה מהצטברות רטטים מזיקים, תוצר הלווי של מחשבות ומעשים שגויים, תהיו עדים להרס..."

מלחמות נובעות לא מפעולות אלוהיות נאמנות אלא מאנוכיות חומרית נרחבת... כשחומריות שולטת בתודעתו של האדם, ישנה פליטה של שביבים שלילים עדינים; הכוח המצטבר שלהם משבש את האיזון החשמלי שבטבע, ואז נוצרים רעידות אדמה, שיטפונות ואסונות אחרים."

קשר אלוהי מוביל לריפוי אינדיבידואלי ובינלאומי

פרמאהנסה ג'י הדגיש שהרטטים השלילים של אנוכיות, חמדנות ושנאה – שגורמים לחולי וחוסר שמחה ביחיד, ולמלחמות ואסונות טבע באומות – ניתנים להתגברות אם כמות מספקת של גברים ונשים פונים לאלוהים דרך מדיטציה ותפילה. על ידי שינוי עצמנו – דרך חיים רוחניים והתקשרות עם אלוהים – באופן אוטומטי אנו פולטים רטטים של שלום והרמוניה שעושים רבות לנטרול ההשפעות השליליות של חיים חסרי הרמוניה.

כך, כאפיק לכוח ריפוי אלוהי, תפילה עבור אחרים היא אחת מדרכי הנתינה הנעלות ביותר. נתינה חומרית, עבודת רווחה חברתית ועוד צורות שונות של סיוע הם בעלי ערך והכרחיים למתן הקלה זמנית לסבלם של אחרים, אבל תפילה מדעית מכה בשורש הסיבה לסבל העולמי: תבניות מחשבתיות מוטעות של האנושות.

על ידי השתתפות במעגל התפילה העולמי, כל אחד מאתנו יכול לעזור בצורה האפשרית היעילה ביותר להבאת שלום מתמשך וריפוי לעולם ולכל היקרים לנו הזקוקים לתמיכה.



שגריר הודו בארצות הברית, מר בינאי רנג'אן סן, עם פרמאהנסה יוגאנדה במטה הבינלאומי של Self-Realization Fellowship בלוס אנג'לס, 1952. השגריר סן אמר לאחר מכן:

"אם היה לנו אדם כמו פרמאהנסה יוגאנדה באו"ם היום, העולם היה בוודאי מקום טוב יותר."

מעגל תפילה עולמי

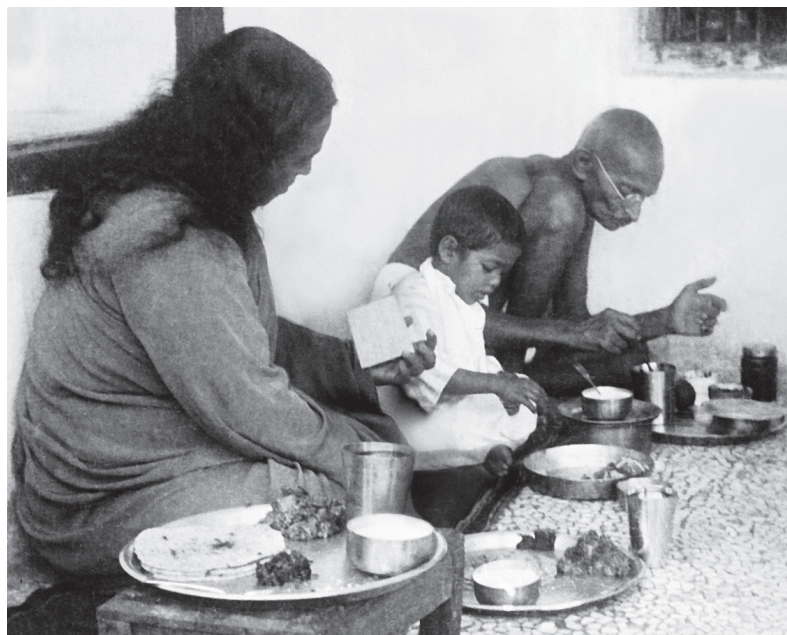
פרמאהנסה יוגאנדה העניק שירות אדיר לאנושות דרך תפילותיו למען שלום עולמי ולריפוי מכאובים פיזיים, מנטליים ורוחניים של אחרים. כל בוקר במדיטציה עמוקה הוא זימן את ברכת אלוהים לכל מי שבקש את עזרתו ושלח להם אנרגיית ריפוי באמצעות ביצוע טכניקה קלה אבל מאוד יעילה (מתוארת בעמוד 17). עם חלוף הזמן, פרמאהנסה ג'י ביקש מכל הנזירים והנזירות של SRF לחבור אליו במתן שרות לעולם דרך תפילה. כך נולדה מועצת התפילה של SRF.

בהובלת יורשיו הרוחניים של פרמאהנסה יוגאנדה, העבודה של מועצת התפילה ממשיכה ללא הפוגה עם מרוצת השנים. המועצה מקיימת מדיטציות עמוקות ותפילות למען אחרים כל בוקר וערב, ומבצעת את טכניקת הריפוי שפרמאהנסה יוגאנדה ביצע ולימד. אינספור מכתבים שנשלחו ל SRF מאנשים שבקשו וקבלו עזרה, מעידים על הכוח האינסופי של אלוהים שמתועל על ידי מועצת התפילה באופן אפקטיבי לריפוי הגוף, המוח והרוח.

פרמאהנסה יוגאנדה הביע לעיתים תכופות משאלה שעבודת הריפוי של מועצת התפילה תתעצם באמצעות תפילותיהם של חברי וידידי SRF במדינות השונות, יצירת איחוד רוחני של לבבות אוהדים – מעגל תפילה עולמי. מאז הקמת מעגל התפילה העולמי, התפילות המובעות על ידי משתתפים מכל העולם עזרו ליצור זרם מתחזק של כוח אלוהי, המקיף את העולם בהרמוניה, כוונות טובות ושלום.

אנו מקווים שאתם תעזרו לחזק את זרם הריפוי הזה באמצעות כוח-הנשמה של תפילותיכם. טקסי תפילה שבועיים מתקיימים בבתי תפילה, מרכזים וקבוצות מדיטציה של SRF. אם אינך יכול להיות נוכח במפגשים אלו או אם אתה חסיד של תנועה רוחנית אחרת, אולי תחפוך לקיים טקס פרטי שבועי בביתך (הוראות בעמוד 20). כנאמר לפני, העקרונות הבסיסיים של תפילה וריפוי המתוארים בספרון זה

רלוונטיים לכל אדם באשר הוא ללא קשר להשתייכות דתית. אם תחפוץ להשתתף במעגל התפילה העולמי של SRF, בבקשה פנה לטופס ההרשמה בסוף הספרון.



פרמאהנסה יוגאנדה ומהטמה גנדהי בוורדהא, הודו, 1935

שרי יוגאנדה קורא פתק שרשם לו גנדהי (היה זה יום שני, יום השתיקה השבועי של המהטמה). ביום המחרת, לבקשת גנדהי, חנך אותו יוגאנדהג'י במדע של קריה יוגה.

בקשות לתפילה

הנך מוזמן לבקש תפילות למענך או למען אחרים על ידי רשימת השמות באתר שלנו, או במייל, טלפון או פקס. כל הבקשות מקבלות התייחסות מידית ואוהבת על ידי חברי מועצת התפילה. השמות שהתקבלו נכללים בטקסי ריפוי מיוחדים כל בוקר וערב למשך שלושה חודשים. האנשים ששמותיהם נרשמו אינם צריכים להיות



אנדרטת השלום העולמי על שם גנדהי במקדש האגם של SRF.

שמור בקדושה במקדש האגם של SRF בפסיפיק פליסיידס בקליפורניה, חלק מעפרו של מהטמה גנדהי, שנשלח לפרמאהנסה יוגאנדה מהודו על ידי עיתונאי ומוציא לאור ידוע שהכיר בקשר הרוחני העמוק בין שני האנשים הדגולים.

"מדענים מספרים לנו שללא הנוכחות של הכוח המלכד בין האטומים שמרכיבים את הכדור שלנו, הוא היה מתפורר לחלקיקים והיינו פוסקים מלהתקיים. בדיוק כשם שיש כוח מלכד בחומר האטום, כך הכרחי שיהיה בכל הדברים החיים, ושם הכוח הזה הוא האהבה. אנו שמים לב לכוח זה בין אב לבנו, בין אח לאחותו ובין חבר לחבר. אך אנו חייבים ללמוד להשתמש בכוח זה בין כל מה שחי, ובשימוש שלו נעוצה ידיעת האלוהים שלנו."



"שום מאמץ אינו שלם ללא תפילה - ללא הכרה מוחלטת שהמאמץ האנושי הטוב ביותר הוא חסר תועלת אם הוא אינו מגובה בברכת האל."

-מהטמה גנדהי

נוכחים בזמן התפילה בכדי לחוות את כוח הריפוי שלה. בקשות לתפילה נשמרות בסודיות מוחלטת. אין צורך לכלול תיאור של הבעיה אלא אם תחפוץ בכך. כל מה שנדרש לשם העבודה של מועצת התפילה ושל מעגל התפילה העולמי הוא שם האדם שלמענו הריפוי מבוקש. אם פרטים על בעיה מסוימת ידועים ליחידים במעגל התפילה, אין לשוחח על פרטים אלו. אחרת, חיבורים מנטליים שלילים עלולים להחליש את עוצמת התפילה. במקום, חברי הקבוצה מתבקשים להתרכז אך ורק בכוח הריפוי האלוהי ובמצב שלמות בכדי לשנות מצבים לא הרמוניים.

טקס התפילה

(אורך: 15-20 דקות)

טקס התפילה המפורט בדפים הבאים מתבצע בקהילות נזירים, בתי תפילה וקבוצות מדיטציה של SRF ברחבי העולם. הטקס מושתת על שני ההיבטים הבסיסים של תפילה מדעית: מחשבה ואנרגיה. ראשית, משדרים לכל הנזקקים מחשבות על שלמות והתכוונות עם עזרת אלוהים. לאחר מכן, דרך ביצוע הטכניקה שפרמאהנסה יוגאנדה לימד, אנרגית ריפוי נשלחת לכל מי שזקוק לעזרה.

1. תפילת פתיחה

2. אופציונאלי: קריאה קצרה מעוררת השראה מהכתבים של פרמאהנסה יוגאנדה ו/או מבחר מספרו 'מזמורים קוסמיים'.

3. מדיטציה קצרה. כוונן מחשבותיך לנוכחותו המרפאת של אלוהים, ותרגל את טכניקות המדיטציה המועברות בשיעורי SRF (אם הנך מכיר אותם). לאחר מכן התפלל עמוקות מנטלית עבור כל שבקשו את עזרתה של מועצת התפילה. בנוסף, הנך יכול להתפלל נקודתית עבור יקיריך או עבור עזרה אלוהית להתגברות על קשיך.

בעודך מרכז את תשומת ליבך בנקודה בין הגבות³, ראה בעיני רוחך את האור האלוהי הרוטט. הרגש שזו התודעה האלוהית הכל-יכולה ששולחת את קרני הריפוי המרוכזים והמרטטים שלה דרך העין הרוחנית שלך לכל מי שביקש תפילות. אפשרי שתחוה רגש של שלווה ורטט קל או תחושה של משיכה בנקודה בין הגבות. בכל מקרה, דע ללא ספק שכוח הריפוי האלוהי מברך את אלו שעבורם אתה מתפלל.

4. אופציונלי: לאחר זמן המדיטציה, אפשרי לומר הצהרה חיובית (אפירמציה) קצרה. (ניתן למצוא הוראות בפרק 5 בספר של פרמאהנסה יוגאנדה, 'אפירמציות ריפוי מדעיות').
5. תרגל את טכניקת הריפוי של פרמאהנסה יוגאנדה (מתוארת בדפים הבאים).
6. תפילת סיום עבור שלום עולמי.

טכניקת הריפוי של פרמאהנסה יוגאנדה

המדע המודרני הראה שהכול ביקום מורכב מאנרגיה ושהבדלים הנראים לעין בין מוצקים, נוזלים, גזים, קול ואור הם לא יותר מהבדלים בשיעורי הרטט שלהם. באופן דומה, הדתות הגדולות בעולם אומרות שכל הדברים הברואים מקורם באנרגיה הקוסמית הרוטטת שבצליל אום⁴ או אמן, "הדבר" או רוח הקודש. "בראשית

3 מרכז הריכוז והרצון בגוף, מתואר לעיתים כ"העין הרוחנית" או "העין היחידה" של האינטואיציה: שער הכניסה למצבים תודעתיים גבוהים יותר. ישו התייחס לאור האלוהי שמתגלה דרך העין הרוחנית כשאמר: "מנורת הגוף היא העין. לפיכך אם עינך טובה כל גופך יאור." (מתי 6:22)

4 שורש המילה הסנסקריטית או זרע הצליל המציין את ההיבט האלוהי שבזרע ומתחזק את הבריאה כולה; רטט קוסמי. אום של הודות הפך למילה הקדושה הום של הטיבטים לאמין של המוסלמים ולאמן של המצרים, היוונים, הרומאים, היהודים והנוצרים. אפשר

היה הדבר, והדבר היה עם האלוהים, ואלוהים היה הדבר...הכל נהיה על-ידיו, ומבלעדיו לא נהיה כל אשר נהיה." (יוחנן א:1,3)

"את אלה הדברים אומר האמן, העד הנאמן והאמתי, הראשית של בריאת אלוהים" (ההתגלות ג:14). כשם שנוצר קול מהרטט של מנוע פועל, כך גם קול האום השורר בנאמנות בכל מקום נותן עדות "למנוע הקוסמי" הפועל ברציפות, שמתחזק את כל החיים וכל חלקיק בבריאה דרך אנרגיה רוטטת.

על ידי ריכוז וכוח רצון אנו יכולים להגביר במודע את אספקת האנרגיה הקוסמית בגוף. אפשר לכוון אנרגיה זו לכל חלק בגוף, או לחילופין, אפשר לשחרר אותה חזרה לחלל דרך האנטנות הרגישות בקצות האצבעות, לזרום ככוח מרפא לנזקים – גם אם הם רחוקים אלפי קילומטרים. דרך צליל האום המופלא, אנו יכולים לתקשר ישירות עם התודעה האלוהית השוררת-בכל – היכן שאשלית המושגים זמן ומקום אינה קיימת. כך מתבצעת התקשרות מיידית בין הבקשה הכנה של הזקוק לעזרה ולאנרגיה המרוכזת הנשלחת על ידי אלו שמתפללים עבור אחרים בשיטה הבאה.

(עמוד בזמן הביצוע)

1. עם עיניים עצומות, התפלל כדלקמן:

"אבינו שבשמים, אתה שורר בכל; אתה נמצא בכל ילדיך; בטא את נוכחותך המרפאת בגופם." עם שמירת העיניים עצומות, שפשף ידך זו אל זו לעשר עד עשרים שניות. (התנועה הזו זאת שמתוארת בפסקה הבאה יעילות במיוחד כדרך לאסוף ולחוש אנרגיה בידיים). בו זמנית, התרכז עמוקות באנרגיה הקוסמית שזורמת לתוך גופך דרך המוח המוארך⁵ אל אזור הזרועות והידיים.

ליצור קשר עם אום על ידי תרגול טכניקות המדיטציה.

ההתייחסות המבורכת עם הכוח האלוהי הבלתי נראה ("המנחם, רוח הקודש שהאב ישלח לכם בשמי" – יוחנן יד:26) היא הבסיס המדעי האמיתי של התפילה

5 תורות היוגה מסבירות שאנרגיה קוסמית חודרת לגוף בעיקר דרך המוח הארוך (מדולה אובלונגטה) בבסיס הגולגולת. בכתבים מתייחסים למדולה כאל "פה האלוהים", ולרטט

אתה תחוש חום ורטט בזרועות ובידיים כאשר האנרגיה המרפאת תיאסף שם. אל תתכווץ; שמור על הגוף רגוע לכל אורך הזמן. עכשיו, הרם את ידיך ישירות מלפניך לכגובה המצח ואמור אום. בו זמנית עם אמירת אום, בהדרגה הנמך ידיך מלפניך עד שהם נחות לצדי גופך. בו זמנית, תאר בעיני רוחך או חוש מנטלית שאנרגיית הריפוי זורמת דרך ידיך לכל הנזקים לריפוי.

2. התפלל: "אבינו שבשמים, אתה שורר בכל; אתה נמצא בכל ילדיך; בטא את נוכחותך המרפאת במוחם." החלף את ידיך (בתנועה קידמית) במהירות אחת סביב השנייה. ידיך בזמן קצר יתמלאו באנרגיה קוסמית. התרכז באנרגיה הקוסמית הנכנסת למוח הארוך וזורמת לתוך ידיך. המשך להחליף בין ידיך לעשר עד עשרים שניות. עכשיו, הרם את ידיך ישירות מלפניך לכגובה המצח ואמור אום. באיטיות הנמך ידיך המושטות ובאותה עת תאר בעיני רוחך את אנרגיית הריפוי זורמת מידיך לאלו שעבורם אתה מתפלל.

3. התפלל: "אבינו שבשמים, אתה שורר בכל; אתה נמצא בכל ילדיך; בטא את נוכחותך המרפאת בנשמתם." (חזור על הטכניקה של שפשוף הידיים זו לזו ואמירת האום, כפי שמתואר בפסקה 1 למעלה).

4. עם ידיים מושטות מעלה, אמור אום פעם נוספת ושלח

אנרגיה קוסמית כאל "הדבר" או אום. ישו הצהיר: "לא על הלחם לבדו יחיה האדם [מקורות גשמיים של אנרגיה - אוכל, מים ואוויר], כי על כל מוצא פי יהוה" (מתי ד:4) פרמאהנסה יוגנאנדה הבהיר את העיקרון הנ"ל על ידי השוואת הגוף לסוללת מכונית. אורך חיי סוללה תלוי רק באופן חלקי בכימיקלים ובמים המזוקקים שממלאים מבחון; נדרש גם הזרם החשמלי הרוטט מהגנרטור שברכב להטענת הסוללה ולאפשר לה לייעל את האנרגיה מהכימיקלים. סוללת רכב מתה לא יכולה להיטען מחדש על ידי מילוי כימיקלים; היא זקוקה לטעינה חשמלית להחיותה מחדש. בדומה, גוף מת לא יכול לקום לתחייה על ידי מילוי הקיבה באוכל ומילוי הריאות באוויר. בכדי להמיר את הכימיקלים האלו לאנרגיה, הגוף זקוק לזרם חיים רוטט ("הדבר"), ש"מוצאו" מהמוח הארוך ("פי יהוה"), לתוך חלקי הגוף. כוח הרצון מושך את כוח החיים הזה מהאנרגיה הקוסמית המקיפה לתוך המדולה.

תנודות ריפוי של שלום והרמוניה לעולם כולו.

ניהול טקס תפילה בבית

מי שאינו יכול לחבור למעגל תפילה קבוצתי יכול לבצע טקס תפילה פרטי או משפחתי בבית, על פי המתכונת המפורטת מעלה. ניתן לשלב את הטקס כחלק מתרגול מדיטציית הבוקר או הערב⁶. משפחות רבות גילו שהתקבצות יחד – כולל הזמנת חברים או חברי קהילה נוספים – למטרת תפילה עבור אחרים ועבור שלום עולמי תורמת רבות לרוח האהבה וההרמוניה בבית ובקהילה הרחבה.

הדגשים לתפילות מוצלחות

לעיתים אנשים שואלים, "מהי הדרך הטובה ביותר להתפלל עבור אחרים?" שרי דאיה מאטה אמרה:

"להתפלל למען אחרים זה מעשה נכון וטוב... לבקש, יותר מכל, שהם יהיו פתוחים לאלוהים וכך יקבלו עזרה פיזית, מנטלית או רוחנית ישירות מהרופא האלוהי. זהו הבסיס לכל התפילות. ברכת אלוהים תמיד נוכחת; מוכנות לקבל בדרך כלל חסרה. תפילה מגבירה פתיחות ומוכנות לקבל..."

כאשר אתה אומר אפרמציית ריפוי עבור אחרים או עבורך, תאר לעיני רוחך את כוח הריפוי האלוהי העוצמתי כאור לבן המקיף אותך או את האדם שלמענו אתה מתפלל. הרגש שהוא מסיר ממך כל מחלה וחוסר שלמות. כל מחשבה מרוממת שאנו חושבים, כל תפילה שאנו מבטאים, כל מעשה טוב שאנו מבצעים, רווי בכוח אלוהים. ככל שאמונתנו מתחזקת ואהבתנו לאלוהים נהיית

6 אם מתאפשר, מומלץ לבצע את טקס התפילה באופן קבוע בחדר, או חלק מחדר, המיועד אך ורק למטרה זו, דבר שמקל על מיקוד המחשבה וצומת הלב האוהבת על אלוהים.

מבחר ממכתבים למועצת התפילה

התפילות האוהבות שלכם עזרו לחולל ניסים... הריפוי שלי היה מהיר והאמונה שלי התחזקה משמעותית, משום שחוויתי את הנוכחות האוהבת והמרפאת של אלוהים מקיפה אותי."

-ד.ב., טופנגה, קליפורניה..

"אני רוצה לספר לכם כמה נרגש ואסיר תודה אני למועצת התפילה. בכל פעם בה הכרתי את האדם שלמענו התפללתם, הבחנתי בשינוי חיובי בחייו של אותו אדם. בתחילה הייתי פשוט בפליאה מתופעה זו. עכשיו אמונתי באלוהים ובתפילה נהיו עמוקים בהרבה. אני יודע שאלוהים עוזר לכל מי שמתפלל עמוקות ובכנות אליו."

-ר.ה. פיטסבורג, פנסילבניה.

"אב של אחד מהנאמנים המקומיים של SRF לאחרונה נהיה חולה אנוש ואני הייתי אחד מהרופאים שטיפלו בו. רק לאחר שביצענו את טכניקת הריפוי מצבו הבריאותי השתפר פלאים. התרשמתי עמוקות מכיוון ששמת לי לב שהכוח העוצמתי של הטכניקה הזו עובדת דרכנו ומפיקה תוצאות חיוביות הרבה מעבר למקורות הקונבנציונאליות שבידינו."

-ד.ר. ג.ר., סנטה פה, ארגנטינה.

"שנים רבות הטלתי ספק ביעילות התפילה למען אחרים - לא ראיתי שום הוכחה שזה אכן עובד. אך התרוממות הרוח שאני חש עכשיו, שהיא תוצאה ישירה של התפילות הכנות של מועצת התפילה למעני, נתנה לי הוכחה חיה שתפילות אכן יעילות. מחסומים שנראו בלתי ניתנים להסרה לאט לאט נעלמים."

-ב.ר. אמהרסט, מסצ'וסטס.

"לפני שנה בקשתי את עזרתכם עבור ילדה קטנה שהייתה חולה אנושות בלוקמיה והפטיטיס. היום היא בריאה לחלוטין. אין אף סימן לתאים סרטניים במערכת שלה. הריפוי היוצא דופן הזה הוא הוכחה שאין ערוך לה שהאדם אינו לבד בעולם כאוטי זה."

-א.ב., נאפולי, איטליה.

עמוקה יותר, כך נוכל לבטא כוח זה בצורה עוצמתית יותר."

בשיעורי SRF, פרמאהנסה יוגאנדה, דרך שיטות מדעיות של ריכוז ומדיטציה, נתן הוראות מפורשות כיצד להכיר בנוכחות האלוהית השוכנת בתוכנו. תקוותו הגדולה ביותר הייתה לראות את אלו, המתאמנים בשיטות הללו, משרתים אחרים מתוך המודעות המתרחבת האישית שלהם על הנוכחות האלוהית השוררת-בכל - מתוך הכרה ממשית שהעולם הוא משפחה אחת.

היעילות של מעגל התפילה העולמי תלויה לא רק בהשתתפות בלב מלא של כמה שיותר נפשות אוהדות, אלא גם בעומק ההתייחסות המושגת על ידי היחידים בחברי מועצת התפילה. בכדי שתפילה תקבל מענה מאלוהים, הכרחי לדעת כיצד להתפלל. הנקודות העיקריות ההכרחיות ליעילות התפילה מתוארות בקצרה בדפים הבאים.

ריכוז

תפילה מוצלחת תלויה במידה רבה ביכולת הריכוז - היכולת לשחרר את המוח מהסחות דעת ולמקד אותו על הדבר בו אנו חפצים. כפי שניתן ללכד את קרני האור הפזורים באמצעות זכוכית מגדלת על מנת לייצר כוח שרפה מרוכז, כך ניתן לאסוף את האנרגיה העדינה ובו זמנית העוצמתית הקיימת במחשבות, ברגשות ובמילים המדוברות, דרך שיטת ריכוז ממשית, לתפילה רבת עוצמה. מאגרים נרחבים של כוח מנטלי ניתנים לשימוש על ידי ריכוז - כוח שניתן להשתמש בו לכל מטרה חיצונית, או פנימה בכדי להצליח לחוות את הקרבה הבלתי משתנה שלנו עם אלוהים.

חשיבות המדיטציה

מדיטציה היא ריכוז שמטרתו הכרת אלוהים. פרמאהנסה יוגאנדה לימד שלפני התפללות רצוי לעשות מדיטציה, בכדי להיווכח שאנו אכן ברואים "בצלם אלוהים." טכניקות של ריכוז ומדיטציה כדוגמת

אלו שמוסברים בשיעורי SRF מכנסים את המוח ומגלים את הרוח האלוהית בתוכנו. ריכוז בנוכחות הקדושה הפנימית מובילה לחוויה ישירה של האני האמיתי שלנו, או נשמה, התמיד אחת עם האלוהים. "אלוהים לא רוצה שנתפלל אליו כקבצנים," פרמאהנסה יוגאנדה אמר, "משדלים אותו להעניק לנו מה שאנו רוצים. כמו כל אב אוהב אחר, הוא נהנה להגשים את משאלותינו הראויות. לכן, ראשית כל בסס את זהותך אתו דרך מדיטציה. לאחר מכן תוכל לבקש כל שתצטרך מאביך שבשמים ממקום של ציפייה אוהבת של ילד, היודע שמבוקשתו תתמלא."

כוח הרצון

כוח רצון הוא מרכיב הכרחי בתפילה. "שימוש המשכי, רגוע, עוצמתי של כוח הרצון מנער את כוחות הבריאה ומביא מענה מהאינסוף," פרמאהנסהג' אמר. "כאשר אתה מתמיד ומסרב לקבל כישלון, מושא הרצון חייב להתממש. בהפעלת הרצון באופן מתמשך דרך מחשבותיך ומעשיך, הדבר שבו אתה חפץ חייב להתגשם. למרות שאין דבר בעולם שתואם לרצונך, כשרצונך מתמיד, התוצאה הנכספת תתממש בדרך כלשהי. בכוח רצון שכזה טמון מענה האלוהים; מכיוון שהרצון מקורו באלוהים, ורצון מתמשך הוא רצון אלוהי."

בתפילה הכרחי להפריד בין גישה פאסיבית שאלוהים יעשה הכל ובין הקיצון האחר בו אנו סומכים רק על מאמצנו. "הכרחי לאזן בין המחשבה הקדומה של תלות מוחלטת באלוהים ובין הדרך המודרנית של הסתמכות בלעדית על האגו," פרמאהנסה יוגאנדה הסביר.

כשישו התפלל לפני שעבר את מבחן הצליבה, "רצונך ייעשה", הוא לא ביטל את רצונו. נדרשה ממנו שליטה מוחלטת ברצון כדי להיכנע לתוכנית האלוהים לחייו. מעטים האנשים שפיתחו את כוח רצונם לרמה זאת. אלוהים מצפה מאתנו כילדיו להשתמש במתנות השכל, הרצון והרגש שהוא העניק לנו כמיטב יכולתנו. בזמן שאנו משתמשים בכל המשאבים שלרשותנו להשגת הצלחה, עלינו לבקש בו זמנית הדרכה מהנוכחות האלוהית בתוכנו. גישה מאוזנת זו

מובילה ליציבות, הבנה, הרמוניה בין היכולות האנושיים והאלוהיים בנו וכווננו בין הרצון האנושי שלנו ובין רצון האלוהים.

מסירות, אהבה לאלוהים

תפילה חדורה במסירות היא התפילה היעילה ביותר. מסירות, אהבה לאלוהים, היא המשיכה המגנטית של הלב לה אלוהים אינו יכול לסרב. פרמאהנסה יוגאנדה אמר: "מחפש הלבבות רוצה אך ורק באהבתך הכנה. הוא כמו ילד קטן: משהו אולי יציע לו את כל הונו והוא לא יהיה מעוניין; ומשהו אחר יצעק לו, 'אוי אלוהים, אני אוהב אותך!' ולתוך הלב של אותו חסיד הוא ימהר לבוא."

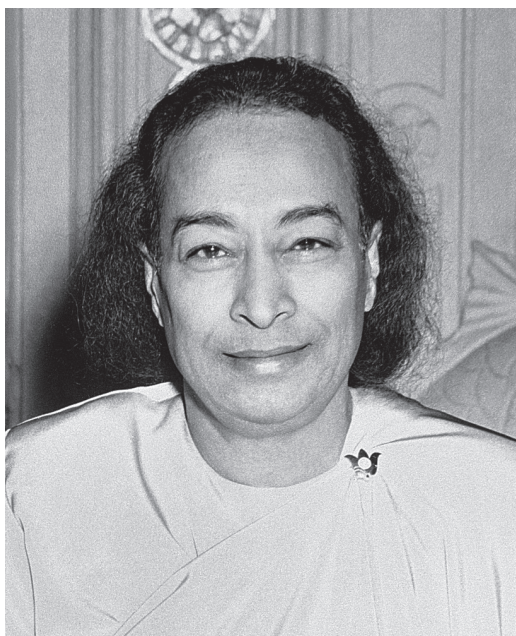
ביודעו כל דבר לפני שנבקש⁷, אלוהים מעוניין יותר באהבתנו ולא בתפילות ארוכות. ג'ון באניין אמר, "בתפילה עדיף לב ללא מילים מאשר מילים ללא לב." תפילה מכנית, נטולה ריכוז ורגש, זהה להגשת, בהיסח הדעת, פרחים נבולים לאלוהים – מנחה שסביר להניח לא תקבל מענה רב! אך אם נקרא שוב ושוב לאלוהים, במסירות, ריכוז וכוח רצון, נתוודע ללא ספק שתפילותינו נשמעו ונענו על ידי האחד האלוהי שכוחו ודאגתו האוהבת לנו מוחלטים וחסרי גבולות.



ברוכים אלו המתפללים למען אחרים, כי כך הם נהיים ערים לאחדות של כל החיים. אנחנו איננו יצורים מבודדים, הנאבקים לבד נגד כוחות שליליים. האושר שלנו קשור באושר של כולם; הסיפוק הגדול ביותר שלנו מונח ברווחה של כולם. לכל אחד מכם שמבין אמת זאת ונותן את זמנו ואת האהדה שלו ללקיחת חלק במעגל התפילה העולמי, אנו מביעים את הערכתנו העמוקה. דרך שרות לא אנוכי זה לאנושות, אנו מקווים שלעולם תהיו מודעים להשגחה התמידית ולאהבה המספקת – כל של אלוהים.

Self-Realization Fellowship

7 "כ...י יודע אביכם את צרכיכם בטרם תבקשו ממנו." (מתי 8:6)



"בואו נישא תפילה בלבבותינו למען חבר נשמות ועולם מאוחד. למרות שלמראית עין אנו מחולקים על פי גזע, אמונה, צבע, מעמד ודעות קדומות פוליטיות, כילדי האל האחד אנו יכולים להרגיש בנשמותינו אחווה ואחדות עולמית. בואו נפעל למען יצירת עולם מאוחד בו

כל אומה תהיה חלק חיוני, מודרכת על ידי אלוהים דרך התודעה המוארת באדם.

בליבנו, אנו יכולים ללמוד להיות חופשיים משנאה ואנוכיות. בואו נתפלל להרמוניה בין האומות, כך שיוכלו לצעוד יד ביד לפתיחת שער לציוויליזציה חדשה והגונה."

-פרמאהנסה יוגאנדה

אנו מזמינים אותך לחבור אלינו לשרת את משפחת העולם דרך תפילה...

אם הנך רוצה להשתתף במעגל התפילה העולמי של Self-Realization Fellowship,
הנך מוזמן להירשם באתר שלנו; או לחילופין לשלוח את הטופס הנ"ל אלינו בדואר או בפקס.
אנא הדפס

תאריך _____

Date

שם _____

Name Mrs. Ms. Miss

כתובת _____

Address

עיר _____

City and State

ארץ _____ **מיקוד** _____

Country

Postal Code

טלפון (לא חובה) _____

Telephone (optional)

דואר מייל _____

Email Address

מספר סימוכין (אם הנך תלמיד של האגודה) _____

Reference Number (if SRF student)

☐ אני מתכנן לערוך טקסי תפילה פרטיים או משפחתיים בביתי.

I plan to conduct private or family prayer services in my home.

☐ אני משתתף בטקסי תפילה בבית תפילה או מרכז מדיטציה של SRF בסביבת מגוריי.

I am attending prayer services held at the Self-Realization Fellowship temple or meditation center in my area.

☐ אני תלמיד של שיעורי SRF ומעוניין לקבל מידע על בית תפילה או מרכז מדיטציה בסביבתי.

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.

☐ איני תלמיד של שיעורי SRF ומעוניין לקבל עוד מידע על הלימוד של פרמאהנסה יוגאנדה.

I am not a student of the Self-Realization Fellowship Lessons and would like to receive more information about the teachings of Paramahansa Yogananda.

מעגל התפילה העולמי
Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, CA 90065-3219
Tel (323)225-2471. Fax (323)225-5088

www.yogananda.org

Self-Realization Fellowship

Self-Realization Fellowship הוא ארגון דתי בינלאומי שלא למטרות רווח שנוסד בשנת 1920 על ידי פרמאהנסה יוגאנדה למען הפצת תורת היוגה המדעית ושיטות המדיטציה המוכחות שלה לאנשים מכל הגזעים, התרבויות והמעמדות. בין המטרות והאידיאלים של הארגון: לטפח הבנה ושיתוף פעולה בין הדתות ומודעות גדולה יותר לאחדותם הבסיסית; וליידע את האומות בטכניקות המדעיות המדויקות להשגת חוויה אישית ישירה של האל. מוערך באופן נרחב כאחת הדמויות הרוחניות הדגולות של זמננו, פרמאהנסה יוגאנדה נולד בצפון הודו ב-1893. הוא הוזמן ב-1920 לשרת כנציג הודו בקונגרס בינלאומי של מנהיגים דתיים בבוסטון, ונשאר בארצות הברית למעלה משלושים שנה, עד למותו ב-1952. דרך חייו ותורתו הוא תרם בצורה נרחבת מאוד להכרת המערב בחוכמה הרוחנית של המזרח. ספרו אוטוביוגרפיה של יוגי נחשב לקלאסיקה רוחנית מודרנית.

ההוקרה הבאה נאמרה על שרי יוגאנדה על ידי ממשלת הודו בזמן הוצאת בול מיוחד לזכרו: "אידיאל אהבת האל ושרות המין האנושי בא לידי ביטוי עמוק בחייו של פרמאהנסה יוגאנדה... למרות שמרבית חייו עברו עליו מחוץ לגבולות הודו, שמור לו מקום של כבוד בקרב קדושיה הגדולים. פועלו ממשיך להתפתח ולהאיר ביתר שאת, ולקרב אנשים מכל העולם לנתיב המסע הרוחני."

היום העבודה הרוחנית וההומניטרית שהחלה על ידי פרמאהנסה יוגאנדה ממשיכה תחת הדרכתו של אח צ'ידאנדה, נשיא Self-Realization Fellowship ו-YSS של הודו. בנוסף להוצאה לאור של הכתבים וההרצאות המוקלטות של שרי יוגאנדה, SRF מפקחת על בתי תפילה, ריטריטים ומרכזי מדיטציה סביב העולם; קהילות נזירים של SRF ומעגל התפילה העולמי.

אם הנך מעוניין לדעת עוד אודות הוראתו של פרמאהנסה יוגאנדה, תמצא מיידע נוסף באתר שלנו: www.yogananda.org

הנך מוזמן לבקש - או דרך האתר שלנו או בטלפון, פקס, או מייל
- את ספרות המבוא שלנו ורישום קטלוגי של כל הספרים, תמונות,
הרצאות מוקלטות ומוזיקה.

מעגל התפילה העולמי Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue, Los Angeles, CA 90065-3219
Tel (323)225-2471. Fax (323)225-5088

www.yogananda.org

מעגל תפילה עולמי



Self-Realization Fellowship

פרמאהנסה יוגאנדה, מייסד
אח צ'ידאנדה, נשיא

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

Worldwide Prayer Circle (Hebrew)
12911-J8030
2024 Printing