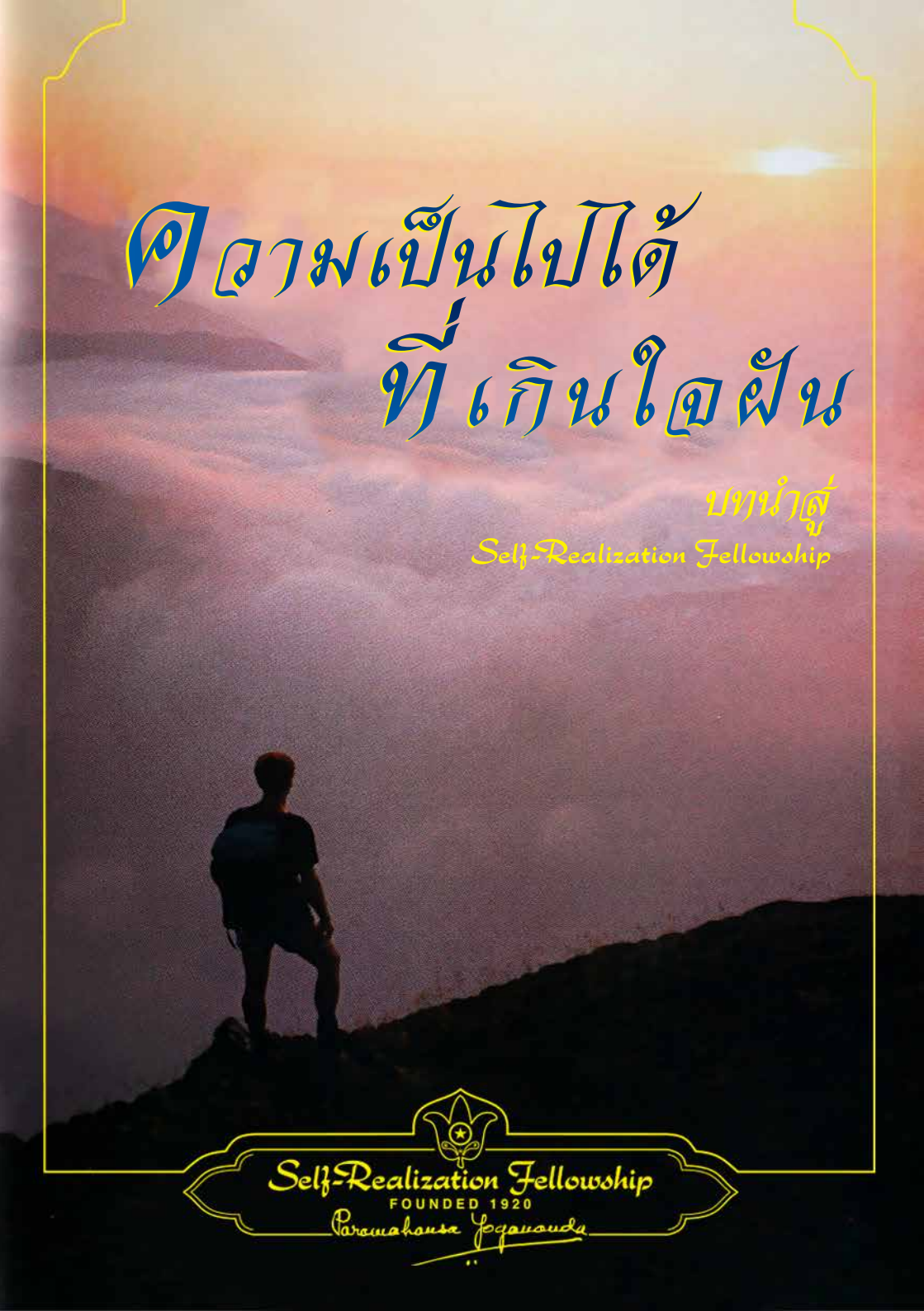
ความเป็นไปได้ที่เกินใจฝัน

บทนำสู่

Self-Realization Fellowship



Self-Realization Fellowship
FOUNDED 1920
Paramahansa Yogananda

ความเป็นไปได้ที่เกินใจฝัน

บทนำสู่ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ

(Undreamed – of Possibilities)

The teachings of Paramahansa Yogananda

คำสอนของท่านปรมหังสา โยคานันทะ

ปรมหังสา โยคานันทะ

(5 มกราคม 1893 – 7 มีนาคม 1952)

มีมนุษย์ผู้ใดบ้างที่ไม่เคยปรารถนาจะทำความเข้าใจกับความหมายของการดำรงอยู่ ที่จะหยั่งลึกให้รู้ถึงเป้าประสงค์สูงสุดในการสรรค์สร้างสรรพสิ่งของพระผู้เป็นเจ้า และจะมีใครสักกี่คนในพวกเราที่ไม่ต้องการความรู้สึกปลอดภัยและความอยู่ดีมีสุข ความมั่นใจในตนเอง และพลังวังชาที่จะใช้รับมือกับปัญหาทั้งหลายในชีวิต มีใครบ้างไหมไม่เคยโหยหารักแท้ รักที่ไม่มีวันจางหายไปกับกาลเวลา ความแก่ชรา หรือแม้เมื่อความตายมาพรากจากกัน

เราล้วนต้องการประสบกับความพึงพอใจและความสมบูรณ์แบบชนิดที่ไม่มีวันสิ้นสุด แต่สิ่งนี้จะเป็นไปได้หรือ หรือว่าความปรารถนาและโหยหาดังกล่าวเป็นแค่เพียงวิธีการหนึ่งที่เราใช้ในการหลบหลีกจากความจริงอันโหดร้ายของการเป็นมนุษย์

จากตัวอย่างในการดำรงชีวิตและคำสอนของท่าน ปรมหังสา โยคานันทะ ท่านได้แสดงให้เห็นว่า การเติมเต็มความปรารถนาส่วนลึกที่เราเสาะหานั้น สามารถบรรลุได้และมีอยู่จริง ที่แท้นั้น ความรู้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความรัก ความสุข และความสงบทั้งหลายที่เรามองหาอยู่ ล้วนมีอยู่แล้วในตัวเรา ทั้งยังเป็นแก่นสารสำคัญในการดำรงอยู่ ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจถึงสาระดังกล่าวได้อย่างเต็มที่ ความหมายของการตระหนักรู้ในตน จึงมิใช่เป็นเพียงปรัชญาอันเนื่องด้วยปัญญาและเหตุผล แต่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดพลัง และนำเราไปสู่ความเข้าใจในทุกๆ ด้านของชีวิตประจำวัน

... ท่านฉุกคิดได้ว่า ตลอดมานั้น
มีบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่
ซ่อนอยู่ในตัวของท่าน
โดยที่ท่านไม่รู้
ปรมหังสา โยคานันทะ

ความเป็นไปได้ที่เกินใจฝัน

พวกเราส่วนใหญ่เคยชินกับการมองไปนอกตนเพื่อเสาะหาสิ่งที่จะมาเติมเต็ม เราล้วนอยู่ในโลกซึ่งวางเงื่อนไขให้เชื่อว่า สิ่งที่ได้มาจากภายนอกนั้นจะให้ในสิ่งที่เราต้องการ แต่ประสบการณ์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าของเราชี้ให้เห็นแล้วว่า ไม่มีอะไรจากภายนอกที่สามารถเติมเต็มความปรารถนาลึกๆภายในที่จะได้ "อะไรซึ่งมากยิ่งไปกว่านั้น"

อย่างไรก็ดี เราอาจพบว่าตัวเองมักคอยไขว่คว้าในสิ่งที่ดูจะไกลเกินเอื้อม เรามักติดอยู่ในวังวนของ *"การทำ"* มากกว่า *"การอยู่กับสิ่งที่เราเป็น"* ติดอยู่กับ*"การกระทำ"* มากกว่า *"การตระหนักรู้"* ดูราวกับเป็นเรื่องยากที่จะวาดภาพตัวเองขณะอยู่ในสภาวะของความสงบนิ่ง นิ่งจนความคิดและความรู้สึกทั้งหลายหยุดเต้นไปตามจังหวะของการเคลื่อนไหวอันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยสภาพแห่งความเงียบงันนี้เอง ที่เราจะสามารถสัมผัสถึงระดับของความอิ่มเอมและความเข้าใจ ซึ่งมิอาจบรรลุได้ด้วยหนทางอื่น

มีคำกล่าวในพระคัมภีร์ที่ว่า "จงนิ่ง และรู้ว่าเราคือพระผู้เป็นเจ้า" * ในถ้อยคำเพียงน้อยนิดนี้ คือกุญแจที่ไขสู่ความตระหนักรู้ในตน ศาสตร์แห่งโยคะให้แนวทางสายตรงที่จะสยบความอลหม่านในกระแสความคิดและความกระวนกระวายไม่อยู่นิ่งของกาย อันเป็นสิ่งซึ่งขวางกั้นเราจากการรับรู้ว่าเรานั้นแท้จริงแล้วเป็นอะไร ด้วยการฝึกฝนเป็นขั้นตอนตามวิธีของโยคะ โดยไม่ใช้พื้นฐานด้านอารมณ์หรือความเชื่อแบบงมงายมาทึกทัก เราก็จะรับรู้ได้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับพลัง ความปีติและปัญญาอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะให้ชีวิตแก่ทุกสิ่งและเป็นแกนหลักสำคัญในตัวตนของเรา

---

* บทสวด สดุดี 46:10

หากไม่นับเสน่ห์ของความสดใหม่และความน่าตื่นใจของสิ่งซึ่งยังเข้าใจกันเพียงครึ่ง ๆกลาง ๆ ในตัวของโยคะเองก็มีมูลเหตุดี ๆ เพียงพอที่จะทำให้มีผู้สนใจติดตามมากมาย โยคะเสนอความเป็นไปได้ในรูปแบบของประสบการณ์ที่ควบคุมได้ ซึ่งสนองตอบความต้องการทางวิทยาศาสตร์ที่มักให้ความสนใจในเรื่องของ "ข้อเท็จจริง" นอกจากนี้ หากจะว่ากันด้วยเหตุผล มิติของความกว้างไกล ลุ่มลึก ความน่าเคารพที่มีมาช้านาน ตลอดจนคำสอนและวิธีการของโยคะซึ่งครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ก็คงพอจะบ่งบอกได้แล้วถึงความเป็นไปได้อย่างที่ไม่เคยมีใครคิดฝัน

ดร. คาร์ล ยุง

โดยธรรมดาแล้ว ความตระหนักรู้และพลังในตัวเราเองจะพุ่งออกสู่ภายนอก สู่สิ่งต่างๆในโลกซึ่งเรารับรู้ผ่านเครื่องมืออันมีจำกัดของเรา ซึ่งได้แก่ ประสาทสัมผัสทั้งห้า และด้วยเหตุที่การวิเคราะห์หาเหตุผลของคนจำต้องขึ้นอยู่กับข้อมูลเพียงบางส่วนที่บ่อยครั้งมักไม่เที่ยงตรง เนื่องจากได้มาจากประสาทสัมผัสดังกล่าว เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะเจาะให้ถึงระดับของการตระหนักรู้ที่ซ่อนลึกกว่านั้น หากยังต้องการแก้ปริศนาของชีวิตให้ได้ว่า — ฉันคือใคร? ทำไมจึงมาอยู่ที่นี่? ฉันจะรู้และเข้าใจในสัจธรรมได้อย่างไร?

โยคะเป็นกระบวนการธรรมดาๆของการดึงพลังงานและจิตสำนึก ซึ่งปกติจะไหลออกสู่ภายนอกให้วกกลับเข้ามา เพื่อที่ว่าจิตจะกลายเป็นศูนย์กลางอันทรงพลังต่อการรับรู้ทางตรง—โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาประสาทสัมผัสซึ่งอาจผิดพลาดได้อีกต่อไป อันจะทำให้เราสัมผัสกับสิ่งที่เป็นสัจธรรมได้อย่างแท้จริง

ในหลายศตวรรษที่ผ่านมา มีวิธีปฏิบัติขั้นสูงของโยคะมากมายที่ผู้คนสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้เพียงน้อยนิด ซึ่งเป็นผลมาจากความรู้อันจำกัดของมนุษย์ในเรื่องของพลังต่างๆที่ใช้ในการขับเคลื่อนจักรวาล แต่ในปัจจุบันนี้การตรวจสอบตามหลักวิทยาศาสตร์ได้เปลี่ยนวิถีมุมมองของเราในการมองตนและโลกไปอย่างรวดเร็ว แนวคิดดั้งเดิมที่เชื่อว่าโลกประกอบด้วยวัตถุที่จับต้องได้เท่านั้นได้เลือนหายไป ด้วยการค้นพบใหม่ที่ว่าสสารและพลังงานนั้นโดยแท้จริงเป็นหนึ่งเดียวกัน สสารทุกชนิดที่มีอยู่สามารถทำให้ลดสภาพลงจนอยู่ในรูปของพลังงาน ซึ่งจากนั้นก็จะมีปฏิสัมพันธ์กับรูปฟอร์มอื่นได้ ด้วยเหตุนี้วิทยาศาสตร์สมัยใหม่จึงยืนยันทฤษฎีเก่าแก่ของ *โยคะ* ซึ่งประกาศว่าเอกภาพนั้นมีอยู่ทั่วทุกอณูของจักรวาล

คำว่า *โยคะ* แปลว่า “การรวมกัน” คือการรวมกันของจิตสำนึกหรือวิญญาณแต่ละดวงกับจิตสำนึกของจักรวาลหรือของพระผู้เป็นเจ้า มีหนทางหลากหลายของโยคะที่จะนำไปสู่เป้าหมาย แต่ละวิธีคือการกระทำพิเศษโดยเฉพาะทางในระบบอันครอบคลุมนี้

(หน้าตรงข้าม) สมาชิก เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ร่วมชุมนุมในงานประชุมประจำปี ซึ่งจัดขึ้นทุกๆฤดูร้อน ณ นครลอสแอนเจลีส

หัฐโยคะ ระบบว่าด้วยท่าทางทางกายภาพ หรือ *อาสนะ* ซึ่งมีเป้าหมายที่สูงขึ้นไปคือ ทำร่างกายให้บริสุทธิ์ เอื้อต่อการตระหนักรู้และการควบคุมสภาวะภายใน ให้พร้อมสำหรับการทำสมาธิ

กรรมโยคะ การให้บริการช่วยเหลือต่อผู้อื่นโดยมิได้นึกถึงตนเอง และถือว่าผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าของตน ทั้งยังไม่คำนึงถึงผลลัพธ์หรือผลตอบแทน และการกระทำทุกอย่างที่ทำลงไปนั้น ให้มีจิตสำนึกน้อมถึงพระผู้เป็นเจ้าว่าพระองค์ทรงเป็นผู้กระทำ

มนตราโยคะ มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่จิตสำนึกภายใน โดยผ่านทาง*จาปะ* หรือการเปล่งเสียงท่องมนตร์ซ้ำๆ ซึ่งเสียงดังกล่าวนั้นจะเป็นตัวแทนบางด้านของวิญญาณ

ภักติโยคะ การอุทิศตนบูชาด้วยความเคารพศรัทธาอย่างสูงสุด ด้วยความรักและตั้งใจมองให้เห็นพระผู้เป็นเจ้าในทุกชีวิตและสรรพสิ่ง ซึ่งหากทำได้เช่นนั้นก็จะดำรงความเคารพศรัทธาไว้ได้อย่างไม่สิ้นสุด

ญาณโยคะ หนทางแห่งปัญญา เน้นการใช้สติปัญญาในการแยกแยะ เพื่อให้บรรลุถึงขั้นของการปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นอิสระ

ราชาโยคะ วิถีแห่งโยคะขั้นสูงสุด ซึ่งได้จัดไว้ให้เป็นระบบในศตวรรษที่ 2 ก่อนคริสตกาลโดยท่านปตัญชลี ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของอินเดีย ด้วยการรวมสาระสำคัญของวิธีอื่นๆทั้งหมดเข้าไว้ด้วยกัน หัวใจของระบบราชาโยคะอันเป็นการรักษาสมดุลและหลอมรวมวิธีต่างๆดังกล่าว คือการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกที่แม้ยังอยู่ในระยะเริ่มแรกสามารถเกิดความเข้าใจ แลเห็นได้ถึงเป้าหมายสูงสุด นั้นก็คือ การตระหนักรู้ในการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระวิญญาณบริสุทธิ์อันสุขสงบไม่รู้จบสิ้น วิธีการเช่นนี้เป็นส่วนที่ได้บูรณาการเข้าไว้ในหลักสูตรการสอนของ Self –Realization Fellowship

ศาสตร์ของกริยาโยคะ

แนวทางที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพที่สุดเพื่อให้ถึงเป้าหมายของโยคะนั้น จะต้องใช้วิธีการทำสมาธิที่เกี่ยวข้อง *โดยตรง* กับพลังและจิตสำนึก แนวทางตรงดังว่านี้ คือลักษณะเฉพาะของ*กริยาโยคะ* ซึ่งเป็นระบบการทำสมาธิที่ท่านปรมหังสา โยคานันทะ เป็นผู้สอน ถ้าจะกล่าวโดยเจาะจงแล้ว กริยาโยคะเป็นวิธีปฏิบัติขั้นสูงของราชาโยคะที่ช่วยเสริมและสร้างพลังใหม่ให้กระแสพลังชีพอันลี้ลับที่อยู่ภายในร่างกาย ช่วยให้การทำงานตามปกติของหัวใจและปอดช้าลงตามธรรมชาติ และผลลัพธ์ที่ตามมาคือจิตสำนึกจะถูกดึงขึ้นสู่ระดับของการรับรู้และความเข้าใจที่สูงขึ้น จิตภายในจะค่อยๆถูกปลุกให้ตื่นด้วยความปีติสุข อิ่มเอมล้ำลึกยิ่งกว่าประสบการณ์อื่นใดที่ใจหรือประสาทสัมผัสหรืออารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์จะพึงมีให้

คัมภีร์ทั้งหลายต่างกล่าวไว้ว่า มนุษย์นั้นมิใช่ร่างกายที่เน่าเปื่อยได้ หากแต่เป็นวิญญาณที่มีชีวิต ศาสตร์อันเก่าแก่ของกริยาโยคะได้ชี้หนทางที่จะพิสูจน์คำกล่าวในพระคัมภีร์ข้อนี้ว่าเป็นสัจจริง

หากต้องการคำอ้างอิงถึงความแน่นอน และการเห็นผลทันตาจากการปฏิบัติบูชาตามวิธีการของกริยาโยคศาสตร์นี้ ท่านปรมหังสา โยคานันทะ ประกาศไว้ว่า “มันทำได้จริงเหมือนคณิตศาสตร์ มันไม่มีทางพลาด”

เมื่อท่านไปไกลเกินกว่าจิตสำนึกรับรู้ของโลกนี้ รู้ว่าท่านมิใช่ร่างหรือจิต แต่ยังตระหนักรู้อย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่า ท่านยังมีตัวตนอยู่ — จิตสำนึกแห่งพระเจ้าอันศักดิ์สิทธิ์นั้นคือสิ่งที่ท่านเป็น ท่านคือ “สิ่งนั้น” ซึ่งหยั่งรากลึกลงในสรรพสิ่งในจักรวาล

ผลที่ตามมาภายหลังของกริยาโยคะจะนำพาความสงบอย่างสูงสุดมาให้ ความปีติผาสุก ซึ่งมาพร้อมกับกริยาโยคะนั้น ยิ่งใหญ่เหนือกว่าทุกความรื่นรมย์ที่ได้จากความสุขทางกายทุกรูปแบบรวมกัน

ด้วยการใช้กุญแจของกริยาโยคะ บุคคลผู้ไม่เคยสามารถโน้มน้าวให้ตัวเองเชื่อในความศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้าว่ามีอยู่ในตัวตนของใครก็ตาม ในท้ายที่สุดก็จะได้รับรู้ถึงพระผู้เป็นเจ้าในตนเอง

จากงานเขียนของ ปรมหังสา โยคานันทะ

ลูเธอร์ เบอร์แบงก์ และท่านปรมหังสา โยคานันทะ
ณ เมืองซานตาโรซา รัฐแคลิฟอร์เนีย ปี 1924

ลูเธอร์ เบอร์แบงก์ นักพฤกษศาสตร์ซึ่งมีชื่อเสียงระดับโลก และเป็นศิษย์กริยาโยคะของท่านปรมหังสา โยคานันทะ ได้เขียนไว้ว่า "ระบบที่มีนั้นเหมาะที่สุดสำหรับการฝึกและผสาน กาย จิต และวิญญาณของคนให้สอดคล้อง ... ด้วยวิธีการที่เรียบง่ายและเป็นวิทยาศาสตร์ของการสำรวมจิตและทำสมาธิ ก็อาจช่วยแก้ไขปัญหาซับซ้อนส่วนใหญ่ที่เกิดในชีวิต และความสงบสุข ไมตรีจิตย่อมบังเกิดขึ้นในโลก"

บทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น

จากชุดบทเรียนที่พิมพ์ขึ้นมาเพื่อให้ใช้ศึกษาด้วยตนเองได้ที่บ้านนี้ ผู้เรียนเซลฟ์ รีอะไลเซชั่น ควรมุ่งมั่นใช้เวลาระยะหนึ่งในการศึกษาล่วงหน้าและทำสมาธิ เพื่อเตรียมตนให้พร้อมทั้งกาย จิต และวิญญาณเพื่อรับการฝึกกริยาโยคะ ในช่วงเวลาดังกล่าวผู้เรียนจะได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติสำคัญจากบทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น สามประการ คือ

ความเห็นของผู้เรียน

"วิธีการเพิ่มพลัง ช่วยทำให้สุขภาพของฉันดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จากชีวิตที่เคยทึมๆ ไม่สดใส ก็เปลี่ยนเป็นความกระตือรือร้น ความน่าสนใจแปลกใหม่ จนดูราวกับมีมิติใหม่เพิ่มเข้ามาในชีวิตของฉัน

"ประโยชน์ที่ได้จากวิธีการจดจ่อจิตนั้น ต้องได้มีประสบการณ์นั้นเสียก่อนจึงจะเข้าใจ ขณะฝึกวิธีปฏิบัติที่ว่านี้ มันจะเหมือนกับว่าฉันได้เห็นความหมายที่แท้จริงข้างหลังชีวิต ทั้งเรื่องระเบียบแบบแผนและธรรมะของชีวิต การฝึกปฏิบัติดังกล่าวเติมความรักและความอิ่มเอมใจให้แก่ชีวิตของฉัน" *— D. F. อีสต์ แคนตัน, โอไฮโอ*

"ตั้งแต่เริ่มฝึกวิธีเพิ่มพลัง เพื่อนๆบอกว่าฉันดูเด็กลง 20 ปี แต่ความปีตินั้นอยู่ในสิ่งที่ฉันรู้สึก - มหัศจรรย์ ! การออกกำลังกายยังทำให้ความคิดกระจ่างชัดขึ้น ตื่นตัวมากขึ้น บทเรียนทั้งหมดช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้อย่างไม่เคยเชื่อมาก่อนเลยว่าจะเป็นไปได้" *— G. F. บอสตัน, แมสซาชูเซ็ทส์*

"วิธีการจดจ่อจิตนั้น นับวันก็ยิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะสามารถฝึกได้ทุกที่และทุกเวลา การฝึกแต่ละครั้งทำให้ฉันลงลึกไปอีก 1 ขั้น... เมื่อใดก็ตามที่ฝึกวิธีปฏิบัติที่ง่ายแต่ทรงพลังนี้ ฉันจะรู้สึกได้ถึงความสงบอันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก สมัยยังอยู่มหาวิทยาลัยที่มีแต่ความเครียด การฝึกที่ว่านี้ก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่ามีประโยชน์ และถ้าฉันฝึกวิธีนี้ก่อนแสดงเดี่ยวไวโอลิน แทนที่จะตื่นเวทีอย่างเคย ฉันกลับรู้สึกสงบเยือกเย็นเกินกว่าจะเอ่ยเป็นคำบรรยาย" *— J. O. แจ็คสันวิลล์, ฟลอริดา*

"ฉันจะฝึกการทำสมาธิก่อนลงมือทำอะไรที่พิเศษและสำคัญหรือเมื่อต้องการคำชี้แนะและความช่วยเหลือก็มักจะตามมาจริงๆ ... ความสงบของการทำสมาธิเริ่มเข้าไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน ความสงบและความอิ่มเอมนี้นำมาซึ่งความสมดุลและความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดพลังวังชาแก่ชีวิต" *— D. S. วิกตอเรีย, ออสเตรเลีย*

"หลังการฝึกตามบทเรียนมาได้ 6 เดือน ฉันก็พบว่าทุกอย่างที่ท่านสอนนั้นเป็นเรื่องจริง ท่านได้พิสูจน์ให้ฉันเห็นแล้วว่าพระผู้เป็นเจ้ามีจริง อันเป็นสิ่งที่ครั้งหนึ่งฉันเคยคิดว่าเป็นไปไม่ได้" *— C. C. เวียนนา, เวอร์จิเนีย*

1. ***ศิลปะการเพิ่มพลัง*** ซึ่งทำให้ผู้ฝึกสามารถใช้จิตสำนึกดึงพลังจากจักรวาลเข้าสู่ร่างกาย วิธีการควบคุมพลังชีวิตนี้จะเสริมพลังและทำกายให้บริสุทธิ์ เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำสมาธิ ช่วยให้ง่ายต่อการนำพลังเข้าสู่ภายใน เพื่อให้พลังนั้นเข้าถึงสภาวะของจิตสำนึกในระดับที่สูงขึ้น การปฏิบัติโดยสม่ำเสมอจะช่วยให้กายและจิตผ่อนคลาย ทั้งยังช่วยพัฒนาพลังจิตอีกด้วย

2. ***วิธีจดจ่อจิต*** จะช่วยพัฒนาพลังในการจดจ่อจิตที่มีซ่อนเร้นอยู่แล้วในแต่ละคน ด้วยการฝึกวิธีปฏิบัตินี้ ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะถอนความคิดและพลังออกจากสิ่งที่คอยรบกวนอยู่ภายนอก เพื่อที่จะรวบรวมจิตพุ่งไปสู่เป้าหมายที่ต้องการบรรลุ หรือ มุ่งเน้นไปที่ปัญหาซึ่งต้องการแก้ไข หรือ ผู้เรียนอาจมุ่งจิตนั้นสู่การตระหนักรู้ถึงจิตสำนึกแห่งพระผู้เป็นเจ้าที่อยู่ภายในตัวเรา

3. ***วิธีการทำสมาธิ*** ทำให้เห็นว่า จะนำพลังอำนาจของการจดจ่อจิตไปใช้อย่างไรให้ถึงวิถีทางสูงสุด — นั่นคือการค้นพบและพัฒนาระดับคุณภาพอันสูงส่งของตน ซึ่งแท้จริงแล้วนั้นคือวิญญาณนั่นเอง วิธีนี้จะช่วยขยายการตระหนักรู้ให้ไปไกลเกินข้อจำกัดของกายและจิต ไปสู่การตระหนักรู้ถึงความปีติในศักยภาพอันไม่มีวันจบสิ้นของแต่ละคน

เนื่องจากโยคะนั้น มีพื้นฐานมาจากการฝึกปฏิบัติและประสบการณ์ มากกว่าการยึดมั่นในความเชื่อใดความเชื่อหนึ่ง ดังนั้นสาวกของทุกศาสนาจึงสามารถได้รับประโยชน์จากวิธีปฏิบัติเหล่านี้ หากฝึกปฏิบัติเป็นประจำ วิธีการของโยคะจะนำไปสู่ความเข้าใจและการตระหนักรู้ทางมิติวิญญาณอย่างลุ่มลึกโดยไม่มีผิดพลาด

หลังจากระยะเวลาของการศึกษาและฝึกปฏิบัติข้างต้น ที่จะใช้เวลาประมาณหนึ่งปีในการเรียนรู้ นักเรียนอาจตัดสินใจว่า ต้องการเข้ารับกริยาโยคะหรือไม่ ซึ่งการรับดังกล่าวจะเป็นไปในฐานะคุรุ* และศิษย์ อย่างไรก็ดี ก่อนการตัดสินใจ นักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะเชี่ยวชาญด้านอภิปรัชญาและการทำสมาธิอยู่แล้วหรือเพิ่งอยู่ในขั้นเริ่มต้น ล้วนจำเป็นต้องศึกษา*บทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น* สองขั้นตอนแรก และฝึกวิธีปฏิบัติสามประการดังกล่าวข้างต้น วิธีปฏิบัติเหล่านี้จะเตรียมกายและใจให้พร้อมรับพลังที่ปลดปล่อยออกมาของกริยาโยคะ การฝึกนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้นำคำสอนไปปรับใช้ให้เป็นส่วนหนึ่งของจิตสำนึกและชีวิต ก่อนจะตัดสินใจรับกริยาโยคะ

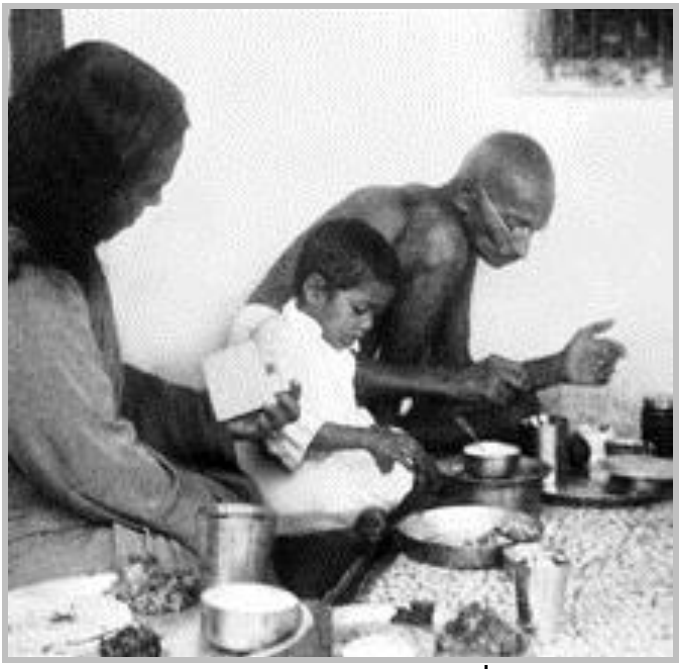
หากเป็นความประสงค์ของนักเรียน นักเรียนสามารถศึกษาคำสอนและฝึกวิธีการพื้นฐานในการทำสมาธิตามที่สอนในบทเรียนต่อได้โดยไม่จำเป็นต้องรับกริยาโยคะ นักเรียนทุกคนที่จริงใจและจริงจังในการฝึกจะตระหนักได้ด้วยตนเองถึงความจริงตามคำรับรองของท่านปรมหังสา โยคานันทะที่ว่า ผู้เรียนสามารถบรรลุถึงขั้นสูงสุดของการรับรู้ในพระผู้เป็นเจ้าได้ด้วยวิธีปฏิบัติของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น ที่ว่าด้วยการจดจ่อจิตและการทำสมาธิ

---

* ครูผู้นำทางมิติวิญญาณ (จากคำสันสกฤต คุ "ความมืด" และ รุ "สิ่งซึ่งขจัดปัดเป่า") ความหมายที่แท้จริงของคำว่า คุรุ นั้นดูจะเลือนหายไป ปัจจุบันมักถูกนำไปใช้อย่างผิดๆ เมื่อกล่าวถึง ครู หรือผู้สอนธรรมดาๆ คุรุที่แท้จริงผู้รู้แจ้งในพระเจ้านั้น คือผู้ที่ขณะพยายามศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย พลันได้เห็นแจ้งถึงตัวตนว่าเป็นหนึ่งเดียวกับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ที่ปรากฏตนอยู่ทุกหนแห่งในเวลาเดียวกัน บุคคลดังกล่าวนี้จึงมีคุณสมบัติที่จะนำผู้แสวงหาหนทางเดินสู่ความสมบูรณ์แบบที่มีแอบแฝงอยู่แล้วภายในตัวของตน

ปัญญามิได้เกิดจากการดึงดูดจากภายนอกเข้ามาข้างใน มันเป็นพลังอำนาจและความกว้างไกลของความสามารถภายในของท่านในการรับคลื่นความคิด อันเป็นเครื่องกำหนดว่า ท่านสามารถบรรลุถึงความรู้ที่แท้จริงได้เร็วและมากเพียงใด ท่านสามารถเร่งความเร็วของวิวัฒนาการดังกล่าวได้ ด้วยการเพิ่มและปลุกเร้าพลังอำนาจในการรับรู้ของเซลล์สมองของท่านให้ตื่นตัว

ปรมหังสา โยคานันทะ



อาศรมของท่าน มหาตมา คานธี ที่ วารธา

ท่านโยคานันทะกำลังอ่านข้อความซึ่งท่านคานธี (ขวา) เพิ่งเขียน (วันนั้นเป็นวันจันทร์ ซึ่งเป็นวันถือวัตรมนทะ [การไม่พูด] ของท่านมหามา) ในวันต่อมาคือวันที่ 27 สิงหาคม 1935 ท่านคานธีได้ขอให้ท่านโยคานันทะรับท่านเข้าสู่กริยาโยคะ

บางตอนจากผลงานเขียนของปรมหังสา โยคานันทะ

มนุษยชาติผูกพันตนเองกับการค้นคว้าสืบหา “อะไรบางอย่างที่ต่างออกไป” ซึ่งเขาได้แต่หวังว่าจะนำความสุขสมบูรณ์อย่างไม่รู้จบสิ้นมาให้ สำหรับผู้ที่ได้เสาะหาและได้พบพระเจ้าแล้ว การค้นหาดังกล่าวย่อมสิ้นสุดลง เพราะพระองค์คือ “อะไรบางอย่างที่ต่างออกไป” นั่นเอง

ทำไมท่านจึงคิดว่าพระเจ้ามิใช่สิ่งนั้นเล่า ในอากาศธาตุนั้นเต็มไปด้วยสัญญาณเสียงดนตรีซึ่งถูกรับไว้ได้ด้วยคลื่นวิทยุ—ดนตรีซึ่งหาไม่แล้วท่านจะไม่รู้เลยว่ามีอยู่ นั่นก็เป็นเช่นเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงอยู่กับเราทุกนาทีที่เรามีตัวตน แต่หนทางเดียวที่จะรับรู้ได้ก็ด้วยการทำสมาธิ

“มันไม่ใช่คำถามเรื่อง *ความเชื่อ*” (อาจารย์ของข้าพเจ้ากล่าว) “ทัศนคติทางวิทยาศาสตร์ที่คนควรนำมาใช้ไม่ว่ากับเรื่องอะไรก็คือ ให้ถามว่า *จริง* หรือไม่ *กฎ*ว่าด้วยแรงดึงดูดของโลกนั้นใช้การได้ดีมีประสิทธิภาพไม่ว่ายุคก่อนหรือหลังนิวตัน จักรวาลเองคงยุ่งเหยิงน่าดู หากกฎที่ใช้อยู่ไม่สามารถดำเนินการได้โดยปราศจากความเห็นชอบจากความเชื่อของมนุษย์”

ตัวตนของท่านนั้นมี 2 ด้าน ด้านหนึ่งมองเห็นได้ อีกด้านแลไม่เห็น ด้วยดวงตาที่เปิด ท่านจะมองเห็นสรรพสิ่งที่ถูกสรรค์สร้างขึ้นมาโดยมีตัวท่านเป็นส่วนหนึ่งในนั้น หากปิดตา ท่านจะมองไม่เห็นอะไรนอกจากความมืดมิดว่างเปล่า แต่จิตสำนึกของท่าน แม้เมื่อถูกแยกออกจากการเห็นรูปลักษณ์ ก็ยังสามารถตระหนักรู้และทำงานอยู่ได้ ถ้าในขณะที่สมาธิกำลังอยู่ในขั้นลึกนั้น ท่านสามารถเจาะผ่านความมืดมิดที่อยู่หลังม่านตาที่ปิดอยู่ได้ ท่านจะได้เห็นแสงสวรรค์ซึ่งสร้างสรรพสิ่งด้วยการทำสมาธิอย่างลุ่มลึก ท่านจะสัมผัสความรู้สึกซึ่งเหนือกว่าแสงสวรรค์ และเข้าสู่จิตสำนึกแห่งความปีติทั้งปวง—ล้ำลึกเกินกว่ารูปแบบใด ทว่าเป็นจริงอย่างยั่งยืนกว่า สัมผัสได้และปริ่มสุขยิ่งกว่าสัมผัสใดหรือความรับรู้ในสัมผัสชั้นสูงใดจะเทียมได้

ในพื้นที่อวกาศอันดูเสมือนว่างเปล่านี้ ยังมีหนึ่ง*ตัวเชื่อม* หนึ่ง *ชีวิต* อันเป็นนิรันดร์ ซึ่งจะหลอมรวมทุกสิ่งในจักรวาลเข้าด้วยกัน—ทั้งสิ่งที่มี และไม่มีชีวิต—หนึ่งกระแสคลื่นแห่ง ชีวิต ที่ไหลผ่านสรรพสิ่ง

ดาวเคราะห์อันยิ่งใหญ่และความเป็นปัจเจกบุคคลของเรา มิได้ได้มาเพียงเพื่อให้เราอยู่ได้ระยะหนึ่ง แล้วอันตรธานหายกลายเป็นอากาศธาตุ แต่ได้มาเพื่อให้เราลองตั้งคำถามดูว่า ทั้งหมดนี้มันคืออะไรกัน? การมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความเข้าใจถึงความมุ่งหมายในชีวิตนั้นคือความเขลา คือการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ปริศนาความลึกลับของชีวิตรายล้อมตัวเราอยู่ สติปัญญาที่เราได้มาก็มีไว้เพื่อไขปัญหาเหล่านั้น

การเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งของเราในการเปลี่ยนแปลงโลก คนแต่ละคนต้องเปลี่ยนชีวิตของตนเอง หากต้องการดำรงชีวิตอยู่ในโลกที่สงบสุข โลกนี้ไม่อาจมีสันติได้จนกว่าเรานั่นแหละจะลงมือทำ ด้วยการขจัดความเกลียดชังออกจากใจ เราจึงจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ตามวิถีทางแห่งองค์พระคริสต์

ความคิดผ่านๆหรือแนวคิดหลักแหลมของท่านไม่อาจควบคุมชีวิตได้มากเท่ากับกิจวัตรปกติธรรมดาที่ท่านทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย อย่าปล่อยตนให้เข้าไปติดอยู่ในกลไกของโลก—มันเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินไป เมื่อถึงเวลาที่ท่านเสาะหาสิ่งที่เรียกร้องได้แล้ว ถึงเวลานั้นประสาทความรู้สึกของท่านก็หมดสภาพ หัวใจอ่อนล้าและกระดูกปวดร้าว นับแต่นี้ท่านควรหาทางพัฒนาพลังจิตให้จริงจังยิ่งขึ้น เรียนรู้ศิลปะของการใช้ชีวิตอยู่อย่างถูกวิธี ถ้าท่านมีจิตปีติยินดี ก็เท่ากับมีทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้น จงเรียนรู้ที่จะยินดีและพอใจในความสุขสันโดษ .... จงมีความสุขนับแต่บัดนี้

เกิด เล่น แต่งงาน มีลูก อยู่จนแก่เฒ่า—แล้วชีวิตก็จบลง นั่นไม่ใช่การใช้ชีวิต! ชีวิตของเราล้ำลึกกว่าและมหัศจรรย์กว่านั้นยิ่งนัก เมื่อท่านรู้จักพระเจ้า เมื่อนั้นจะไม่มีความโทมนัสอีกต่อไป คนที่ท่านรักและถูกความตายพรากจากไปจะมาอยู่กับท่านอีกในชีวิตอันเป็นนิรันดร์

สมบัติทางโลกนั้น เมื่อได้มาครอบครองแล้วท่านก็จะเบื่อหน่ายในเวลาอันรวดเร็ว .... แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ท่านไม่มีวันเหนื่อยหน่าย ไม่ว่าจะเป็นปัจจุบัน หรือตราบชั่วกัลปาวสาน นั่นคือความปีติแบบใหม่ที่ได้จากการรับรู้และเข้าถึงพระเจ้า ความอิ่มเอมที่ซ้ำซากเหมือนเดิมอยู่เสมอนั้นทำให้เกิดความเบื่อหน่าย แต่ความปีติที่สดใหม่และต่อเนื่อง จะให้ความผาสุกเพลิดเพลินแก่ท่านตลอดไป ความเปรมใจดังกล่าวหาได้จากการทำสมาธิอย่างลุ่มลึก

ตึกอำนวยการ สำนักงานใหญ่นานาชาติของ Self–Realization Fellowship ตั้งอยู่เหนือเมานต์วอชิงตัน เมื่อมองลงมาจะเห็นนครลอสแอนเจลีส

โยโคทะมัฐ สำนักงานใหญ่และศูนย์สำนักพิมพ์ของ สมาคมโยโคทะสัตสังคะแห่งอินเดีย (Self–Realization Fellowship) ณ ทักษิเณศวร, กัลกัตตา

ผลงานที่ปรากฏไปทั่วโลกของปรมหังสา โยคานันทะ

งานและพันธกิจของท่านปรมหังสา โยคานันทะที่ทำให้แก่โลกนั้น เริ่มเมื่อท่านมีอายุได้ 17 ปี โดยได้รับการฝึกฝนทางธรรมจาก สวามีศรียุกเตศวร คุรุของท่าน ในปี 1915 ท่านได้เข้าบวชในนิกายสวามี * หลังจากนั้นไม่นานก็ก่อตั้งโรงเรียนเล็กๆ แห่งหนึ่ง ซึ่งต่อมาก็งอกเงยเป็นสถาบันการศึกษาถึง 21 แห่งในอินเดีย† ท่านได้รับแรงสนับสนุนในการทำงานชิ้นนี้โดยมีอาจารย์ของท่านคอยให้คำปรึกษา ทั้งยังได้เตือนพระหนุ่มรูปนี้ว่า ใครก็ตามที่ละทิ้งภาระผูกพันทางโลก ก็ควรจะต้องเข้าทำหน้าที่รับผิดชอบในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า นั่นคือ จะต้องรักและรับใช้ครอบครัวใหญ่ของมวลมนุษยชาติเสมือนหนึ่งเป็นครอบครัวของตน ต่อมาท่านได้ก่อตั้ง สมาคมโยโคทะสัตสังคะ แห่งอินเดีย ซึ่งปัจจุบันมีศูนย์หลายแห่งกระจายอยู่ทั่วอินเดีย จากสำนักงานใหญ่ในทักษิเณศวร สมาคมแห่งนี้เผยแพร่คำสอนของท่านสู่ผู้เรียนที่พำนักอยู่ในอินเดีย ปากีสถาน เนปาล และศรีลังกา ทั้งยังคอยดูแลด้านการอำนวยการให้กับกิจกรรมการกุศลและกิจกรรมการศึกษา

ในปี 1920 ท่านปรมหังสา โยคานันทะเดินทางออกจากอินเดีย เพื่อทำหน้าที่ผู้แทนในการประชุมสภาผู้นำศาสนานานาชาติที่เมืองบอสตัน ไม่นานหลังจากถึงสหรัฐอเมริกา ท่านได้ก่อตั้ง Self–Realization Fellowship เพื่อที่ว่า คำสอนอันเก่าแก่ของกริยาโยคะจะได้เป็นที่รับรู้และแพร่หลายในซีกโลกตะวันตก ปัจจุบัน Self-Realization Fellowship มีศูนย์และกลุ่มทำสมาธิอยู่ทั่วทั้งหกทวีป

---

* ความหมายของคำว่า *สวามี* คือ "คนผู้ซึ่งต่อสู้ฝ่าฟัน เพื่อให้ได้เป็นหนึ่งเดียวกับตัวตนแห่งพระผู้เป็นเจ้า (*สว*)"

† มีตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงอุดมศึกษา โรงเรียนเพื่อฝึกวิธีการใช้ชีวิตแบบนี้นอกเหนือจากหลักสูตรทางวิชาการตามมาตรฐานทั่วไปแล้ว ยังเพิ่มเติมหลักคำสอนของท่านปรมหังสา โยคานันทะเพื่อพัฒนาการที่ผสานสอดคล้องของ กาย จิต และวิญญาณ ภาษาที่ใช้ในการเรียนการสอน คือ ฮินดีและเบงกาลี ในไม่ช้าจะมีโรงเรียนลักษณะเดียวกันนี้ในซีกโลกตะวันตก

ส่วนหนึ่งของผู้แทนที่เข้าร่วมในการประชุมสภาศาสนาเสรีนานาชาติเมื่อเดือนตุลาคม 1920 ณ เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซ็ทส์ อันเป็นสถานที่ซึ่งท่านโยคานันทะได้ขึ้นกล่าวสุนทรพจน์เป็นครั้งแรกในอเมริกา

หนังสือพิมพ์ลอสแอนเจลีส ไทม์ 28 มกราคม 1925

"หอสังคีตฟิลฮาร์โมนิค ออดิทอเรียม เสนอภาพความพิเศษผิดธรรมดาของผู้พยายามเข้าชมจำนวนหลายพันคน ซึ่งต้องผิดหวังกลับไปตั้งแต่หนึ่งชั่วโมงก่อนเวลาเปิดให้เข้าชมและฟังการบรรยาย ที่นั่งทั้ง 3000 ที่ถูกจับจองจนล้น สวามีโยคานันทะผู้เป็นแรงดึงดูดสำคัญนี้ เป็นชาวฮินดู ผู้นำพระเจ้าเข้ามาสู่สหรัฐฯท่ามกลางชุมชนชาวคริสต์ เพื่อเผยแพร่หลักคำสอนของคริสเตียน"

หนังสือรายปักษ์ ฟอร์ทไนท์ลี่ ฟิลด์ โน้ตส์, ลอสแอนเจลีส มกราคม 1925

"— ล้อบบี้ของหอสังคีตฟิลฮาร์โมนิค แลดูเหมือนสถานีรถไฟใต้ดินไทม์สแควร์ของนิวยอร์คตอนช่วงเวลาเร่งด่วนยามค่ำ ทุกที่นั่งของหอประชุมขนาดใหญ่แห่งนี้ถูกจับจองเต็มตั้งแต่หกโมงครึ่ง — ภายนอกมีผู้สนใจที่ล้นหลามมารอเข้าชมประมาณ 6000 คน เนื่องในโอกาสอะไรน่ะหรือ? ไม่ใช่การปรากฏพระองค์ของพระคริสต์ หากทว่าเป็น สวามีโยคานันทะจากแดนบุรพทิศ"

ในช่วงเวลากว่า 30 ปีที่ท่านปรมหังสา โยคานันทะใช้ชีวิตและเผยแพร่คำสอนอยู่ในซีกโลกตะวันตก ท่านเดินทางไปทั่วทั้งในสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่นๆ บรรยายตามหัวเมืองสำคัญต่างๆ และรับผู้เรียนจำนวนหลายพันคนที่มีความจริงใจและจริงจังเข้าศึกษาในศาสตร์ของกริยาโยคะ คำบรรยายและคำสอนจากชั้นเรียนของท่านได้ถูกบันทึกและรวบรวมไว้ตามคำสั่งของท่าน ก่อให้เกิดเป็นบทเรียน Self–Realization Fellowship นอกจากนั้นท่านยังได้อุทิศเวลาส่วนใหญ่ให้กับงานเขียน ตัวอย่างเช่น *อัตชีวประวัติของโยคี* หนังสือซึ่งทำให้ผู้คนจำนวนมากได้เข้าถึงและเข้าใจศักยภาพอันไม่มีที่สิ้นสุดของโยคะ

ผู้เรียนส่วนใหญ่ของท่าน ทั้งในขณะนั้นและปัจจุบันนี้ ล้วนเป็นชายและหญิงซึ่งมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อการงานและครอบครัว และได้เรียนรู้ผ่านคำสอนของ Self-Realization ถึงวิธีการรักษาสมดุลระหว่างชีวิตที่วุ่นวายกับการฝึกทำสมาธิ ผลก็คือเขาเหล่านั้นไม่แต่จะได้ความรู้สึกเติมเต็มในตัวตนเท่านั้น หากยังสามารถบากบั่นรับมือกับงานทั้งหลายได้อย่างกระตือรือร้นและมีประสิทธิภาพ

ในช่วงชีวิตของท่าน ท่านปรมหังสา โยคานันทะยังได้ฝึกปรือ และจัดการบวชให้แก่บุคคลผู้ปรารถนาจะอุทิศตนเพื่อการบำเพ็ญสมาธิและบริการรับใช้ต่างๆ รับเข้าสู่นิกาย Self–Realization* ปัจจุบันงานด้านสายธรรมและงานช่วยเหลือด้านมนุษยชาติซึ่งมีท่านปรมหังสา โยคานันทะเป็นผู้ริเริ่มไว้ ยังคงได้รับการสานต่อภายใต้การดูแลของศิษย์ซึ่งท่านโยคานันทะเป็นผู้ฝึกฝนมาด้วยตนเอง ประธานคนปัจจุบันของ Self–Realization Fellowship คือ ภราดาจิทานันทะ

---

* คนโสดผู้ได้ศึกษาบทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น มาแล้วอย่างน้อย 1 ปี และไม่มีภาระผูกพันทางครอบครัว หากสนใจจะบวชก็ให้ติดต่อผ่าน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ สำนักงานใหญ่

SRF เลคชไรน์ ตั้งอยู่บนทะเลสาบ เนื้อที่ 10 เอเคอร์ ณ เมืองแปซิฟิค พาลิเซดส์ ในรัฐแคลิฟอร์เนีย มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการทำสมาธิ และคิดไตร่ตรองโดยสงบ ที่ชายฝั่งของทะเลสาบซึ่งรับน้ำจากแหล่งน้ำพุตามธรรมชาตินี้ มีโบสถ์สวยงามราวกับภาพวาด ในรูปแบบของกังหันลมดัทช์ ที่ถอดแบบจากของจริงในศตวรรษที่ 16

ทะเลสาบซึ่งมีอนุสรณ์สถานสันติโลกคานธีตั้งอยู่ (ภายในบรรจุเถ้ากระดูกบางส่วนของท่านมหาตมา คานธี) นี้ เปิดสู่สาธารณชน เมื่อปี 1950 คำพูดบางตอนของท่านโยคานันทะที่มีต่อผู้มาร่วมชุมนุมในวันที่กล่าวอุทิศนั้นมีว่า "เราต้องรับรู้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของมวลมนุษยชาติ ระลึกไว้เสมอว่า เราทั้งหลายถูกสร้างขึ้นมาในรูปจำลองของพระเจ้า โลกนี้จำต้องมีภราดรภาพหากเรายังต้องการประพฤติปฏิบัติตามศาสตร์ที่แท้จริงของการดำเนินชีวิต สักการสถานแห่งนี้สร้างขึ้นเพื่อทุกศาสนา เพื่อให้ทุกคนรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของศรัทธาความเชื่อที่มีร่วมกัน"

นักบวชชาย-หญิงในนิกายนี้ทำหน้าที่หลากหลายอย่างเต็มความสามารถอยู่ในอาศรมของศูนย์ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ และยังเดินทางไปเยี่ยมอารามและศูนย์ปฏิบัติสมาธิต่างๆทั่วโลกเพื่อบรรยายและสอนในชั้นเรียน นอกเหนือจากการให้คำแนะนำเป็นรายกลุ่มและบุคคลผ่านทางการสอนขณะออกเยี่ยมแล้ว ท่านเหล่านี้ยังให้คำแนะนำโดยการโต้ตอบจดหมายแก่ผู้เรียนจำนวนหลายพันคนในแต่ละเดือน

ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมในแบบอาศรม ณ สถานที่พักผ่อนอันเงียบสงบของเซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ในเอนซินิตัส รัฐแคลิฟอร์เนีย (อยู่ห่างจากนครลอสแอนเจลีส ลงไปทางใต้ 100 ไมล์ และมองเห็นทิวทัศน์ของมหาสมุทรแปซิฟิค) ผู้เรียนและมิตรสหายอาจพักอยู่ได้ 2-3 วัน หรือครั้งละไม่เกิน 2 สัปดาห์ เพื่อใช้เวลาปลีกวิเวกปรับสภาพจิตวิญญาณให้ดีและสดชื่นดังเดิม นักบวชของเอสอาร์เอฟนั้นยังเดินทางไปตามที่ต่างๆ ในสหรัฐอเมริกาและต่างประเทศ เพื่อจัดกิจกรรมเข้าเงียบปีละหลายๆ ครั้ง

ด้วยบริการที่ปรากฏอยู่ทั่วโลก เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ มุ่งที่จะปลุกให้เกิดความเข้าใจในความผสานสอดคล้อง อันเป็นหลักของศาสนาที่แท้จริงทุกศาสนา และหวังให้แนวคิดเรื่องความรักแพร่กระจายออกไปในโลกนี้ เพราะรักจะเชื่อมทุกคนเข้าด้วยกัน เมื่อคนเหล่านั้นตระหนักได้ถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า

(หน้าตรงข้าม) เอกอัครราชทูตอินเดียประจำสหรัฐอเมริกา พิเน รันจัน เซ็น ถ่ายภาพร่วมกับท่านโยคานันทะ ที่สำนักงานใหญ่ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ณ นครลอสแอนเจลีส เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 1952 สามวันก่อนที่ท่านโยคานันทะจะละสังขารจากโลกไป

ในพิธีศพเมื่อวันที่ 11 มีนาคม ท่านเอกอัครราชทูตเซ็นได้กล่าวสรรเสริญว่า “ถ้าทุกวันนี้เรามีคนอย่างท่านปรมหังสา โยคานันทะอยู่ในองค์การสหประชาชาติ โลกคงจะเป็นที่น่าอยู่ยิ่งกว่าที่เป็นอยู่นี้”

หัวข้อเนื้อหาที่ครอบคลุมอยู่ในบทเรียน Self–Realization

พลังเจตจำนงที่ไม่หยุดนิ่ง
การเร่งวิวัฒนาการมนุษย์
วิธีทำสมาธิ
มิตรภาพ
ศิลปะการพัฒนาความจำ
ค้นหาวิชาชีพที่แท้จริงในชีวิตของท่าน
ชีวิตแต่งงานในอุดมคติ
การพัฒนาความสามารถเชิงสร้างสรรค์
การเลิกนิสัยที่ไม่ดี
วิธีกำจัดความกังวลออกจากใจ
การกำจัดความกลัว
สารประกอบของความรู้สึก
เอาชนะความกลัวตาย
การหายใจอย่างถูกต้อง
การผ่อนคลายกายและจิต
วิธีการเอาชนะวิตกกังวล
อาหารการกินและการอดอาหาร
กฎของการรักษาด้วยวิธีการอันศักดิ์สิทธิ์
จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้อย่างไร
ปรากฏการณ์ของความฝัน
สภาวะของจิตสำนึก
ชีวิตหลังความตาย
การกลับชาติมาเกิด
กรรม—กฎของเหตุและผล
จะสร้างความสามัคคีขึ้นในโลกได้อย่างไร

ท่านจะศึกษาคำสอนของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น ได้อย่างไร

ในหนังสือ *อัตชีวประวัติของโยคี* ของ ท่านปรมหังสา โยคานันทะได้รวบรวมศาสตร์ของโยคะเข้าไว้ด้วยอย่างละเอียดชัดเจน ทั้งยังให้กำลังใจแก่ทุกคนที่กำลังเสาะแสวงหาการรู้จักตนเอง ในชั้นแรกนี้ จะช่วยได้มากหากท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้

หากท่านเริ่มรู้สึกสนใจปรัชญาและอุดมการณ์ที่ปรากฏใน *อัตชีวประวัติของโยคี* หรืองานเขียนอื่นใดของท่านปรมหังสา โยคานันทะ และปรารถนาจะลงมือศึกษาคำสอนของท่านในเชิงลึก ท่านสามารถทำได้โดยลงทะเบียนเพื่อขอรับบทเรียน Self–Realization Fellowship บทเรียนเหล่านี้จัดทำมาจากคำบรรยาย และการไปพูดอย่างเป็นทางการตามที่ต่างๆในช่วงระยะเวลาหลายๆ ปีของท่านปรมหังสา โยคานันทะ และจะจัดส่งไปยังผู้เรียนทั่วโลกทุกๆสองสัปดาห์ บทเรียนจะนำเสนอวิธีปฏิบัติของการเพิ่มพลัง การจดจ่อจิต การทำสมาธิ และยังครอบคลุมเนื้อหาวิชาอื่นๆอีกมากมาย ให้คำแนะนำที่ใช้ได้จริง และให้ความเข้าใจลึกซึ้งทางธรรมสำหรับทุกแง่มุมของชีวิต

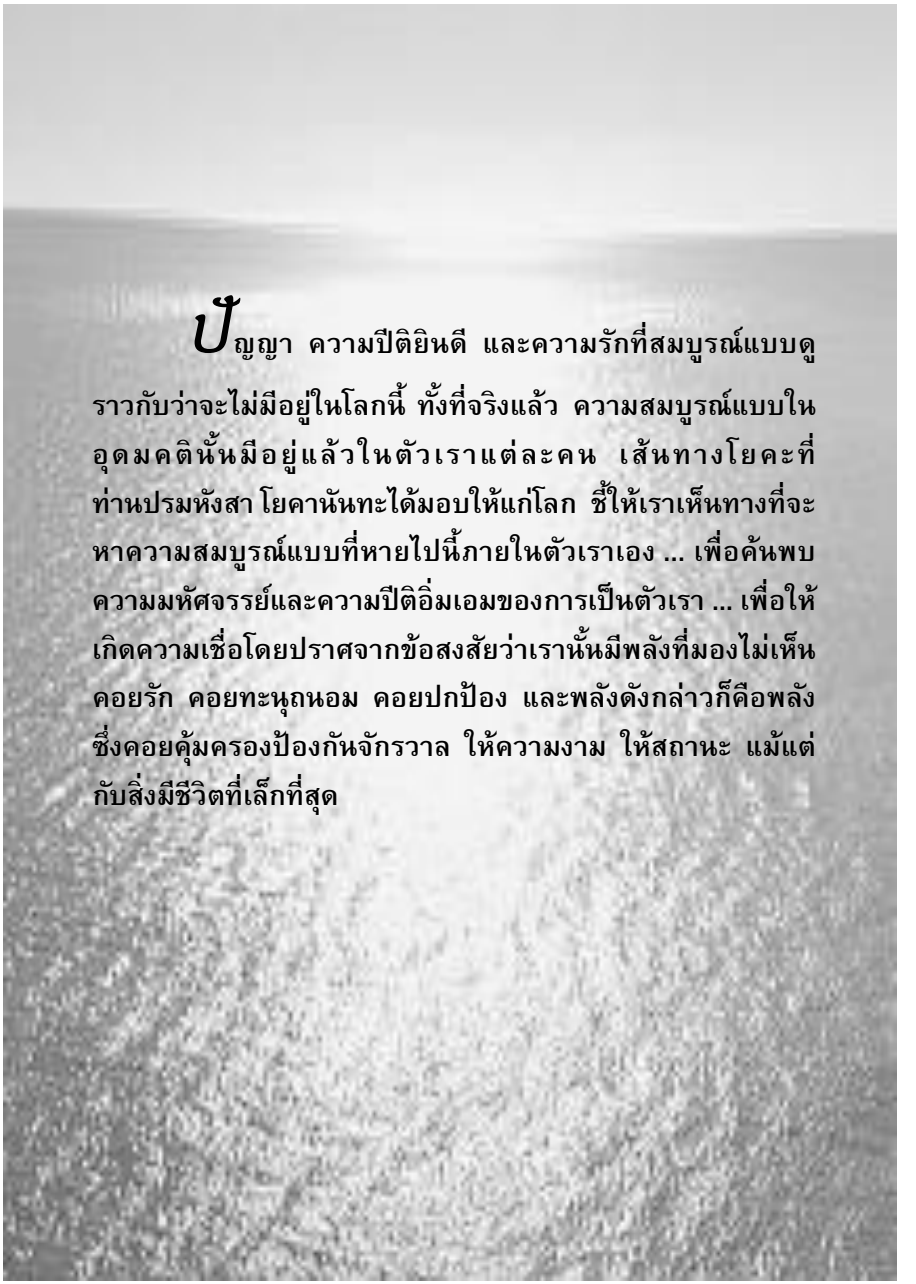
คำบรรยายและการสอนจากชั้นเรียนต่างๆ ซึ่งนำมาใช้เป็นบทเรียนนั้น บรรยายเป็นภาษาอังกฤษ หากทำได้ ผู้เรียนควรรับบทเรียนเป็นภาษานี้ เพื่อจะได้ศึกษาจากคำพูดของท่านอาจารย์โดยตรง สำหรับผู้ที่ไม่เข้าใจภาษาอังกฤษ ก็มีการแปลเป็นภาษาไทย และ ภาษาอื่นๆ อีกหลายภาษา

ท่านจะพบข้อมูลที่บอกวิธีการขอรับชุดบทเรียนเป็นภาษาไทย และ อังกฤษในใบสมัครที่แนบมากับหนังสือนี้ หากต้องการใบสมัครเพิ่มเติมหรือข้อมูลเกี่ยวกับบทเรียนที่เป็นคำแปล ก็ให้กรอกแบบฟอร์มที่ท้ายหนังสือนี้แล้วส่งไปที่ สำนักงานใหญ่ Self–Realization Fellowship ที่ลอสแอนเจลีส

***กรุณาศึกษาข้อมูล-แบบฟอร์ม จาก www.yogananda.org**

เมื่อวันที่ 7 มีนาคม 1977 วันครบรอบ 25 ปีแห่งการละสังขารของท่านปรมหังสา โยคานันทะ รัฐบาลอินเดียได้ออกแสตมป์ที่ระลึกเพื่อเป็นเกียรติแก่ท่าน ในการประกาศใช้แสตมป์ดังกล่าว รัฐบาลยังยกย่องและแสดงความเคารพต่อท่านด้วยข้อความซึ่งปรากฏอยู่ในแผ่นพับที่แจกจ่ายไปพร้อมกับแสตมป์ในวันแรกใช้ ความบางตอนมีใจความว่า

"ความรักอันสูงสุดที่มีต่อพระเจ้า และการอุทิศตนให้บริการแก่มวลมนุษยชาติ ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัดในชีวิตของท่านปรมหังสา โยคานันทะ... ท่านมีเป้าหมายเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น คือ การรวมโลกซีกตะวันออกและตะวันตก โดยใช้ความเข้าใจทางจิตวิญญาณ... แม้ท่านจะใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่นอกประเทศอินเดีย แต่ท่านโยคานันทะยังคงเป็นหนึ่งในบรรดานักบุญผู้ยิ่งใหญ่ของเรา งานของท่านยังคงเติบโตต่อเนื่อง ฉายแสงเรืองรองยิ่งกว่าเดิม ดึงดูดผู้คนจากทุกหนแห่งสู่เส้นทางการแสวงบุญแห่งพระจิต"



ปัญญา ความปีติยินดี และความรักที่สมบูรณ์แบบดูราวกับว่าจะไม่มีอยู่ในโลกนี้ ทั้งที่จริงแล้ว ความสมบูรณ์แบบในอุดมคตินั้นมีอยู่แล้วในตัวเราแต่ละคน เส้นทางโยคะที่ท่านปรมหังสา โยคานันทะได้มอบให้แก่โลก ชี้ให้เราเห็นทางที่จะหาความสมบูรณ์แบบที่หายไปนี้ภายในตัวเราเอง ... เพื่อค้นพบความมหัศจรรย์และความปีติอิ่มเอมของการเป็นตัวเรา ... เพื่อให้เกิดความเชื่อโดยปราศจากข้อสงสัยว่าเรานั้นมีพลังที่มองไม่เห็นคอยรัก คอยทะนุถนอม คอยปกป้อง และพลังดังกล่าวก็คือพลังซึ่งคอยคุ้มครองป้องกันจักรวาล ให้ความงาม ให้สถานะ แม้แต่กับสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุด

ความปรารถนาเพื่อให้ได้ความสมบูรณ์แบบที่ขาดหายไป ความเร่งร้อนที่จะทำและเป็นในสิ่งซึ่งประเสริฐสุดและงามที่สุดที่เราจะสามารถทำได้ เหล่านี้คือแรงกระตุ้นอันสร้างสรรค์ของทุกความสำเร็จขั้นสูง เราพยายามต่อสู้ฝ่าฟันดังว่านี้ เพียงเพราะเราต้องการที่จะได้กลับคืนไปเป็นหนึ่งเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า

ปรมหังสา โยคานันทะ

เป้าหมายและอุดมการณ์ ของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ตามที่ได้กำหนดไว้โดยท่านปรมหังสา โยคานันทะ ผู้ก่อตั้ง ภราดาจิทานันทะ ประธาน

เพื่อเผยแพร่ให้นานาประเทศได้รับความรู้ว่าด้วยวิธีปฏิบัติทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ตรงในการเข้าถึงพระเจ้า

เพื่อสอนว่าความมุ่งหมายของชีวิต คือ วิวัฒนาการด้วยความมุ่งมั่นของตน จากจิตสำนึกอันมีขีดจำกัดของมนุษย์ไปสู่จิตสำนึกแห่งพระเจ้า และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ ได้มีการก่อตั้งอาราม ของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ เพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าขึ้นทั่วโลก ทั้งยังสนับสนุนให้จัดตั้งอารามส่วนบุคคลของพระเจ้าในแต่ละบ้าน และในใจของแต่ละคน

เพื่อเผยให้เห็นถึงความผสานสอดคล้องที่สมบูรณ์แบบ และความเป็นหนึ่งเดียวอันเป็นพื้นฐานของศาสนาคริสต์ดั้งเดิม ซึ่งมีพระเยซูเป็นผู้สอน และโยคะแบบดั้งเดิมซึ่งเป็นคำสอนของพระกฤษณะ เพื่อแสดงให้เห็นว่าหลักการของความจริงเหล่านี้ เป็นพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด

เพื่อชี้ให้เห็นว่า การทำสมาธิด้วยความศรัทธาต่อพระเจ้าตามเทคนิคอันมีผลทางวิทยาศาสตร์อย่างสม่ำเสมอทุกวัน คือหนทางศักดิ์สิทธิ์สายด่วนซึ่งเป็นเส้นเดียวกับทุกๆ ศาสนาที่จะนำพาไปสู่หนทนทางนั้นในที่สุด

เพื่อปลดปล่อยมวลมนุษย์จากความทรมานสามต่อ อันได้แก่ โรคทางกาย ใจที่ไม่ประสาน และอวิชชา

เพื่อส่งเสริมการ “อยู่อย่างง่าย คิดให้สูง” และเผยแพร่จิตวิญญาณแห่งภราดรภาพในทุกหมู่เหล่า โดยสอนให้เข้าใจหลักเกณฑ์สำคัญตลอดกาลของการเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันนั้นว่า คือความเกี่ยวดองกับพระเจ้า

เพื่อสาธิตให้เห็นว่าจิตนั้นเหนือกาย และวิญญาณอยู่เหนือจิต

เพื่อเอาชนะความชั่วด้วยความดี ความเศร้าด้วยความสุข ความโหดร้ายด้วยความเมตตา อวิชชาด้วยปัญญา

เพื่อรวมวิทยาศาสตร์และศาสนาเข้าด้วยกัน โดยสำนึกรู้ถึงความมีเอกภาพในหลักการของทั้งสองฝ่าย

เพื่อสนับสนุนให้ซีกโลกตะวันตกและตะวันออกมีความเข้าใจต่อกัน ทั้งด้านจิตวิญญาณและวัฒนธรรม ส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงลักษณะที่เป็นจุดเด่นของแต่ละฝ่าย

เพื่อรับใช้มนุษยชาติเสมือนดั่งเป็นส่วนหนึ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าของตน

นับตั้งแต่ได้รับการตีพิมพ์เมื่อปี 1946 เรื่องราวชีวิตของ ท่านปรมหังสา โยคานันทะ ได้กลายเป็นหนังสือชั้นยอดในสาขานี้ และมีการแปลเป็นภาษาต่างๆกว่า 20 ภาษา ปัจจุบันได้มีการนำไปใช้เป็นตำราเรียน และหนังสืออ้างอิงในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่างๆทั่วโลก

คำวิจารณ์

"เป็นเรื่องเล่าที่หายาก นานๆจะมีสักครั้ง" — **นิวยอร์ค ไทมส์**

"น่าสนใจอย่างยิ่ง พร้อมคำอธิบายชัดเจน" — **นิวสวีค**

"เรื่องเล่าแบบจริงจัง ที่จะทำให้นักอ่านชาติตะวันตกต้องประทับใจและสนใจอย่างแน่นอน" — **แซทเตอร์เดย์ รีวิว**

"ท่านโยคานันทะนำเสนอเรื่องของโยคะที่ชวนให้เชื่อ" — **ซานฟรานซิสโก ครอนิเคิล**

"ด้วยพลังและความชัดแจ้งที่หาเทียบไม่ได้ หน้ากระดาษเหล่านี้เผยถึงชีวิตที่น่าสนใจยิ่ง เรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบทำให้ผู้อ่านทึ่งจนแทบลืมหายใจในความเป็นตัวตนจริงของมหาบุรุษที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน... เราจะรู้สึกเหมือนถูกพากลับไปสู่ยุคของพระเยซูโดยไม่ได้ตั้งใจ... เนื้อเรื่องในหน้ากระดาษเหล่านี้คือข้อพิสูจน์ที่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าการต่อสู้ฟันฝ่าทางจิตและวิญญาณของมนุษย์เท่านั้นที่จะมีคุณค่าถาวร และมนุษย์สามารถเอาชนะอุปสรรคทางโลกทุกอย่างได้ด้วยพลังความเข้มแข็งภายใน — หนังสือเล่มนี้ทำให้คนธรรมดาอย่างเราๆเชื่อในสิ่งซึ่งก่อนหน้านี้ดูเสมือนเรื่องเหลือเชื่อ เราคงต้องยกย่องหนังสือชีวประวัติอันสำคัญเล่มนี้ว่า มีพลังก่อให้เกิดการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ"— **ชเลสวิก – โฮลชไตนิชเช่ ทาเกสโพสท์** , *เยอรมนี*

"ไม่เคยมีอะไรก่อนหน้านี้ ไม่ว่าจะเขียนเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษายุโรปอื่นใด ที่จะเหมือนกับหนังสือซึ่งนำเสนอเรื่องของโยคะเล่มนี้" — **รีวิว ออฟ ริลิเจียนส์**, *พิมพ์โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย โคลัมเบีย*

"เหมือนมีอะไรที่มาเปิดตาให้เราเห็นความจริง... เรื่องราวของมนุษย์ที่ให้ความรู้สึกแรงกล้า ... น่าจะช่วยเผ่าพันธุ์มนุษย์ให้เข้าใจตัวเองดีขึ้น... อัตชีวประวัติที่ดีมากที่สุดแล้ว... น่าทึ่ง... หนังสือเล่มนี้มาในเวลาฤกษ์ดีทีเดียว... เล่าได้อย่างหลักแหลม ให้ความบันเทิง จับใจในความจริงใจ ...มีเสน่ห์ชวนติดตามราวกับนวนิยาย" — **นิวส์-เซนติเนล**, *ฟอร์ต เวย์น*, *อินเดียนา*

"ท่านปรมหังสา โยคานันทะคือ ... บุคคลที่เป็นแรงบันดาลใจให้แก่ทุกมุมโลก ... มีบางสิ่งซึ่งงดงามเกินบรรยายสอดแทรกอยู่ในคำสอนทางจิตวิญญาณซึ่งมาจากโลกตะวันออกของท่าน ที่สามารถเยียวยาและเปลี่ยนวิญญาณของชาวตะวันตกได้ สิ่งนี้คือคำสอนว่าด้วยการรู้จักตนเอง" — **ไรเดอร์ส รีวิว**, *ลอนดอน*

"ผมต้องขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่อนุญาตให้ผมได้เข้าไปเห็นและเข้าใจในโลกอันน่าทึ่งใบนี้" — **โทมัส มันน์** *นักเขียนรางวัลโนเบล*

จดหมายจากผู้เรียน บทเรียนของเซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ

"หลังจากที่ไม่เคยเชื่อในพระเจ้า ไม่เชื่อว่านรกสวรรค์มีจริง และเคยพยายามจะเชื่อแต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเท่าใดนัก จนในที่สุดก็ได้พบว่าคำสอนของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ นั้นเข้าตรงถึงแก่นที่ว่าจะพบและเข้าถึงพระเจ้าได้อย่างไร" — *H.R., ซานดิเอโก, แคลิฟอร์เนีย*

"บทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ เปลี่ยนชีวิตของฉันได้อย่างที่ไม่เคยมีงานเขียนใดทำได้ ในโลกของการคลั่งแฟชั่นและการ "รักษาอย่างรวดเร็ว" นี้ ถือเป็นของขวัญอันหาค่ามิได้ ที่ได้รับคำสอนจากอาจารย์ว่าควรจะกิน ออกกำลังกาย คิด และพัฒนาวิถีธรรมอย่างไรจึงจะถูกวิธี ทั้งคำสอนดังกล่าวยังดูจะใช้ได้กับทุกยุคสมัย" — *M.S. โบลเดอร์, โคโลราโด*

"ฉันเป็นนักเรียนของ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น มาได้เพียง 1 ปี แต่ชีวิตของฉันเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง สุขภาพดีขึ้นร้อยเปอร์เซ็นต์ จิตใจสงบ รู้สึกมากขึ้นทุกขณะว่าตัวเองเป็นสิ่งที่พระเจ้าสร้างขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ และได้รับการยืนยันจากพระองค์ว่าฉันเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ ไม่ได้ขาดหรือต้องการอะไรอีก" — *C.W., พาซาเดนา, แคลิฟอร์เนีย*

"บทเรียน เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น มีความหมายต่อฉันมาก เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันรู้สึกเป็นคนเต็มคน มีความสงบทั้งเมื่ออยู่กับตัวเอง กับเพื่อน หรือกับคนรัก" — *E.B., เซนต์พอล, มินเนโซตา*

"เวลาหนึ่งปีกับ เซลฟ์ รีอะไลเซชั่น เฟลโลว์ชิพ ทำให้ฉันได้พบกับความสงบ เกิดปัญญาทางจิตวิญญาณ ปัญหาที่มีก็ได้รับคำตอบ ดีกว่าเวลาที่เคยใช้ไปกับแนวปฏิบัติอื่นๆ สัจธรรมจากพระคัมภีร์ในศาสนาคริสต์และคัมภีร์อื่นๆ เริ่มปรากฏให้เห็นและเข้าใจชัดเจนขึ้น"

— *P.S. อากินคอร์ท, ออนตาริโอ, แคนาดา*

" ท่านโยคานันทะไม่ได้สัญญาลมๆแล้งๆ ทุกสิ่งที่ท่านสอนล้วนเป็นเรื่องจริง ฉันเคยมีข้อเคลือบแคลงสงสัยอยู่มากในระยะเริ่มแรก แต่ปัจจุบันไม่มีแล้ว" — *J.B., คาเมนา, ทัสมาเนีย,ออสเตรเลีย*

Self–Realization Fellowship

3880 San Rafael Avenue

Los Angeles, CA, USA. 90065-3219

Telephone: (323) 225-2471

Fax: (323) 225-5088

www.yogananda.org

ประเทศไทย ติดต่อ www.SRFThailand.org

Self-Realization Fellowship

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

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

www.yogananda.org