

# درر روية للمعلم برمهنسا يوغانندا



## PARAMAHANSA YOGANANDA

ترجمة محمود عباس مسعود

يجب إيقاظ النفس  
من سبات الضعف وقيود الإحباط  
وابتعاها في فضاء الحكمة والنور والسلام

هناك عدة طرق للقيام بذلك  
منها ضبط النفس  
والتغذية الصحيحة  
والجراة والثبات على المبادئ  
والحالة النفسية المستقرة  
والبسالة في مواجهة التحديات  
وإراحة الوعي من المشتتات الحسية  
والتركيز الفكري على الإيجابيات  
ورفض الهزيمة في معترك الحياة  
لأن الإعراف بالهزيمة يوهن العزيمة  
وتفعيل القوى الروحية اللامحدودة  
التي وهبها الخالق للإنسان  
والتأمل على الله حتى ملامسة حضوره

إن أكثر المؤشرات دقة على وجود الله  
هو الفرح المتعاضم أثناء التأمل عليه

عندما يتحرر العقل  
من التحامل والتحيز والإجفاف  
وعندما يتلاشى ضيق الأفق

وعندما نتعاطف مع الآخرين  
ونشعر أن بيوت العبادة على اختلافها  
هي بيوت الله  
وعندما ندرك أن الحياة هي كفاح وأداء واجبات  
وفي نفس الوقت حلم عابر  
وعندما نفكر بالله بحبة  
ونعمل على إسعاد الآخرين  
بالكلمة الطيبة والخدمة الإيثارية  
عندئذ سندرك أن الله معنا  
وأنا على تواصل وثيق معه

## الروتين الكوني: بين القوة والذكاء

بعض الناس لا يدركون  
أن هناك فرقاً بين القوة والذكاء  
الكهرباء قوة  
ولكن ما لم يتم وضعها في مصباح  
فلن تعطي الضوء الذي يمكننا استخدامه  
والذكاء هو الذي يضع الكهرباء في المصباح

لا يمكن لكل قوى الطبيعة  
أن تعمل من تلقاء ذاتها على نحوٍ مُرضٍ  
دون ذكاء يوجهها وينسق ما بينها  
وهكذا نرى أن مصنع الذكاء الكوني  
يعمل بطريقة منسقة

للبخار قوة لتحريك الأشياء  
والنار تحوّل الماء إلى بخار  
وهاتان ليستا سوى قوتين فقط  
من قوى الطبيعة  
لكنهما في حالتها الطبيعية غير المُسخرة  
لا تنتجان شيئاً ذا نفع يُذكر

أما عندما يتم استخدامهما بذكاء  
وتوجيههما توجيهاً صحيحاً  
فإنهما تقدمان خدمة كبيرة للإنسانية

ومن هنا نستدل  
أن الأرض والكون بأسره  
يخضعان لروتين دقيق  
مما يجعل الحياة البشرية ممكنة

وهذا الروتين الكوني  
"أو" "إيقاع الأفلاك"

هو نتاج عقل إلهي فائق  
لا وجود للكون بدونه  
ولا قدرة للعقل البشري المحدود  
على الإحاطة بأسراره وخفاياه.

### مناجاة

أيها النور الإلهي  
!المتخلل ذرات المادّة  
إنك محتجبٌ غير منظور  
لا تدرك الحواس  
سواء في أشعة الشمس  
الذهبية الدافئة  
أو في حبال القمر الفضية الباردة  
المصابيح السماوية تظهر الطبيعة  
لكنها لا تظهرك  
عالم المادّة المنظور  
بفعل الأنوار الكثيفة  
هو مجرد ظلام لعينيّ  
درب بصيرتي كي تبصر بهاءك المتواري  
متجليا في كل الخليقة

### في الإقليم المخي

الدماغ البشري بما فيه  
من تضاريس وتلافيف  
تحوي قنوات شريانية  
وأنهار داكنة من عروق دموية  
هو صورة مصغرة عن بلد كبير

ترى هل هذه المنطقة البانخة  
خلو من ساكن إلهي؟

أتوجد قصيدة دون شاعر؟  
أو ساعة من غير صانع؟  
أو وردة من دون مصمم؟  
لا.. قطعاً لا

وبالمثل فإن الإقليم المخي  
ذا الجمال الخفي  
قد تم تكوينه بوسائل  
عجيبة وذكاء خارق

ترى من يقطن هذا البهو الرائع

بجدرانه المصنوعة من  
الأنسجة العظمية المتلاصقة  
ومكوناته المذهلة  
التي تعصى على التقليد؟

إذ تحت الجمجمة تكمن منطقة  
تعج بمليارات الخلايا  
النابضة بالحياة والذكاء  
والمنهمكة على مدار الساعة  
بنشاطات بالغة الجهد والتعقيد

ذرات دماغية دقيقة  
تعمل دون توقف  
بوظائف متباينة

تحضير مآدب  
وفحوص مجهرية  
واستقبال ضيوف وافدة  
عن طريق أبواب الحس

..هناك ما يشبه البيع والشراء  
عمليات متواصلة  
من امتصاص وتصريف  
وكالقوارب الصغيرة  
تتنقل كريات الدم  
وسط أقنية الشرايين  
محملة بشحنات حيوية  
متعددة الضروب والأصناف  
بإيحاء من المبدع ذي الألفاظ

الكبرياء يسبب العمى الروحي  
لأنه يطرد من النفس  
رؤيا الإتساع الرحب  
الذي يسكن النفوس الكبيرة

العظماء يدركون  
أن قواهم مقترضة  
من الله القوي  
الذي يحب المتواضعين  
ويزيدهم علماً وهداية وقوة

سواء كان الشخص  
رجل أعمال ناجحاً  
أو سياسياً حاذقاً

أو دكتاتوراً مستبداً  
أو مصلحاً كبيراً  
فإن قوته هي لا شيء  
مقارنة بقوة الله اللامتناهية

التواضع هو الباب المفتوح  
الذي منه يدخل فيض الرحمة  
والمحبة والطمأنينة  
إلى النفوس الطيبة  
المُحبة للخير  
والمقبلة لأنوار  
وبركات السماء

مثلاً يستحيل بقاء الظلمة  
حيثما يسطع النور  
هكذا يجب أن تتلاشى ظلمة المرض  
عندما يشع نور الله في خلايا الجسم  
وقلائل هم الذين يدركون هذه الحقيقة

عندما يشعر الناس برغبة قوية في الشفاء  
يبتهلون بقلوب متقلقلة  
أو بشعور من اليأس  
محتسبين أن الله لن يصغي لصلواتهم  
أو أنهم يدعون لكن لا ينتظرون  
ليعرفوا ما إذا كان دعائهم قد وصل إلى الله

مثلاً لا يمكن الإستماع  
إلى الموسيقى المبتوتة في الأثير  
باستخدام جهاز استقبال معطل  
هكذا لا يمكن التقاط اهتزازات  
الصحة والقوة والحكمة المنبثقة عن الله  
بجهاز نفسي معطل بالمخاوف والهموم  
وكل ضروب القلق والشكوك وعدم اليقين

دعنا نتذكرك ونشكرك يا رب  
في الفاقة والرخاء  
في المرض والشفاء  
في الظلمة والنور  
وفي كل الظروف

ولنتذكر بامتنان أيام العافية  
التي جدت بها علينا  
وساعدنا كي نفتح عيون الإيمان  
لنبصر نورك المبارك

## سيتذوقون من جديد الفرحة الداخلي

إن قانون الحركة قائم على قانون السبب والنتيجة أو الفعل ورد الفعل

الإنسان المولود طبيياً في هذه الحياة كان كذلك في تجسد سابق { بما قَدَّمتُ أيديهم } وإذا ما اجتهد في عمل الخير فإن كفة الخير سترجح أكثر فأكثر لديه - "من له يُعطى ويزاد

بفعل الميول الشريرة { أما الذين لا يملكون سوى القليل من المزايا الطيبة فقد يفقدون حتى ذلك القليل } ومن ليس له يؤخذ منه القوة التي تهاجمهم وتعصف بهم

الإنسان الميال إلى الشر لا بد وأنه امتلك تلك النزعة الشريرة في حياة سابقة، وقد تزداد لديه الميول الشريرة وتتحكم به. أما الذين لديهم بعض الميول الخاطئة فقد كانوا هكذا من قبل، وإذا ما رجحت كفة الخير لديهم فإن الصفات الطيبة ستطردهم من نفوسهم الميول الخاطئة

هذا هو العمل الطبيعي لقانون السبب والنتيجة (الكارما). ومع ذلك ينبغي أن لا يشعر الإنسان بأنه عديم الحيلة ومقيد إذا ما اتفق أن لديه عادات غير مرغوبة يريد التخلص منها. الآن هي الفرصة المواتية لقهر تلك العادات من خلال تنمية العزيمة الماضية والتفكير الصحيح

بإمكان الإنسان تحرير نفسه من قبضة العادات الخاطئة وخلق عادات صالحة فكرياً وفعالاً، تجلب له النتائج المرغوبة

ومهما كانت العادات الشريرة متأصلة في الإنسان، عليه أن يتذكر أنه هو الذي خلق تلك العادات من خلال تكرار أفكار وأفعال محددة، وأن بمقدوره استبدال تلك العادات السيئة بأخرى طيبة من خلال التفكير الإيجابي البناء

الأفكار الصالحة والشريرة هي حالات متباينة من وعي الإنسان. طبيعي أنه من الأفضل أن يحلم الشخص أحلاماً سعيدة بدل الوعي مرن وحساس ويمكن أن يتقمص الحالة التي يريدها أو أن يحلم الأحلام التي تروق. المعاناة من كوابيس مرعبة وفظيعة له

بمحض إرادتهم واختيارهم - بأن تحكمها الميول المنحرفة - لكن المشكلة مع الناس هي أنهم يسمحون لمملكة وعيهم والتوجهات الخاطئة وليدة العادات السابقة، وهكذا تبقى قوى تمييزهم طريفة شريفة، وكذلك الحامية الميتافيزيقية المتمترسة خلف حصون التمييز والإدراك

عندما يتذوق المنتشون بالعادات المغلوطة مرارة الآلام الناجمة عن العيش غير الطبيعي فإنهم سيتوجهون إلى نور الفهم والعيش الصحيح طلباً للنجاة مهما كانت عاداتهم السيئة عاتية ومستحكمة

بعد ذلك، فإن عملوا على تنمية وتغذية العادات الطيبة من خلال ممارسة طرق وأساليب العيش التوافقية سيتذوقون من جديد الفرحة الداخلي وسينعمون بالسلام كثمرة طبيعية لضبط النفس وتنمية العادات الجيدة

الصدقة الحقيقية

تعني المبادلة الإيجابية

والمشاركة الوجدانية  
وتعني تطيب خواطر الأصدقاء  
في أوقات الضيق  
والتعاطف معهم  
في أحزانهم وملماتهم  
وتقديم النصح لهم  
في الظروف الحرجة  
والمساعدة المادية  
في أوقات الحاجة الفعلية  
عندما يكون الشخص صادقاً مع نفسه  
وصديقاً مخلصاً للغير  
سيصبح مؤهلاً  
لتذوق رحيق الصداقة الإلهية  
عندما يشعر الآخرون بحبنا  
سيتمدد ذلك الحب ليصبح حباً شاملاً  
يسري في كل القلوب  
المتناغمة مع أنباض الحياة المباركة  
إن الفشل في بث المشاعر الودية  
يعني تجاهل قانون التمدد الذاتي  
الذي بواسطته تتسع مدركات النفس  
لتلامس الحضور الإلهي  
عندما نرسخ الثقة  
في قلوب الآخرين المتقبلين

ونتمكن من توسيع حدود محبتنا

لتشمل قطاعات أكبر من الناس

سنستطيع عندئذ توسيع نطاق وعينا

وإطلاقه نحو مشارف الوعي الكوني

شيانان يرغب فيهما كل الناس دون استثناء

يختلف البشر ظاهرياً عن بعضهم من حيث تكوينهم النفسي والعاطفي، ومن حيث الأدوار التي يؤديونها في الحياة، وما يقومون به من أعمال ويعتمل في نفوسهم من رغبات. لكن تحت كل هذه الفوارق يوجد شيانان اثنان يرغب فيهما كل الناس – دون استثناء – بل ويشعرون بالحاجة إليهما

هذا الشيانان هما التحرر من كل أشكال المعاناة والعوز، وبلوغ السعادة الدائمة غير المقيدة بشروط؛ أو الرضاء التام الذي يشمل السلام والحب والحكمة والفرح

ولن يرتاح للناس بال قبل تحقيق ذلك الرضاء الذي تشتاقه قلوبهم ويسعون إليه بشتى الوسائل والطرق. وهذه نقطة محورية في فهم الحالة البشرية

ولكن للأسف الناس يبحثون عن الرضاء في غير مظانه فيخفقون في العثور عليه

إنهم يبحثون عنه في الدنيا والأشياء الدنيوية.. في الممتلكات والظروف الخارجية وفي علاقات غير قائمة على فهم سليم وأسس متينة

ونتيجة لذلك فمن المستحيل أن يحصل الإنسان على السعادة النقية من أي ظرف أو من أي شخص في هذا العالم نظراً لطبيعة الخليفة نفسها

فالخليفة قائمة على مبدأ الازدواجية. على سبيل المثال لا يمكنك الحصول على صورة بلون واحد فقط، بل تحتاج إلى التباين أو المغايرة. وبالمثل، مستحيل أن تنعدم الثنائيات من هذا العالم

وبالنظر إلى رغبات الإنسان، كل واحد منا يرغب في الحصول فقط على الأشياء الحسنة – الأشياء الممتعة والجميلة والإيجابية – دون الحاجة إلى التعامل مع النفايات والإزعاجات والأمور الأخرى غير المستحبة.. لكن ذلك مستحيل

ففي هذا العالم ذي الطبيعة الثنائية لا وجود لمتعة دون ألم أو لنور دون ظلام، أو لخير دون شر، أو لحياة دون موت. ولا يمكن الحصول على جانب واحد من قطعة نقود معدنية دون الجانب الآخر. فالذي نتشوق إليه في أعماق أعماقنا لا يمكن العثور عليه في أي شيء يمكن أن يمنحه لنا العالم

الخيار يعود إلى الإنسان. هل سيواصل بحثه عن ضالته في المكان الخطأ ويختبر الإحباط تلو الإحباط؟

الناس يبحثون بكل ما أوتوا من قوة ورغبة، لكنهم لا يعثرون على مطلبهم وذلك يفضي إلى الحبوط والقنوط. بل وأكثر من ذلك يؤدي إلى استياء متزايد وهذا بدوره يتحول إلى غضب عارم وبالتالي إلى أعمال عنف. ولذلك فطريقة البحث المغلوطة لا توصل إلى السعادة المنشودة

المدير الأعظم يريد لنا سعادة غير منقوصة لا يمكن العثور عليها إلا في أعماق النفس. ولذلك فقد خلق الله هذا الكون بحيث لا شيء فيه يرضي قلب الإنسان ويحقق أشواقه إلا عند توجهه إلى مصدر السعادة والنعيم والرضا والذي هو مصدره أيضاً

حقاً أن مملكة السماء داخل الإنسان

## التوازن في الميزان

التوازن هو مثل أعلى، يجمع ما بين الإعتبارات المادية والنفسية والعاطفية والروحية في وحدة متناغمة، وهو ذو طابع عملي يستحث التفكير الخلاق ويشجع على العمل المثمر

كل واحد منا يريد أن يمتلك جسماً سليماً معافى ومتحرراً من كل العوائق وضروب الوهن كما نرغب في أن تكون عقولنا يقظة وأن تعمل عواطفنا ومشاعرنا لصالحنا وليس ضدنا ونريدها أن تساهم في جعل علاقاتنا مع الذين حولنا توافقية ومُرضية، مثلما نريد أن نكون أيضاً على تواصل مع الجانب الروحي لكياننا

الأوقات قد تكون عصبية والضغطات كثيرة والتوترات متزايدة ولتحقيق التوازن في مثل هذه الظروف يتعين الإستثمار في قدر من الطاقة والوقت والانتباه فالتوازن لا يحدث بفعل التمني بل يجب تحقيقه من خلال التخطيط الفعلي والمجهود الجاد

هناك عناصر عديدة في حياتنا تحتاج إلى توازن والكثير منها يبدو غير منسجم مع بعضه البعض على سبيل المثال، المسؤولية تجاه الأسرة و تحصيل لقمة العيش والمحافظة على الصحة ومراعاة المبادئ الأدبية والخلقية والتعامل مع الكم الهائل من المعلومات الضرورية والواجب تجاه المجتمع إضافة إلى التزامات عديدة أخرى تتطلب منا الوقت والطاقة

الوقت ضيق بالنسبة لنا جميعاً لكن يتعين علينا تبسيط حياتنا لتقليل مشكلاتنا فكم من الوقت الثمين يُصرف في البحث عن أمور مادية نعتبرها أفضل لأنها جديدة ولا يمكن الإستغناء عنها لكن لهذا الهوس ثمناً عتبر عنه بوذا بالقول "من يرغب بامتلاك الأبقار عليه أن يهتم بشؤونها"

ولو حللنا حياتنا لوجدنا أننا نهتم بالكثير من "الدمى التي أقتنتنا وسائل الإعلام والإعلانات التجارية أنها حتمية لراحتنا وسعادتنا

ومن المفارقة أن ما تُدعى مبتكرات لتوفير الوقت  
قد سلّبت الإنسان العصري  
ما كان يتمتع به من وقت حر في الماضي

و لكي نتمكن من موازنة العناصر المتنافرة في حياتنا  
نحتاج إلى نقطة ارتكاز ثابتة  
لا تتغير بتغير الزمان والمكان والظروف

فكلما ازدادت الحياة تعقيداً كلما احتجنا إلى الإدراك  
بأن المرتكز الوحيد الذي يمكن التمسك به والركون إليه  
هو الله القدير والكامن خلف الحياة بكل ظواهرها ومظاهرها  
فهو قارب النجاة وسط بحر الحياة الهائج المائج  
والملاذ الآمن من لطمات الحياة وضربات الموجة

\*\*\*

الناس يثقون بأنفسهم  
أكثر من ثقتهم بالله  
مع أنهم يعلمون يقيناً  
أنهم في نهاية المطاف  
لا يستطيعون التنفس  
أو المشي أو الحركة  
بدون قوة الله الدافعة والمباشرة  
المختزنة في الدماغ والقلب وخلايا الجسم  
ولأنهم تعودوا على الإعتماد على الطعام  
والهواء وأشعة الشمس  
فقد باتوا يعتقدون أن هذه العناصر الخارجية  
تعيلهم وتمنحهم الحياة  
لكن من الوهم التفكير على هذا النحو  
لأن الإنسان يعتمد مباشرة على قوة وحيدة  
وتلك القوة هي الله  
ولأن الله هو الأعلى والأعظم  
والأرفع في الوجود  
فقد استولى الخوف منه على الناس  
مع أنه روح المحبة والحنان والرحمة والسلام  
لا أريد أن أرسخ في الأذهان جحيماً وكبريتاً حارقاً  
لأن الله هو الحبيب الأقرب إلى القلب والنفس  
وهو الجميل الذي لا يمكن مقارنة شيء بحسنه  
وإن فكرنا به بهذه الطريقة  
سنحس بقربنا منه وقربه منا  
وإن سعينا إليه صادقين  
سيفتح لنا ذراعَي الرحمة والحنان  
وإن طلبناه بكل جوارحنا  
وشعرنا بشوق متعاطف نحوه  
سيأتي إلينا

في طرق لا حصر لها  
يظهر لنا المنطق  
أن الله هو سبب وعلة هذا الوجود  
لكن البرهان الفعلي عن وجود الله  
لا يمكن التوصل إليه  
بالإستدلال العقلي وحسب

إن رغبتنا في العثور على الله  
- الذي هو الغاية الوحيدة من وجودنا -  
فيجب أن نذهب إلى أبعد من  
عملية التفكير الاعتيادية  
لأن الله أبعد من مقاسات العقل الحسي  
ولا يمكن إدراك جوهره  
بفكر منهمك دائماً وأبداً  
بالرغبات المادية  
حيث تتقاذفه أمواج اللذة والألم  
وتعبت به العواطف المصطخبة

إن أردنا بلوغ حالة سامية  
من الوعي والمدركات العليا  
فمن الضروري سحب الفكر  
من نشاطه الهائج المحموم  
بتركيز الذهن والتأمل على الله

وما أن يهدأ جيشان الأفكار  
حتى تحل على النفس سكينه عذبة ومباركة  
فيشعر المرید بطمأنينة ويقين  
خارج نطاق التجربة العادية  
إذ تنفتح بصيرته وتتيقظ ملكاته الروحية  
ويدرك إدراكاً مباشراً  
عن غير طريق الحواس  
الحضور الإلهي المغبوط

غالباً ما لا نبصر الأشياء الأقرب منا  
فنمرّ بكنوز ثمينة دون أن نتوقف  
ونواصل جريتنا وراء الخيال  
أو نحاول الإمساك بأقواس قزح  
نبحث عن الأمن في الظلام  
مع أن نفوسنا في الحقيقة تشتاق النور  
نشرب أحلاماً لا تروي العطش  
في حين نتعطش أرواحنا للحقيقة العظمى  
نجري خلف سراب لا وجود له أصلاً

في محاولة كي نستريح في ظله  
من حر الحياة وقيظها اللاهب  
عندما في الحقيقة نهفو شوقاً  
لواحة السلام والإنسجام  
الكامنة في نفوسنا  
إن التنوع غير التوافقي  
الذي تعج به الدنيا  
والذي يغرينا ويتستدرجنا  
كي نحصر اهتمامنا بالماديات  
هو مجرد ظل باهت  
للنفائس النادرة التي تكمن  
في مناجم الباطن  
يجب أن نعمل على تهدئة الفكر القلق  
اللاهت أبداً وراء بضاعة الدنيا  
وتوجيه مساره نحو الداخل  
ويجب أن نناغم أفكارنا ورغباتنا  
مع الحقائق الشافية الكافية  
الموجودة في أعماق الذات  
عندئذ سنبصر الإنسجام  
في حياتنا وفي الطبيعة  
إن قمنا بمناغمة آمالنا وتوقعاتنا  
مع التوافق الفطري في داخلنا  
سنبحر بأمان في بحر الحياة  
دون خوف من غرق  
لأن انسجامنا الذاتي  
سيكون بمثابة سترة النجاة  
وبأجنحة الثقة بالله  
سنحلق عالياً في أجواء السلام.

## قد يتساءل البعض

ما دمنا نمتلك حرية الاختيار "  
"فلماذا تأتي النتائج مخالفة لتوقعاتنا؟

والجواب هو الآتي

لقد أضعف الإنسان إرادته  
وفقد الدراية بالقوى الروحية  
الموجودة في وعيه  
ولكن إن عمل على تقوية إرادته  
بممارسة ضبط النفس  
والتأمل على النور الإلهي في داخله  
تتحرر إرادته  
وعندما تتحرر إرادته

يصبح سيد قدره  
أما إن وجد أنه يعيش  
بكيفية لا يرتضيها ضميره  
فلن يتحرر ولن يتمكن من الصعود  
على سلم الإرتقاء  
يجب أن نصرف الوقت  
للقيام بتلك الأشياء  
التي تساهم في إسعادنا  
وتعود علينا بالنفع والخير  
لا أحد يستطيع أن يوقف مسيرتنا  
ما دامت عزيمتنا ماضية  
في الماضي قدماً  
الإنسان يحصر نفسه  
داخل زانزانه ضيقة  
من الأفق المحدود  
والأفكار الصغيرة  
والمزاج المتقلب  
والعادات غير الصحية  
ولهذا السبب يتعين عليه أن يدرّب نفسه  
كي يكون أكثر مرونة وانفتاحاً وتقبلاً  
يجب أن نعمل على إبقاء أهوائنا تحت سيطرتنا  
وتمرين إرادتنا في الإتجاه الصحيح  
بعمل أفضل الأشياء في الحياة  
وأن نكثر من التفكير بالله  
ونبث روح المحبة والسلام والإخاء  
في كل بقعة من هذا العالم

تفضلوا بزيارة صفحة المعلم برمهنسا يوغانندا على الفيسبوك

<https://www.facebook.com/masteryogananda?ref=hl>