

برمهنسيات جديدة

للمعلم برمهنسا يوغانندا

Paramahansa Yogananda

ترجمة محمود عباس مسعود



يجب أن نضع نصب أعيننا
ونأخذ في اعتبارنا
أنه أثناء بذلنا المجهود
لتحقيق احتياجاتنا الخاصة
يتعين علينا مساعدة الآخرين
في الحصول على ما يحتاجون إليه
ومقاسمة الأقل حظاً ما يصل إلينا من خيرات الحياة
ولنتذكر بأننا جزء لا يتجزأ من الأسرة العالمية
وأنه لا يمكننا أن نعيش بدون هذه الأسرة الكبيرة
كيف ستكون الحياة بدون النجار أو المخترع أو المزارع وغيرهم؟
فمن خلال الأخذ والعطاء وتبادل الخدمات
يريدنا الله أن نفكر بالآخرين ونتعاطف معهم
ومن الخطأ الفادح أن يعيش المرء لنفسه
دون الإهتمام بغيره
عندما نفكر بسعادتنا
يجب أن نفكر أيضاً بإسعاد الغير
ليس مطلوباً منا أن نعطي كل ما لدينا
من أجل رفاهية الأسرة العالمية
لأن ذلك مستحيل

بل علينا أن نشعر بشعور الآخرين
ونعمل ما بوسعنا لتقديم العون لهم
والتخفيف من أعباء الحياة عنهم

هناك علاقة بين النجاح
وبين رضاء الروح
في سياق البيئة التي يعيش فيها الفرد

النجاح الحقيقي هو نتيجة
للسلوك المتسق مع مبادئ الحق
ويشمل سعادة ورفاهية الآخرين
كجزء لا يتجزأ من الرضاء الشخصي
ومن يطبق هذا القانون
على حياته المادية
والعقلية والخلقية والروحية
سيجد أن هذا التعريف كامل وشامل للنجاح

الناس يفكرون بالنجاح بطرق مختلفة
اعتماداً على هدفهم في الحياة
وبين الحين والآخر يقرنه البعض بالسرقة
!! "كأن يقولوا "إنه لص ناجح
وهذا يبين أن ليس كل نجاح
هو نجاح مرغوب فيه

نجاحنا يجب أن لا يؤذي الآخرين
وهناك مؤهلاً آخر للنجاح
وهو جلب الإنسجام والنتائج الإيجابية
ليس لأنفسنا فقط
بل يتعين علينا مقاسمة تلك المزايا مع الآخرين أيضاً

إن بلوغ النجاح المادي
لا يعني التمتع بما نستحقه وحسب
بل يعني أيضاً أن لدينا مسؤولية أدبية
تجاه مساعدة الآخرين
كي يخلقوا حياة أفضل لأنفسهم

كل من عنده ذكاء
يمكنه أن يكسب المال
ولكن إن كان يمتلك الحب في قلبه
فلن يتمكن من استخدام ذلك المال بأنانية
بل سينتقاسم ما يمتلكه مع الآخرين

المال يتحول إلى لعنة
في أيدي البخلاء المقترين
لكنه بركة ونعمة
لذوي الأيادي السخية
والقلوب الطيبة

النفوس الطيبة تجذب نفوساً طيبة وتنجذب إليها

يجب أن نتعلم كيف نحب جارنا كنفسنا
ولنتذكر أننا هنا في هذه الحياة لفترة وجيزة
من بعدها نرحل إلى عالم آخر
يتوقف مستواه على مستوى أفكارنا
ونوعية أفعالنا إبان إقامتنا الأرضية هذه

من هم أقرباؤنا الحقيقيون؟
بالنسبة للحكيم الكل هم أقرباؤه
"وكل واحد "جاره"

بالطبع، الحكيم قادر على التمييز
ويدرك أنه مع أن الشمس تسطع بضائنها
على قطعة الفحم وقطعة الماس
لكن الماسة، دون الفحمة
تمتلك خاصية استقبال النور وإظهاره على نحو رائع

يجب أن يسعى الشخص لمصاحبة
ذوي الأفكار والمشاعر التي بصفاء الماس
ويجب أن يصرف الوقت
في البحث عن الأصدقاء الصادقين

النفوس الطيبة تجذب نفوساً طيبة وتنجذب إليها

من يعيش حياة نظيفة وصادقة
سيجلب إليه أصدقاء يتميزون بالنظافة والصدق
ومن يعيش بغرائز حيوانية دون تمييز
سيجلب إليه أصدقاء من نفس النوعية

إن كنت تثمن المثل الراقية والمبادئ السامية
فمن المستحسن عدم مخالطة الأشخاص الذين
لا يؤمنون بتلك المثل والمبادئ
والذين يشوشون الأفكار ويعكرون المزاج
حتى لا تعمل اهتزازاتهم على خفض مستوى اهتزازاتك
وفي نفس الوقت لا تستثن أحداً من محبتك

وبالإضافة إلى ذلك
يجب أن لا يعطي الإنسان الحب وحسب
بل عليه أن يصنع السلام أيضاً
بحيث أينما ذهب يخلق الوئام والهدوء
وينعش الحاضرين بوجوده الطيب بينهم

لا أحد يرغب بالإقتراب
من ظربان نتن الرائحة – أعزكم الله
بل الكل يتحاشوه
وبالمثل فإن الشخص العصبي الإنفعالي اللجوج
يضايق الآخرين وينفرهم

نريد أن نكون كالورود الناضرة
التي تنفح أريجاً طيباً يبهب خاطر
فلنعمل على نشر عبير السلام ونفحات الخير
أينما توجهنا وحيثما حللنا

حوارية التعامل مع الحساسية

قال: هل من طريقة للتعامل مع الحساسية؟

أجاب: التغلب على الحساسية هو من الفنون الدقيقة، والتحكم بسرعة التأثير أمر مهم من أجل تنمية
شخصية وازنة متوازنة

قال: وما هي في تقديرك أسباب ومسببات الحساسية؟

أجاب: إنها تنجم عن سوء الفهم وعقدة النقص، وعن الكبرياء المنتفخة و (الأنما) المضخمة

قال: وما الذي يحدث بالضبط؟

أجاب: عندما يفكر الشخص بأن مشاعره قد تعرضت للرضّ تسري تلك الفكرة في عقله فتثير أعصابه التي
تتوفّر بدورها وتتمرد فتشتعل نيران الغضب في قلبه بسبب المشاعر المرضوضة، ومع ذلك هناك أشخاص
لهم القدرة على التحكم بانفعالاتهم فلا تظهر أعراضها بالرغم من احتدام الغيظ في داخلهم آخرون يظهرون
انفعالهم من خلال ردود فعل فورية تبدو في عضلات العينين وقسمات الوجه، ومن خلال ردود لفظية قاطعة
كالشفرة

قال: وما هي أضرار سرعة التأثير هذه التي وصفتها؟

أجاب: للتأثر المفرط مضاعفات خطيرة، فهي تزيد الموقف تعقيداً وتخلق اهتزازاً غير مستحب يؤثر سلباً
على الآخرين

قال: لقد وصفت الداء فما الدواء؟

أجاب: بذل المجهود لضبط النفس والتحكم بالأعصاب، ونشر هالة من الفهم والتفاهم تشحن الجو بالسلام
بدل الإحتدام وتبدد منه أبخرة التوتر ومن يفعل ذلك يكون سيد نفسه

وسيكافئه الآخرون من حوله بالتقدير والإحترام

قال: لكن ليس من السهل دوماً التعامل مع العواطف على هذا النحو

أجاب: صحيح، فالحساسية المفرطة ميزة يشترك فيها معظم الناس، وعندما تثور هذه العاطفة غير المنطقية فإنها تعمي البصيرة وتسلم عيني الحكمة والأدهى من ذلك، فإن صديقنا السريع التأثر يظن أنه يفكر ويشعر ويتصرف على نحو سليم لا غبار عليه، مع أن سلوكه قد يكون مغلوفاً جملة وتفصيلاً

قال: ولكن بعض الناس يرتاحون للإعراب من مشاعرهم بأية طريقة

أجاب: كثير من الناس يعتقدون أنه يتعين عليهم الإشفاق على أنفسهم عندما يوجه لهم النقد، وذلك التعاطف الذاتي يجلب لهم بعض التنفيس لكن مثل هؤلاء كمدمني المخدرات، كلما تعاطوا جرعة جديدة كلما زاد إدمانهم إن الشخص سريع التأثر غالباً ما يتألم دون طائل وفي معظم الأحيان لا أحد يعرف سبب معاناته أو طبيعة تظلمه، فيزداد صاحبنا حسرة في عزلة الداخلية التي يفرضها على نفسه بنفسه لا يمكن تحقيق شيء بالاجترار الصامت لما يعتبره الشخص إساءة تعرض لها أو نقداً وُجّه إليه

قال: وبماذا تنصح؟

لهذا النوع من أجب: من الأفضل التخلص من مسببات تلك الحساسية المفرطة بتفعيل ضبط النفس الحساسية غير الصحية أضرار بالغة، فهي تلتهم القلب كالنار وتدمر أنسجة السلام، ولذلك يتوجب التعاطي معها بحكمة ومنطق وإرادة حازمة

والله الموفق والسلام عليكم أصدقاءنا

العلامات الحقيقية للتقدم الروحي

كما حددها المعلم برمهنا

إحساس متزايد من السكينة والطمأنينة

إدراك داخلي واع لاستقرار نفسي أثناء التأمل
يتحول إلى أبتهاج متزايد في القلب

اتساع نطاق الفهم والعثور على أجوبة لأسئلة ذاتية
من خلال الحدس الباطني الناجم عن الإدراك الروحي الفعلي

زيادة ملحوظة في الفعالية العقلية والجسدية في الحياة اليومية

محبة التأمل والرغبة في الإحتفاظ بالسلام والفرح الناجمين عن التأمل
وتفضيلهما على المغريات الدنيوية

تمدد في الوعي وشعور متزايد بالمحبة نحو الآخرين

الإتصال الفعلي بالله والتعبد له في محراب التأمل كغبطة متجددة
ومتزايدة، وإدراك حضوره الكلي في الخليقة وما وراءها

مملكة الله ليست وسط الغيوم
أو في مكان محدد من الفضاء
إنها خلف الظلمة التي نراها
عندما نغمض أعيننا

وعندما نتأمل ونبتهل
تنفتح بنا عين الروح
الموجودة في الجبهة
فنبصر نوراً مباركاً
ونشعر بغبطة تتخلل كل خلايا الجسم
ونحس بأن الحجاب قد رُفِعَ
وأن باباً سرياً قد فتح
إلى مملكة الله

الله هو فرح دائم التجدد
وذلك الفرح كلي الوجود
يجب أن نشعر بتوحدنا مع ذلك الفرح
الذي يسكن في داخلنا
ويحيط باللانهاية

خلف الحدود الإهتزازية للمادة الكثيفة
يكمن اللانهاية الذي يفوق حد الوصف
بكل مجده واتساعه ولامحدوديته
تلك هي مملكة السماء
التي هي غبطة واعية
أبدية ولا حد لها ولا انتهاء

عندما تتوسع مدارك النفس
وتشعر بحضورها في كل مكان
تتوحد عندئذ مع الروح الإلهي

المجد للمطلق اللانهاية
المتربع على عرش الأفق
حيث تتصل السماء بالمحيط
والمجد للانهاية الفائق
المتربع على عرش السلام في داخلنا

بالتركيز على اللانهاية في داخلنا
يمكننا الحصول على قوته التي لا حد لها

المعرفة المتحصلة من دراسة الكتب
أو من البشر هي معرفة محدودة
أما المعرفة المستقاة من اللانهاية

فإنها تمنح قوة الحكمة
وروعة اليقين
وظمأنينة القلب
وسلام الروح

التحرر من قيود الكارما

كل عمل، عقلياً كان أم جسدياً
شعورياً أم لا شعورياً
له تأثير محدد على حياة الشخص

الأعمال السابقة
هي ليست فقط تلك التي قام بها الإنسان
منذ أيام أو شهور أو سنين
بل أعمال من حيوات ماضية أيضاً

{كُنْتُمْ أَمْوَاتًا فَأَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ}

التأثيرات الحسنة والسيئة للأفعال التي يقوم بها المرء
في حياته الحاضرة تبقى مخزونة في اللاشعور أو الوعي الباطن
والآثار التي يحملها الشخص (أو تحملها نفسه) من تجسيدات سابقة
تكمن كبذور في اللاشعور
بانتظار الظروف المناسبة
كي تنتش وتنمو في وقت محدد كارمياً

إن قانون الكارما الذي يوازن الأمور
ينطوي على الفعل ورد الفعل
السبب والنتيجة
الزرع والحصاد
وكل إنسان يصمم بأفكاره وأفعاله قدره بنفسه
والطاقات التي يطلقها بحكمة أو بغباء
لا بد أن تعود إليه كنقطة ابتداء
تماماً كالدائرة التي تكمل نفسها بدقة متناهية

فهل يتعين على المرید الراغب
- أن يواجهه - بالرغم عن إرادته
نتائج أفعاله السابقة كأمر لا مفر منه
أو ما يدعى بالمصير المحتوم؟
الجواب هو لا

الله هو ناموس ومحبة
والمرید الذي يتوجه إليه بشوق صادق وإيمان كلي
ويوفق أعماله مع القانون الإلهي
ويطلب حب الله غير المقيد بشروط

سيحصل بكل تأكيد على اللمسة الإلهية المباركة
التي تخفف الأحمال الثقيل وتحسن الأحوال

لقد وضعنا الله في هذا العالم المحفوف بالأوهام
ويعرف ما نعانيه وما يعترينا من تجارب ومحن
والإنسان يضاعف الظلمة الداخلية للجهل الروحي
عندما يعتبر نفسه غارقاً في الخطايا
ولا قدرة له على انتشال نفسه من مغاصة المعاصي

الأفضل له أن يحاول تصحيح نفسه
ملتمساً العون والحنو من قلب الرحمة الإلهية
متعشماً الصفح من المعبود الودود ذي الحنان والغفران

عندما ندرك صلتنا الوثيقة بالله
فأية كارما يمكن أن تقيدنا؟

لا تدع أحداً يقتنعك بأن آلامك ومصاعبك هي نتيجة كارماك
فأنت كروح في جوهرك لا كارما لك
إنما يجب أن تدرك هذه الحقيقة
بالتأكيد لنفسك أنك واحد مع جوهر الحياة والنور والقوى الكونية

إن أدركت هذه الحقيقة فلا خوف عليك
وسيفتح الله في وجهك أبواباً كثيرة
ويتيح لك فرصاً عديدة

إن كنت غير مرتاح للكيفية التي تسير بها حياتك
غير نمط تفكيرك واشحن أحاسيسك بطاقة إيجابية
وستلمس الفرق بنفسك

لا حاجة أن يتأوه الناس ويتحسرون على ما فاتهم
وأن يعزوا ظروفهم التعيسة
لأخطاء ارتكبوها في هذه الحياة
أو في الماضي السحيق
لأن هذا نوع من التهامل الروحي

يجب التحرك واقتلاع الأعشاب الضارة
من حديقة الحياة
وستنتب عندئذ أعذب وأنضر الأزهار
وتعطي أحلى وأشهى الثمار
من فضله تعالى

التسليم لله لا يعني عدم استخدام إرادتنا لتحسين أمورنا
وانتظار الله كي يسوي أوضاعنا دون أي مجهود من جانبنا
إن الله يساعد الذين يساعدون أنفسهم

المقصود هو أننا نتعلم كيف نذهب إلى الله
كي يوجّه إرادتنا ويبارك ويعزز مجهوداتنا الصحيحة
وعندما نتخطى عقبة عدم الرغبة في التسليم
نجد في الله الحماية التي لا يستطيع أحد
في هذا العالم أن يمنحها لنا
ونجد أيضاً قوة لا يمكن لامتحان أن يقهرها

كل واحد يمكنه تأسيس علاقة خاصة مع الله
إن عرف كيف يفتح قلبه لله
ويشتهي حضوره الرباني الذي يمنح الغبطة واليقين

عندما يشعر الإنسان بحاجة ملحة لله
بحيث يعلم أنه لا يستطيع الاستغناء عنه
سيجد أن الله يستجيب له بطريقة أو بأخرى
ولكن عليه أن ينمي أولاً ذلك الإحساس القوي
لأن الإستجابة لن تأتي من تلقاء ذاتها

إن لم نخصص المكان الأول لله في حياتنا
فستكون حالة وعينا قلقة يعترئها التشويش
ولن نتمكن من التعامل على نحو منطقي وسليم
مع متطلبات الحياة التي لا تنتهي

وما هي الطريقة لتنمية تلك الرغبة؟

في كل مرة تواجهنا مصيبة أو مكروه
وكل مرة نشعر بثقل في قلوبنا
يجب أن نقصد الله ونطلب عونه
مدركين أن من يحب الله
ويحفظه في فكره ووجدانه
ستحسن أحواله
وتتغير أوضاعه نحو الأفضل

عندما نخضّ ونمخض الأثير
بابتهاالاتنا الحارة ونداءاتنا الوجدانية
سنستخلص زبدة الإستجابة الإلهية
التي فيها الغذاء والشفاء والهناء
لمن يشتهي غذاء الروح

الإحباطات والإخفاقات الماضية لا تهم
بالإمكان تعلم الدروس منها
والمحاولة من جديد
وتكرار المحاولة عوداً على بدء
وسيكون النجاح مضموناً بعونه تعالى
لكل من لا يثبطه الفشل
ولا تفل من عزيمته الفواجع

ويؤمن إيماناً قاطعاً
بأن الله يعضد المثابرين
الساثرين على الطريق الصحيح
ويمدهم بالأمل والقوة والإستبشار
حتى بلوغ المقصد الأسمى
وتحقيق غاية الحياة