

# درر و غرر روحية

من تعاليم المعلم برمهנסا يوغانندا



PARAMAHANSA YOGANANDA

ترجمة محمود عباس مسعود

إن من يظهر ضعف الآخرين ويسبب لهم الإحراج والحنق هو بعيد عن الحكمة والسداد.

يجب أن نمقت الخطيئة وليس الخاطئ لأنه أخ لنا في الروح بالرغم من ظلمة الجهل التي تغلفه وتخيم عليه.

الغرض من الإدانة يجب أن يكون الشفاء لا التشفي والتجريح يجب أن نعامل الأخ الخاطئ كما نرغب أن نعامل لو كنا مكانه وفي وضعه.

{من ستر عيب أخيه في الدنيا ستر الله عيبه في الآخرة}

مثلما ندين الآخرين يديننا القانون الروحي بنفس المقدار.

ويجب ألا نتوقع الكثير من الآخرين، ولا ننتظر نتائج حسنة على الدوام من أي إنسان حتى ولو كان يبذل أفضل ما بوسعه.

قد يسقط الشخص ويتعثر، لكنه سيظل آمناً ما دام يبذل قصارى جهده ليرتقي سلم الفضيلة والصلاح من جديد.

كل يوم يجب أن نحاول رفع معنويات المريض جسدياً أو نفسياً أو روحياً في بيئتنا مثلما نساعد أنفسنا أو أفراد عائلاتنا.

ومن يحاول من اليوم العيش طبقاً للقوانين الإلهية – بدلاً من العيش الأناني القديم الذي يجلب العناء والشقاء – سيجد أنه مهما كان الدور الذي يلعبه في الحياة متواضعاً يبقى مع ذلك دوراً هاماً ما دام يقوم بواجبه على أكمل وجه بحسب توجيه مدير المسرحية الكونية وسيد أقدارنا جميعاً: الله عز وجل.

عندما نتفاعل مع الآخرين بإخلاص فعلي وبمحببة صادقة ومراعاة للمشاعر ، سنجلب إلينا أصدقاء طيبين دون أن يكون للمصالح الشخصية أو الحسابات الأتانية أدنى اعتبار، وإلا فلن نتمكن من التعرف على أصدقائنا الحقيقيين.

لا بد من التخلص من المراعاة والزيف، والتصرف على نحو لا يلحق الأذى المتعمد بالآخرين.

يجب عدم إغضاب الأصدقاء أو الإستخفاف بهم أو استعدائهم أو إعطائهم سبباً لأن ينموا مشاعر غير ودية نحونا.

ويجب عدم إساءة معاملة الأصدقاء أو استغلالهم أو تقديم النصيحة لهم ما لم يطلبونها، وعندما يطلبونها يجب تقديمها بإخلاص ولطف، دون خوف من التبعات.

الأصدقاء يساعدون بعضهم بالانتقاد الأخوي البناء.

### مصارعة الظروف وخلق المناخ الملائم

تجارب الحياة الصعبة لا تأتي لكي تشل إرادتنا وتهزمننا، بل لتشدن عزمنا وتعزز إيماننا بالله وثقتنا بأنفسنا.

البعض يظن أن تلك التجارب والتحديات قوى مدمرة لا تقهر.. فيستسلمون.

الموقف النفسي الصحيح كفيل بتنشيط القوى الباطنية للتعامل بفعالية مع الحياة وتجاربها.

إن لم يتصارع الشخص مع شخص أقوى منه فلن يصبح قوياً. وبالمثل عندما نواجه صعوباتنا بجرأة وبقوة نفسية نصبح أكثر قوة ومنعة.

عقولنا هي جزء لا يتجزأ من وعي الله الكلي. وتحت موجة وعينا يقبع محيط وعيه اللانهائي.

عندما تنسى الموجة أنها جزء من المحيط الأعظم تفصل ذاتها عن تلك القوة الأوقيانوسية. ونتيجة لذلك أصبحت عقول الناس واهنة بفعل القيود المادية ولم تعد قادرة على العمل المثمر والإنتاج الوفير.

عندما تنفض العقول عنها غبار الجهل وتقطع القيود المكبلة لقواها ستصبح أكثر قدرة على الإبداع والتفاعل بإيجابية مع الحياة.

وعندما تتمسك بفكرة معينة وتشحنها بإرادة قوية تتحول تلك الفكرة إلى قوة ديناميكية.

وعندما يصبح الفكر ديناميكياً يتمكن – بعونه تعالى – من خلق المناخ الملائم للنجاح طبقاً للخريطة غير المنظورة المرتسمة في الذهن.

يفشل الناس لأنهم يستسلمون لظروف الحياة القاسية دون مقاومتها بدلا من مقاومتها دون استسلام. لا بد من تمرين قوة الإرادة.

وإذا عزمت فانطلق باسم الله وعلى بركته.

فهو الموفق والمستعان.

عندما ترغب بإنشاء عادة جيدة أو القضاء على عادة سيئة، ركز على خلايا الدماغ حيث تتموضع آليات العادات على اختلافها.

لإنشاء عادة جيدة، أجلس أولاً بهدوء وتأمل ملتتماً العون الإلهي.

رَكَزْ ذهنك على محور الإرادة في الجبهة ما بين الحاجبين وبعمق أكد لنفسك العادة التي تريد أن تغرسها في الدماغ. وعندما ترغب في القضاء على عادات سيئة، احصر أيضاً انتباهك في مركز الإرادة وأكد بعمق أن كل الأخاديد التي تعشش فيها تلك العادات يتم مسحها.

بالتركيز وقوة الإرادة يمكنك مسح حتى الأخاديد العميقة للعادة القديمة المستحكمة.

أكد لنفسك مراراً وتكراراً أن لديك من قوة الإرادة ما يكفي لاستئصال جذور العادات غير السليمة من منطقة الدماغ.

الوقت الأنسب لمثل هذا التأكيد هو الصباح الباكر عندما تكون الإرادة والانتباه يقظين.

واصل التأكيد لنفسك بأنك متحرر من كل الإملاءات وستجد يوماً ما أنك - بعونه تعالى - قد تحررت بالفعل من العادة التي تريد التخلص منها.

مهما كان الشيء الذي تخشاه، ابعِدْ فكرك عنه واتركه لله.

عزز يقينك بالله وثق بأنه قادر على مساعدتك، واعلم أن قدراً كبيراً من المعاناة ناجم عن الهم والقلق

لماذا يتعين عليك أن تتألم الآن والشيء الذي تخشاه لم يقع بعد؟

بما أن معظم اضطراباتنا تأتي عن طريق الخوف، فإن أقصى الخوف من حياتنا سنشعر بالحرية وسيكون الشفاء فورياً.

كل ليلة وقبل النوم مباشرة أكد لنفسك أن الله معك وأنه يحميك ويرعاك.

تصور نوره الواقي يحيط بك من كل جانب وستشعر بحمايته العجيبة.

في هذه المسرحية الكونية، يقوم البشر من كل الأجناس بتمثيل دراما الحياة على مسرح الزمن.

يجب أن ندرك مغزى الحياة دون الإنهماك الزائد أو التحقق المفرط مع أدوارنا المؤقتة.

إن إدراكنا للحياة كثيراً ما يشوبه التشويه والإنحراف لأننا ننظر بعيون الأناية والأفق المحدود، ولو نظرنا بعيون الروح لأبصرنا الأمور من منظور آخر تماماً.

عندما نفتح عين الحكمة نبصر نور الله الشامل، وفي ذلك النور نعاين طبيعتنا الروحية التي هي انعكاس لطبيعة الوعي الكلي الذي يتخلل كل جزيئات وأجزاء الكون.

الحقائق الروحية تحيط بنا وتقرع على أبواب عيوننا المغمضة وتستحثنا كي نبصر النور بدل الظلمة ونعمل بوعي الحكمة وليس الجهل ونملاً قلوبنا بالمحبة لا بالكراهية ونتعاون على إحلال السلام وجلب الوفرة والأمن إلى عالمنا.

عندما نفعل ذلك سيتبدد الجهل وتنعدم الفوارق الوضعية وسنبصر الوحدة في التعدد ونصبح أكثر توافقاً من الإرادة الإلهية.

إن علاقتنا مع الله ليست علاقة باردة أو علاقة غير قائمة على الحب والدفء كالعلاقة بين رب العمل والأجير.

نحن عياله واهتمامه بنا لا يتوقف، وهو يصغي لنا على الدوام.

إننا جزء لا يتجزأ من كيانه وعلاقتنا به حية وحيوية .

لقد وهبنا ثروة لا تنضب من المحبة والفهم والبصيرة والإرادة الطيبة والقوة الروحية، لكن معظمنا بدد تلك الثروة على اللاشيء.

الله يريدنا أن نحيا بأمن وطمأنينة وتعاون ودي كما يليق بأفراد أسرة نبيلة متحابّة، لكن الأطماع والحسابات الأنانية نبتت وترسخت في النفوس وفرقت ما بين الأهل.

الله يريدنا سادة لكننا اخترنا أن نكون عبيداً.

لقد ابتعد الإنسان كثيراً عن بيته السماوي وفقد الفردوس الباطني المتمثل في الإحساس بقربه من الله وقرب الله منه، ولن يتمكن من استعادة ذلك الفردوس دون مجهود ذاتي.

لقد خلقنا الله على صورته ولكن غابت تلك الحقيقة عن أذهاننا.

لقد استسلمنا للوهم بأن قدرنا هو العناء ومآلنا الفناء، ويجب أن نمزق حجاب الوهم بخنجر الحكمة لنرى الحقيقة الناصعة من خلف الحجاب.

من نحن وما هي طبيعتنا الحقّة؟

البشر لديهم فوارق ظاهرية بيّنة، سواء من حيث تركيبتهم السيكلوجية أو العاطفية أو الأدوار التي يلعبونها في الحياة أو الأعمال والنشاطات التي يمارسونها أو الرغبات التي يحسّ بها كل منهم

لكن تحت كل هذه الفوارق يكمن شيان اثنان يريدهما بل ويحتاجهما كل إنسان دون استثناء. أحدهما هو التحرر من كل صور التآلم والعوز. أما الشيء الآخر فهو السعادة التامة والدائمة.. الرضاء الكلي حيث السلام والحب والحكمة والفرح.

في الحقيقة إن ما يسعى البشر لبلوغه هو الله، سواء استخدموا تلك التسمية أم لم يستخدموها. الحكماء يقولون أن الله هو جوهر الغبطة وروح السعادة. ولن يشعر الإنسان بالرضاء التام ما لم يستق مباشرة من ينبوع الكوني. وتلك نقطة محورية لفهم الحالة البشرية.

ولكن أين يبحث الناس عن ضالتهم المنشودة؟

يبحثون عنها في الأمور الدنيوية فقط: في الممتلكات والظروف الخارجية والعلاقات مع أشخاص آخرين. إنما مستحيل العثور عليها في أي شيء أو في أي شخص أو في أي ظرف في هذا العالم نظراً لطبيعة الخليقة نفسها.

الخليقة قائمة على مبدأ الثنائية. يستحيل الحصول على صورة بلون واحد فقط، إذ لا سبيل للإستغناء عن النقيض. وبالمثل، مستحيل أن يوجد مظهر واحد من مظاهر الوجود بمعزل عن الازدواجية. لكن لدى تمحيص الرغبات التي تحرك الناس نجد أن كل منا يرغب فقط بالحصول على الأشياء الطيبة، الممتعة، الجميلة، والإيجابية دون أدنى رغبة في التعامل مع كل ما هو كرهه وغير مستحب.. إنما ذلك من المستحيلات.

في هذا العالم الثنائي لا وجود للذة دون الألم، أو للنور دون الظلام، أو للخير دون الشر، أو للحياة دون الموت. لا يمكن فصل أحد وجهي العملة عن الوجه الآخر. وهذا يعني أن ما نتشوق إليه في أعماق أعماقنا لا يمكن الحصول عليه من هذا العالم.

"هناك قول شرقي مأثور في هذا السياق هو: "تلك هي الحقيقة سواء عرفتھا الآن أو بعد ألف عام.

والسؤال هو: هل مكتوب علينا مواصلة البحث في المكان الخطأ وبالتالي الشعور بالخيبة والإحباط نتيجة لذلك؟

الناس يبحثون.. أجل يبحثون بكل ما أوتوا من قوة لكنهم غير قادرين على العثور على ما يبحثون عنه مما يخلق في نفوسهم القنوط وفقدان الأمل. ولا يؤدي ذلك إلى القنوط وحسب بل إلى استياء كبير وغضب عارم، وبالتالي إلى أعمال عنف.

هذا كله يحدث لأنهم لا يبحثون عن ضالتهم في المكان الصحيح، ونتيجة لذلك لا يعثرون على مُنية قلوبهم الناس في عصرنا هذا لا يعرفون الكثير عن معنى الحياة وغايتها، ولذلك يعانون من الحيرة والإرباك.

الإنسان في طبيعته كائنٌ يبحث عن هدف. فإن لم يكن له من هدف في الحياة، وإن كان عقله وطاقاته وإرادته وعواطفه غير موجهة في منحى إيجابي بناء يتحول إلى اتجاهات مدمرة كتعاطي الكحول والمخدرات واللجوء إلى العنف وهلم جرا.

الغاية الأسمى للحياة هي معرفة الله... ويتعين على الإنسان إحداث توافق بين أدواره ونشاطاته الخارجية عن طريق العمل الصحيح والنظرات السليمة والمواقف الإيجابية والتصريف النافع للعواطف.

هذان المظهران لطبيعتنا: المظهر الباطني أو الروحي والمظهر الخارجي ليسا في تناقض مع بعضهما فيما لو تم فهمهما على الوجه الصحيح. بل يدعم أحدهما الآخر ويساعداننا على تنمية وتطوير قدراتنا وإمكاناتنا مادياً ونفسياً وعاطفياً وروحياً.

الناس يعيشون في فراغ كبير دون حوافز فكرية أو منشطات نفسية.. يشعرون بالسأم لانعدام الغاية ولفقدان ما من شأنه أن يعطي لحياتهم قيمة ومعنى الشخص العادي قد يستطيع العمل والتصرف كما لو كان متكاملًا من الناحيتين النفسية والعقلية، ولكن هل هو سعيد؟

الغاية الرئيسية من الحياة هي معرفة من نحن وما هي طبيعتنا الحقة. فإن أولينا الجانب الأعمق من الحياة الاهتمام الذي يستحقه لا بد أن نشعر بالسعادة لأن سعادة الإنسان مرتبطة بتواصله مع ذاته الروحية التي لا كيان ولا كينونة له بدونها

### استئصال جذور الفشل والمرض

الخوف من الفشل أو المرض يتم تغذيته بالتفكير الدائم به حتى تتسرب فكرة الفشل أو الفشل من العقل الواعي إلى العقل الباطن وصولاً إلى الوعي السامي.

بعد ذلك يبدأ الخوف المترسخ في اللاشعور والوعي السامي بالتفريخ والنمو حتى يملأ العقل الواعي بنباتات الخوف التي ليس من السهل القضاء عليها كالقضاء على الفكرة الأولية عند بزوغها وهذه النباتات الضارة تثمر أخيراً ثماراً سامة ومميتة.

إنما لحسن الحظ يمكن استئصال جذورها من الداخل بالتركيز القوي على الجرأة وبتطعيم الوعي بالإيمان المطلق بالله وبأنه قادر على مساعدة الراغبين في مساعدة أنفسهم وحمايتهم من الأذى.

ذات مرة كانت فقاعة صغيرة عائمة على سطح البحر

متوجسة من العواصف والبروق

فسمعت صوتاً يهمس لها

أيا فقاعة الحياة الصغيرة، ما خطبك؟

ألا تعلمين أنك جزء من محيط الحياة؟

فنظرت الفقاعة الصغيرة حولها وأدركت تلك الحقيقة

الوعي البشري يعوم كالفقاعة الصغيرة

على سطح بحر الوعي الكوني

ظاناً أنه فقاعة مؤقتة

مرتعداً من المرض والفاقة والموت

أيا أيتها الفقاعة، أمن المحيط تخشين؟

انظري حولك.. تأملي جيداً

وحولي نظرتك من محيطك الصغير

إلى محيط الله اللامتناهي

تعمقي.. تعمقي ووسعي الإدراك

كي تعلمي وتوقني

بأنك واحدة مع بحره الفسيح

وأن الله معك

يحرصك

يعيلك

الآن .. وإلى الأبد

**تلافي الشباك والأحابيل**

كلما شعرت برغبة قوية في قلبك تلح عليك كي تحققها، استخدم التمييز واسأل نفسك

"هل هي رغبة طيبة لا بأس من تحقيقها أم رغبة سيئة يتعين عدم تكريمها بالتحقيق؟"

الرغبات المادية غير السليمة تشجع عاداتنا السيئة بإعطائنا آمالاً كاذبة وسعادة مزيفة

في مثل تلك الحالات يتعين استدعاء قوى التمييز لإظهار الحقيقة

العادات السيئة تقود في نهاية المطاف إلى التعاسة

وإذ يفتضح أمرها وتظهر على حقيقتها تصبح عاجزة عن اصطياد الإنسان بأحابيل المعاناة

وشباك الشقاء.